

213mm

Tema1

Kit de herramientas

para estilos de vida saludable:
modulo de prevención y
control de enfermedades no
transmisibles (ENTs)



 Federación Internacional de Sociedades
de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja
www.ifrc.org Salvar vidas, cambiar mentalidades.

En asociación con:

 IFPMA
Federación
Internacional
de Asociaciones
de Productores
Farmacéuticos

Tema1 - Kit de herramientas comunitarias



15mm




Tema 1 - Kit de herramientas comunitarias

Para el estilo de vida saludable: modulo de prevención y control de enfermedades no transmisibles (ENTs)

Este kit de herramientas contiene cinco herramientas para el tema 1. Las herramientas también pueden encontrarse en www.ifrc.org. En el orden usual estas son:

- 1.1 Arched diagram of ENT
- 1.2 Table for ENTs and their risk factors
- 1.3 First aid cards for a person who suffers a cardiac emergency
- 1.4 First aid cards for a person who suffers an emergency stroke
- 1.5 First aid cards for a person who suffers an emergency diabetes
- Una pieza de rompecabezas para la enfermedad cardiovascular
- Una pieza de rompecabezas para el cáncer
- Una pieza de rompecabezas para la enfermedad respiratoria crónica
- Una pieza de rompecabezas para diabetes
- Una pieza de rompecabezas para el uso del tabaco
- Una pieza de rompecabezas para una dieta no saludable
- Una pieza de rompecabezas para la inactividad

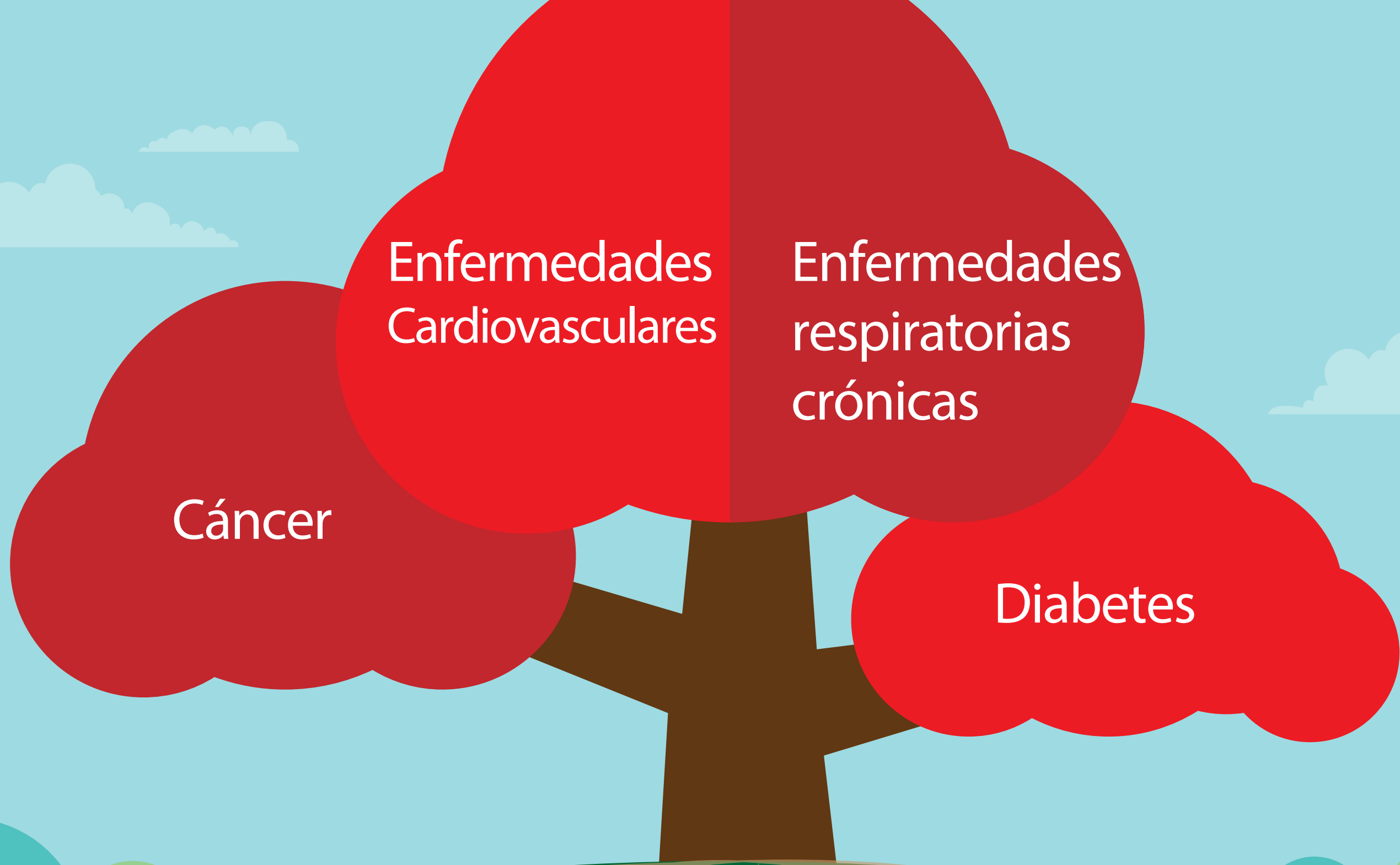
Para mayor información sobre esta publicación de la IFRC
Favor contactar a:
Federación Internacional de Sociedades
de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja
Apartado 372
CH-1211 Ginebra 19
Suiza
Teléfono: +41 22 730 4272
Teléfono: +41 22 733 0395
Email: secretaria@ifrc.org
 Federación Internacional de Sociedades
de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja
www.ifrc.org Salvar vidas, cambiar mentalidades.

Tema 1 - Kit de herramientas comunitarias



15mm 15mm

304mm



Comida no saludable



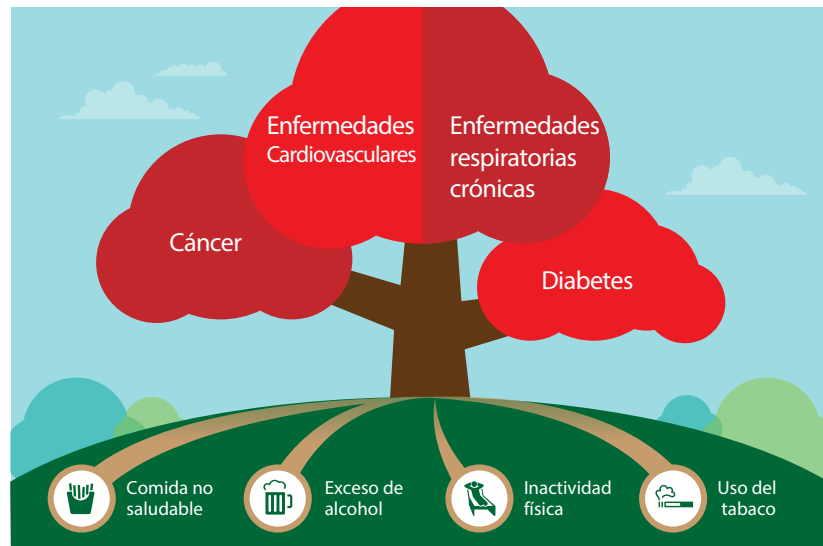
Exceso de alcohol



Inactividad física



Uso del tabaco



Herramienta 1.1

Afiche del diagrama de ENTs

1. Levante este diagrama de las cuatro ENTs. Refiérase a las enfermedades que aparecen en las ramas del árbol.

2. Diga:

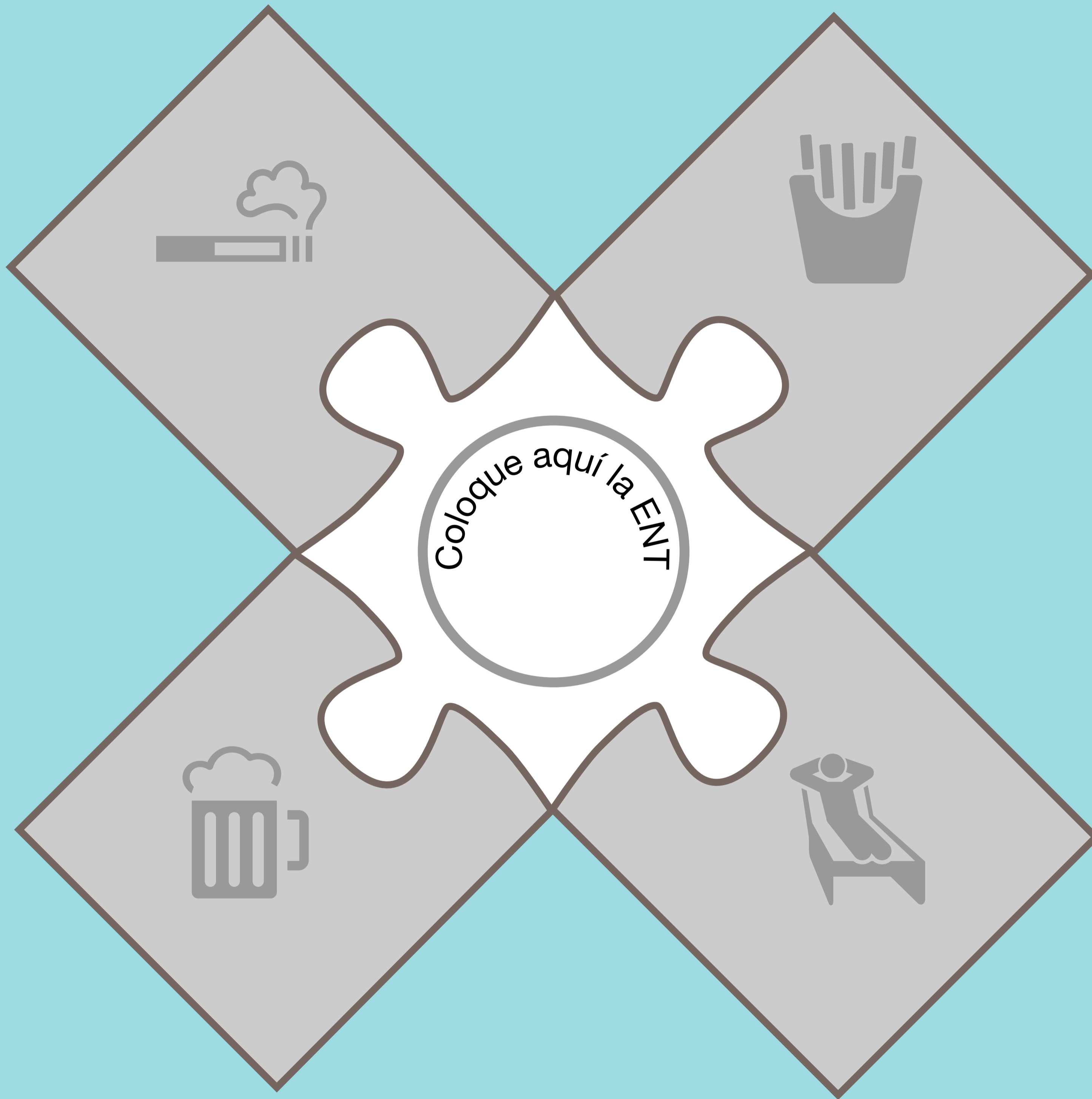
Las enfermedades cardiovasculares, cáncer, enfermedades respiratorias crónicas y la diabetes responden por aproximadamente el 63 por ciento de las muertes cada año. Estas enfermedades son prevenibles en más del 80 por ciento de los casos. Las ENTs son enfermedades que no se transmiten por medio de infección o de contagio entre personas, pero que típicamente son causadas por los comportamientos de la misma persona.

3. Señale los factores de riesgo en la raíz del árbol.

4. Diga:

La mayoría de las ENTs son causadas por una dieta no saludable, la inactividad, el uso del tabaco y el exceso de alcohol. En su mayoría las ENTs son prevenibles cuando las personas:

- Aumentan sus comportamientos saludables al:
 - estar activos
 - consumir alimentos saludables
- Reduzca o elimine los comportamientos no saludables tales como:
 - El consumo de productos del tabaco
 - La ingesta de cantidades dañinas de alcohol





Enfermedades Cardiovasculares

1. Levante la pieza del rompecabezas de las enfermedades cardiovasculares y péguela al tablero.

2. Pregunte:

¿Alguno de los presentes aquí tiene una enfermedad cardiovascular o conoce a alguien que la padezca? Tal vez hayan tenido un ataque cardíaco o tengan presión arterial elevada o sufrieron un derrame cerebral?

Muy bien, como pueden ver esto es un gran problema en nuestra comunidad. Las enfermedades cardiovasculares son el más grande asesino de todos.

3. Levante las piezas del rompecabezas del uso perjudicial del alcohol y una dieta no saludable. **FALTA FACTOR DE RIESGO INACTIVIDAD F**



4. Diga:

Con el tiempo, el uso del tabaco, el consumo perjudicial de alcohol y una dieta no saludable pueden causar la acumulación de residuos en los vasos sanguíneos que hagan difícil el paso de la sangre a través de ellos.

5. Pegue las piezas del rompecabezas del uso del tabaco, el uso perjudicial de alcohol y una dieta no saludable al tablero, de manera que se conecten con la pieza del rompecabezas de las enfermedades cardiovasculares.

6. Levante la pieza del rompecabezas de la inactividad.

7. Diga:

Las enfermedades cardiovasculares son muchas veces causadas por el consumo excesivo de alimentos no saludables, el uso del tabaco, beber demasiado alcohol y/o no realizar suficiente actividad física.

- Los ataques cardíacos suceden cuando una parte del músculo del corazón muere o es dañado debido a que no llega suficiente sangre al corazón. Los vasos sanguíneos no pueden proveer suficiente sangre al corazón cuando las arterias o los vasos sanguíneos están bloqueados.

- Los derrames cerebrales suceden cuando una vena en el cerebro se bloquea o sangra.

8. ¿Qué sucede si usted tiene una enfermedad cardiovascular?

- Si usted consume muchos alimentos no saludables, sus vasos sanguíneos se bloquean. Esto hace que su corazón tenga que trabajar demasiado duro.
- La actividad física le ayudará a destapar los bloqueos en sus vasos sanguíneos.
- Si usted tiene una enfermedad cardiovascular, debe hablar con su médico y cambiar rápidamente sus comportamientos respecto a la salud.

9. ¿Cómo puede usted prevenir o tratar las enfermedades cardiovasculares?

- Mantenerse físicamente activo ayuda a despejar algunos de los bloqueos en los vasos sanguíneos y el corazón.

- Mida su presión arterial regularmente. La presión arterial le indica cuanto bloqueo tiene en sus arterias al medir qué tan duro debe trabajar su corazón para circular la sangre. Sea consciente que las enfermedades cardiovasculares pueden prevenirse y para evitar ataques cardíacos y derrames cerebrales:

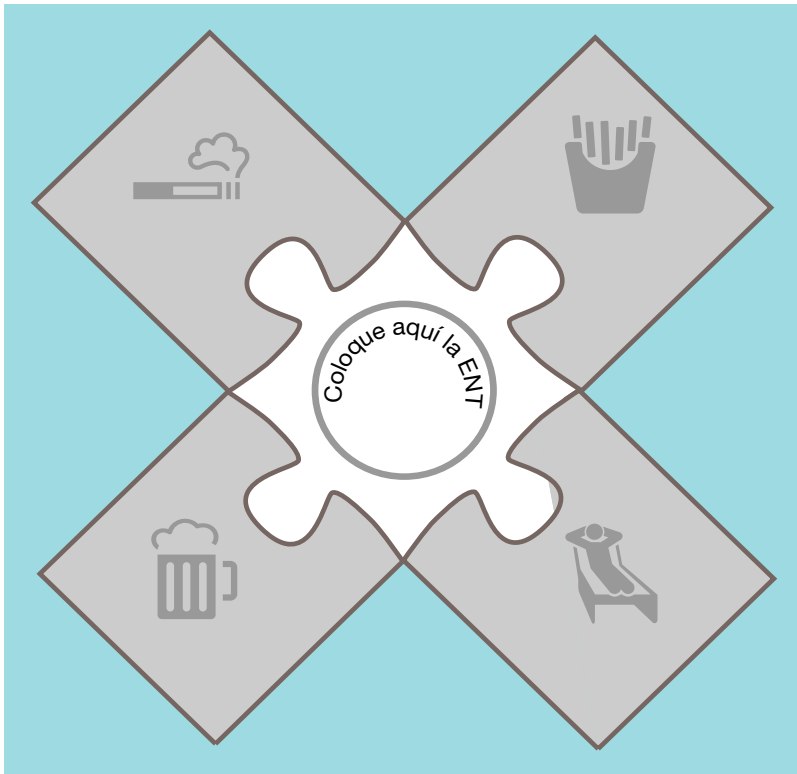
- a. Abandone el uso del tabaco
- b. Consuma cinco porciones de frutas y vegetales diariamente
- c. Reduzca la cantidad de grasa y sal en su dieta
- d. Realice al menos 30 minutos de actividad física diariamente
- e. No consuma cantidades excesivas de alcohol

- La tensión y la preocupación también pueden aumentar su riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular. Medite, ejercitese y disfrute del tiempo con amigos y familiares para ayudar a reducir la tensión.

- Si usted tiene una enfermedad cardiovascular, tome sus medicamentos basándose en las recomendaciones medicas. Hágase revisar regularmente.

Herramienta 1.2

Rompecabezas de ENTs



1. Levante la pieza del rompecabezas para el cáncer.

2. Ask:

- Que levanten las manos si alguno o alguien que conocen tiene cáncer.

- Como pueden ver el cáncer es una enfermedad con la que todos estamos familiarizados. En muchos casos, el cáncer es prevenible.

3. Diga:

Cáncer

- El cáncer ocurre cuando una única célula en cualquier parte del cuerpo comienza a crecer anormalmente y de manera incontrolable.
- El cáncer comienza a crecer en un órgano y luego puede esparcirse a otros órganos. Cuando el cáncer crece en un órgano, ese órgano no puede funcionar normalmente y hasta puede dejar de hacerlo.
- El cáncer es una enfermedad mortal que puede afectar a gente de cualquier raza, género, clase o nacionalidad.
- Al menos un tercio de todos los casos de cáncer diagnosticados son prevenibles. Estas muertes por cáncer que son prevenibles están relacionadas al consumo del tabaco, al uso perjudicial del alcohol, la ingesta en exceso de alimentos no saludables y a estar inactivos².
- El cáncer puede ocurrir en distintos órganos de su cuerpo incluyendo la sangre y la piel. El cáncer de pulmón es uno de los más mortales y es más común en los fumadores y en las personas que viven y trabajan con fumadores.

4. Levante cada una de las piezas del rompecabezas de factores de riesgo una a la vez: uso del tabaco, consumo perjudicial de alcohol, dieta no saludable e inactividad.

- De todos los casos de cáncer, el 33 por ciento de los casos pueden prevenirse al eliminar el uso del tabaco, el alcohol y los alimentos no saludables, aumentando la actividad física y consumiendo más frutas y vegetales.

- El cáncer ocurre en distintos órganos de su cuerpo incluyendo su sangre y la piel. El cáncer de pulmón es uno de los más mortales y es más común en los fumadores y las personas que viven y trabajan con fumadores.

5. Coloque las piezas del rompecabezas para el tabaco, el alcohol, dieta no saludable e inactividad en el tablero, de manera que conecten a la pieza del rompecabezas para el cáncer.

6. Pregunte:

¿Qué sucede si usted tiene cáncer?



Enfermedad respiratoria crónica

1. Levante la pieza del rompecabezas de la enfermedad respiratoria crónica y péguela al tablero del rompecabezas.

2. Solicite:

- Levante su mano si usted o alguien que conozca tiene problemas respirando o no puede inhalar suficiente aire en los pulmones.

- Como pueden ver, las enfermedades respiratorias afectan a muchos de nosotros. En la mayoría de los casos, estas enfermedades son prevenibles.

3. Diga:

Enfermedad respiratoria crónica

- Las enfermedades respiratorias crónicas ocurren cuando el pasaje de aire y/o los pulmones se enferman y hacen que la respiración sea difícil

- Usualmente son causadas por la inhalación del humo del tabaco. El aire bueno que su cuerpo necesita no puede llegar a sus pulmones y órganos

4. evante la pieza de rompecabezas del tabaco



5. Diga:

- Las enfermedades respiratorias crónicas también pueden ocurrir cuando usted inhala humo del cigarro o cigarrillo de otra persona.

- También se puede desarrollar una enfermedad respiratoria crónica al inhalar regularmente humo de madera que se quem, estiércol de animales o residuos de cultivos.

6. Diga:

¿Qué sucede si usted tiene una enfermedad respiratoria crónica?

- Cuando no es tratada, la respiración se hace muy difícil y usted a menudo sentirá que no puede inhalar suficiente aire para sobrevivir. Es una sensación muy aterrizante.

- Cuando son tratadas, los medicamentos pueden ayudar a que sus pulmones tomen el aire que usted necesita durante cortos periodos de tiempo.

- Fumar repetidamente o respirar aire contaminado, disminuye las oportunidades de que sus pulmones se recuperen y sanen.

- Una persona con una enfermedad respiratoria crónica puede empeorar si el/ella utilizan tabaco, bebe cantidades dañinas de alcohol, consume alimentos no saludables en exceso y/o si se mantiene físicamente inactivo.

7. Pregunte:

- ¿Usted o la persona que usted sabe tiene una enfermedad en los pulmones ha tenido alguna vez miedo de no estar recibiendo suficiente aire para respirar? ¿En qué tipo de situación ha sucedido esto? ¿Cómo se sintió?

8. Diga:

¿Cómo puede usted prevenir o tratar la enfermedad respiratoria crónica?

- Abandonar el uso del tabaco por completo.

- Dejar de respirar humo de segunda mano de quienes están fumando.

- Dejar de respirar humo de fuegos forestales impulsados por leña, estiércol de animales o residuos de cultivos.⁴

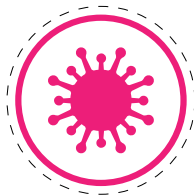
- Los niños y jóvenes son especialmente vulnerables al humo de segunda mano debido a que sus cuerpos aún están en desarrollo.

- Si bien la actividad física puede resultar difícil, la actividad leve ayudará a prevenir o aliviar aún más los problemas asociados a las enfermedades respiratorias crónicas.

- Al ingerir una dieta abundante en frutas y vegetales, mantenerse físicamente activo, reducir el consumo de alcohol y eliminar el tabaco y la inhalación de humo, el cuerpo de una persona se puede fortalecer contra las complicaciones de las enfermedades respiratorias crónicas.

9. Coloque la pieza de rompecabezas del tabaco en el tablero, de manera que se conecte a la pieza de rompecabezas de las enfermedades respiratorias crónicas.

Cáncer



- Cuando el cáncer comienza a crecer en su cuerpo, las células cancerosas crecen muy rápido en el cuerpo. Si no se trata, el cáncer rápidamente se esparcirá causando la muerte.
- Si usted ha sido diagnosticado con cáncer, debe buscar atención médica inmediatamente.

7. Pregunte:

¿Alguna vez usted o alguien que conozca con cáncer compartió el temor de que el cáncer creciera tan rápido como para matarlo?

8. Diga:

¿Cómo puede prevenir o tratar el cáncer?

- De todos los casos de cáncer, el 33 por ciento puede prevenirse al eliminar el uso del tabaco, el alcohol y los alimentos no saludables, incrementando la actividad física e ingiriendo mayor cantidad de frutas y vegetales.

- El diagnóstico temprano ayuda a aumentar las posibilidades de sobrevivir al cáncer.

- Las mujeres deben hacerse revisar con regularidad.
 - **Para monitorear el cáncer de seno:**
 - Las mujeres mayores de 20 años deben auto examinarse mensualmente. La auto examinación puede ayudar a detectar más del 45 por ciento de los tumores mamarios.³
 - Las mujeres entre los 50 y los 74 años de edad deben hacerse realizar una mamografía cada 2 años. Si existe un riesgo más alto debido a historia familiar o a pasados diagnósticos por cáncer, su doctor le aconsejará respecto a si debe realizarse una mamografía antes de los 50 años.

- **Para monitorear el cáncer cervical:**
 - Las mujeres mayores de 21 años deben hacerse realizar una Prueba de Papanicolaou con regularidad.

- Los hombres deben hacerse revisar para detectar cáncer en forma regular y apropiadamente.

- **Los tratamientos incluyen:**
 - Operaciones para remover las células cancerosas o un órgano completo que se encuentre enfermo.

- Someterse a quimioterapia y radioterapia.

Diabetes



10. Diga:

La diabetes puede afectar a personas de cualquier edad, raza, género onacionalidad.

Los adultos necesitan monitorear sus propios niveles de azúcar, grasas, ingesta de calorías y niveles de actividad física y monitorear el consume de azúcar y el nivel de actividad de sus hijos también.

11. Diga:

¿Qué sucede si usted tiene diabetes?

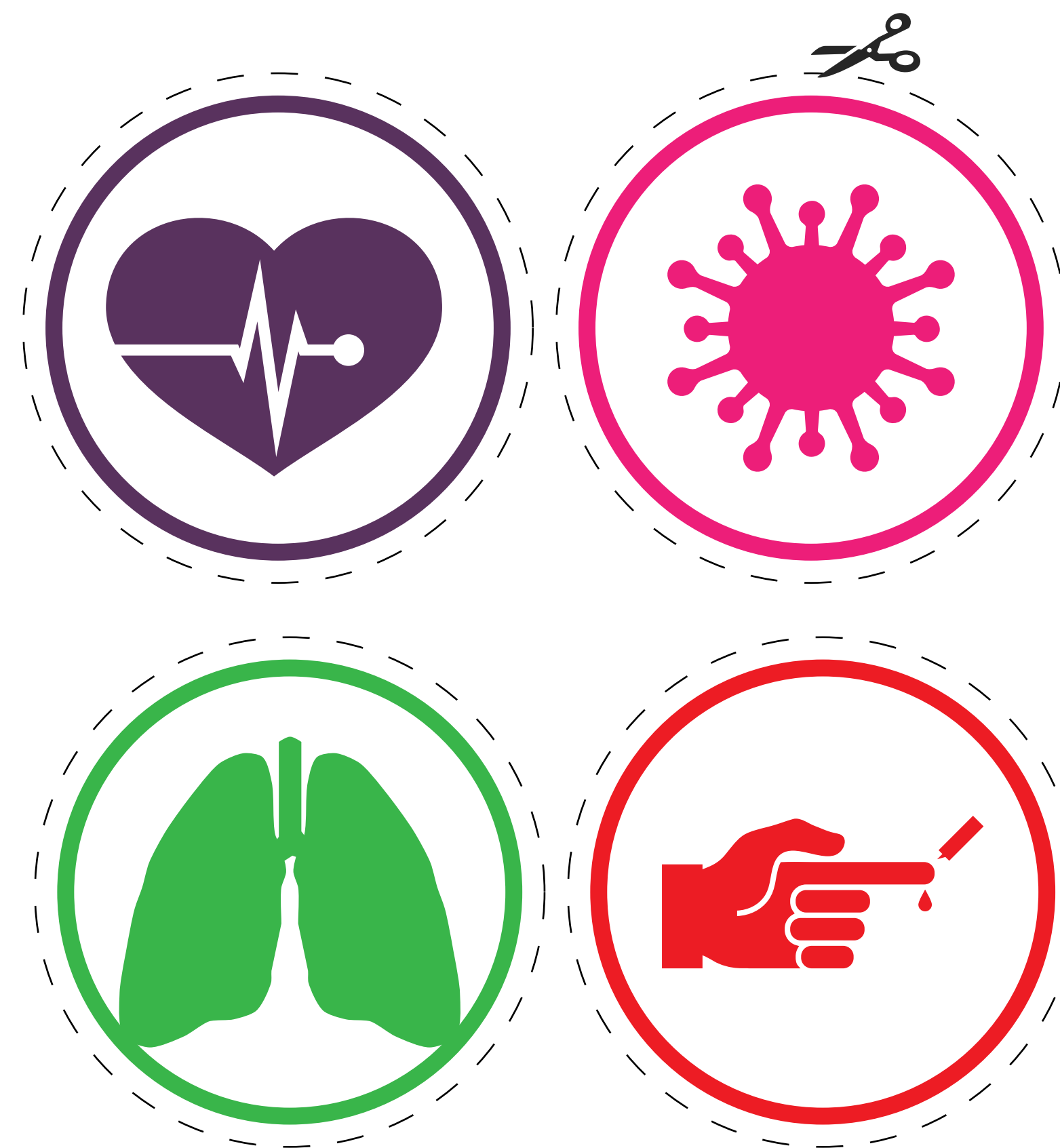
- Cuando usted tiene diabetes, usted puede sentir necesidad de orinar con frecuencia, puede sentirse extremadamente sediento o con hambre todo el tiempo, sentirse extremadamente cansado, tener cortadas o moretones que tomen un largo tiempo en sanar o tener una sensación de hormigueo en las manos y pies.
- Algunas veces, las personas pueden tener diabetes y no saber que la tienen. Hacerse exámenes del nivel de azúcar en la sangre es la mejor manera de ver si usted se encuentra bajo riesgo.
- Tener diabetes puede doblar su riesgo de ataques cardíacos y derrames cerebrales, fallo renal y hasta bloqueos en los vasos sanguíneos y del sistema nervioso los cuales pueden llevar a amputaciones de los pies y a la pérdida de la visión.

¿Cómo puede usted prevenir o tratar la diabetes?

- El tratamiento para las personas con diabetes incluye la reducción de la cantidad de azúcar, grasas y calorías en lo que comen y beben.
- Los diabéticos usualmente también tienen que tomar píldoras o auto-inyectarse diariamente.
- Los medicamentos para la diabetes son costosos y puede causar que las familias se endeuden. Requiere de la compra regular de agujas, kits de examinación y botellas de insulina para el resto de su vida o por cuanto dure la enfermedad.
- La diabetes tipo 2, causada por un estilo de vida no saludable, puede ser prevenida al adoptar y mantener comportamientos saludables.
- Si usted ya tiene diabetes tipo 2, usted puede revertir los efectos de la enfermedad al adoptar y mantener comportamientos saludables.
- Para detener los efectos de la diabetes tipo 2, usted necesitaría dejar de consumir alimentos y bebidas altos en contenido de azúcar, grasas y calorías y ser más activo.
- Usted también necesitará parar el consumo de productos de tabaco y la ingesta de cantidades perjudiciales de alcohol.

Piezas de rompecabezas

Recorte las piezas alrededor de las líneas. Usted debe tener un total de 8 piezas, las cuales usted puede utilizar para colocarlas en el tablero de rompecabezas de ENTs. Utilice un pedazo de cinta adhesiva para pegar las piezas de rompecabezas en sus lugares correspondientes. Retire cuidadosamente las piezas de rompecabezas luego de que cada ENT haya sido explicada para su reutilización en la próxima ENT.





Emergencia por ataque cardíaco

¿Cómo es?



Incomodidad en el pecho



Incomodidad en el brazo o la espalda



Incomodidad en el cuello o la mandíbula



Sentirse mareado o empezar a sudar frío



Dificultad para respirar con o sin incomodidad pectoral



Sentirse enfermo del estómago o una incomodidad estomacal

Si cualquiera de estos síntomas ocurren:

➤ Llame al servicio de emergencias o lleve a la persona a un médico o a un centro de salud inmediatamente.

➤ Haga que la persona se calme y se relaje.

➤ Coloque a la persona en una posición comfortable

➤ Permita que tome su medicamento si lo solicita, no se los dé por cuenta propia

➤ Monitoree su respiración y su estado de alerta.

Emergencia por ataque cardíaco ¿Cómo es?



Si cualquiera de estos síntomas ocurren:

- ▶ Llame al servicio de emergencias o lleve a la persona a un médico o a un centro de salud inmediatamente.
- ▶ Haga que la persona se calme y se relaje.
- ▶ Coloque a la persona en una posición confortable.
- ▶ Permita que tome su medicamento si lo solicita, no se los dé por cuenta propia.
- ▶ Monitoree su respiración y su estado de alerta.

Herramienta 1.3

Primeros auxilios para una persona que sufre un ataque cardíaco

El ataque cardíaco ocurre cuando la sangre no puede llegar al corazón debido a bloqueos en sus vasos sanguíneos, causando que su corazón se detenga.

¿Cómo es?

Los síntomas pueden variar, pero la mayor parte de las personas que sufren un ataque cardíaco experimentan una desagradable sensación de presión o dolor en el medio del pecho.

Adicionalmente puede:

- **Sentir dolor en otras áreas de la parte superior del cuerpo.**
- **Tener dificultad para respirar.**
- **Tener sudoración fría, náusea o mareos.**

Si cualquiera de estos síntomas ocurren:

- **Llame al servicio de emergencias o lleve a la persona al médico o a un centro de salud inmediatamente.**
- **Haga que la persona se mantenga calmada y relajada.**
- **Coloque a la persona en una posición confortable.**
- **Permita que tome su medicamento si se lo pide, no se lo administre por su cuenta.**
- **Monitoree su respiración y estado de alerta.**



Emergencia por derrame

¿Cómo es?



Rostro

¿Desigual?



Brazo

¿Un brazo caído?



Habla

¿Mal articulada?



Llame al servicio
de emergencias

Si cualquiera de estos síntomas:

- Llame al servicio de emergencias o lleve a la persona al médico o al centro de salud de inmediato
- Pida que la persona se mantenga calmada y relajada.
- Coloque a la persona en una posición confortable.
- Monitoree su respiración y estado de alerta.

Emergencia por derrame
¿Cómo es?

Rostro
¿Desigual?

Brazo
¿Un brazo caído?

Habla
¿Mal articulada?

Llame al servicio de emergencias

Si cualquiera de estos síntomas:

- Llame al servicio de emergencias o lleve a la persona al médico o al centro de salud de inmediato.
- Pida que la persona se mantenga calmada y relajada.
- Coloque a la persona en una posición confortable.
- Monitoree su respiración y estado de alerta.

Tema 1.4

Primeros auxilios para una persona que está sufriendo un derrame

Un derrame sucede cuando existe una pérdida repentina de la función cerebral por bloqueo o por ruptura de un vaso sanguíneo hacia o en el cerebro.

¿Cómo es?

Los síntomas ocurren de pronto y dependen de la localización y el tamaño de la parte del cerebro afectada. Cada caso es distinto, pero algunos de los síntomas que pueden presentarse incluyen:

- **Adormecimiento o debilidad muscular repentina en el rostro, brazos o piernas, especialmente en un lado del cuerpo.**
- **Confusión súbita, dificultad para hablar o comprender.**
- **Dificultad repentina para caminar, mareos, pérdida de balance o coordinación.**
- **Súbito y severo dolor de cabeza sin causa aparente.**

Si cualquiera de estos síntomas ocurren:

- **Llame al servicio de emergencias o lleve a la persona al médico o al centro de salud de inmediato.**
- **Pida que la persona se mantenga calmada y relajada.**
- **Coloque a la persona en una posición confortable.**
- **Monitoree su respiración y estado de alerta.**



Emergencia Diabética

¿Cómo es?



Cambios de humor



Temblores



Palidez



Sudoración



Mareos



Visión borrosa



Dolores de cabeza



Cansancio extremo



Aumento/
disminución del apetito

Si cualquiera de estos síntomas ocurren:

- Averigüe si la persona tiene diabetes.
- De ser posible, pídale a la persona o un familiar que mida su nivel de azúcar.
- Ayúdele a tratarse a sí mismo con azúcar o glucosa según sea necesario.
- Si la persona está inconsciente, no responde al tratamiento o no se comporta en forma segura, llame al servicio de emergencia o lleve a la persona a un médico o a un centro de salud de inmediato



Tema 1.5

Primeros auxilios para una persona que sufre una emergencia diabética

Una emergencia diabética sucede cuando el nivel de azúcar en la sangre de una persona se encuentran demasiado bajo o demasiado alto y el cuerpo es incapaz de regular los niveles.

¿Cómo es?

Los síntomas pueden variar, pero la mayoría de las personas que sufren una emergencia diabética experimentan los siguientes síntomas en esta secuencia:

1. **Hambre y/o dolor de cabeza.**
2. **Ansiedad y/o temblores.**
3. **Cambio de humor, la persona actúa como si estuviera ebria.**
4. **Perdida de conciencia y posible convulsión.**

Si cualquiera de estos síntomas ocurren:

- **Llame al servicio de emergencia o lleve a la persona al médico o a un centro de salud inmediatamente.**
- **Pídale a la persona que se mantenga calmada y relajada.**
- **Coloque a la persona en una posición confortable.**
- **Monitoree su respiración y estado de alerta.**