

213mm

Tema 5

Kit de herramientas comunitarias

para estilos de vida saludable:
módulo 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:

 Federación
Internacional
de Asociaciones
de Productores
Farmacéuticos

Tema5 - Kit de herramientas comunitarias



15mm



Tema 5 - Kit de herramientas comunitarias

Tema5 - Kit de herramientas comunitarias

Para estilos de vida saludable: módulo de prevención y control de enfermedades no transmisibles (ENTs)

Este kit de herramientas contiene los materiales para el tema 5. Las herramientas también se pueden encontrar en www.ifrc.org. En el orden usual estos son:

- 5.1 Guía para la planificación de acciones de salud
- 5.2 Afiche de los efectos de dejar el Tabaco
- 5.3 Afiche de los efectos de beber menos alcohol
- 5.4 Afiches de los efectos de una dieta saludable
- 5.5 Afiche de los efectos de actividades física.


Favor contactar a:

Federación Internacional de Sociedades
de la Cruz Roja Media Luna Roja

Apartado 372
CH-1211 Ginebra 19

Teléfono: +41 22 730 4272
Teléfono: +41 22 733 0395

Email:

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



Tema 5 - Kit de herramientas comunitarias

15mm 15mm

304mm

Guía de planes personales de salud

1. Pídale a las personas que miren sus tarjetas de evaluación de riesgo de ENT previamente completadas.
2. Tome y levante la tarjeta de evaluación de riesgo de ENT para que todos la vean.

3. Diga:

Ustedes ya han completado las tarjetas de autoevaluación con anterioridad en este módulo. Les mostraré cómo ver sus resultados y decidir si van a querer desarrollar un plan personal de salud. Pueden necesitar tiempo para pensarlo.

Les mostraré cómo completaría mi plan personal salud basado en mis resultados. Si usted decide desarrollar un plan, tendrá una idea de cómo hacerlo. También puede solicitar ayuda de parte de cualquier voluntario de la Cruz Roja.

4. Diga:

Existen cuatro elementos cruciales a tomar en cuenta si usted quiere cambiar su comportamiento:

- Definir un objetivo claro y simple.
- Tener conocimientos precisos y suficientes para hacer un plan de acción claro.
- Contar con mucha motivación personal para ir hasta el final.
- Contar con un ambiente de apoyo.

Estos elementos son todos muy personales, por lo que cada plan personal de salud será distinto.

5. La primera pregunta es para saber qué comportamiento deseo cambiar o dejar de hacer. Yo quizá desearía comenzar a comer más frutas y vegetales o querría dejar de fumar. Escribiría en esta casilla cualquier comportamiento que QUIERA adoptar.
6. Utilizando un marcador y la tarjeta de autoevaluación, escriba su meta de comportamiento. Puede utilizar dibujos o texto.

7. Diga:

Necesito pensar entonces la razón por la cual realmente quiero alcanzar esta meta. ¿Por qué el voluntario de la Cruz Roja dijo que debo hacerlo o por qué quiero tener una larga vida para mis hijos? La motivación es la razón que está en su corazón respecto a por qué deseo alcanzar esta meta. Usualmente es algo muy personal y raramente es porque alguien le haya dicho que lo haga. La motivación por lo general siempre permanece igual.



Guía de planes personales de salud

Utilizando un marcador y una tarjeta de autoevaluación, escriba su motivación. Puede utilizar dibujos o texto.

8. Diga:

Ahora necesito generar un plan personal de salud, que me permita definir cómo voy a dejar los comportamientos no saludables y adoptar comportamientos saludables en su lugar. Este plan es cómo yo planeo mantener los comportamientos saludables aún cuando no quiera y se haga difícil continuar.

9. Utilizando un marcador y una tarjeta de autoevaluación escriba sobre su plan. Incluya en su plan: lo que hará para mantener su comportamiento saludable, lo que hará cuando desee dejarlo y cómo retomará sus motivaciones para seguir adelante con el plan. Escriba también lo que hará cuando retroceda (como en el juego de toboganes y escaleras) y abandone su comportamiento saludable. Defina cómo volverá al camino y escríbalo en esta casilla. Puede usar dibujos o texto.

10. Diga:

La pieza crucial final en la planificación de un plan de salud es el identificar su red de apoyo, con quién contará cuando necesite ánimo y ayuda. También puede definir cómo y cuándo estas personas le ayudarán. Puede tener un amigo con quien ir a caminar diariamente. También puede tener un amigo a quien llamar cada vez que quiera comer alguna comida no saludable pero sabe que no debería. Puede ir a las reuniones de la Cruz Roja o visitar un grupo de apoyo en línea para conocer a otras personas quienes también estén luchando como usted.

11. Utilizando un marcador y una tarjeta de autoevaluación escriba acerca de su red de apoyo. Puede utilizar dibujos o texto.
12. Averigüe si tienen preguntas.



Efectos de dejar el tabaco



Cerebro

Después de 5 años, el riesgo de derrame cerebral es la mitad del de los fumadores

Boca y dientes

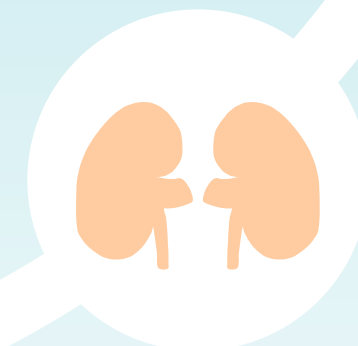
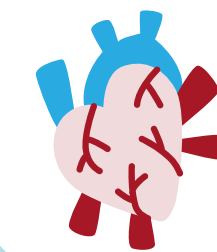
Después de 5 años, el riesgo de cáncer bucal es la mitad del de los fumadores

Garganta

5 años después, el riesgo de cáncer del esófago y garganta es la mitad del de los fumadores. A los 10 años el riesgo de cáncer de la laringe se reduce.

Pulmones

Dos semanas después, la función pulmonar mejora. A las 9 semanas, los cilios pulmonares funcionan mejor para prevenir la tos del fumador y limpiar los pulmones para reducir el riesgo de infecciones. A los 10 años, el riesgo de muerte por cáncer pulmonar es la mitad del de los fumadores.



Músculos y articulaciones

Los músculos reciben más oxígeno a través de la sangre.

Corazón y sangre

A los 20 minutos, su ritmo cardíaco y presión arterial bajan a niveles normales.

A las 12 horas, el nivel de monóxido de carbono en su sangre baja al nivel normal.

Al año, el riesgo de enfermedad cardiovascular se reduce a la mitad del de los fumadores.

Órganos reproductivos

A los 5 años, el riesgo de contraer cáncer cervical en las mujeres es la mitad del de las fumadoras.

Otros órganos

A los 10 años, el riesgo de cáncer pancreático se reduce.





Herramienta 5.2

Efectos de dejar el tabaco

1. Diga:

Para un fumador dejar el tabaco es la mejor decisión que puede tomar para mejorar su calidad de vida. Aquellos que dejan de fumar antes de cumplir 51 años de edad² reducen a la mitad la probabilidad de morir en los próximos 15 años, en comparación con las personas que no dejan el tabaco. Incluso los fumadores que lo dejan durante los 60 años aumentan su expectativa de vida un año. Cuando deja de fumar, vive más tiempo y con una mejor salud.

- **Después de 20 minutos de su último cigarrillo, su cuerpo ya ha empezado a responder:**
 - Su presión arterial disminuye
 - Su ritmo cardíaco disminuye al igual que el estrés de su corazón.
 - La temperatura de sus manos y pies aumenta y la sangre se mueve en forma más eficiente a través de su cuerpo.
- Luego de 8 horas después de haber dejado de fumar, su sangre ha comenzado a recuperarse. Los niveles de monóxido de carbono y de oxígeno en su torrente sanguíneo regresan a ser normales.
- A las 24 horas, su probabilidad de ataque cardíaco ha disminuido y su sistema está sanando.
- A las 48 horas de haber dejado de fumar, las terminaciones nerviosas que estaban adormecidas, comienzan a regenerarse y su sentido del gusto y el olfato mejora. Su sistema inmune comienza a recuperarse y su riesgo de infecciones disminuye.
- Unas semanas después de haber dejado de fumar, su circulación y sus pulmones mejoran. Caminar y ejercitarse resulta más fácil. Dentro de los siguientes meses, la producción de flema y la tos disminuyen.
 - **Otros beneficios incluyen:**

- Ya no tiene mal aliento.
- Las manchas de tabaco en sus dientes, dedos y uñas comienzan a desaparecer.
- El olor del cigarrillo comienza a desaparecer de su cabello, ropa, auto y hogar.
- Usted tiene más energía y está en mejor disposición de disfrutar la vida.

- Entre 1 a 9 meses sus pulmones comenzarán a trabajar mejor. Usted tendrá menos tos y congestión, y no perderá el aliento tan fácilmente.

Los beneficios a largo plazo son:

- Dentro del primer año su riesgo de enfermedad cardiovascular se reduce a la mitad, también se reduce su riesgo de enfermedad respiratoria crónica, diabetes y cáncer.
- A los 2 años: se reduce significativamente su riesgo de ENTs, siempre y cuando practique otros comportamientos saludables.
- A los 10 años: Su riesgo de cáncer de pulmón se reduce a la mitad. También tiene un riesgo mucho menor de úlceras y otros tipos de cáncer, incluyendo cáncer bucal, de garganta, de esófago, páncreas, riñones y vejiga.
- A los 15 años: Su riesgo de enfermedad coronaria es comparable con el de aquellas personas que nunca han fumado. Su riesgo de morir, también está casi al mismo nivel del de los no fumadores.³

2. Pregunte:

- ¿Cuántas personas solían consumir tabaco?
- ¿Alguno ha intentado dejar de fumar?
- ¿Cómo se siente? ¿Cómo puede asegurarse que usted no volverá a fumar?
- ¿Cuál es su meta de comportamiento?
- ¿Alguno de ustedes quisiera compartir su motivación para realizar este cambio de comportamiento?
- ¿Alguno de ustedes quisiera compartir el plan de cambio de comportamiento que lo ayudará a alcanzarlo?
- ¿Quién o qué es su red de apoyo?
- ¿Cuántas personas aquí ya han dejado de fumar con éxito? ¿Cómo se siente? ¿Cómo le dice no a fumar, especialmente cuando usted realmente desea un cigarrillo?
- ¿Puede usted compartir cualquier consejo con las personas que están recién comenzando su cambio de comportamiento, como masticar goma de mascar, pasar tiempo con otros amigos que estén tratando de dejar el cigarrillo y mantener su manos ocupadas al tejer?

3. Veamos el afiche para ver como se afecta su cuerpo completo.

Efectos de consumir menos alcohol



Cerebro

Usted será capaz de pensar con mayor claridad y sentirse más alerta, más consciente de lo que sucede a su alrededor.

Su atención puede mejorar y usted podrá enfocarse por más tiempo en las personas y su trabajo.

Sueño más descansado y continuo.

Boca y dientes

Se reduce el riesgo de cáncer bucal.

Garganta

El esófago comienza a sanar.

Se reduce el riesgo de cáncer de garganta y esófago.



Corazón y sangre

El nivel de azúcar se normaliza.
Menos estrés en el corazón

Otros órganos

Su hígado comienza a recuperarse y sanar

El azúcar en su sangre se normaliza .
Menos estrés en el páncreas.

Se reduce el riesgo de cáncer de mama.



Herramienta 5.3

Efectos de consumir menos alcohol

1. Diga

Cuando usted reduce su consumo de alcohol a una bebida al día, puede que su cuerpo inicialmente no se sienta bien dependiendo de la cantidad de alcohol que usted ingería. Este malestar hará que el cambio de comportamiento sea más difícil.

2. Mientras sigue controlando su ingesta de alcohol:

- Será capaz de pensar con mayor claridad, se sentirá más alerta, atento y consciente de lo que acontece a su alrededor.
- Mientras que las primeras semanas lo harán sentirse irritable o fácilmente molesto, eventualmente sentirá una sensación de bienestar y felicidad por sus logros. Se sentirá mejor acerca de sí mismo y orgulloso de lo que ha alcanzado.
- Ahorrará bastante dinero que de lo contrario hubiera gastado en alcohol.
- Si usted es un fuerte tomador, su hígado va a requerir más tiempo en recuperarse.
- Usted estará menos propenso a deshidratarse.

3. Pregunte:

- ¿Cuántas personas bebían más de una bebida por día?
- ¿Alguno de ustedes aquí ha intentado limitar su bebida a una bebida por día?
- ¿Cómo se siente? ¿Cómo puede usted asegurarse que no tomará más de una bebida alcohólica al día?

- ¿Cuál es su meta de comportamiento específica?
- ¿Alguien quisiera compartir su motivación para hacer este cambio de comportamiento?
- ¿Alguien quisiera compartir el plan personal de salud para el cambio de comportamiento?
- ¿Quién o qué es su red de apoyo?
- ¿Cuántas personas aquí ya han limitado su bebida a no más de 1 al día? ¿Cómo se siente? ¿Cómo le dice no a beber más de una copa al día, especialmente cuando quisiera seguir bebiendo?
- ¿Puede usted compartir algún consejo con las personas que recién comienzan este cambio de comportamiento?

Para aquellos que beben en exceso pueden existir síntomas de abstinencia que pueden ser auto manejados o que pueden ser consultados con un médico. Sin embargo, si usted empieza a experimentar mucho malestar busque ayuda profesional.

4. Miremos el afiche de cómo el cuerpo entero se afecta.

Efectos de una dieta saludable



Cerebro

Se siente energizado física y mentalmente.
Mejor calidad de sueño.
Promueve la reparación de células dañadas en el cerebro y el sistema nervioso.
Mejora significativamente la capacidad de aprendizaje. Efectivo antidepresivo.

Corazón y sangre

Las paredes de sus vasos sanguíneos comienzan a expandirse un poco y a aumentar el flujo sanguíneo a sus tejidos y órganos.

El material graso en sus vasos sanguíneos es removido continuamente lo que significa que su corazón y vasos no tienen que trabajar tan duro.

Su presión arterial, colesterol, azúcar, insulina y triglicéridos se normalizan lentamente.

Se fortalecen los músculos del corazón

Estómago e intestinos

El cuerpo procesa el azúcar primero normalmente. Al restringir el consumo de azúcar comienza a quemar grasa de sus tejidos y órganos ayudando a perder peso y a normalizar los niveles de azúcar.

Sus intestinos trabajan más eficientemente. La defecación será más fácil.

Otros órganos

Su hígado se está sanando ya que no necesita trabajar tan duro para filtrar los malos alimentos.

Baja el peso corporal y grasa total.

Preserva la visión, puede prevenir o retrasar los problemas relacionados con la vista como la degeneración muscular, cataratas, miopía, sequedad e infecciones.



Herramienta 5.4

Efectos de una dieta saludable

1. Diga:

Consumir una dieta saludable significa comer cinco porciones de frutas y vegetales al día y limitar la sal, el azúcar y la grasa.

Una dieta saludable incide positivamente sobre las cuatro ENTs ya que significa que su cuerpo siempre tendrá toda la energía que necesita para trabajar bien. Un cuerpo saludable y bien alimentado le permite luchar contra la enfermedad.

- Después de 15 minutos: Usted se siente energizado física y mentalmente.
- Después de 3 horas: Las paredes de sus vasos sanguíneos comienzan a expandirse un poco y aumenta el flujo de sangre a los tejidos de sus órganos.
- 3Luego de 6 horas: El colesterol bueno en su sangre comienza a remover el material graso en sus vasos sanguíneos.
- Después de 12 horas: Su cuerpo normalmente primero procesa el azúcar. Ahora que usted está restringiendo el azúcar, su cuerpo comienza a quemar grasa en sus órganos y tejidos ayudándole a bajar de peso y a normalizar su nivel de azúcar.
- Pasadas 16 horas: Su cuerpo se siente bien y usted dormirá tranquilo ya que recibió lo que necesita.
- Después de 24 horas: Su cuerpo ha comenzado el proceso de eliminación de agua en exceso y de toxinas.
- Después de 3 días: Comenzará a perder peso. Mejora su presión arterial, su colesterol baja y el azúcar en sangre se normaliza.
- Luego de 1 semana: Sus intestinos trabajan de manera más eficiente lo cual hará que la defecación sea más fácil cada día. El colesterol malo que se acumula en sus vasos sanguíneos lentamente se elimina.
- Después de 2 semanas: Pierde grasa no saludable.
- Después de 1 mes: El material graso en sus vasos sanguíneos es eliminado continuamente lo cual significa que estos y su corazón no tienen que trabajar tan fuerte.
- Después de 12 semanas: Su presión arterial, colesterol, azúcar, triglicéridos e insulina se normalizan.
- Después de 6 meses: Usted probablemente haya perdido mucho peso y se sentirá muy bien. Su cuerpo recibe y utiliza todas las vitaminas y minerales que necesita para trabajar bien. La producción de insulina y el azúcar en su sangre se han normalizado. Su nivel de energía ha aumentado.

2. Pregunte:

- ¿Cuántas personas alguna vez consumieron una dieta no saludable?
- ¿Por qué piensa que no era saludable? ¿Qué comía?
- ¿Alguno aquí ha intentado dejar de consumir una dieta no saludable?
- ¿Por qué fue difícil dejar de consumir una dieta no saludable?
- ¿Cuál es su meta específica de comportamiento?
- ¿Alguno de ustedes quisiera compartir su motivación para realizar este cambio?
- ¿Alguno de ustedes quisiera compartir el plan personal de salud que le ayuda a mantenerse en el camino del cambio de comportamiento positivo?
- ¿Quién o qué constituye su red de apoyo?
- ¿Cuántas personas aquí han cambiado exitosamente a una dieta saludable? ¿Cómo se siente? ¿Cómo rechaza los alimentos no saludables, especialmente cuando tiene muchos deseos de consumir alimentos que son perjudiciales para su salud?
- ¿Cuáles son los tipos de alimentos saludables que usted consume y que hacen más fácil que usted continúe su comportamiento saludable? ¿Por qué le gustan?
- ¿Puede usted compartir algún consejo para las personas que acaban de comenzar con su cambio de comportamiento?

Limitar la sal significa

Los adultos no deben consumir más de una cucharadita de sal al día. Los niños deben consumir menos. Usted puede comenzar por no agregar sal cuando cocina o cuando está sentado a la mesa. Usted también puede reducir su consumo de salsa de soya y otras salsas saladas.

Limitar el azúcar significa

El límite para mujeres es de aproximadamente 6 cucharadas, y el de hombres 9. En general se recomienda limitar o evitar los dulces, pasteles, galletas, chocolates y bebidas gaseosas y algunos jugos envasados.

Limitar la grasa significa

El límite para los adultos es de cinco cucharadas. Cocine a la plancha, hornee, hierva o cocine al vapor en lugar de freír. Retire la grasa y piel en exceso de las carnes antes de cocinarlas.

- Veamos el afiche

Efectos de la actividad física



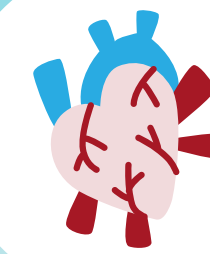
Cerebro

Efecto calmante en el cerebro. Rápida recuperación del estrés.
Mayor energía.
Aumento del estado de alerta. Mejor sueño.



Corazón y sangre

Los músculos del corazón se fortalecen
Su corazón no tiene que trabajar tan fuerte
Aumento en el flujo sanguíneo.



Pulmones

Los pulmones y los músculos que le ayudan a respirar se fortalecen.



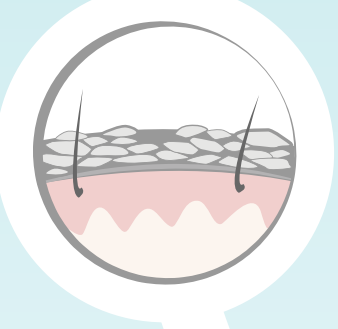
Estómago e intestinos

Menos estreñimiento.



Piel

Mejora el tono de la piel.



Huesos

Aumentan en densidad y grosor, haciéndolos menos vulnerables a fracturas.



Músculos y articulaciones

Aumenta el flujo sanguíneo. Músculos, tejidos y huesos se fortalecen.
Sus articulaciones se hacen más estables, flexibles y menos propensas a lesionarse.



Otros Órganos

Su postura mejorará al tener un cuerpo más flexible.
Comenzará a deshacerse del exceso de grasa y podrá perder peso.





Herramienta 5.5

Efectos de la actividad física

1. Diga:

La actividad física tiene muchos efectos y muy beneficiosos. Al inicio puede sentirse incomodo, mientras el cuerpo está reaccionando a la nueva actividad pero rápidamente se acostumbrará. Su cuerpo presenta un aumento en el flujo sanguíneo y en la distribución de oxígeno a sus músculos a medida que la temperatura de estos aumenta y su ritmo cardíaco, haciendo que el corazón se vuelva más fuerte.

2. A medida que se mantiene activo:

- Sus huesos aumentan en grosor y densidad, haciéndolos menos vulnerables a fracturas.
- Sus músculos, tejidos y huesos se hacen más fuertes.
- Sus articulaciones se vuelven más estables, flexibles y menos propensas a lesionarse.
- Usted puede hacer mayor actividad física y moverse con mayor facilidad por más tiempo sin cansarse.
- El músculo de su corazón se hace más fuerte
- Su cuerpo se recupera más rápido del estrés.
- Tiene más sangre para llevar más nutrientes y oxígeno a su cuerpo y para expulsar el aire usado.
- Usted se encuentra en un nivel de riesgo bajo para la enfermedad cardiovascular.
- Sus pulmones y los músculos que le ayudan a respirar se fortalecen.
- Su nivel de estrés va a disminuir, haciendo que usted se sienta más calmado y menos tenso.
- Su postura mejorará por la actividad que mantiene su cuerpo flexible.
- Su cuerpo comenzará a deshacerse del exceso de grasa y podrá perder peso. 1

3. Pregunte:

- ¿Cuántas personas han comenzado realizar actividad física? ¿Cómo se siente? ¿Cómo puede asegurarse que se mantendrá activo?
- ¿Cuál es su meta específica de comportamiento?
- ¿A alguien de ustedes le gustaría compartir su motivación para hacer este cambio de comportamiento?
- ¿A alguien de ustedes le gustaría compartir su plan personal de salud?
- ¿Quién o qué es su red de apoyo?
- ¿Cuántas personas aquí ya realizan actividad física por lo menos 30 minutos al día? ¿Cómo se siente? ¿Cómo se mantiene activo, especialmente cuando tiene pereza?
- ¿Puede usted compartir algún consejo para aquellos que acaban de comenzar a realizar actividad física?

4. Miremos el afiche