

PROGRAMA ENTORNOS Y COMUNIDADES SALUDABLES

Preliminar





¿Qué es una Comunidad

Saludable?

Es aquella en donde todos sus integrantes: personas, familias, instituciones, empresas, organizaciones de la sociedad civil y gobierno; participan activamente sobre los determinantes de la salud, para crear entornos favorables a la misma.

Tu participación y la de tus vecinos son importante. No olvides el proceso para certificar tu comunidad.

Etapas para certificar una comunidad como saludable

Etapa	Definición	Intervención
Iniciada en proceso de certificación	Es aquella, que una vez que ha Formado su Comité Local de Salud (CLS) y de acuerdo a sus prioridades, identificadas en el Diagnostico Local de Salud, genera su plan de trabajo para iniciar el proceso de transformación hacia la construcción una comunidad saludable	<ol style="list-style-type: none"> 1. Instalación del comité local de salud (CLS) 2. Elaboración del Diagnóstico Local salud priorización de la problemática encontrada. 3. Elaboración del Plan del Trabajo Participativo 
Orientada en temas de salud	Es aquella, dónde sus habitantes han sido capacitados para transformar, mejorar y controlar las causas que determinan su salud y los problemas priorizados en su Diagnostico Local de Salud.	<ol style="list-style-type: none"> 4. Capacitación al personal de la Unidad de Salud 5. Capacitación a los integrantes del Comité Local 6. Capacitación de Agentes de Salud 7. Capacitación a Procuradores de Salud 
Activa en el manejo de los determinantes de la salud	Es la comunidad que se encuentran trabajando en problemas prioritarios de salud a través del abordaje integral de sus determinantes y sobre la certificación como saludables de sus diversos entornos: a. Vivienda b. Escuela c. Centros de Trabajo d. Centros de esparcimiento	<ol style="list-style-type: none"> 8. Realización de sesiones del Comité Local de Salud para dar seguimiento al Plan de trabajo Participativo en ejecución 9. Modificación Favorable de los entornos 10. Manejo adecuado de los determinantes de la salud cruciales en la comunidad: <ul style="list-style-type: none"> • Población con orientación alimentaria y que realizan ejercicios para el autocuidado de la salud • Consumo de agua potable • Cobertura de recolección de basura • Cobertura de manejo adecuado de excretas 11. Cooperar activamente con los diferentes programas de acción de Salud Pública 
Certificada como saludable	Es aquella en donde la suma de los esfuerzos de sus integrantes: personas, familias, instituciones, organizaciones de la sociedad civil, lograron transformar positivamente los determinantes de la salud para crear ambientes favorables a la misma y cumple con el 95% de los requisitos	<ol style="list-style-type: none"> 12. Izamiento de bandera blanca 13. Ceremonia para la colocación de la placa correspondiente y la entrega de reconocimiento a agentes y procuradores de la salud 

Acciones de Promoción de la Salud

- Participa en tu comunidad formando parte o colaborando con el Comité Local de Salud.



- Participa en detectar las necesidades de salud de tu comunidad e infórmate de todos los programas y proyectos para mejorar la salud, que tiene tu Municipio y los Servicios de Salud.



- Capacítate como **Agente de Salud o Procurador(a) de Salud** y enseña a tu familia y vecinos como cuidar de su salud, la de su familia y su comunidad.



“Acude a tu Unidad de Salud más cercana, lleva siempre la Cartilla Nacional de Salud”

T
A
R
J
E
T
A

1

PROGRAMA ENTORNOS Y COMUNIDADES SALUDABLES

- Participa en las actividades para certificar tu vivienda y otros entornos.



- Infórmate sobre alimentación correcta y participa en los grupos de actividad física de tu comunidad.



- Convive con tu familia y amigos.
- Cuida el agua que es importante para la vida, protege ríos, lagos, lagunas y los depósitos de agua.



- Separa la basura orgánica e inorgánica, reduce, recicla y reutiliza. Tírala en el camión recolector o en los lugares establecidos, nunca en la calle o terrenos baldíos.



Preliminar

- No quemes llantas, cohetes o juegos pirotécnicos.
- Construye baños o letrinas y evita hacer del baño al ras del suelo.



- Evita la acumulación de objetos que ya no usas.
- No tales árboles ni destruyas jardines ni áreas verdes.



- Conviértete en un dueño responsable de mascotas. Ama y cuida a tus mascotas, recoge sus heces, vacúnalos y esterilízalos.
- Participa con tu familia en todas las acciones que promuevan una mejor salud.

Fuente: Programa de Entornos y Comunidades Saludables 2013-2018.

T
A
R
J
E
T
A

1

VIVIENDA

PROMOTORA DE LA SALUD

¿Qué es la vivienda?

Es un espacio vital y necesario donde tu familia se desarrolla, realiza actividades, comparte momentos y estrecha relaciones que hacen más fuerte el núcleo familiar.

Se promueve la salud de los integrantes, la vivienda es un factor clave en el proceso salud-enfermedad.

Este espacio promueve en tu familia:

- I. Hábitos saludables.
- II. Seguridas, reduciendo el riesgo a enfermedades y accidentes.
- III. Protección de la salud.



¿Qué es la vivienda saludable?

- Es un lugar seguro, acogedor y lleno de armonía.
- Es el espacio íntimo donde compartes momentos, estrechas relaciones y haces fuerte el núcleo familiar.

Acciones de promoción de la salud: *Preliminar*

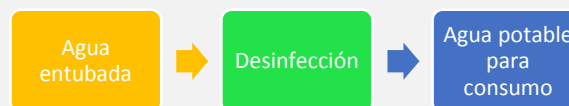
Ubicación de la vivienda:

- Procura que no se encuentre en terrenos blandos, con inclinaciones, zonas inundables o corrientes de agua.
- El techo, paredes y piso, deben estar en buen estado.
- Ventila e ilumina tu casa, si tienes cocina de leña o carbón, así evitas que se concentre el humo.

Servicios Básicos

Agua potable:

- Consume agua potable:



- Aprovecha el agua de lluvia, recolecta el agua y utilízala para lavar pisos, baños y paredes.
- Repara cualquier fuga de agua.
- Lava los botes con jabón y cepillo y tapa los recipientes donde coloque el agua.



“Acude a tu Unidad de Salud más cercana, lleva siempre la Cartilla Nacional de Salud”

T
A
R
J
E
T
A

2

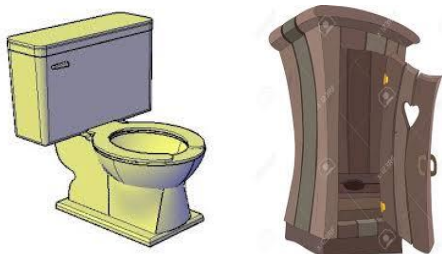
VIVIENDA

PROMOTORA DE LA SALUD

Preliminar

b) Baño o letrina:

- Mantén limpias las paredes, el piso y los alrededores del baño o letrina.



- Evita el ingreso de roedores y otros animales a la caseta de la letrina, el tubo de ventilación debe tener una malla y la puerta debe permanecer cerrada.
- No olvides mezclar la tierra con cal después de cada uso para evitar la aparición de animales en la letrina de zanja.

c) Basura

- Separa la basura en orgánico e inorgánico.
- Utiliza las 3R's del reciclaje: Reduce, Reutiliza y Recicla.
- Utiliza recipientes o botes de basura de fácil limpieza y deben estar tapados.
- Evita que los perros o gatos estén cerca de la basura, para que no la tiren y la rieguen por toda tu vivienda o patio.



Higiene

- Barre, limpia y ordena la vivienda, limpia los techos para evitar que existan arañas o alacranes, mínimo cada tercer día.
- Abre las puertas y ventanas todos los días para que se ventile tu vivienda.
- Sacude la ropa de cama y el colchón diario al hacer la cama.
- Cambia la ropa de cama (sábanas y cubre almohadas) para evitar la proliferación de piojos o arañas, por lo menos una vez a la semana.
- Limpia de manera periódica, una vez a la semana los muebles como mesas, armarios y repisas, entre otros.
- Lava y desinfecta el baño con agua, jabón y cloro (3 veces a la semana).
- Evita que se acumulen los trastes sucios, procura lavarlos después de cada comida.

2013-2018.

T
A
R
J
E
T
A

2

GÉNERO Y SALUD

Preliminar

¿Qué es el Género?

El género define las funciones y el comportamiento, que deben tener hombres y mujeres, según la sociedad, en las diferentes etapas de la vida: niñez, adolescencia, adultez, adultos mayores.

Es un conjunto de atributos sociales que se asignan a las personas, según hayan sido identificados como hombre o mujer.



¿Qué es la salud?

La protección y el cuidado de la salud, depende de las condiciones en que las personas nacen, crecen, viven, trabajan y envejecen, incluyendo el sistema de salud.



Acciones de Promoción de la Salud con perspectiva de género

Distribuye las labores, tareas y quehaceres en la familia y el hogar, para una mayor participación de hombres y mujeres en el trabajo de la casa, cuidar y educar a los hijos e hijas, fortaleciendo la unión familiar y favoreciendo una sana convivencia.



Promueve el respeto, entre cada uno de los integrantes de la familia, valore su individualidad y fomenta relaciones libres de violencia.



Promueve una salud sexual y reproductiva sana, segura y protegida en hombres y mujeres.



“Acude a tu Unidad de Salud más cercana, lleva siempre la Cartilla Nacional de Salud”

T
A
R
J
E
T
A

3

GÉNERO Y SALUD

Preliminar

Motiva una participación igualitaria entre hombres y mujeres, en actividades que favorezcan una mejor salud como la preparación de alimentos, la higiene de la vivienda y del entorno.



Orienta y propicia en tu familia, el acercamiento a los servicios de salud de forma amigable, natural y con confianza.



Acude a la unidad de salud con tu familia para recibir los servicios de promoción de la salud, prevención y control de enfermedades y que lo registren en sus Cartillas Nacionales de Salud.



Favorece una cultura para el autocuidado de la salud, desde los primeros años de vida, en niños y niñas, de una forma responsable, que proteja la salud personal, familiar y de tu comunidad.



Fuente: Programa de Acción Específico. Igualdad de Género en Salud, 2013-2018 CNEGSR.
Organización Panamericana de la Salud. Programa Mujer, Salud y Desarrollo. Equidad de Género en Salud.
INMUJERES DF Equidad de Género.

DETERMINANTES DE LA SALUD

Preliminar

Los determinantes de la salud, son las causas, condiciones o circunstancias donde las personas nacen, crecen, se educan, se divierten y que determinan nuestra *salud*.

Manta. **La Telaraña "A"**



Dependiendo de cómo sean nuestros hábitos o comportamientos podemos protegernos o causarnos problemas de salud.

Tener salud, requiere también modificar las condiciones en las que vivimos y elegir opciones personales que favorezcan la salud, requiere de acciones individuales, comunitarias y de redes de apoyo, para juntos se trabaje por reducir los efectos negativos de las enfermedades y promover la salud de la comunidad y sea saludable.



Acciones de Promoción de la Salud

Fomenta que la participación en tu casa, comunidad y entornos sea equitativa entre mujeres y hombres.

Género y salud

Relacionarse socialmente de manera satisfactoria juega un papel importante, ya que facilita el intercambio de experiencias nos motiva a conocer otras culturas, formas de vivir, etc.



Acude a tu unidad de salud, exige tú Cartilla Nacional de Salud de acuerdo a tu edad, sexo y mantenla actualizada.

PROGRAMA DE ACCIÓN ESPECÍFICO Promoción de la Salud y Determinantes Sociales



Procura tener una alimentación correcta de acuerdo a tu edad, sexo, estado de salud y actividad física.

Realiza actividad física diariamente como caminar, jugar, nadar, bailar en compañía de la familia y/o amigos.

“Acude a tu Unidad de Salud más cercana, lleva siempre la Cartilla Nacional de Salud”

DETERMINANTES DE LA SALUD

Preliminar



Refuerza tus hábitos de higiene personales, en tú familia y tu comunidad.



Acude a tu unidad de salud para recibir información actualizada y confiable sobre tu sexualidad así como tus derechos sexuales y reproductivos.



Capacítate como Agente y Procuradora de la salud e invita a participar a tus vecinos.



Cuida tú medio ambiente, como lagos, ríos, bosques, campo, ciudades evitando tirar basura, desperdiciar el agua, contaminando, provocar incendios, etc.



Mantén hábitos que favorezcan tu salud, la de tu familia y la comunidad.

Fuente: Programa Entorno y comunidades Saludables.

HABILIDADES PARA LA VIDA

Preliminar

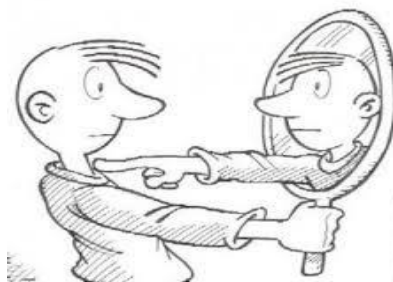
Son destrezas y competencias que nos ayudan responder adecuadamente a las exigencias de la vida y a relacionarnos adecuadamente. Están enfocadas al cuidado de nosotros mismos y de los demás. Se complementan en la construcción de entornos saludables, sanos y aptos para la convivencia.

Acciones de promoción de la Salud

- Desarrolla habilidades sociales en la familia enseñando siempre con el ejemplo.



- Auto concóctete, identificando tus errores y defectos y reconoce tus virtudes y cualidades.



- Procura la empatía es decir ponerte en los zapatos del otro, tratando de entender el sentir más allá de ver sus diferencias.



Las habilidades para la vida son necesarias en cada etapa de nuestra vida y la familia es un pilar importante en el desarrollo de las mismas, fomentándolas desde pequeños con amor, respeto y afecto.



“Acude a tu Unidad de Salud más cercana, lleva siempre la Cartilla Nacional de Salud”

Preliminar

- Desarrolla en ti y en tu familia la comunicación asertiva, trata de solucionar conflictos, procurando que ambas partes siempre ganen.



- Procura controlar tus emociones y sentimientos antes de actuar o decir algo que lastime a los demás.
- Procura enseñar con el ejemplo a manejar situaciones estresantes, identificando las fuentes que lo generan y buscando soluciones que integren a la familia para disminuirlo.

- Motiva la creatividad de tu familia, buscando cosas nuevas que realizar entre todos para salir de la rutina.



- Estimula el pensamiento crítico en tu familia para tomar cualquier decisión razonada, analizando las ventajas y desventajas de los actos.

- Motiva a que tu familia pueda expresar libremente sus emociones y sentimientos, no los reprimas o generes burla o desaprobación, la confianza es primordial.



Fuente: Habilidades para la Vida. Una propuesta educativa para vivir mejor. Organización Mundial de la Salud. (OMS) 2001.

FAMILIA SALUDABLE

¿Qué es una Familia Saludable?

Es una familia unida donde todos y cada uno de sus integrantes cuidan y protegen su salud.

Además es una familia que:

- Se organiza, se apoya y dialoga respetando las opiniones de todos y todas.
- Participa en las actividades de su comunidad.
- Tiene comportamientos que protegen su salud y acuden a los Servicios de Salud con su Cartilla Nacional de Salud.
- Vive en una casa limpia, ventilada y ordenada.



Beneficios de tener una Familia Saludable

- Hijos más sanos fuertes y felices.
- Hogares más higiénicos limpios y ordenados.
- No hay lugar para el desarrollo de adicciones o conductas violentas.
- Cada familiar es parte indispensable de la familia.

Acciones de Promoción de la Salud

Preliminar

- Fomenta la formación de redes de apoyo con amigos, vecinos o compañeros para apoyarse en situaciones difíciles.



- Educa a tu familia con valores fomentando la unión, la comunicación, la participación y la fortaleza de las relaciones familiares.



- Prioriza los intereses familiares, pasando más tiempo en familia y realizando actividades juntos.



“Acude a tu Unidad de Salud más cercana, lleva siempre la Cartilla Nacional de Salud”

Utiliza la creatividad para salir de la rutina.



Fomenta siempre el elogio.

Preliminar



Elabora un proyecto de vida familiar que incluya metas e involucre a todos.



Promueve la estabilidad familiar estableciendo reglas y límites claros y justos siendo tú el ejemplo para cumplirlos.



Busca apoyo en instituciones que ayuden a fortalecer los valores familiares.



Fomenta la expresión de sentimientos y emociones, evitando burlas, críticas y comparaciones en tu familia.



Fuente: Secretaría de Salud. Programa de Acción Específico: Prevención y Atención de la Violencia Familiar y de Género 2013-2018. Subsecretaría de Prevención y Promoción de la Salud. Consejo Nacional de Fomento Educativo. Valores y Relaciones Familiares. Primera Edición, México, 2008.

SALUD MENTAL

¿Qué es la Salud mental?

Es cómo nos sentimos con nosotros mismos, como nos sentimos con los demás y en qué forma solucionamos nuestros problemas cotidianos para afrontar la vida de forma productiva.



Cuidar nuestra estabilidad emocional ayuda:

- A enfrentar las diferentes crisis que atravesamos a lo largo de la vida.
- A vivir por nosotros mismos, sin necesidad de la dependencia de personas, objetos o sustancias, ya que la plenitud está en nosotros mismos.
- A sentir que nuestra vida tiene un sentido y motivos para sonreír.



Acciones de Promoción de la Salud

Preliminar

Reconóctete como una persona que es valiosa y se acepta tal y como es, lo que te llena de orgullo y felicidad.



Procura tener congruencia entre lo que piensas, sientes y haces.

CONGRUENCIA



Establece metas personales a corto, mediano y largo plazo.

•



“Acude a tu Unidad de Salud más cercana, lleva siempre la Cartilla Nacional de Salud”

Evita estar expuesto a factores estresantes extremos.



Acude al centro de salud en caso de que tú o algún familiar necesiten orientación sobre temas de salud mental.

Procura tener siempre pensamientos positivos.



Vigila a tus hijos si notas algún cambio extraño en su comportamiento no lo ignores busca ayuda profesional.



La salud mental es un derecho humano, es la base para el bienestar y el funcionamiento de una persona y de una comunidad.

Respetar los derechos de las personas con alguna enfermedad mental.



“Sin Salud Mental no hay Salud”

La salud mental es cosa de todos pues se logra a través de la participación comunitaria.

Fuente: Secretaría de Salud. Programa de Acción de Específico: Salud mental: 2013-2018. Subsecretaría de Prevención y Promoción de la Salud.

Organización Mundial de la Salud (OMS). Promoción de la Salud mental: Conceptos, evidencia emergente, práctica; Informe compendiado/ un informe de la OMS, Departamento de Salud Mental y abuso de sustancias. Ginebra 2004.

ATENCIÓN DE LA INFANCIA Y DE LA ADOLESCENCIA

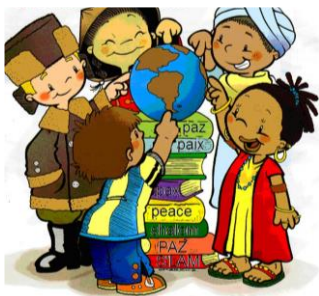
Son aspectos básicos para el bienestar físico, mental y social de los niños y niñas de 0 a 9 años y de los adolescentes de 10 a 19 años.



Es necesario estimular al menor con amor y afecto eso ayudará a un mejor desarrollo en todas las etapas de crecimiento.



Tener buenas relaciones interpersonales en la infancia y en la adolescencia facilita el intercambio de experiencias y estimula la integración comunitaria, fortaleciendo las redes sociales con vecinos, compañeros y amigos.



Acciones de Promoción de la Salud

Preliminar

Habla con tus hijos siempre incluso desde que están en el vientre la comunicación es muy importante para generar confianza en nuestra familia.



Integra a los hombres en el cuidado de los hijos para fortalecer el vínculo afectivo.



Refuerza con elogios las conductas adecuadas y has ver los errores de forma asertiva procurando la búsqueda de soluciones.



“Acude a tu Unidad de Salud más cercana, lleva siempre la Cartilla Nacional de Salud”

T
A
R
J
E
T
A

8

Transmite valores enseñando a respetar, tolerar y escuchar.



Motiva a los adolescentes a participar o generar actividades grupales que integren o fortalezcan grupos de ayuda de jóvenes (GAPS) para jóvenes dentro de tu comunidad.



Sirve de ejemplo en tus relaciones con todos, actúa de forma coherente y respetuosa.

Dedica tiempo de calidad a tus hijos ya que en estas etapas se busca el afecto y reconocimiento social.



Genera un ambiente rico en relaciones. Es importante que aprendan y pierdan el miedo a determinadas situaciones con el acompañamiento de la familia.

Genera un entorno cálido y afectivo, esto ayuda a sentirse con mayor seguridad.



Fuente: Secretaría de Salud. Programa de Acción Específico: Salud para la infancia y la Adolescencia. 2013-2018. Subsecretaría de Prevención y Promoción de la Salud. Consejo Nacional de Fomento Educativo. Valores y Relaciones Familiares. Primera Edición, México, 2008.

ATENCIÓN DEL ENVEJECIMIENTO

¿Qué es el envejecimiento saludable?

Es aprovechar al máximo las oportunidades para mantenerse saludable durante toda la vida. El objetivo es extender la calidad y esperanza de vida a edades avanzadas.



Beneficios del envejecimiento saludable

Si cuidamos nuestra salud y la de nuestros adultos mayores vamos a tener:

- Una mayor calidad y esperanza de vida y mejor funcionamiento e independencia.
- Funciones mentales conservadas.
- Menor riesgo de limitaciones funcionales.
- Menor riesgo de accidentes y caídas.

Acciones de Promoción de la Salud

Preliminar

Realiza al menos 3 comidas principales diarias consumiendo al menos 5 raciones de frutas y verduras al día.



Realiza actividad física moderada después de comer ayuda a la digestión y a dormir bien.



- Concientiza a la familia sobre el cuidado y respeto del adulto mayor.

“Acude a tu Unidad de Salud más cercana, lleva siempre la Cartilla Nacional de Salud”

Preliminar

- Para permanecer activo social y mentalmente
- Actividades recreativas.
- Genera la participación activa de la población en la modificación de los entornos para los adultos mayores.



Nunca es tarde para comenzar a cuidarse

- Actividades con carácter voluntario o remunerado.



“Si en tu familia hay un adulto mayor no lo limites, intégralo a las actividades familiares. El maltrato al adulto mayor incluye el abandono”.

- Actividades culturales y sociales.



- Actividades educativas.



Fuente: Secretaría de Salud. Programa de Acción Específico: Atención del Envejecimiento 2013-2018. Subsecretaría de Prevención y Promoción de la Salud.

ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD PARA PROTEGER CONTRA ADICCIONES

Preliminar

La adicción es la dependencia fisiológica y/o psicológica a alguna sustancia psicoactiva, provocada por el abuso en el consumo, que causa una búsqueda ansiosa de la misma.



Acciones de Promoción de la Salud

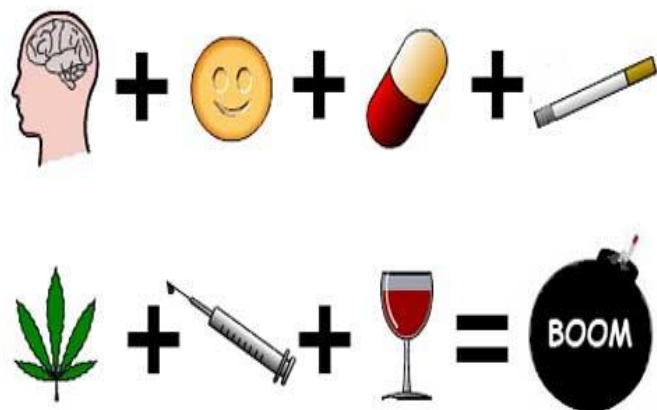
- Procura fomentar los elogios y tener mucha comunicación con tus hijos, entre más atención les pongas, más fácil podrás identificar los cambios de conducta que tengan.



- Procura tener buenas redes de apoyo, amistades o compañeros que tengan hábitos saludables, así tus hijos podrán observar que existen otras formas de relacionarse.



- Educa con amor respeto y afecto fomentando el apoyo emocional y la autoconfianza en tu familia.



“Acude a tu Unidad de Salud más cercana, lleva siempre la Cartilla Nacional de Salud”

- Presta atención en las actividades que realizan tus hijos, busca otras actividades para salir de la rutina, del aburrimiento o del ocio.



- Dedícales tiempo de calidad. Genera reglas, compromisos y responsabilidad en tus hijos, tomándolos en cuenta, y respeta los acuerdos que se tomen ya sean premios o castigos.



- Educa a tus hijos sobre cómo resolver conflictos y manejar el estrés de forma asertiva, siendo tú siempre el ejemplo.



- Fomenta que tus hijos participen en la comunidad haciendo actividades culturales, educativas, sociales, deportivas, etc.



- Recuerda que una persona que se acepta tal como es y se respeta a sí mismo, no necesita de la aceptación de los demás.



- Si notas algún cambio en el comportamiento de tus hijos acude inmediatamente al centro de salud.

Fuente: Secretaría de Salud. Programa de acción específico: Prevención y Atención integral de las Adicciones 2013-2018. Comisión Nacional contra las Adicciones.

ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD PARA PROTEGER CONTRA LA VIOLENCIA

¿Qué es violencia?

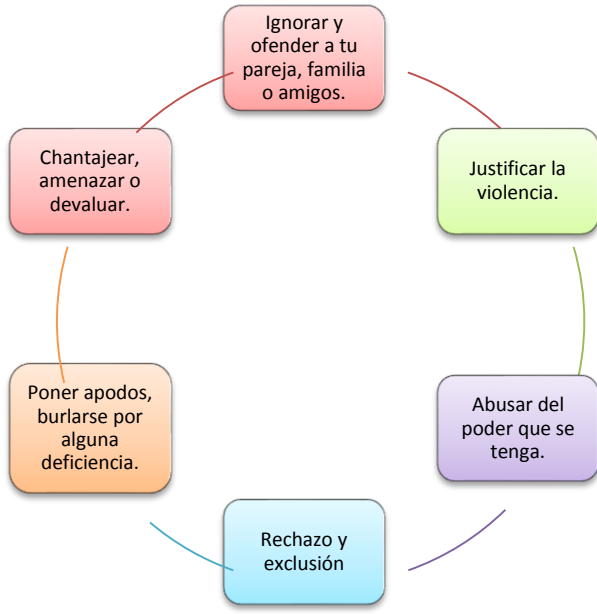
Preliminar

Acciones de promoción de la Salud

Es aquella conducta que se realiza de manera consciente para generar algún tipo de daño físico o psicológico a otra persona.

- Rechaza la violencia, su naturaleza es destructiva no sólo para la víctima sino también para quien la ejerce y para los entornos en los que se desarrolla.

Es violencia:



- Inculca valores sobre respeto e igualdad en la familia, respetando y reconociendo a las mujeres y su trabajo.



- Demuestra amor e interés a la familia, enseñando que la violencia se puede prevenir y eliminar si se trabaja en conjunto.



“Acude a tu Unidad de Salud más cercana, lleva siempre la Cartilla Nacional de Salud”

Refuerza con el ejemplo la autoconfianza y autoestima en tus familiares, si te amas a ti mismo no dependerás de nadie para ser feliz y sabrás decir NO.



Vigila las amistades de tus hijos, oriéntalos sobre los beneficios de evitar la violencia, tales como sentirse bien con uno mismo y no repetir patrones. Un hombre no necesita ser violento para tener el reconocimiento de los demás.



Reconoce que la violencia no es algo normal, si sufres de violencia acude a tu centro de salud para recibir ayuda profesional.



Recuerda que la violencia no es aquella que implica el uso de la fuerza física, sino también la violencia psicológica, emocional económica, de género.



Recuerda que toda persona es valiosa y debe de ser respetada y tratada con dignidad, sin importar su edad, sexo, raza o condición social y por lo tanto merece ser escuchada, querida y tomada en cuenta.



Denuncia los casos de cualquier tipo de violencia.

Fuente: Secretaría de Salud. Programa de Acción Específico: Prevención y Atención de la Violencia Familiar y de Género 2013-2018. Subsecretaría de Prevención y Promoción de la Salud.

CARTILLA NACIONAL DE SALUD

Preliminar

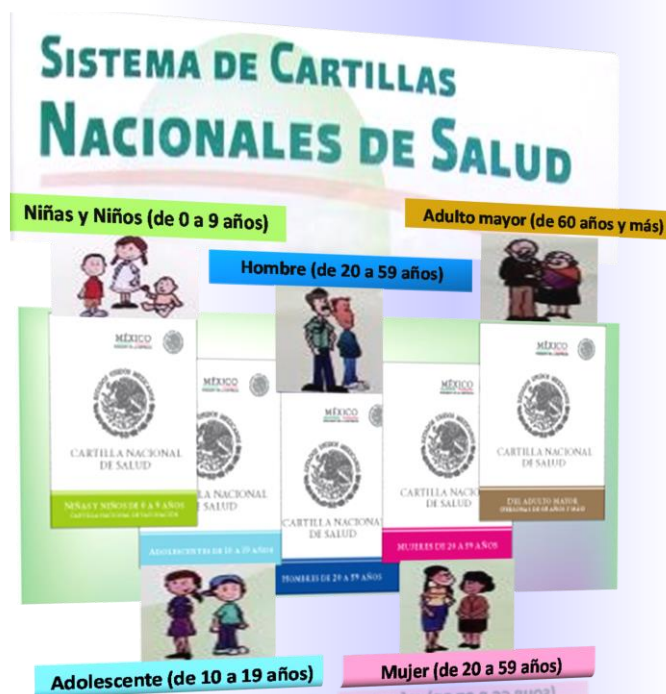
Cartilla Nacional de Salud

Es un documento oficial y personal, que se entrega de manera gratuita a todos los mexicanos, sirve para llevar el control de las acciones de **promoción de la salud, prevención, detección oportuna y control** de las enfermedades.

Facilita el seguimiento del estado de salud, promueve estilos de vida saludables y permite el registro de los principales servicios de salud, que se proporcionan a través del apartado de **citas médicas**.



Existe una Cartilla Nacional de Salud, para cada uno de los integrantes de tu familia.



Acciones de Promoción de la Salud

Los **temas de promoción de la salud** que incluye la Cartilla Nacional de Salud, son los que cada persona debe conocer de acuerdo a su sexo y grupo de edad.

Este apartado le permite llevar un registro periódico de la asistencia a los talleres en los que participe.

Estos talleres te permitirán conocer mejor los temas de salud, **para un adecuado manejo de determinantes de la enfermedad**.



Incluye un apartado de **Nutrición** que ayuda a la evaluación y vigilancia del estado nutricional acuerdo al sexo y edad.



¡Recuerda que la alimentación determina tu salud!

“Acude a tu Unidad de Salud más cercana, lleva siempre La Cartilla Nacional de Salud”

T
A
R
J
E
T
A

1

2

También cuenta con un **esquema de Vacunación**, para que se apliquen las vacunas de acuerdo al grupo de edad que le corresponda.



Prevención y Control de Enfermedades.-

Busca mantener a la población informada sobre los cuidados y acciones que se deben realizar para mantener salud bucal, evitar adicciones, enfermedades infecciosas y enfermedades crónicas no transmisibles.

Mantener la salud bucal



No tener enfermedades crónicas-degenerativas



No tener enfermedades infecto contagiosas



Evitar riesgos por adicciones



Recuerda: Siempre que acudas a consulta debes de entregar tu Cartilla. Si no cuentas con ella, acude a la Unidad de Salud, ahí se te proporcionará información.



Pide que se realicen todas las acciones para prevenir enfermedades, así como la toma de pruebas de detección de acuerdo a la edad que corresponda.

Pide al personal de salud que te anote en tu Cartilla la fecha de las acciones que te practicaron y las fechas de tus próximas citas.

Mantén tu cartilla al corriente registrando todas sus intervenciones de acuerdo a la frecuencia indicadas.



Fuente: Programa de Acción Específico. Promoción de la Salud y Determinantes sociales, 2013-2018

VACUNACIÓN

Preliminar

Acciones de Promoción de la Salud

La vacunación es la aplicación de un producto que se inyecta o toma, con objeto de protegernos contra algunas enfermedades las cuales son contagiosas y provocan discapacidad grave o incluso la muerte.



Todos debemos tener el esquema completo de vacunación, revisa tu Cartilla Nacional de Salud para saber qué vacuna o acción de promoción corresponde de acuerdo al grupo de edad que tienes.



Guarda y mantén siempre en buen estado tu Cartilla Nacional de Salud.

Antes de vacunarse informa si existe alergia a algún alimento o algún medicamento o si se ha presentado algún problema con alguna vacuna que antes se le haya aplicado.

Al momento de la vacunación sigue todas las instrucciones del personal médico.



Después de la vacunación no frotes ni des masajes en el punto de inyección de la vacuna.



“Acude a tu Unidad de Salud más cercana, lleva siempre la Cartilla Nacional de Salud”

T
A
R
J
E
T
A

1
3

Preliminar

Cuando acudas a vacunar a tus hijas/os mantén la calma, tu actitud le dará tranquilidad. Infórmate con el personal de salud sobre los beneficios y posibles reacciones de las vacunas que va a recibir.



Recuerda que es un momento muy importante, explícales la importancia de la prevención y de su participación para evitar contagios en los demás niños.



En caso que no contar con todas las vacunas correspondientes al grupo de edad, acude de inmediato a tu unidad de salud.

Dale a tus hijos las explicaciones necesarias y bríndales tranquilidad, sin amenazas.

Acompáñales siempre desde el inicio y hasta el final de la vacunación.



Recuerda que las vacunas te las pueden aplicar en cualquier unidad de salud del Sector Salud.

Fuente: Programa de Acción Específico: Vacunación Universal. 2013-2018

CÁNCER CERVICOUTERINO Y EL VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO, DE MAMA, PRÓSTATA

Preliminar

Cáncer cervicouterino

Es un tipo frecuente de cáncer en mujeres, en el cual se encuentran células cancerosas (malignas) en los tejidos del cuello uterino. Se detecta principalmente a través de un examen de Papanicolaou.

Cáncer de mama

Se forma en los tejidos de la mama, por lo general en los conductos (tubos que llevan leche al pezón) y los lobulillos (glándulas que producen leche). Se puede presentar tanto en hombres como en mujeres.

Cáncer de Próstata

Se desarrolla más frecuentemente en los hombres mayores de 50 años. Se produce cuando algunas células prostáticas mutan y comienzan a multiplicarse descontroladamente.

Virus del papiloma humano

Es una enfermedad de transmisión sexual causada por un virus que afecta a las personas y que causa lesiones contagiosas en la piel y las mucosas, como, por ejemplo, las verrugas o el cáncer del cuello del útero. Tanto hombres como mujeres son portadores del Virus.

Acciones de Promoción de la Salud

Asiste a tu Unidad de salud para que te realicen las pruebas anticipatorias (Papanicolaou, mastografía y examen de la próstata)



Mantén una dieta equilibrada y un adecuado peso, a largo plazo puede contribuir a disminuir la incidencia de cáncer de mama.



Platica con tu medico sobre los beneficios y riesgos de realizarse las pruebas anualmente.



**“Acude a tu Unidad de Salud más cercana, lleva siempre
La Cartilla Nacional de Salud”**

T
A
R
J
E
T
A

1
4

Practica la autoexploración mensual.

Si iniciaste tú vida sexual debes utilizar el condón y acudir a realizarte tu Papanicolaou periódicamente.

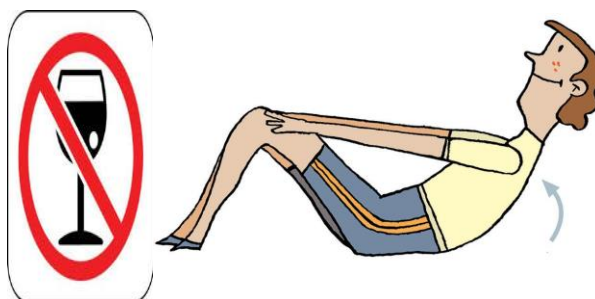


Si hay antecedentes familiares de cualquier tipo cáncer acude al centro de salud a que te revise el médico de la unidad de salud.



Si tienes una hija en 5° de primaria o de 11 años de edad acude a tu unidad de salud a vacunarla contra el Virus del Papiloma Humano.

Mantente físicamente activo y reduce el consumo de alcohol.



Recuerda:

Los exámenes anticipatorios para detectar cáncer de mama, útero y próstata son gratuitos en cualquier institución del Sector Salud.



Es muy importante que hombres y mujeres utilicen la Cartillas Nacionales de Salud de acuerdo a su grupo de edad, para darle seguimiento a todas las acciones.



Fuente: Programa de Acción Específico: Prevención del Cáncer de la mujer. 2013-2018.

Programa de Acción Específico: Cáncer en la Infancia y la Adolescencia. 2013-2018.

SEGURIDAD VIAL

Preliminar

Es el conjunto de acciones y mecanismos que garantizan el buen funcionamiento de la circulación del tránsito, a través del conocimiento y cumplimiento de las leyes y reglamentos, bien sea como conductor, peatón o pasajero, para usar correctamente las vías públicas y previniendo los accidentes de tránsito.



Automovilista: Protégete usando el cinturón de seguridad y protege a los niños en sillas infantiles adecuadas para su edad, peso y talla.

-Ciclista y motociclista: usa tu casco al conducir, en caso de accidente te pueden salvar la vida.



Acciones de Promoción de la Salud

Conductor:

- Respete al peatón y ciclista.
- Maneja con precaución sin exceder los límites de velocidad y usa siempre el cinturón de seguridad.
- No uses el celular al manejar.
- Si estás cansado no manejes



- Si sales a carretera revisa tu vehículo para que este en buenas condiciones.
- Obedece las indicaciones de los agentes de tránsito.



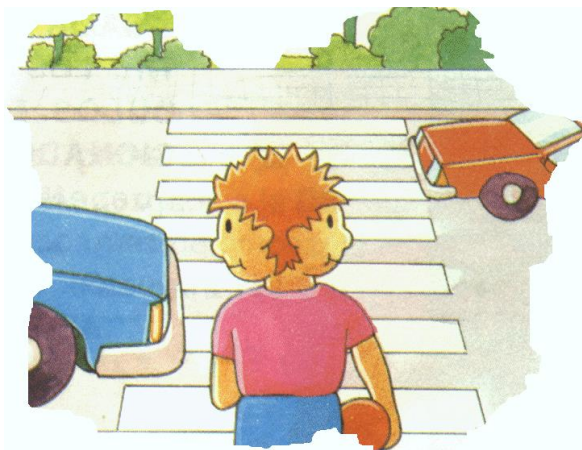
“Acude a tu Unidad de Salud más cercana, lleva siempre la Cartilla Nacional de Salud”

T
A
R
J
E
T
A

1
5

Peatón:

Cruza las vías primarias y secundarias por las esquinas o zonas marcadas para tal efecto.



Utiliza los puentes, pasos peatonales a desnivel o rampas especiales para cruzar la vía pública.



Toma las precauciones necesarias en caso de no existir semáforo.



Si sales con niños a la calle tómalos de la mano y camina alejado del borde de la banqueta.



Deben jugar en lugares seguros, como jardines, parques, lejos de donde circulan vehículos.



Nunca debes cruzar en medio de los vehículos. Siempre cruza en lugares seguros, semáforos y esquinas.



Fuente: Programa de Acción Específico: Seguridad Vial. 2013-2018.

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

Preliminar

Son las medidas que se toman tanto en forma individual como colectiva, para impedir en la medida de lo posible que sucedan hechos dañosos no intencionales en las personas, o disminuir los efectos dañinos causados por los accidentes.



La prevención de accidentes debe hacerse en el seno del hogar, sobre todo si en él residen niños pequeños o ancianos, que son los grupos de edad más vulnerables.



Acciones de Promoción de la Salud

- Evite que los niños pequeños tengan acceso al área donde está el fuego o líquidos hirviendo. Los mangos de la sartén y las ollas deben colocarse en dirección a la pared.
- Guarde en lugar seguro y lejos de los niños todos los elementos cortantes y punzantes.



- Los enchufes y cables de los equipos electrodomésticos deben estar lejos del alcance de los niños.



- Mantén en el asiento trasero y en sillas infantiles adecuados a tus niños mientras conduces.

“Acude a tu Unidad de Salud más cercana, lleva siempre la Cartilla Nacional de Salud”

Preliminar

- Mantenga los venenos, líquidos de limpieza en sus envases originales, y fuera del alcance de los niños.



- Mantenga el suelo lo más libre posible de obstáculos.
- Evite tener las superficies resbaladizas, manténgalos siempre limpios. En el baño, utilice alfombras o pegatinas antideslizantes.



- Las puertas, balcones, ventanas que den acceso sobre zonas de riesgo de caída, deben disponer de un sistema de bloqueo que impida su apertura a los niños.



- Camine acompañado o use bastón si es necesario y procurar usar lentes si los necesita.



- Revise que las escaleras de acceso a la vivienda tengan barandilla.
- Limpie inmediatamente cualquier líquido derramado en el suelo.

Fuente: Programa de Acción Específico: Prevención de Accidentes en Grupos Vulnerables. 2013-2018.

ALIMENTACIÓN CORRECTA

Preliminar

El cuerpo necesita del consumo correcto de alimentos y agua pues son necesarios para vivir, crecer, desarrollarse, moverse y mantenerse sanos, sin embargo no se trata de comer cualquier alimento, sino de obtener una alimentación que de los nutrimentos que se necesitan de acuerdo a la edad, sexo, actividad física y estado de salud.

El Plato del Bien Comer es la herramienta gráfica que representa y resume como alimentarse correctamente de acuerdo a sus necesidades y posibilidades.

Está dividido en Grupos de alimentos que es a la forma de clasificar los alimentos de acuerdo con su composición y se clasifican en tres grupos:



Acciones de Promoción de la Salud

- ◇ Una alimentación correcta es de 5 tiempos DESAYUNO, COMIDA Y CENA y dos COLACIONES entre comidas



- ◇ Es importante incluir en cada tiempo de comida alimentos de los tres grupos de acuerdo al PLATO DEL BIEN COMER en cualquier grupo de edad.
- ◇ Coma la mayor variedad posible de alimentos- muchas verduras y frutas, en lo posible crudas y con cáscara; prefiera las de temporada que son más baratas y de mejor calidad.



- ◇ Suficientes cereales (tortillas, pan integral, arroz o avena) combinados con leguminosas (frijoles, lentejas, habas o garbanzos).



- ◇ Pocos alimentos de origen animal; de preferencia pescado, pollo sin piel, más que las carnes de cerdo, res.

“Acude a tu Unidad de Salud más cercana, lleva siempre la Cartilla Nacional de Salud”

T
A
R
J
E
T
A

1
7

Preliminar

Los menores de 5 años, las mujeres embarazadas y en período de lactancia, tienen prioridad en el consumo de alimentos sobre el resto de la familia.



Aproveche todos los alimentos que se puedan conseguir en el lugar donde vive.



Lavarse las manos antes de preparar y consumir los alimentos, así como después de ir al baño o cambiar pañales.



Fomente la alimentación como única actividad. Coma tranquilo, sabroso, en compañía y de preferencia en familia.



Beber agua clorada (2 gotas de cloro por cada litro y dejarla reposar por 30 minutos) o hervida (esperar 3 minutos a partir del primer hervor). Tomar un mínimo de 2 litros (8 vasos) de agua al día.



Consuma alimentos naturales, preparados con poca grasa, sal y azúcar.



Evitar el consumo de refrescos embotellados o enlatados y productos chatarra.



Puedes cultivar hortalizas y frutas y darán variedad a tu alimentación y ayudaran a tu economía.



Fuente: NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación.

ALIMENTACIÓN DE LA MUJER DURANTE EL EMBARAZO Y EL PUERPERIO

Preliminar

La alimentación es uno de los factores más importantes para el bienestar de la mujer embarazada, para conservar su salud y bienestar, así como para asegurar el crecimiento y desarrollo de su hijo/a.



En la unidad de salud, pueden orientarte para tener una alimentación correcta, durante esta etapa.



Acciones de Promoción de la Salud

- Se deben incluir alimentos de los tres grupos.



- Aumente el consumo de verduras, frutas, cereales integrales y mínimo 8 vasos de agua al día para evitar el estreñimiento.



- Se debe consumir alimentos ricos en calcio, hierro y yodo, como tortillas, queso, verduras de hojas verdes y pescados.



- Consumir ácido fólico, 3 meses antes del embarazo y durante todo el embarazo, para reducir el riesgo de presentar un defecto al nacimiento, anemia, abortos o partos prematuros.



6.

“Acude a tu Unidad de Salud más cercana, lleva siempre la Cartilla Nacional de Salud”

Preliminar

Después del cuarto mes de embarazo se recomienda agregar un plato más de comida de su alimentación diaria con alimentos disponibles en el hogar.



La alimentación después del parto y durante la lactancia es fundamental para la recuperación de la mujer y el mantenimiento de un buen estado de nutrición y salud de ella y de su hijo/a.



En el embarazo se debe realizar actividad física regular de leve a moderada, entre 30 a 60 minutos.



Si presenta náusea leve, vomito o mareos, evite comer alimentos sólidos junto con líquidos, hay que procurar comer éstos últimos entre comidas.



Evitar el consumo de sal, alimentos enlatados y embutidos como el chorizo y la longaniza; sobre todo las embarazadas que presentan presión alta o hinchazón.



Evitar fumar, tomar bebidas alcohólicas o consumir cualquier tipo de droga, así como café o refrescos de cola, pueden afectar la salud de la madre y el bebé.



Debe acudir a control médico para que vigilen que el aumento de peso sea el adecuado, se revise la presión arterial, el crecimiento del niño/a y se le aplique la vacuna contra el tétanos.



Fuente: NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación.

LACTANCIA MATERNA Y ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

Preliminar

Acciones de Promoción de la Salud

La leche materna

- Proporciona los nutrimentos que requiere para su adecuado crecimiento y desarrollo.
- El calostro (primera leche) es la primera vacuna y proporciona defensas que lo protegen contra enfermedades gastrointestinales, respiratorias e infecciosas.
- Es de más fácil digestión y se aprovecha mejor que cualquier otro alimento.
- Ayuda a formar dientes sanos y evita deformaciones en la boca y en los dientes.
- Está a tiempo y a la temperatura ideal, es higiénica, no se descompone ni tiene riesgos de contaminación.
- Los niños amamantados son más activos, presentan un mejor desarrollo, mejor capacidad de aprendizaje y menos trastornos del habla.



“Acude a tu Unidad de Salud más cercana, lleva siempre la Cartilla Nacional de Salud”

Preliminar

Alimentación complementaria

Durante el primer año de vida el niño o niña crece muy rápido, su peso se triplica y su talla aumenta en promedio la mitad de lo que midió al nacer, por lo que necesita alimentarse adecuadamente; la leche materna cubre hasta el 6° mes de vida a partir de esta edad iniciar con la **Alimentación complementaria** que es el proceso que se inicia con la introducción gradual y paulatina de alimentos diferentes a la leche humana. Y debe hacerse de la siguiente manera:

- 0-6 meses lactancia materna exclusiva.



- 6-7 meses: carne como ternera, pollo pavo, res, verduras, frutas arroz, maíz, avena, galletas, pan, pastas; 2 a 3 veces al día en purés y papillas.
- 7-8 meses: frijol, habas, garbanzos, lentejas, alubias, 3 veces al día en purés, picados finos o machacados.
- 8-12 meses: queso, yogurt, huevo y pescado 3 a 4 veces al día, picados o en trocitos.
- 12 meses: frutas como naranja, mandarina, leche entera y todo lo que coma la familia, de 4 a 5 veces al día en trocitos pequeños.

- Es necesario irlos introduciendo en pequeñas cantidades y recomendar introducir solo un alimento nuevo a la vez por dos o tres días.



- Antes de amamantar al niño o niña debe dársele de la comida adecuando la preparación, los utensilios, las cantidades y el número de comidas.



- Se recomendará el uso de tazas, vasos y cucharas para la ingestión de líquidos, en lugar de biberones.



- En la preparación de los alimentos se evite ponerle azúcar, miel y sal, para que el niño o la niña aprenda a distinguirlos y degustarlos.



- Se debe promover que la familia propicie un ambiente afectivo al niño o niña a la hora de tomar sus alimentos, así como permitirle experimentar tocándolos.

Fuente: NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación.

ALIMENTACIÓN DE LOS MENORES DE 5 AÑOS

Preliminar

A los niños y niñas menores de 5 años (preescolares) aprenden mucho y expresan interés en el mundo que los rodea. Les gusta tocar, probar, oler, oír y experimentar por su cuenta.

Para que los niños y niñas menores de 5 años crezcan y se desarrollen de una forma adecuada, requieren una alimentación correcta, pues tienen un alto gasto de energía debido a su gran actividad, si no cuenta con ella puede padecer ciertas enfermedades, presentar dificultades en el aprendizaje, pocos deseos de hacer ejercicio, ser enojón, tener sueño, además de presentar bajo peso, crecimiento lento y desnutrición.

A esta edad es cuando se inicia la formación de hábitos de alimentación por lo que se debe tener especial cuidado en los alimentos que se les dan.



Acciones de Promoción de la Salud

Niños y niñas entre uno y cinco años de edad requieren de cinco comidas al día: desayuno, comida y cena y dos colaciones.



Algunos ejemplos de colación para este grupo de edad son cualquiera de estos:

½ manzana, 1 vasito de yogurt, 5 galletas de animalitos, ½ sándwich de queso, 1 durazno, 2 galletas de avena, ½ vaso de leche, uvas, 2 rebanadas de pechuga de pavo, Tiritas de zanahoria con limón, 3 palitos de pan, y siempre agua simple potable.



- Los menores de 5 años deben comer en un ambiente tranquilo y cordial, con toda la familia junta, se debe ofrecer en pequeñas cantidades dándoles el tiempo suficiente para consumirlas.



**“Acude a tu Unidad de Salud más cercana, lleva siempre
La Cartilla Nacional de Salud”**

Preliminar

- Se deben respetar, sus gustos, preferencias, hambre y saciedad.



- Cuando no quiera comer hay que buscar otro momento para dárselo o prepararlo de otro modo e investigar las causas cuando no tenga hambre.



- Evitar el consumo de frituras, golosinas, refrescos, especialmente cuando se aproxima la hora de la comida o la colación.



- Deles agua simple o con sabor pero sin azúcar y a libre demanda y motivar para que hagan ejercicio diario como jugar, brincar, bailar, etc.



- En esta edad también es donde se aprenden los hábitos de higiene; enséñeles a lavarse las manos antes de cada comida y después de ir al baño, a lavarse los dientes después de cada alimento.



- Hay que involucrar a los niños y niñas en tareas sencillas como lavado de frutas y verduras, bajo supervisión de un adulto.



- **¡Cuidado!** sobrepeso y la obesidad infantil son problemas cada vez más comunes y tienen su origen desde edades tempranas.



- Se debe llevar a la unidad de salud para dar seguimiento a su cartilla de salud.



Fuente: NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación.

PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS PARA AUTOCONSUMO

Preliminar

Una de las alternativas para mejorar la alimentación de las familias es el de fomentar en ellas actividades que les permitan producir sus propios alimentos, entre ellos la siembra de hortalizas, huertos familiares, producción de germinados, la siembra de maíz, trigo, frijol, amaranto, soya en parcelas o terrenos pequeños, la cría de especies menores como gallinas, conejos, cerdos, patos, la cría de peces en estanques pequeños; la cría y/o utilización en la alimentación de gusanos de maguey y huevo de hormiga, chapulines, caracoles, acociles y otros etc., lo que permite aumentar la disponibilidad, la variedad, mejorar el valor nutritivo de la dieta y la economía familiar, al no tener que comprar esos alimentos. Se pueden desarrollar de actividades de manera familiar, comunal y escolar.

Acciones de Promoción de la Salud

- El producir alimentos, mejora la alimentación de la familia ya que se tiene mayor cantidad y variedad. Además se ahorra dinero al consumir alimentos que se han producido en la casa o en la comunidad.



- Organícese con su comité local para solicitar asesoría a SAGARPA, SEDESOL, DIF, SEMARNAT, etc., si tiene interés en producir cualquier tipo de alimento para autoconsumo.

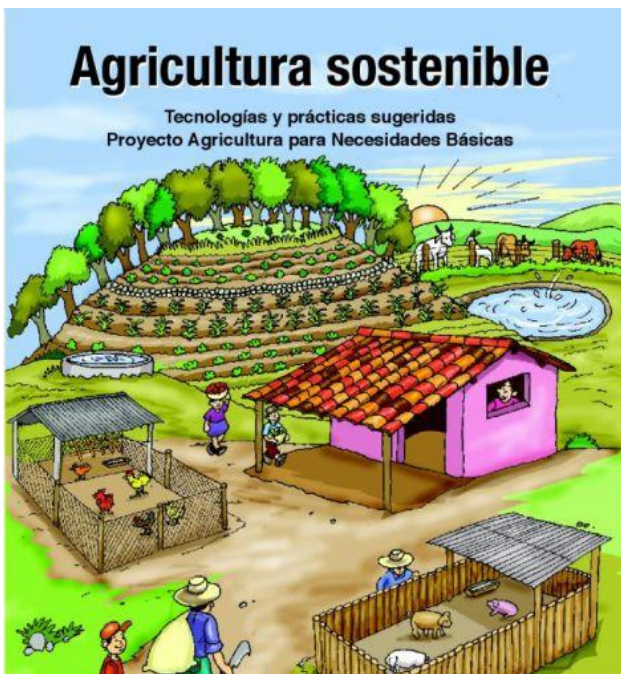
SAGARPA
SECRETARÍA DE AGRICULTURA,
GANADERÍA, DESARROLLO RURAL,
PESCA Y ALIMENTACIÓN



- Promueva el trabajo compartido a nivel familiar, escolar o comunal para la producción de alimentos de autoconsumo.



- Refuerce la orientación alimentaria en cada actividad que realice para fomentar la producción de alimentos.



**“Acude a tu Unidad de Salud más cercana, lleva siempre
la Cartilla Nacional de Salud”**

Preliminar

- Capacítese sobre técnicas sencillas de conservación, como salmuera, baño maría, secado al sol, salado, en vinagre, etc.



- Propicie el intercambio de experiencias y conocimientos entre los vecinos sobre la producción de alimentos de autoconsumo.



- Realice demostraciones de platillos preparados con los alimentos que produce.



- Alterne los cultivos de hortalizas y granos, no siembre siempre lo mismo, para evitar que se agoten los nutrimentos de la tierra.



- Promueva la creación de un tianguis para intercambiar o vender alimentos que produce la localidad.



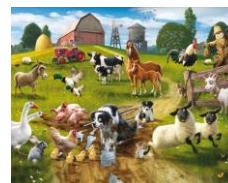
- Produzca verduras y frutas, para obtener alimentos que proporcionan al organismo las vitaminas y minerales que necesita diariamente para funcionar bien.



- Cultive leguminosas, cuando son verdes pueden comerse como verdura y cuando están secas son fuente de proteína



- Promueva la crianza de animales domésticos pues se obtiene leche y sus derivados, huevo, carne; estos alimentos proporcionan las proteínas.



- Si produces alimentos estarán más frescos que los que vienen de lejos de la comunidad.

Fuente: NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación.

ACTIVIDAD FÍSICA

Preliminar

La Actividad Física es todo movimiento que realiza el cuerpo y consume energía, va más allá de las actividades y los quehaceres cotidianos de la casa; es un tiempo destinado para la diversión, la convivencia y el mejoramiento de la salud a través del ejercicio.



Acciones de Promoción de la Salud

- Todas las personas debemos practicar Actividad física de acuerdo a la edad.



- En la escuela, en el trabajo, en la comunidad, en el hogar, en parques públicos... ¡Cualquier lugar es bueno para realizar Actividad física!



- Los menores de 5 años deben realizar al menos 180 minutos al día en lugares seguros, particularmente mediante juegos en el suelo o actividades en el agua siempre supervisados por adultos.



- Los niños/as de 5 a 17 años deben realizar como mínimo 60 minutos diarios en actividades como patinar, andar en bicicleta, jugar fútbol, etc.



“Acude a tu Unidad de Salud más cercana, lleva siempre la Cartilla Nacional de Salud”

- De 18 a 64 años deben realizar mínimo 150 minutos semanales practicando actividades como bailar, hacer aeróbics, jugar algún deporte.



- De 65 años en adelante, 150 minutos semanales en actividad física moderada haga ejercicios de estiramiento, coordinación y baile.



- Si haces actividad física:
- Reduces hasta en un 50% el riesgo de enfermar de diabetes, cáncer de colón o enfermedades cardiovasculares.



- Previenes la hipertensión arterial, que afecta a un quinta parte de la población adulta del mundo.



- Previenes la aparición de la osteoporosis, bajando hasta en un 50% el riesgo de sufrir una fractura de cadera.

- Ayudas al bienestar psicológico, reduces el estrés, la ansiedad, la depresión, y los sentimientos de soledad.



- Controlas el peso disminuyendo el riesgo de obesidad hasta en un 50%.



- Una buena salud equivale a alimentarse correctamente y realizar actividad física (de acuerdo a la edad, sexo y estado de salud).



- Toma agua simple potable antes, durante y después de practicar actividad física.



- Realiza actividad física en compañía de tu familia, tus amigos y con miembros de tu comunidad para fomentar y fortalecer las relaciones con ellos.

Fuente: Organización Mundial de la Salud, 2008

SOBREPESO Y OBESIDAD

Preliminar

Acciones de promoción de la salud

El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa en el cuerpo que puede ser perjudicial para la salud.

Se pueden presentar en todas las etapas de la vida, es decir, en niños, adolescentes, adultos y ancianos.

En gran medida es porque se ha sustituido la alimentación correcta por comida rica en grasa, sal y azúcares pero pobre en vitaminas, minerales y otros micronutrientes, además por la falta de actividad física importante para la salud.

- Ten una alimentación correcta de acuerdo a tus necesidades



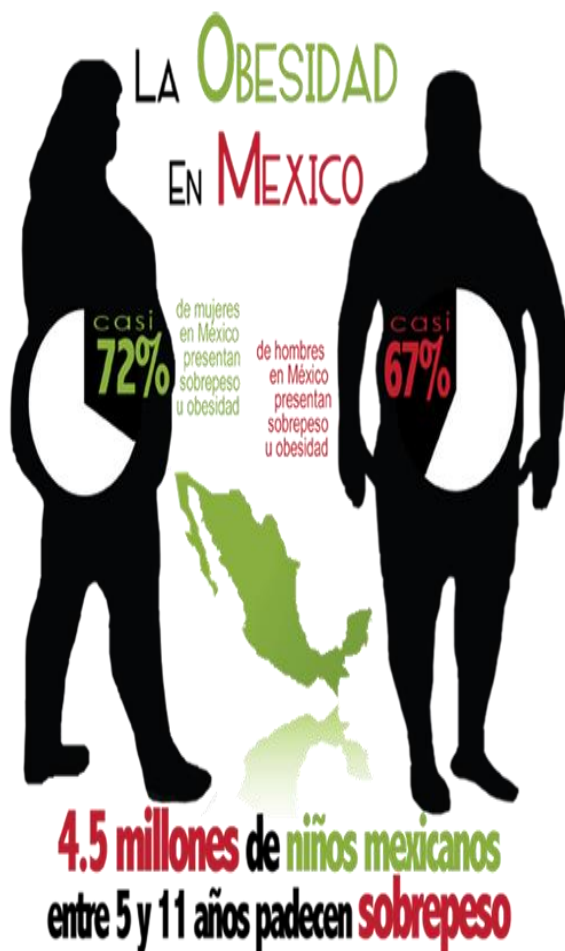
- Realiza actividad física periódica hora diaria



- Bebe por lo menos 8 vasos de agua simple potable al día.



- Come al día 5 raciones de verduras y frutas.



“Acude a tu Unidad de Salud más cercana, lleva siempre la Cartilla Nacional de Salud”

T
A
R
J
E
T
A

2

3

- Prefiere las carnes magras (sin grasa) ya sean de pollo, ternera, res, cerdo etc.) y evita el exceso en el consumo de alimentos grasos como el chicharrón, chorizo, tacos, etc.



- Come con moderación, pastas, tortillas, pan, pastelillos y galletas, dulces, chocolates, postres



- Come una pequeña colación entre comidas como: verdura rayada entre comidas, una fruta,



- Disminuye el consumo de alimentos con gran cantidad de grasa, de sal y de azúcar y aumentar el consumo de agua simple potable.

Comida Rápida vs. Comida Sana



- No sustituyas tu alimentación por complementos, medicamentos y polvos dietéticos; es muy riesgoso para tu salud.



- Olvídate de dietas raras como la de la luna, el aguacate, etc. Si sufres de sobrepeso u obesidad acude a la unidad de salud para que te brinden orientación.



- ¡Recuerda! La clave es una alimentación adecuada y actividad física constante, esto te ayudará a recuperar el peso normal.



Fuente: Estrategia Nacional contra el Sobrepeso y obesidad. Secretaria de salud. 2009

ACCIONES ANTICIPATORIAS PARA PREVENIR RIESGO CARDIOVASCULAR DIABETES MELLITUS, HIPERTENSIÓN ARTERIAL Y OSTEOPOROSIS

Preliminar

En la actualidad hemos adoptado nuevos estilos de vida que han traído como consecuencia el avance de las enfermedades como hipertensión, diabetes, enfermedades del corazón, osteoporosis, etc.

Millones de personas en el mundo mueren a causa de inactividad física y alimentación inadecuada por ello es recomendable que se establezcan hábitos de realizar actividad física regular y de una alimentación correcta basada en la variedad de cada región.

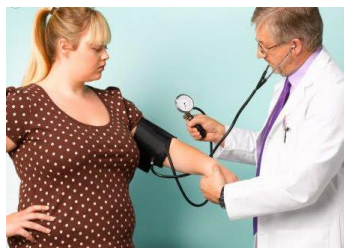


Acciones de Promoción de la Salud

- Solicita la Cartilla Nacional de Salud del Hombre, Mujer o del Adulto Mayor para que sea utilizada por el médico durante su revisión.



- Realízate un examen médico cada año para ver como esta tú salud.



- Ten diariamente una alimentación correcta.



**“Acude a tu Unidad de Salud más cercana, lleva siempre
la Cartilla Nacional de Salud”**

T
A
R
J
E
T
A

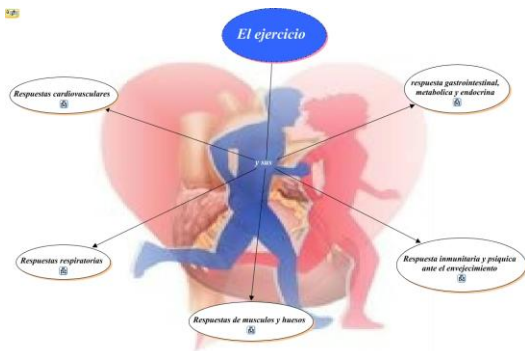
2
4

Preliminar

- Realizar actividades físicas diariamente, en todas las etapas de la vida.



- La actividad física regular disminuye el riesgo de muerte causadas por enfermedades del corazón.



- La actividad física regular previene o retrasa el que las personas contraigan presión alta, y el ejercicio reduce la presión, reduce también el riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo II.

- Disminuye el consumo excesivo de grasa de origen animal, de sal y azúcar.



- No fumar ni exponerse al humo de otros fumadores.



- Evita el consumo de bebidas alcohólicas.



evitar el alcohol

- La actividad física es esencial para el desarrollo normal de los huesos durante la niñez y adolescencia y ayuda también a alcanzar y mantener en buen estado los huesos en los adultos jóvenes y en ancianos previniendo la osteoporosis.

Fuente: Programa Específico de Acción. Obesidad y riesgo cardiovascular, 2013-2018
Programa Específico de Acción. Diabetes, 2013-2018

HIGIENE PERSONAL

Preliminar

La higiene personal, está integrada por un conjunto de cuidados que necesita nuestro cuerpo para aumentar su vitalidad y mantenerse en un estado saludable.



Tener una buena higiene personal depende de uno mismo. La autoestima juega un papel fundamental, pues quien se aprecia y valora se esfuerza por verse y mantenerse bien.



Existen diferentes bacterias hongos, virus, parásitos (microorganismos) que son muy pequeños, no los podemos ver pero que se encuentran en diferentes lugares en la tierra, agua, basura, vivienda, baño, alimentos y en los objetos que tocamos estos nos provocan enfermedades como la diarrea, el cólera, influenza, etc.



Acciones de Promoción de la Salud

- Baño diario, de no ser posible, lavar cara, axilas, pies y órganos sexuales diariamente, con ello evitamos malos olores y enfermedades.



- Usar ropa limpia.



- Peinar diariamente el cabello y trenzar el cabello para evitar piojos



- Cepillar los dientes de 3 a más veces al día para prevenir caries.



- Limpiar la nariz, ya que a través de ella entra el aire a los pulmones, por eso se debe limpiar frecuentemente.



“Acude a tu Unidad de Salud más cercana, lleva siempre la Cartilla Nacional de Salud”

T
A
R
J
E
T
A

2
5

Preliminar

- Limpiar las orejas.



- Cortar las uñas de manos y pies cuando sea necesario.



- Lavar las manos con agua y jabón antes de preparar, servir o comer alimentos, así como después de ir al baño o cambiar el pañal del bebé.



- Mantener una alimentación saludable



- Beber agua simple todos los días



- Hacer ejercicio físico: caminar, subir escaleras o bailar todos los días



- Procurar usar calzado cómodo o huarache

Fuente: Manual de normas higiénicas. Secretaría de Salud. 1981

HIGIENE EN LOS ALIMENTOS

Preliminar

La higiene alimentaria, son todas las medidas necesarias para garantizar la inocuidad sanitaria de los alimentos, manteniendo a la vez el resto de cualidades que les son propias.

Incluye la manipulación de los alimentos de origen vegetal, la cría, alimentación, comercialización y sacrificio de los animales así como todos los procesos sanitarios encaminados a prevenir que las bacterias de origen humano lleguen a los alimentos.



La contaminación de los alimentos se produce desde diferentes fuentes así: el aire, el agua, el suelo, los seres humanos, los animales y demás seres vivos. No todos los microorganismos que contaminan los alimentos crudos tienen la misma importancia sanitaria, unos se denominan microorganismos alterantes y los demás se denominan microorganismos patógenos.



Los 10 pasos para la higiene en los alimentos

1. No compre alimentos que huelan o se vean descompuestos o con fecha de caducidad vencida.
2. Compre alimentos debidamente etiquetados y en buena condición.
3. Consumir alimentos recién preparados y de preferencia en casa.
4. En caso de comer fuera de casa, asegurarse de que el lugar prepare los alimentos de forma limpia.
5. No guardar alimentos en el refrigerador sin taparlos.
7. Al recalentar alimentos ya preparados, dejar que hiervan.
8. Evitar el contacto entre alimentos crudos y cocidos.
9. Después de tocar un alimento crudo, debe lavarse las manos.
10. Utilizar agua potable para preparar los alimentos y desinfectar el agua para beber.



“Acude a tu Unidad de Salud más cercana, lleva siempre la Cartilla Nacional de Salud”

Acciones de promoción de promoción de la salud

- Lavarse las manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos.



- Las frutas y verduras que se consumen crudas deben lavarse con agua y jabón.



- Las que no se pueden talar se desinfectan con cloro por 30 minutos antes de consumirse.



- Evitar toser, estornudar o picarse la nariz sobre los alimentos preparados.

- Las semillas se deben conservar en lugares frescos y en recipientes cerrados.



- Cocer y freír bien los alimentos antes de consumirlos en especial pescados y mariscos



- Utilizar trapos o toallas de papel para secarse las manos después de manipular alimentos crudos.



- Separar los desechos en orgánicos e inorgánicos.



- Evitar la presencia de animales domésticos como perros, gatos, pollos en el lugar donde se preparan los alimentos o almacenan.

Fuente: NORMA Oficial Mexicana NOM-251-SSA1-2009, Prácticas de higiene para el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios.

HIGIENE EN LA VIVIENDA

Preliminar

La vivienda es uno de los espacios donde se desarrollan la mayor parte de las actividades convivimos y compartimos con la familia alegrías, tristeza y nuestra vida.

El aseo diario de la vivienda constituye una de las principales formas de evitar la contaminación de los diferentes espacios y prevenir la presencia de enfermedades



Para que la vivienda este en mejores condiciones se recomienda:

- Debe tener estructuras firmes y seguras para brindar protección.
- Las paredes no deben tener grietas para evitar la entrada de fauna nociva.
- Deben tener ventanas que permitan la entrada del sol y la ventilación.
- Poner piso firme o apelmazado
- Mover o cambiar de sitio los muebles por lo menos dos veces al año.
- Separa los espacios para dormir y cocinar.

Acciones de Promoción de la Salud

Baño

- El baño es otro espacio de la vivienda que representas un punto crítico en manejo de la higiene de ésta, tener en cuenta el control de las superficies, de desechos.



- En caso que sea letrina debe estar a 25 metros lejos de la vivienda y mantenerla limpio.



- Lavar y desinfectar todas las superficies del baño



- Recoger diariamente la basura y manejo adecuado de los pañales.



- Uso adecuado de objetos de aseo personal como cepillo de dientes, de pelo, toallas de baño.
- Mantener el baño ventilado para evitar la Aparicio de hongos y bacterias.

“Acude a tu Unidad de Salud más cercana, lleva siempre la Cartilla Nacional de Salud”

Cocina

La cocina en particular tiene elementos que constituyen un riesgo para las personas o para la familia, razón por la cual hay que tomar precauciones necesarias.

Hay que tener en cuenta distintos puntos críticos entre los cuales tenemos: manejo de superficies, equipos y utensilios, el manejo de alimentos y desechos.

- Si se usa fogón este debe estar en alto y con ventilación



- Lavar la estufa y alacenas



- Limpiar con agua y jabón los pisos y paredes.



- Lavar los trastes de la cocina.



- Lavar, desinfectar y mantener tapados los tinacos, cisternas, tinas y otros depósitos de agua para consumo humano, cada 6 meses.



- Poner mosquiteros en puertas y ventanas o pabellones en los cuartos que se ocupan para dormir.



- Evitar acumular objetos inservibles en patios y azoteas



- Llevar a esterilizar a perros, gatos para evitar una sobrepoblación, además de tener completo su esquema de vacunación.



- Mantener limpio el entorno de la vivienda

Fuente: Programa entornos y comunidades, 2014-2018

ACCIONES ANTICIPATORIAS DIARREAS Y COLERA

Diarreas

La diarrea se define como la evacuación, tres o más veces al día (o con una frecuencia mayor que la normal para la persona) de heces sueltas o líquidas¹.

La diarrea es un síntoma de infecciones ocasionadas por bacterias, virus y parásitos, la mayoría de los cuales se transmiten por agua con contaminación fecal o alimentos contaminados.



La infección es más común cuando hay escasez de agua limpia para beber, cocinar y lavar, o cuando no se toman las medidas correspondientes de higiene personal y de alimentos como el lavado de manos con agua y jabón y el uso de agua potable. Entre las causas de enfermedades diarreicas se encuentran rotavirus, shigella, salmonella, escherichia coli y cólera.

Preliminar

Cólera

El cólera es una enfermedad diarreica aguda, causada por la bacteria *Vibrio Cholerae* que se transmite al hombre por la ingesta de agua y alimentos contaminados por este microorganismo.

Se caracteriza por diarrea líquida, abundante y frecuente; vómitos, así como la pérdida rápida de líquidos corporales que llevan a la deshidratación y al decaimiento.

El cólera afecta más a los grupos de edad entre 15 a 64 años, sin embargo los niños, los adultos mayores y las embarazadas que se enferman de cólera, se deshidratan rápidamente y tienen mayor riesgo de fallecer o presentar complicaciones por deshidratación grave.



**“Acude a tu Unidad de Salud más cercana, lleva siempre
la Cartilla Nacional de Salud”**

Acciones anticipatorias de promoción de la salud

Preliminar

- Lavar correctamente las manos con agua y jabón.



- Beber agua desinfectada, recuerda que puedes desinfectarla con cloro, plata coloidal o hirviéndola.



- Limpia con cloro las superficies que usas para preparar los alimentos.



- Procura mantener cortas y limpias las uñas cuando preparas los alimentos.



- Lavar y tallar con agua y jabón y estropajo las verduras y frutas. Aquellas que no se pueden tallar, deberá desinfectarse con agua clorada (2 gotas de cloro x un litro de agua) se dejan reposar 30 minutos.



- Evita consumir alimentos en la calle.

- Hervir los alimentos que estaban en refrigeración antes de consumirlos.



- Consume sólo alimentos que estén bien cocidos, evita consumir pescado y mariscos crudos.



- Proteger los alimentos de insectos, moscas, etc. Mantenerlos tapados.



- Consumir hielo, helados, si se tiene la seguridad de que se hayan hecho con agua potable.



En caso de utilizar letrinas, cubre siempre las heces con cal.



- Continuar con la lactancia materna si se trata de un bebe y continuar con la alimentación habitual si es mayor.

Fuente: Programa entornos y comunidades, 2014-2018

ACCIONES ANTICIPATORIAS INFECCIONES RESPIRATORIAS AGUDAS, INFLUENZA Y TUBERCULOSIS

Preliminar

Infecciones respiratorias

Son enfermedades que atacan el aparato respiratorio (nariz, garganta, oído) pueden ser leves como la tos y el catarro o muy graves como la neumonía.



Se transmiten cuando los gérmenes entran al organismo a través de la nariz, boca, o por contagio de una persona enferma que estornuda o tose frente a otra sin cubrirse la boca.

Influenza

La influenza es una enfermedad aguda de las vías respiratorias, es curable y controlable si se recibe atención médica oportuna y los cuidados necesarios en casa.



La influenza se transmite de persona a persona (el virus entra al organismo por la boca, nariz y ojos), principalmente cuando las personas enfermas o portadoras de influenza expulsan gotitas de saliva al estornudar o toser frente a otra sin cubrirse la boca y la nariz; al compartir utensilios o alimentos de una persona enferma; o al saludar de mano, beso o abrazo a una persona enferma de una infección respiratoria.

Tuberculosis

Es una enfermedad infecciosa contagiosa, que afecta principalmente a los pulmones, avanza lentamente y de no ser tratada oportunamente puede provocar la muerte.



Se contagia cuando una persona enferma arroja gotitas de saliva con bacilos, ya sea por estornudar, toser o escupir, al respirarlo una persona sana puede enfermarse.



También se contagia por tomar leche de vaca enferma de tuberculosis.



“Acude a tu Unidad de Salud más cercana, lleva siempre la Cartilla Nacional de Salud”

T
A
R
J
E
T
A

2
9

Preliminar

- Acudir a la unidad de salud.
- Lavar tus manos frecuentemente con agua y jabón o usar gel antibacterial.



- Abrigarse correctamente y evita enfriamientos.



- Consumir frutas y verduras.



- Vacunar contra la influenza.



- No tocarse la cara sobre todo la nariz, boca y ojos con las manos sucias.



- Limpiar bien tu casa y el entorno.



- Lavar frecuentemente corbatas, sacos, abrigos, etc.



- Al toser o estornudar, cubrirse la nariz y boca con un pañuelo desechable o con el ángulo interno del brazo, a esta técnica se le llama estornudo de etiqueta.



- Si tienes necesidad de escupir, hazlo en un pañuelo desechable, tirarlo en la basura y lavarse las manos.



- Limpiar y desinfectar superficies y objetos de uso común en: casas, oficinas, sitios cerrados, transporte, centros de reunión, etc., ventilar y permitir la entrada de luz solar.



- Quedarse en casa cuando se tienen padecimientos respiratorios si tiene fiebre mayor a 38° C, dolor de cabeza, dolor de garganta, escurrimiento nasal.



- Vigila que tu esquema de vacunación este completo.

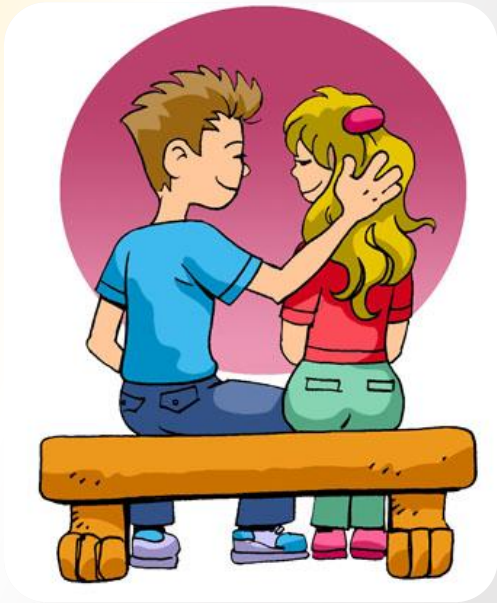
Fuente: Programade Acción Especifico, Colera, 2013-2018

Programade Acción Especifico, Enfermedades Respiratorias e Influenza, 2013-2018

SEXUALIDAD

Preliminar

La **sexualidad** es un concepto amplio que se define como la manifestación psicológica y social del sexo. Esto quiere decir que la sexualidad es un término que abarca además de los **aspectos físicos** (ser hombre, mujer), **los aspectos emocionales** (los sentimientos y las emociones) y **los aspectos sociales** (las normas y reglas de lo que debe ser un hombre y una mujer en el área sexual). Las finalidades de la sexualidad son diversas y consideran la comunicación, el amor, las relaciones afectivas con otras personas, el placer y la reproducción.



Acciones de Promoción de la Salud

Los seres humanos somos seres sexuales desde que nacemos hasta que morimos, valora tú cuerpo y tus emociones.



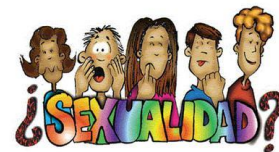
1.

Los **derechos sexuales** forman parte de los derechos humanos básicos es decir, lo que tenemos las personas por el hecho de ser personas. Estos derechos se refieren al:

- Respeto de la integridad física del cuerpo humano



- La capacidad de la mujer y del hombre de disfrutar de una sexualidad libre, responsable y sin riesgos.



- Decidir cuándo embarazarse y cuántas veces.



“Acude a tu Unidad de Salud más cercana, lleva siempre la Cartilla Nacional de Salud”

Preliminar

- El acceso a servicios de salud sexual y reproductiva de calidad.



- La igualdad y la equidad entre hombres y mujeres.



- El derecho a tomar decisiones libres y bien informadas.



- El ejercicio de una sexualidad sin violencia y sin abusos.



- Cuídate, evita contraer o transmitir infecciones de transmisión sexual, ente otras enfermedades como el VIH.



- Se capaz de reconocer los comportamientos sexuales que son buenos para tu vida y los que son perjudiciales para ti mismo o para los demás.



- Busca información correcta y actual que le permita tener una vida sexual plena, infórmate en tú centro de salud.



Fuente: Programa Específico de Acción. Salud Sexual y reproductiva en adolescentes, 2013-2018.

SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

Preliminar

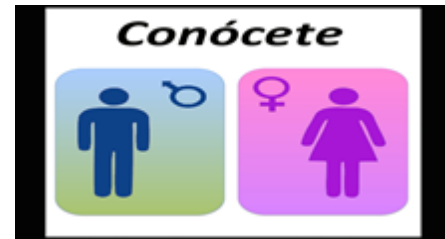
Tanto el hombre como la mujer tienen derechos sexuales como lo es la salud reproductiva que comprende una serie de acciones encaminadas a lograr la capacidad de los individuos y de las parejas de disfrutar de una vida sexual y reproductiva satisfactoria, saludable y sin riesgos.

Es muy importante que todas las personas que planean tener o tienen actividad sexual se informen sobre los métodos anticonceptivos y acudan con el personal de salud comunitario o con el médico a recibir información sobre el método más adecuado.



Acciones de Promoción de la Salud

¡Explora tu cuerpo! Conoce bien los mecanismos fisiológicos de la fecundación y las formas de adquirir Infecciones de Transmisión Sexual (ITS).



Mantente alerta sobre las prácticas de riesgo que pueden llevar a un embarazo o a adquirir una ITS.



Comenta tus dudas y busca siempre la mejor comunicación con tu pareja, el acuerdo mutuo, la satisfacción y la seguridad.



“Acude a tu Unidad de Salud más cercana, lleva siempre la Cartilla Nacional de Salud”

T
A
R
J
E
T
A

3
1

Preliminar

Reduce el número de parejas sexuales y no cambies con mucha frecuencia de pareja, está comprobado que a mayor número de parejas mayor riesgo de ITS



Usa correcta el condón en cada contacto sexual.



Durante las relaciones sexuales evita todo tipo de lesiones: rasguños, mordidas, cortadas y piquetes con objetos punzo-cortantes.



Evita las relaciones sexuales cuando estés alcoholizada(o) y/o drogada(o), esto altera tu capacidad de autocontrol y puede llevarte a romper tus propias reglas, e inducirte a realizar actos que comúnmente no haces.



En caso de tener una infección de transmisión sexual, comunícaselo inmediatamente a tu pareja para que ambos reciban tratamiento médico oportuno.



Fuente: Programa Específico de Acción. Salud Sexual y reproductiva en adolescentes, 2013-2018.

SALUD MATERNA Y PERINATAL

Preliminar

La Maternidad es una etapa normal en la vida de las mujeres, a pesar de que frecuentemente oímos “ya se alivió”, este estado no representa una enfermedad en la mujer y debemos modificar la idea de que el embarazo sólo debe ser atendido por parte del personal de salud a la hora del parto, haciendo conciencia de que los cuidados deben iniciarse desde antes del embarazo.

La salud materna es la maternidad sin contratiempos en donde se protege la salud de la madre antes, durante y después del parto, reduciendo la mortalidad materna.



La Salud perinatal son los cuidados y atenciones que se le dan al bebé antes de nacer en el vientre materno, parto y durante los primeros días de vida para proteger y promover su salud como acudir a consulta para identificar enfermedades en la madre o padre y disminuir riesgos en el embarazo.



Acciones de Promoción de la Salud

Lleva a cada consulta el carnet prenatal y la Cartilla Nacional de Salud, en ellas se anotará la información más importante para el control del embarazo.



Alimentación: La embarazada necesita recibir una dieta variada de los mejores alimentos al alcance de la familia o cuando menos, comer un plato más de lo que come diario.



Toma ÁCIDO FÓLICO por día de preferencia 3 meses antes del embarazo.



Controla la presencia de hipertensión (presión arterial alta), diabetes o cualquier otra enfermedad crónica.



“Acude a tu Unidad de Salud más cercana, lleva siempre la Cartilla Nacional de Salud”

Preliminar

- Vacúnate contra el tétanos.



- Prepárate física y mentalmente para el parto, ser orientada sobre la lactancia materna y la planificación familiar.



- Atiéndete oportunamente ante cualquier signo de alarma.

ENSEÑAR A LA MADRE SEÑALES DE ALARMA



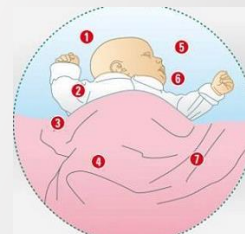
- Elimina alcohol, cigarro, drogas ilícitas y los medicamentos; el consumo de alguno de éstos por parte de una mujer embarazada puede perjudicar a su futuro hijo/a. Es muy importante no tomar medicamentos durante el embarazo a menos que los haya recetado un/a médico/a.



- Espaciar los embarazos es uno de los medios más eficaces para mejorar el estado de salud de las madres y sus hijos. El peligro de que los niños mueran aumenta considerablemente cuando hay entre cada nacimiento menos de dos a tres años.



- Acude a consulta del niño sano para vigilancia de su alimentación, desarrollo, vacunación e higiene.



Fuente: Programa Específico de Acción. Salud Materna y Perinatal, 2013-2018.

PLANIFICACIÓN FAMILIAR Y ANTICONCEPTIVOS

Preliminar

La planificación familiar es el derecho de toda persona a decidir de manera libre, responsable e informada sobre el número y espaciamiento de sus hijos, con pleno respeto a su dignidad.

El ejercicio de este derecho es independientemente del género, edad y del estado social o legal de las personas.



Los métodos anticonceptivos son procedimientos mecánicos, quirúrgicos o sustancias que se utilizan para impedir el embarazo en forma temporal o permanente. Regulan la capacidad reproductiva de un individuo o una pareja, es decir, cuándo empezar a tener hijos, cuántos quieren tener, en qué tiempo y cuándo dejar de tener más.

Acciones de Promoción de la Salud

Acude a la unidad de salud para mayor información acerca de los métodos anticonceptivos.



Utiliza la cartilla nacional de salud de la mujer para su control en salud sexual y reproductiva.



Platica con los adolescentes y/o llevarlos a consulta con el ginecólogo o personal de salud, acerca de sus derechos sexuales y reproductivos.



Utiliza métodos anticonceptivos cuando se han tenido problemas de salud en embarazos anteriores.



“Acude a tu Unidad de Salud más cercana, lleva siempre la Cartilla Nacional de Salud”

T
A
R
J
E
T
A

3

3

Preliminar

- Acude a su centro de salud para saber cuál método de planificación es el adecuado para usted.



- Para protegerse de infecciones de transmisión sexual como el VIH-SIDA, use condón.



Después de tener un hijo, es saludable esperar 2 años antes de tener otro hijo para permitir que la matriz y el cuerpo se recuperen.



- La planificación familiar “salva vidas” cuando se evitan embarazos de alto riesgo.



- Ten menos hijos, significa tener más tiempo para la vida en familia.



- Posterga el embarazo permite que las y los jóvenes no abandonen la escuela.



- A las parejas jóvenes les da poder de decisión y pueden participar más en la vida pública.



Fuente: Programa Específico de Acción, Planificación Familiar y Anticoncepción, 2013-2018.

T
A
R
J
E
T
A

3
3

INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL Y VIH SIDA

Las Infecciones de transmisión sexual son un grupo de infecciones que se transmiten por relaciones sexuales con una persona infectada.

Curables	No curables
Sífilis	VIH/SIDA
Chancro	VPH
Gonorrea	Herpes genital
Clamidia	Hepatitis B
Candidiasis	
Trichomoniasis	

El VIH es el virus de la inmunodeficiencia humana, es una infección que no causa síntomas.

El SIDA es la forma avanzada del VIH. Se presenta cuando las defensas del cuerpo se dañan, enfermando al cuerpo de muchas infecciones



Preliminar

Acciones de Promoción de la Salud

Busca una educación sexual integral con el fin de generar conocimientos sólidos en niños, niñas, adolescentes, padres y madres.



Retrasa la iniciación sexual.



Abstente de tener relaciones sexuales promiscuas.



Promueve la fidelidad mutua. Pero igualmente en este caso seguir practicando el sexo seguro.



“Acude a tu Unidad de Salud más cercana, lleva siempre la Cartilla Nacional de Salud”

T
A
R
J
E
T
A

3
4

Preliminar

Promueve la equidad de género y cambiar las conductas sexuales irresponsables que ponen en riesgo a las parejas.



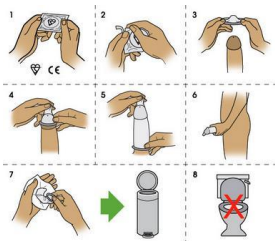
Evita la violencia entre las parejas o familiares ya que coloca en condiciones de vulnerabilidad a quienes son víctimas de la violencia.



Si eres una persona que tiene problema con adicciones: Alcohol, drogas, sexo acude a grupos de apoyo para detener esta enfermedad.



Usa el condón de manera adecuada y consistente siempre en las relaciones sexuales.



El VIH en muchos casos es la enfermedad de la falta de afecto. Para evitar la transmisión de manera general es importante evitar factores de riesgo como, el exceso de alcohol o el uso de drogas que alteran la conciencia y pueden llevar a una conducta de riesgo.



El VIH-Sida se transmite a través de relaciones sexuales sin protegerse con el condón, por compartir una jeringa de una persona infectada, por transfusión sanguínea, por trasplante de órganos humanos infectados, una mamá portadora puede transmitirlo a su bebé en el embarazo, parto o lactancia.



Fuente: Programa Específico de Acción, VIH, sida e Infecciones de Transmisión sexual, 2013-2018.

SANEAMIENTO BÁSICO

Preliminar

Es el mejoramiento y la preservación de las condiciones sanitarias del:

- 1.- Acceso y suministro de agua potable.
- 2.- Disposición y manejo adecuado de excretas y aguas residuales.
- 3.- Recolección, eliminación y manejo de basura.

Estas acciones reducen los riesgos para la salud, previenen la contaminación y promueven el mejoramiento de las condiciones de vida.



El manejo adecuado del agua potable, de las excretas y de la basura ayuda a eliminar fauna nociva en nuestros hogares.

Las excretas son la materia fecal y orina y son la fuente principal de diarreas, parasitosis y otras enfermedades que se transmiten a través de la vía fecal-oral.

Acciones de Promoción de la Salud

Para el manejo de excretas:



Evite defecar a ras de piso.

Si no cuentan con sistema de alcantarillado, acude a tu unidad de salud para que les brinden asesoría sobre las diferentes alternativas de baños (baños secos, ecológicos, letrinas, etc.).

Manejo de las excretas



“Acude a tu Unidad de Salud más cercana, lleva siempre la Cartilla Nacional de Salud”

T
A
R
J
E
T
A

3
5

Acciones de Promoción de la Salud

Para el manejo de la Basura:

Para el aprovisionamiento de agua:

- Lava las tinas y depósitos de agua frecuentemente.
- Mantenga los recipientes de agua potable bien tapados y en un lugar alto, lejos de cualquier contaminante.



- Involucra a tus vecinos para el aseo de sus hogares, mantenimiento de áreas públicas, ríos, manantiales, pozos y barrancas, así como en las jornadas de limpieza.



- Deposita la basura en recipientes con tapa o en bolsas que se puedan cerrar.
- Mantenga la basura lejos de los alimentos y del agua potable.
- Si no hay servicio de recolección de basura, organízate con tu comunidad para asignar un espacio en donde puedan depositarla y enterrarla.



- Si existen animales muertos, ayuda a enterrarlos cubriéndolos con cal.
- Reduce el consumo de cosas que se puedan convertir en basura y reutiliza las cosas en lugar de comprar nuevamente.



Fuente: Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios.

DUEÑO RESPONSABLE DE MASCOTAS

Preliminar

Un dueño responsable de su mascota es aquel que:

Vacuna anualmente y desparasita cada 6 meses a su mascota. La vacunación antirrábica es obligatoria por ley.



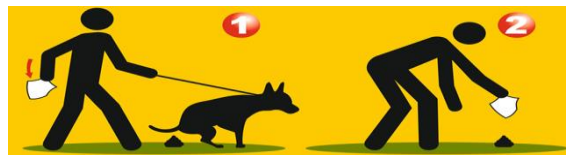
Brinda una alimentación adecuada, entrega afecto y un espacio de desarrollo adecuado.



Mantiene limpia a la mascota, el lugar donde habita y los recipientes que utiliza para alimentarse.



1. Recoge sus heces y las deposita en la basura.



Lleva en forma periódica al veterinario para mantener un adecuado estado de salud.

Aplica productos para la prevención de pulgas y garrapatas cada 30-45 días.



No permite que sus mascotas deambulen sueltas.



En el caso de las hembras en celo, evita que salgan de sus hogares.

“Acude a tu Unidad de Salud más cercana, lleva siempre la Cartilla Nacional de Salud”

T
A
R
J
E
T
A

3
6

Preliminar

Acciones de Promoción de la Salud

Mantén los animales en corrales o jaulas que sean adecuadas al tamaño y tipo de mascota.



Procura que tengan un lugar que los proteja del calor, de la lluvia, del frío.



Aliméntalos diariamente y mantenlos hidratados.



No lo dejes en la calle, pásalo con correa, recoge sus heces y deposítalas en la basura.

Los animales deben tener sus bebederos, comedores y corrales en buenas condiciones de limpieza.



1. Nunca abandones a tu mascota.

Nunca permitas que deambule libremente en la calle, sin correa o sin collar de identificación.

Vigila que tu mascota no se alimente de basura o desperdicios.

Procura tener sólo el número de mascotas que puedas cuidar responsablemente.



Fuente: Manual Básico de Tenencia responsable de perros y gatos. Servicio Nacional de Salud Animal. Costa Rica. 2013.

CAMBIO CLIMÁTICO

Preliminar

¿Qué es el Cambio Climático?

Es la variación excesiva del clima en todo el mundo debido al mayor número de actividades humanas. Las temperaturas se vuelven extremas, cambian las estaciones de lluvias y aumentan los desastres naturales.



¿Cómo afecta a mi salud?

- Aumentan los casos de dengue, y genera que los vectores se puedan reproducir más fácilmente.



¿Qué actividades humanas afectan el clima?

1. El crecimiento de la población.



2. La pérdida de la vegetación forestal y las industrias no amigables con la naturaleza.



- Aumentan los casos de insolación, diarrea y deshidratación.



“Acude a tu Unidad de Salud más cercana, lleva siempre la Cartilla Nacional de Salud”

T
A
R
J
E
T
A

3
7

Preliminar

Acciones de Promoción de la Salud para reducir el cambio climático.

Apaga los focos que no necesites.



Usa refrigeradores que no produzcan escarcha.



Desconecta los aparatos eléctricos incluso apagados, ya que gastan energía.



Utiliza el papel por ambos lados.



Si caminas o viajas en bicicleta, te ahorras dinero en gasolina y evitas accidentes mortales, contaminación y ruido.



Comparte tu automóvil, o busca formas de organizarte para desplazarte.



Clasifica el papel, plástico, vidrio y metal, puedes ahorrar dinero al reducir, reusar y reciclar.



Fuente: Estrategia Nacional de Cambio climático. Visión 10-20-40. Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales. México 2013.

¿Qué es un vector y cómo transmite las enfermedades?

Acciones de Promoción de la Salud

Los vectores son insectos que transmiten virus, parásitos o bacterias a los seres humanos por picadura, mordedura o por sus heces. A continuación se presentan algunas enfermedades transmitidas por vectores.

Lava con jabón y cepillo cubetas, piletas, tinacos, cisternas, floreros, bebederos de animales y cualquier recipiente que pueda servir para que se acumule agua.



Tapa todo recipiente en el que almacenes agua.



Voltea boca abajo todos los recipientes que puedan contener agua.



Nombre de la enfermedad.	Manifestaciones particulares
Dengue	Puede causar fiebre con sangrado, dolor de cabeza, dolor de articulaciones.
Paludismo	Fiebre que desaparece y vuelve a aparecer. Se le conoce como malaria.
Chikungunya	Fiebre, dolor de cabeza y en algunos casos los dolores articulares duran meses.
Leishmaniasis	Fiebre y afecta a la piel y órganos internos.

“Los criaderos de mosquitos son lugares con agua estancada y depósitos de agua limpia descuidados”

“Acude a tu Unidad de Salud más cercana, lleva siempre la Cartilla Nacional de Salud”

Tira botellas, llantas, latas, o trastes que ya no utilices.



Preliminar

Limpia y escombra toda tu casa en los lugares más escondidos es donde habita el mosquito.



Usa ropas que cubran piernas y brazos y usa repelente de mosquitos.



Rellena con tierra los charcos para secarlos y evitar que sean un criadero.



Cubre puertas y ventanas con mosquiteros o protectores.



Involucra a tu familia para mantener medidas preventivas en su hogar.



Fuente:

NORMA Oficial Mexicana NOM-032-SSA2-2010, Para la vigilancia epidemiológica, prevención y control de las enfermedades transmitidas por vector, DOF, (8 de enero de 2011).

OMS. Centro de Prensa Chikungunya. Octubre 2014. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs327/es/>

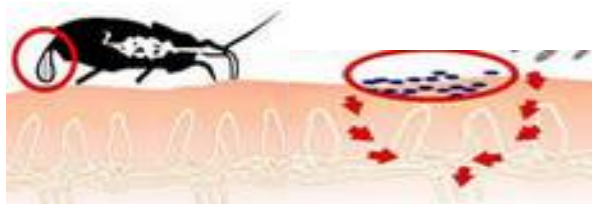
OPS/OMS. Manual para líderes y agentes de salud de los pueblos indígenas y afrodescendientes. Prevención, vigilancia y control de la malaria. Octubre 2007.

Secretaría de salud. Guía de capacitación para agentes de la salud. Secretaría de salud; México: 2007.

Preliminar

¿Qué es el Chagas?

Es una infección parasitaria transmitida principalmente por un insecto “chinche besucona” enfermo, al rascarse después de la picadura.



¿Qué genera estas enfermedades?

La falta de higiene en los entornos, la mayor parte de estos vectores se localizan en viviendas:

1. Con paredes sin aplanar,
2. Con agua encharcada
3. Techos de paja



¿Qué es la Leishmaniosis?

Es una enfermedad infecciosa producida por la picadura de moscas o mosquitos que hayan picado anteriormente a un mamífero infectado.

En lugares próximos al domicilio como:

1. Corrales
2. Gallineros,
3. En vacas, perros, gatos, tlacuache, armadillo.

¿Qué es la Oncocercosis?

También conocida como ceguera de los ríos, es una enfermedad que avanza lentamente; afecta la piel y los ojos **¡PUEDE CAUSAR CEGUERA!**

Es causada por un gusano que se encuentra dentro de una pequeña mosca negra que los transmite al picar a las personas, cuando el gusano llega a los ojos, los daña y ocasiona la ceguera.



“Acude a tu Unidad de Salud más cercana, lleva siempre la Cartilla Nacional de Salud”

Acciones de promoción de la Salud

Procura mantener las paredes de la casa sin cuarteaduras, ya que los insectos se esconden en ellas.

Preliminar



Elimina todos los escombros y objetos inservibles que permitan el refugio o criadero de las chinches.



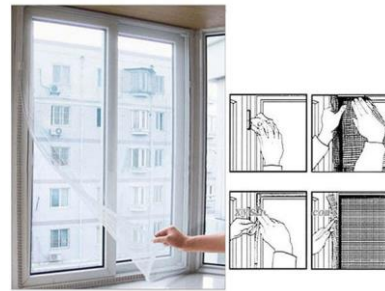
Usa ropa que cubra la mayor parte del cuerpo y repelentes contra insectos en las partes del cuerpo que están descubiertas.



Lava, tapa y voltea recipientes donde se almacena agua.



Coloca mallas de mosquitero en puertas y ventanas y mantén los animales domésticos fuera de casa.



En caso de enfermedad, vigilar se lleve el tratamiento correctamente.

Avisar de casos sospechosos a la unidad de salud cercana a la localidad.



Fuente:

NORMA Oficial Mexicana NOM-032-SSA2-2010, Para la vigilancia epidemiológica, prevención y control de las enfermedades transmitidas por vector, (8 de enero de 20011).

OMS.

OPS/OMS. Manual para líderes y agentes de salud de los pueblos indígenas y afrodescendientes. Prevención, vigilancia y control de la malaria. Octubre 2007.

Secretaría de salud. Guía de capacitación para agentes de la salud. Secretaría de salud; México: 2007.

ACCIONES ANTICIPATORIAS PARA PREVENIR ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR ZOONOSIS RABIA, BRUCELOSIS, RICKETSIOSIS

¿Qué es la Rabia?

Preliminar

Es una enfermedad contagiosa, por la saliva de algún animal enfermo o material contaminado, si no es tratada adecuadamente puede ser mortal.



Estas enfermedades se transmiten por la inadecuada limpieza de la casa y sus alrededores ya que se crean condiciones que facilitan que los microbios se reproduzcan y contagien a todos.



¿Qué es la Brucelosis?

También llamada fiebre malta es una enfermedad infecciosa que es transmitida por contacto con animales contaminados y por tomar leche sin pasteurizar o comer productos que provienen de animales infectados.



Acciones de Promoción de la Salud

Realiza recorridos por la comunidad para detectar y eliminar los entornos que favorecen a la fauna nociva.



¿Qué es la Rickettsiosis?

Son enfermedades causadas por un parásito intracelular llamado rickettsia, que vive dentro de diversos animales domésticos silvestres, que al transmitirse al ser humano lo enferman.

No juegues ni permitas que jueguen con animales callejeros o desconocidos, sospechosos o con manifestaciones de estar enfermos.



“Acude a tu Unidad de Salud más cercana, lleva siempre la Cartilla Nacional de Salud”

Preliminar

Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón, en especial después de tocar mascotas.



No compartas objetos personales como gorras, ropa, peines, almohadas, adornos para el cabello o prendas de vestir.



Usa ropa de colores claros y de preferencia que cubra los brazos y las piernas y aplica repelente a las áreas descubiertas de la piel.



Mantén la vivienda limpia y ventilada, Cambia y lava regularmente las sábanas, colchas, fundas y cobijas de las camas y todo aquello que esté en contacto con tus mascotas.



Lava, Tapa y Voltea todos los recipientes que puedan contener agua.



Cubre puertas y ventanas con mosquiteros sin hoyos.

Fuente: Secretaría de Salud. Programa de Acción Específico 2007-2012. Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios. México 2009.

Diario Oficial de la Federación. NOM-022-SSA2-1994, Para la prevención y control de la brucelosis en el hombre.

Diario Oficial de la Federación. NOM-022-SSA2-2002, Para Rabia en el hombre. México 2003.