



UNIDAD 141

SECRETARIA DE
EDUCACION PUBLICA

LA MEDICINA PREVENTIVA EN LA EDUCACION PARA LA SALUD.

MANUAL DE CONSULTA PARA EL MAESTRO DE 1o. A 6o.
GRADO DE EDUCACION PRIMARIA.

JOSE LUIS CASTRO LOPEZ

MA. TERESA ORTIZ BARRERA

MARLENE DE LOS ANGELES BURGOS RIVERO



OBRA BASICA PRESENTADA PARA OPTAR POR EL
TITULO DE LICENCIADOS EN EDUCACION PRIMARIA.

GUADALAJARA, JAL., NOVIEMBRE DE 1988.



SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA

LA MEDICINA PREVENTIVA EN LA EDUCACION PARA LA SALUD

MANUAL DE CONSULTA PARA EL MAESTRO DE 1° a 6° GRADO DE EDUCACION PRIMARIA

JOSE LUIS CASTRO LOPEZ

MA. TERESA ORTIZ BARRERA

MARLENE DE LOS ANGELES BURGOS RIVERO

Guadalajara, Jal., Noviembre de 1988.

DICTAMEN DEL TRABAJO PARA TITULACION

GUADALAJARA, JAL., 8 DE DICIEMBRE DE 1988.

C. PROFR.(A). JOSE LUIS CASTRO LOPEZ
P R E S E N T E

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Exámenes Profesionales de esta Unidad y como resultado del análisis realizado a su trabajo, intitulado: "LA MEDICINA PREVENTIVA EN LA EDUCACION PARA LA SALUD". MANUAL DE CONSULTA PARA EL MAESTRO DE 1 A 6 GRADO DE EDUCACION PRIMARIA, opción OBRA BASICA, a propuesta del asesor pedagógico C. ANA MARIA HURTADO PRADO, manifiesto a usted que reúne los requisitos académicos establecidos al respecto por la Institución.

Por lo anterior, se dictamina favorablemente su trabajo y se autoriza a presentarlo ante el H. Jurado que se le designará, al solicitar su examen profesional.

A T E N T A M E N T E



Ma Eugenia Figueroa M.
PROFRA. M.A. EUGENIA FIGUEROA MASCORRO
PRESIDENTE DE LA COMISION DE EXAMENES
PROFESIONALES DE LA UNIDAD UPN 141 GUADALAJARA

S. E. P.
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
UNIDAD 141

c.c.p. Departamento de Titulación de LEPEP.

DICTAMEN DEL TRABAJO PARA TITULACION

GUADALAJARA, JAL., 8 DE DICIEMBRE DE 1988.

C. PROFE.(A). MA. TERESA ORTIZ BARRERA
P R E S E N T E

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Exámenes Profesionales de esta Unidad y como resultado del análisis realizado a su trabajo, intitulado: "LA MEDICINA PREVENTIVA EN LA EDUCACION PARA LA SALUD". MANUAL DE CONSULTA PARA EL MAESTRO DE 1 A 6 GRADO DE EDUCACION PRIMARIA, opción OBRA BASICA, a propuesta del asesor pedagógico C. ANA MARIA HURTADO PRADO, manifiesto a usted que reúne los requisitos académicos establecidos al respecto por la Institución.

Por lo anterior, se dictamina favorablemente su trabajo y se autoriza a presentarlo ante el H. Jurado que se le designará, al solicitar su examen profesional.

A T E N T A M E N T E


Dr. Enrique Figueroa
PRESIDENTE DE LA COMISION DE EXAMENES
PROFESIONALES DE LA UNIDAD UPN 141 GUADALAJARA
S. E. P.
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
UNIDAD 1410

c.c.p. Departamento de Titulación de LEPEP.

PRESENTACION

BIEN SABIDO ES QUE MÉXICO, OCUPA UNO DE LOS PRIMEROS LUGARES A NIVEL MUNDIAL EN ENFERMEDADES GASTROINTESTINALES Y DE AMIBIASIS;* DE IGUAL MANERA EL ÍNDICE DE ACCIDENTES VIALES REPORTA 14,062 ** EN LO QUE VA DEL -- TRANCURSO DEL AÑO, EN LA CIUDAD DE GUADALAJARA LO QUE SIGNIFICA QUE A -- NIVEL NACIONAL SE MULTIPLICA EN MILLONES EL NÚMERO DE ÉSTOS.

POR LO QUE ES IMPORTANTE IMPLEMENTAR ACCIONES EDUCATIVAS QUE TIENDAN A MODIFICAR LAS CONDUCTAS DE LA POBLACIÓN RESPECTO A SU SALUD.

LA OBRA BÁSICA QUE SE PRESENTA TIENE EL PROPÓSITO DE FACILITAR INFORMACIÓN SOBRE LAS ENFERMEDADES MÁS FRECUENTES EN LOS NIÑOS, CÓMO PREVENIRLOS, CÓMO DETECTARLOS, QUÉ CUIDADOS DEBEN OBSERVARSE, LAS NORMAS DE HIGIENE ELEMENTALES PARA LA PRESERVACIÓN DE LA SALUD, LA ALIMENTACIÓN, LOS ACCIDENTES MÁS FRECUENTES Y COMO EVITARLOS, LA SEXUALIDAD ASÍ COMO LAS PRINCIPALES ENFERMEDADES SOCIALES. CON LA FINALIDAD DE PROPORCIONAR RECURSOS AL PROFESOR PARA QUE APOYE SU LABOR Y ATIENDA EL ÁREA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD CON LA SERIEDAD Y FUNDAMENTACIÓN QUE SE REQUIERE Y FOMENTE ACTITUDES POSITIVAS QUE LLEVEN A DISFRUTAR DE UNA VIDA LLENA DE SALUD Y CON MEJORES EXPECTATIVAS.

EL TEMA SURTIÓ DE LA NECESIDAD QUE EN LA PRÁCTICA DOCENTE, SE TIENE DE SOLUCIONAR LOS PROBLEMAS PROPIOS DEL ÁREA MÉDICA, YA QUE EN NUESTRAS ESCUELAS NO SE CUENTA CON MÉDICOS QUE CONTROLÉN Y VIGILEN EL BUEN DESARROLLO DE SALUD DEL NIÑO, Y EL MAESTRO SE VE OBLIGADO A CUMPLIR ESA FUNCIÓN. PERO SOBRE TODO, AL OBSERVAR EN EL TRATO QUE TENEMOS CON LOS ESCOLARES Y LA CONVIVENCIA DIRECTA EN EL AULA, EL ALTO ÍNDICE DE ENFERMEDADES QUE PADecen, ENTRE LAS QUE DESTACAN LAS RESPIRATORIAS, GASTROINTESTINALES Y LAS QUE PUEDEN PREVENIRSE POR MEDIO DE LA VACUNACIÓN. OTRO DE LOS ASPECTOS -- QUE MOTIVÓ EL DESARROLLO DE ESTE MANUAL, ES LA FALTA DE CONOCIMIENTOS EN ALGUNOS MENTORES, SOBRE LOS PRIMEROS AUXILIOS DANDO COMO RESULTADO QUE -- MUCHAS VECES, POR TEMOR A NO HACERLO ADECUADAMENTE, NO SE ATREVE A PRESTAR AYUDA O LO HACE DE UNA FORMA DEFICIENTE, EMPEORANDO LA SITUACIÓN, EN OCASIONES DESCONOCE EL LUGAR ADECUADO O MÁS CERCANO DONDE PUEDE DERIVAR -- LOS CASOS.

* S.S.A.

** DEPARTAMENTO DE TRÁNSITO DEL ESTADO.

3ER. CAPÍTULO.- HÁBITOS HIGIÉNICOS, ES IMPORTANTE FOMENTAR ENTRE LOS ESCOLARES TODOS LOS BUENOS HÁBITOS QUE AYUDEN A MANTENER LA SALUD EN SUS ORGANISMOS Y PRIMORDIALMENTE A PREVENIR ENFERMEDADES QUE PUEDEN EVITARSE -- CON SOLO OBSERVAR CUIDADOS HIGIÉNICOS.

ASÍ TAMBIÉN, COMENTAMOS DE UNA MANERA SENCILLA LA FUNCIÓN PRINCIPAL -- Y LOS CUIDADOS QUE DEBEMOS OBSERVAR EN LOS SENTIDOS DEL GUSTO, TACTO, OLFA-- TO Y OÍDOS, ASÍ COMO PREVENIR ENFERMEDADES MUY COMUNES EN ESTOS ÓRGANOS.

4TO. CAPÍTULO.- HIGIENE DEL AMBIENTE ESCOLAR. EN ESTE CAPÍTULO SE ENU-- MERAN LAS CARACTERÍSTICAS QUE SE DEBEN TOMAR EN CUENTA EN LA CONSTRUCCIÓN -- DE LOS EDIFICIOS ESCOLARES, TAMBIÉN ES DE SUMA IMPORTANCIA, MENCIONAR LAS -- FUENTES QUE CONTAMINAN EL AMBIENTE, ESCOLAR, Y SOBRE TODO ALGUNAS MEDIDAS -- MUY SENCILLAS EN LA PREVENCIÓN DE LA CONTAMINACIÓN DEL AGUA EN LA ESCUELAS.

5TO. CAPÍTULO.- ALIMENTACIÓN Y DESNUTRICIÓN, LOS COMPAÑEROS MAESTROS -- TIENEN UN PAPEL TRASCENDENTE QUE ES EL DE ORIENTAR A LOS ALUMNOS SOBRE LA -- FORMA DE NUTRIRSE ADECUADAMENTE Y SOBRE TODO, PREVENIRLOS DEL CONSUMISMO DE ALIMENTOS CHATARRA, QUE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN EN SU BIEN ORGANIZADAS -- PROPAGANDAS INDUCEN A CONSUMIRLOS.

6TO. CAPÍTULO.- ENFERMEDADES RESPIRATORIAS AGUDAS, ÉSTAS INFECCIONES -- SE PRESENTAN EN LUGARES DONDE LAS CONDICIONES HIGIÉNICAS SON DEFICIENTES; -- PERO PRINCIPALMENTE EN LAS ESCUELAS, DONDE EXISTE AMBIENTE PROPICIO DE HACI -- NAMIENTO QUE FAVORECE LA INTERACCIÓN ENTRE LOS MICROORGANISMOS, EL MEDIO -- AMBIENTE Y LOS NIÑOS SUSCEPTIBLES A ENFERMARSE, LOS MAESTROS DEBERÁN OBSER-- VAR DETERMINADAS MEDIDAS PREVENTIVAS, A FIN DE EVITAR CONTAGIO EN SUS GRU-- POS, DESDE LAS MÁS ELEMENTALES: TAPARSE LA BOCA AL TOSER, UTILIZAR PAÑUELOS ETC., HASTA SUSPENDER NIÑOS ENFERMOS PARA EVITAR CONTAGIEN AL GRUPO.

7TO. CAPÍTULO.- ENFERMEDADES GASTROINTESTINALES. ES IMPORTANTE SEÑALAR, -- QUE LA MAYORÍA DE ESTAS ENFERMEDADES, SE PUEDEN EVITAR EDUCANDO A LA POBLA-- CIÓN.

EL PROFESOR COMO FORJADOR DE GENERACIONES PUEDE LOGRAR MUCHO EN SU CO-- MUNIDAD ADVIRTIENDO A LAS FAMILIAS EL MECANISMO DE LAS TRANSMISIÓN FECAL, -- TAN IMPORTANTE EN ESTAS ENFERMEDADES, Y SOBRE TODO CONCIENTIZÁNDOLES PARA -- QUE OBSERVEN BUENOS HÁBITOS HIGIÉNICOS Y ALIMENTICIOS, Y ASÍ EVITEN COMER -- EN LA CALLE.

8O. CAPÍTULO.- PREVENCIÓN DE ACCIDENTES. PARA QUE TODO SER HUMANO ESTÉ -- SANO, SE LE DEBEN DAR CONDICIONES QUE SE LO PERMITAN.

POR LO TANTO, ES IMPRESCINDIBLE, ORIENTAR A LOS ALUMNOS A EVITAR TODO--

LA ESTRUCTURA DE DISEÑO GRÁFICO FUÉ DADA A PARTIR DE LOS SIGUIENTES -- ELEMENTOS: TÍTULO CON LETRAS ALTAS, NOMBRE DE CADA ENFERMEDAD SUBRAYADO, - LETRAS NEGRITAS PARA RESALTAR ALGUNOS ASPECTOS DE LOS CAPÍTULOS, LETRA CURSIVA PARA REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS, UTILIZANDO CURSIVA NEGRITA PARA NOMBRES DE AUTOR Y OBRA, LETRA NORMAL PARA LOS DEMÁS DATOS DEL VOLUMÉN.

SE TOMÓ LA DECISIÓN DE UTILIZAR LETRAS MAYÚSCULAS PARA TODO EL DESARROLLO DE LA OBRA POR CONSIDERARLAS MÁS FÁCIL DE SER LEÍDAS POR EL TAMAÑO QUE PRESENTAN.

PARA CONSULTAR ESTA OBRA SE SUGIERE SEGUIR EL ORDEN DE LOS CAPÍTULOS, A FIN DE TENER UNA PANORÁMICA MÁS AMPLIA SOBRE LOS PRINCIPALES PROBLEMAS - DE SALUD.

TABLA DE CONTENIDOS

	PAGINA
PRESENTACIÓN	I
GENERALIDADES DE LA VACUNACIÓN	1
CAPITULO 1 CARACTERIZACIÓN DE LAS PRINCIPALES -- ENFERMEDADES PREVENIBLES POR VACUNACIÓN	3
TUBERCULOSIS	3
POLIOMIELITIS	7
DIFTERIA	11
TETANO	13
TOSFERINA	15
SARAMPIÓN	17
CAPITULO 2 PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES INFECTOCONTAGIOSAS	19
VARICELA	19
PAROTIDITIS	21
RUBEOLA	23
HEPATITIS INFECCIOSA	25
CAPITULO 3 HÁBITOS HIGIÉNICOS	27
ASEO DE BAÑO	28
ASEO DE MANOS	29
ASEO DE PELO	30
ASEO DE ROPA	31
ASEO DE LOS PIES	32
ASEO DEL SENTIDO DEL OLFATO	33
ASEO DE LA VISTA	34
ASEO DEL OIDO	36
ASEO DEL GUSTO	37
CAPITULO 4 HIGIENE DEL AMBIENTE ESCOLAR	41
EL EDIFICIO ESCOLAR	41
FUENTES QUE CONTAMINAN EL AMBIENTE ESCOLAR	43
DOTACIÓN DE AGUA POTABLE	46
MEDIDAS PREVENTIVAS PARA EVITAR LA CONTAMINACIÓN DEL AGUA EN LA ESCUELA	46

	PAGINA
SERVICIOS SANITARIOS	47
CAPITULO 5 NUTRICIÓN Y DESNUTRICIÓN	51
ALIMENTOS BÁSICOS	51
VITAMINAS	52
VITAMINA A	53
VITAMINA B, B2, B12	54
VITAMINA C, D, E, K	55
GRASAS O LÍPIDOS	56
HIDRATOS DE CARBONO	57
MINERALES	58
PROTEÍNAS	59
DESNUTRICIÓN	60
CONSUMISMO DE ALIMENTOS TÓXICOS	61
CAPITULO 6 ENFERMEDADES RESPIRATORIAS AGUDAS	64
RESFRIADO COMÚN, RINITIS, CORIZA, O RINOFARINGITIS	64
AMIGDALITIS	66
LARINGITIS SIMPLE	67
OTITIS MEDIA	68
LARINGITIS	69
BRONQUITIS	70
NEUMONIAS	71
BRONCONEUMONÍAS	72
CAPITULO 7 ENFERMEDADES GASTROINTESTINALES	74
DIARREA	74
BRUCELOSIS O FIEBRE ONDULANTE	75
AMIBIASIS	76
ASCARIASIS	77
DISENTERIA BACILAR O SHIGELOSIS	78
TIFOIDEA	78
GIARDIASIS	79
TENIASIS	80
CAPITULO 8 PREVENCIÓN DE ACCIDENTES	81
ACCIDENTES DE TRABAJO	81
ACCIDENTES EN LA ESCUELA	83

	PAGINA
ACCIDENTES EN EL HOGAR	84
ACCIDENTES VIALES	86
RESPECTO A REGLAS DE VIALIDAD	88
USO DE LA TECNOLOGÍA	90
PRIMEROS AUXILIOS	92
CAPITULO 9 EDUCACIÓN SEXUAL	99
ACTITUD DEL EDUCADOR	99
LA SEXUALIDAD DEL HOMBRE Y LA MUJER	100
CAMBIOS FÍSICOS A DIFERENTES EDADES	101
PLANIFICACIÓN FAMILIAR	103
CAPITULO 10 ENFERMEDADES SOCIALES	105
FARMACODEPENDENCIA	105
ALCOHOLISMO	107
TABAQUISMO	108
DELINCUENCIA	109
EL NIÑO MALTRATADO	110
EXPLOTACIÓN DEL MENOR	112
CAPITULO 11 PRINCIPALES INSTITUCIONES DE SALUD	114
S.S.A. SECRETARÍA DE SALUBRIDAD Y ASISTENCIA	114
D.I.F. DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA	115
I.M.S.S. INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL	117
I.S.S.S.T.E. INSTITUTO DE SEGURIDAD Y SERVICIOS SOCIALES DE LOS TRABAJADORES	119
CRUZ ROJA	120
CRUZ VERDE	121
CENTRAL MEDICO COMUNITARIA	122
GLOSARIO	

GENERALIDADES DE LA VACUNACION

CONSIDERAMOS AL CUERPO HUMANO COMO LA MAQUINARIA MÁS COMPLICADA Y PERFECTA -- QUE EXISTE. LA NATURALEZA HA DOTADO A NUESTRO ORGANISMO DE MECANISMOS PARA -- DEFENDERSE DE LOS ATAQUES DEL MEDIO AMBIENTE Y EN ESPECIAL DE LAS ENFERMEDA-- DES. POR EJEMPLO, LOS VELLAS DE LA NARIZ ACTÚAN COMO FILTROS EN LA RESPIRA-- CIÓN, LAS LÁGRIMAS LIMPIAN LOS OJOS DE POLVO, LOS GLÓBULOS BLANCOS DE LA SAN-- GRE AUMENTAN RÁPIDAMENTE EN NÚMERO PARA LUCHAR CONTRA LOS MICROBIOS, EN CUAN-- TO APARECE UNA INFECCIÓN. HAY ENFERMEDADES QUE SÓLO SE PADECEN UNA VEZ COMO-- EL SARAMPIÓN, LAS PAPERAS O LA VARICELA.

LA SALUD SE CONSERVA FUNDAMENTALMENTE CUIDANDO EL BUEN FUNCIONAMIENTO -- DEL CUERPO, MEDIANTE: LA APLICACIÓN CORRECTA Y OPORTUNA DE LAS VACUNAS.

EN 1796 SE DESCUBRIÓ LA PRIMERA POR UN MÉDICO RURAL INGLÉS JENNER, QUE-- INFECTÓ A HOMBRES Y ANIMALES, A TRAVÉS DE LA PIEL, CON MATERIAL QUE PROVENÍA-- DE LESIONES DE VACAS ENFERMAS (DE AHÍ EL NOMBRE DE VACUNA) Y OBSERVÓ QUE ASÍ SE EVITABA QUE LA GENTE CONTRAGERA LA VIRUELA, ENFERMEDAD QUE MATABA, ENTON-- CES, A MUCHOS DE MILES DE PERSONAS. POSTERIORMENTE SE DESCUBRIERON VACUNAS -- PARA EL TÉTANOS, LA DIFTERIA, LA TOSFERINA, EL SARAMPIÓN, LA POLIOMIELITIS Y LA TUBERCULOSIS, QUE HAN CONSEGUIDO DISMINUIR LA INCIDENCIA DE ESTOS PADECI-- MIENTOS.

LAS TEORÍAS PARA DESACREDITAR LAS VACUNAS SURGIERON DESDE UN PRINCIPIO-- AL NOTAR, QUE DESPUÉS DE SU APLICACIÓN, SE PRESENTABAN REACCIONES SECUNDA--- RIAS COMO FIEBRE, MALESTAR GENERAL Y SÍNTOMAS PARECIDAS A LA ENFERMEDAD QUE-- SE TRATABA DE PREVENIR Y ACHACÁNDOLE OTRO TIPO DE COMPLICACIONES, PERO GRA-- CIAS A LA LUCHA DENODADA DE MÉDICOS COMO PASTEUR, HA SIDO POSIBLE LA ACEPTA-- CIÓN GENERALIZADA DE LA VACUNACIÓN QUE HA SALVADO MILLONES DE VIDAS. (1)

LA ACCIÓN DE VACUNAR O INMUNIZAR ES DESARROLLAR RESISTENCIA ESPECÍFICA-- EN INDIVIDUOS SUSCEPTIBLES DE CONTRAER UNA INFECCIÓN, YA QUE LA VACUNA ES --

1 CARACTERIZACION DE LAS PRINCIPALES ENFERMEDADES PREVENIBLES POR VACUNACION.

TUBERCULOSIS

POLIOMIELITIS

DIFTERIA

TÉTANOS

TOSFERINA

SARAMPIÓN

LA TUBERCULOSIS, ES UNIVERSAL DESDE TIEMPO INMEMORIAL.

LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD - O.M.S. LA CATALOGA COMO LA ENFERMEDAD TRANSMISIBLE MÁS IMPORTANTE DEL MUNDO.

EN MÉXICO LA TUBERCULOSIS CONSTITUYE UN PROBLEMA DE SALUD; AUN CUANDO LA TENDENCIA DE LA MORTALIDAD ES DESCENDENTE, SI CONSIDERAMOS QUE LA TASA DE MORTALIDAD ES LIGERAMENTE INFERIOR A 20 POR 100 000 HABITANTES.

EN JALISCO, OCUPÓ EL TERCER LUGAR COMO CAUSA DE DEFUNCIÓN EN EL GRUPO DE LAS ENFERMEDADES INFECCIOSAS, EN EL PERÍODO DE 1960-1969, ACTUALMENTE SU ÍNDICE HA DISMINUIDO NOTABLEMENTE.

EL BACILO TUBERCULOSO BOVINO UTILIZADO EN LA VACUNA B.C.G. FUÉ AISLADO POR NOCARD EN 1902 Y ATENUADO POR CALMETTE Y GUERIN EN 1913.

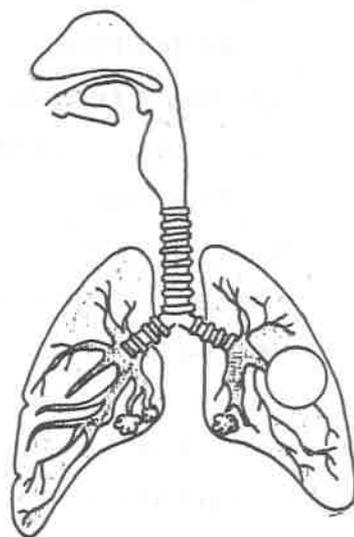


Fig. 1 LA TUBERCULOSIS ATACA PREFERENTEMENTE LOS PULMONES.

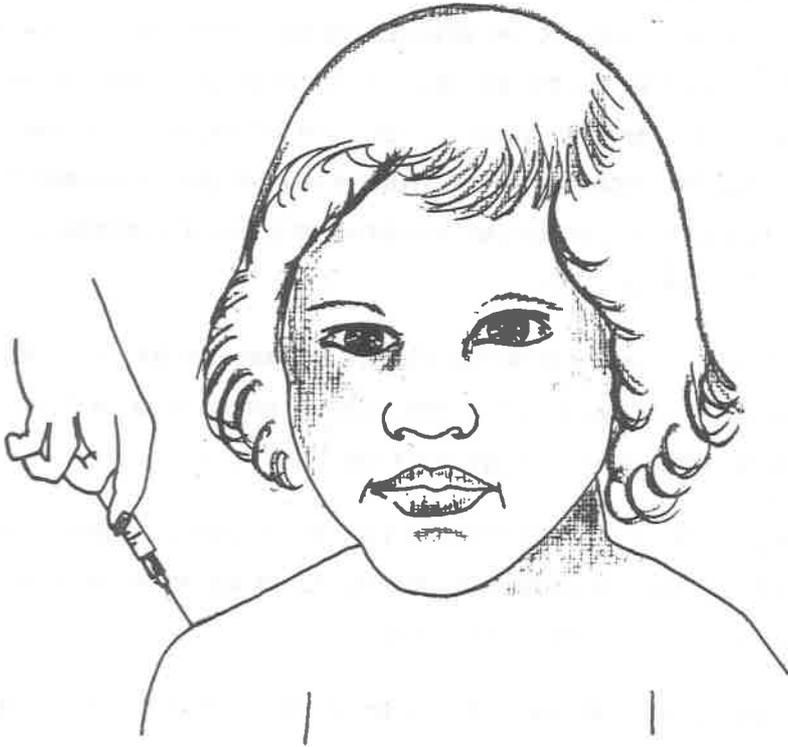


Fig. 2 APLICACION DE LA VACUNA B.C.G.

LA POLIOMIELITIS, EXISTE EN MÉXICO DESDE HACE MUCHOS AÑOS. SUS SECUELAS Y LAS ESTADÍSTICAS, ASÍ LO INDICAN, POR MENOS DESDE 1925, CONOCIÉNDOSE LA FASE ENDEMO-ESPIDÉMICA DE SU FORMA PARALÍTICA A PARTIR DE 1946 Y EN JALISCO EN 1947. DE ESTE AÑO A 1951, SE EXPERIMENTA UN AUMENTO NOTABLE Y CONSTANTE DE CASOS, TIENDE A ESTABILIZARSE EN EL PERÍODO DE 1951-1960, YA QUE APARECE LA VACUNA EN 1955. DE 1961-1964, SE TORNA CLARAMENTE DESCENDIENTE, GRACIAS A LOS PROGRAMAS DE INMUNIZACIÓN EFECTUADOS, TENDENCIA QUE CONTINÚA HASTA NUESTROS DÍAS. (7)

SE CONSIDERA LA POLIOMIELITIS COMO UNA INFECCIÓN TRANSMISIBLE CAUSADO POR VIRUS, SE ADQUIERE POR VÍAS RESPIRATORIAS O POR LA BOCA A TRAVÉS DE BEBIDAS Y ALIMENTOS CONTAMINADOS POR LAS HECEES FECALES DEL ENFERMO.

ATACA PREFERENTEMENTE A LOS MENORES DE 5 AÑOS SIN PREDILECCIÓN DE SEXO: LOS MESES QUE PRESENTAN MAYOR INCIDENCIA SON: JULIO, AGOSTO Y SEPTIEMBRE CON CASOS MÁS FRECUENTES EN ZONAS URBANAS, YA QUE LOS VIRUS ESTÁN EXTENDIDOS POR TODOS LADOS, SU CONTACTO CON ELLOS ES INEVITABLE, PERO LA RESISTENCIA QUE CADA INDIVIDUO POSEE ES DETERMINANTE.

SE IDENTIFICAN POCOS CASOS DE POLIOMIELITIS, POR DESCONOCER PARTES DE SUS MANIFESTACIONES CLÍNICAS YA QUE SE CONOCEN TRES TIPOS: 1ro. POLIOMIELITIS ABORTIVA, SINTOMAS, FIEBRE, CEFALEA, VÓMITOS, DIARREA, CONSTIPACIÓN Y FARINGITIS. 2do. POLIOMIELITIS NO PARALITICA, SINTOMAS, DOLOR DE CUELLO, CE-

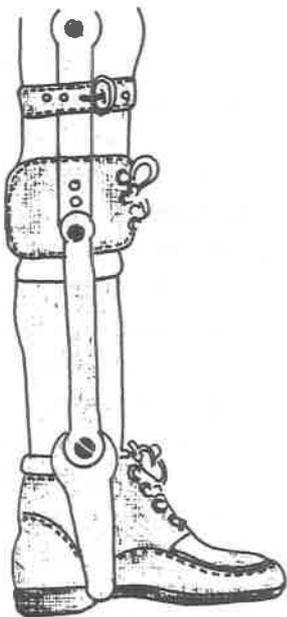


Fig. 3 VACUNELO A TJEEMPO.

SUGERENCIAS. CUANDO LA FIEBRE HA DESAPARECIDO SE DEBE INICIAR LA MOBILIZACIÓN Y EL EJERCICIO ACTIVO, BAJO HÁBIL DIRECCIÓN.

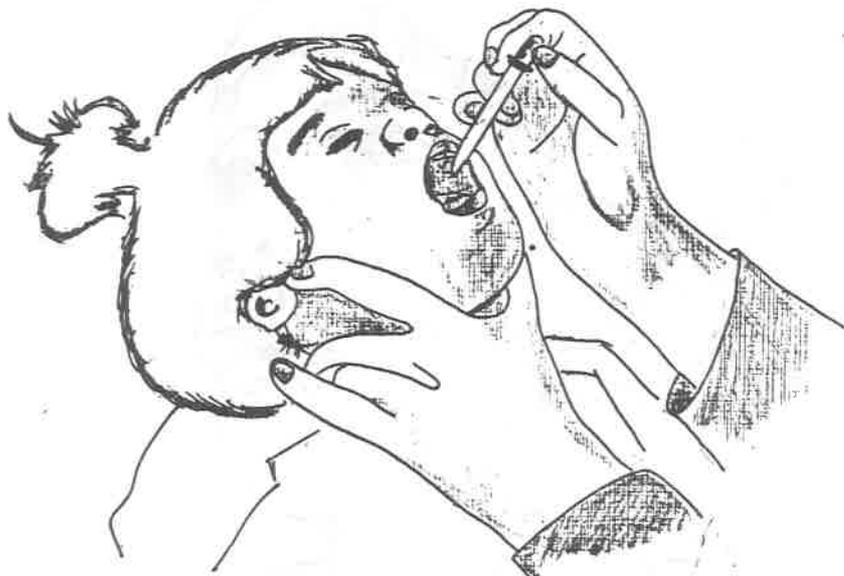


FIG. 4 EVJTE PROBLEMAS MAYORES CON LA VACUNA ANTIPOLJOMJELITJICA.

LA DIFTERIA ENTRE 1850 Y 1860 APARECIÒ EN FRANCIA UNA FORMA MALIGNA DE --
DIFTERIA QUE SE DISEMINÓ LENTAMENTE POR EL MUNDO, EN 1927 FUE RECONOCIDA-
EN BERLÍN UNA NUEVA Y AL PARECER, MÁS VIRULENTE FORMA DE DIFTERIA, QUE SE-
EXTENDIÓ POR TODOS LOS PAÍSES. A PARTIR DE ESA FECHA SE REGISTRARON ONDAS
EPIDÉMICAS CADA 5 A 10 AÑOS.

SE DESCUBRIÓ EN 1923 EL TOXOIDE DIFTÉRICO, QUE SE PREPARA INACTIVAN-
DO UNA SOLUCIÓN DE TOXINAS DIFTÉRICAS CON FORMOL.

EL TOXOIDE DIFTÉRICO SE CONSIGUE SOLO O COMBINADO CON TOXOIDE TETÁNI-
CO BAJO DOS CONCENTRACIONES DT Y DT, TAMBIÉN SE CONSIGUE COMO PARTE DE LA
VACUNA TRIPLE O D.P.T. (DIFTERIA, TOSFERINA Y TÉTANOS).

EN MÉXICO ADEMÁS DE LAS VACUNAS QUE PREPARA LA SECRETARÍA DE SALUBRI-
DAD SE VENDE COMERCIALMENTE EN FORMA DE VACUNA TRIPLE. (7)

ES LA DIFTERIA UNA ENFERMEDAD INFECCIOSA AGUDA DE LAS AMÍGDALAS, FA-
RINGE, NARIZ Y A VECES DE OTRA MUCOSA O DE LA PIEL, EL PERÍODO DE INCUBA-
CIÓN DEL MICROBIO ES DE 2-7 DÍAS O SEA DESDE QUE SE CONTAGIA HASTA QUE A-
PARECEN LOS SÍNTOMAS. ÁTACA PREFERENTEMENTE A NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR Y-
ESCOLAR.

SE TRASMITE A TRAVÉS DEL AIRE POR GOTITAS DE SALIVA QUE SE EXPELEN -
AL HABLAR O TOSER, O POR LA BOCA AL LLEVAR UTENSILIOS CONTAMINADOS.

SE CONOCEN LOS SIGUIENTES TIPOS DE DIFTERIA: FARINGEA, FIEBRE, MALES-
TAR, EL EDEMA QUE SE FORMA EN LA FARINGE PUEDE OCASIONAR DIFICULTAD DE --
DEGLUTIR Y RESPIRAR.

NASAL, PRODUCIRÁ UNA SECRECIÓN SEROSANGUINOLENTE, CONSTIPANDO LA ---
NARIZ.

LARINGEA, PUEDE OCURRIR COMO EXTENSIÓN DE ENFERMEDAD FARINGEA O SEPA-
RADA OBSTRUYENDO SUS VÍAS AÉREAS ALTAS.

CUTÁNEA, SE CARACTERIZA POR LESIONES ULCERATIVAS CON FORMACIÓN DE --
MEMBRANAS, OCURRE PREFERENTEMENTE EN LUGARES TROPICALES. (6)

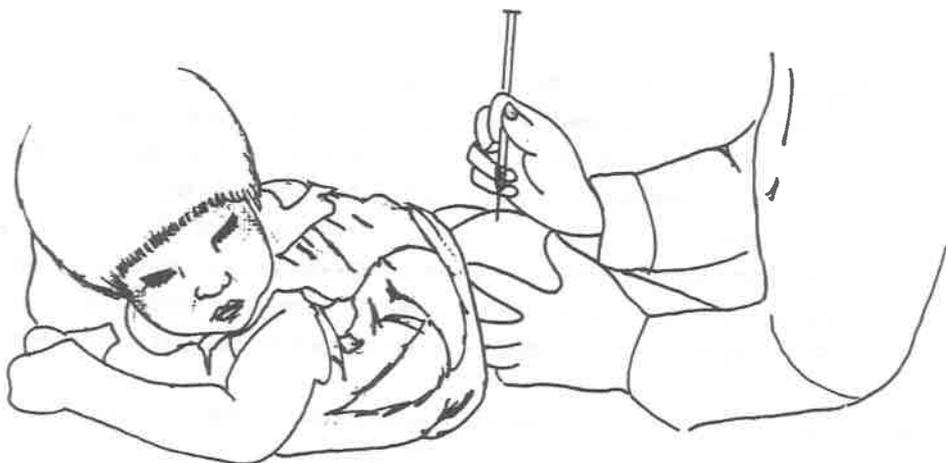


Fig. 6 APLICACION DE LA VACUNA D.P.T.
(Difteria, Tosferina y Tétano)

TÉTANOS, ES UNA ENFERMEDAD TRANSMISIBLE, NO CONTAGIOSA, CONSIDERADA POR ALGUNOS COMO UN RIESGO AMBIENTAL, DE DISTRIBUCIÓN UNIVERSAL EN LA MAYORÍA DE LOS PAISES ES CATALOGADA COMO PROBLEMA SECUNDARIO, LOS RECIEN NACIDOS Y LOS INDIVIDUOS DEDICADOS A LAS ACTIVIDADES AGROPECUARIAS, TIENEN EL RIESGO MÁS-ELEVADO. EL TOXOIDE TETÁNICO SE PREPARA CON LA TOXINA QUE SE PRODUCE EN UN-CULTIVO DE LA BACTERIA, TRATADO CON FORMAL DE HIDO,

EN MÉXICO SE USA EL TOXOIDE TETÁNICO SOLO O BIEN ASOCIADO CON EL TOXOI DE DIFTÉRICO Y LA VACUNA CONTRA LA TOSFERINA DPT, PREPARADA POR LA SECRETARÍA DE SALUBRIDAD Y ASISTENCIA.

ESTE MÉTODO ES EL MÁS COMÚN Y PRÁCTICO Y TIENE LA VENTAJA DE SER UNA - TRIPLE INMUNIZACIÓN EN UNA-SOLA INYECCIÓN.

ESTA ENFERMEDAD ATACA AL SISTEMA NERVIOSO. SE DEBE A LA TOXINA PRODU-- CIDA POR EL BACILO TETÁNICO QUE SE INTRODUCE AL ORGANISMO A TRAVÉS DE UNA - HERIDA O RASPÓN A VECES INSIGNIFICANTES, CONTAMINADOS DE TIERRA, POLVO DE -

LA TOSFERINA. ÉSTA ENFERMEDAD ES AÚN UN PROBLEMA DE SALUD EN MUCHOS PAÍSES-
EN DESARROLLO; AFECTA A MENORES DE 6 AÑOS.

EN LA REPÚBLICA MEXICANA, ES UN PADECIMIENTO ENDEMOEPIDEMIOLÓGICO, CON UNA FRANCA TENDENCIA AL DESCENSO DEBIDO A LA INMUNIZACIÓN CON DPT, QUE CONTIENE UNA SUSPENSIÓN DE BORDETELLA PERTUSSIS, FASE 1, EN SOLUCIÓN ACUOSA DE CLORURO DE SODIO. ES PREPARADO POR LA S.S.A. AUNQUE EXISTEN OTRAS PREPARACIONES SIMILARES, ELABORADAS POR VARIOS LABORATORIOS. (7)

ES UNA ENFERMEDAD AGUDA DEL SISTEMA RESPIRATORIO TRANSMISIBLE POR GOTITAS DE SECRECIONES RESPIRATORIAS DE PERSONAS INFECTADAS.

SE CARACTERIZA POR BRONQUITIS GRAVE.

SÍNTOMAS. SE INICIA CON CATARRO, ESTORNUDO Y TOS IRRITATIVA, DESPUÉS DE LA SEGUNDA SEMANA, MANIFIESTA SUDORACIÓN ABUNDANTE, ANGUSTIA POR LA DIFICULTAD PARA RESPIRAR. LA TOS SE ACOMPAÑA DE VÓMITO, EXPULSANDO GRANDES CANTIDADES DE MOCO ESPESO.

COMPLICACIONES. HABITUALMENTE LA INMUNIZACIÓN DE LA VACUNA DPT, SE DEBE INICIAR DE LA SEXTA A LA OCTAVA SEMANA DE EDAD COMBINADA CON VACUNAS CONTRA -- DIFTERIA Y EL TÉTANOS, TRES DOSIS A INTERVALOS BIMESTRALES. SE ADMINISTRA -- UNA DE REFUERZO A LOS 12 MESES, POR LO GENERAL SE MANTIENE LA INMUNIZACIÓN-- MEDIANTE REFUERZO A LOS 18 MESES Y ANTES DEL INICIO DE LA ESCOLARIDAD.

INDICACIONES. NO SE RECOMIENDA INMUNIZACIONES PRIMARIAS NI DE REFUERZO DESPUÉS DE LOS 6 AÑOS DE EDAD.

SUGERENCIAS. EL ENFERMO NECESITA SE LE DE ALIMENTO EN PEQUEÑAS DOSIS Y FRECUENTES YA QUE GENERALMENTE PRESENTA VÓMITOS DESPUÉS DE TOMAR ALIMENTOS.

ES IMPORTANTÍSIMO SU CUIDADO, SE DEBEN EVITAR ESTÍMULOS QUE DESENCADENEN PAROXISMOS EN LOS NIÑOS.

EL SARAMPIÓN. CONSTITUYE UNO DE LOS PRINCIPALES PROBLEMAS DE SALUD EN MUCHOS PAISES, DEBIDO A LA ELEVADA MORTALIDAD OCASIONADA POR SUS COMPLICACIONES BACTERIANAS Y SECUELAS. SE CONOCEN DOS TIPOS DE VACUNAS, LAS DE VIRUS VIVOS ATENUADOS Y LAS QUE LO CONTIENEN ACTIVOS.

LA CEPA ORIGINAL DE EDMOSTÓN DIÓ LUGAR, AL SER APLICADA A SUSCEPTIBLES, A UN SARAMPIÓN MODIFICADO, CON ELEVADO PORCENTAJE DE CASOS FEBRILES Y EXANTEMA.

POCO DESPUÉS SE CONSIGUIÓ LA VAUNA ULTRA-ATENUADAS COMO LA SCHWARTZ,-- LA EXPERIENCIA CON ESTA ES AMPLIA EN AMÉRICA LATINA.

EN LA REPÚBLICA MEXICANA, SE EFECTUARON PROGRAMAS DE VACUNACIÓN MASIVA DURANTE 1973-1974. SE UTILIZARON LA CEPA SCHWARTZ Y LA ATTENUVAX. (7)

ESTA ENFERMEDAD ES PROPIA DE LA NIÑEZ, AUNQUE PUEDE PRESENTARSE EN ADULTOS QUE NO LO HAYAN PADECIDO DE NIÑOS.

SE TRANSMITE POR LAS GOTITAS DE SALIVA AL TOSER, HABLAR, ESTORNUDAR O POR SECRECIONES DE NARIZ Y GARGANTA.

ATACA CON FRECUENCIA A ESCOLARES, EL PELIGRO DE CONTAGIO ES MAYOR CUANDO ESTÁ EN ESTADO PREEURITIVO, PERO NO DESAPARECE DURANTE TODO EL TIEMPO QUE DURA LA ERUPCIÓN.

SÍNTOMAS. EL MALESTAR ES GENERAL, CATARRO, TOS CONTINUA, LOS OJOS SE ENROJECEN, LA FARINGE ESTÁ ENROJECIDA Y EN LAS ANGINAS APARECE UN EXUDADO AMARILLENTO, LA LENGUA CON BORDES ENROJECIDOS, FIEBRE ELEVADA, HINCHAZÓN DE PÁRPADOS, LA ERUPCIÓN APARECE PRIMERO EN LA CARA Y DESPUÉS DETRÁS DE LAS OREJAS, COMO PÁPULAS DEL TAMAÑO DE LA CABEZA DE UN ALFILER, GENERALMENTE AL TERCER DÍA APARECE EN LAS EXTREMIDADES Y EMPIEZA A DESAPARECER EN LA CARA. EN NIÑOS DE PIEL BLANCA O CASOS GRAVES SE ACOMPAÑA DE UNA LIGERA DESCAMACIÓN.

TAMBIÉN EXISTE EL SARAMPION ATIPICO, OCURRE EN NIÑOS ADOLESCENTES Y ADULTOS VACUNADOS, PERO HAN DESARROLLADO HIPERSENSIBILIDAD EN LUGAR DE INMUNIDAD PROTECTORA.

2 PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES INFECCIOSAS

VARICELA

PAROTIDITIS

RUBEOLA

HEPATITIS INFECCIOSA

LA VARICELA, CONOCIDA TAMBIÉN COMO VIRUELA LOCA, ES UNA INFECCIÓN CAUSADA POR VIRUS, SE TRANSMITE A TRAVÉS DE SECRECIONES DE LA NARIZ, LA GARGANTA Y LA SALIVA EXPULSADA POR LA BOCA, ES MUY CONTAGIOSA PERO SE CONSIDERA BENIGNA, NO TIENE PREFERENCIA DE EDAD, INCLUSO ALGUNOS NIÑOS PUEDEN NACER CON ELLA.

EL PERÍODO DE INCUBACIÓN ES ESPECIALMENTE DE 13 A 17 DÍAS, SE PUEDE CONTAGIAR DESDE UN DÍA ANTES DE LA ERUPCIÓN HASTA 6 DÍAS DESPUÉS DE SU APARICIÓN.

LAS SIGUIENTES ENFERMEDADES COMO: VIRUELA, EL ALASTRÍN ----

(VIRUELA BENIGNA), EL VARILOIDE, LA VARICELA, HERPESZOSTER, SE PRESENTAN A CONFUSIÓN, EN CASOS AISLADOS YA QUE TODAS DAN LUGAR A ERUPCIÓN. (3)

SÍNTOMAS. SON MUY GENERALES Y LEVES, UN DÍA DE FIEBRE, ANOREXIA, Y CEFALEA - EL COMIENZO ES SÚBITO CON LA APARICIÓN DE ERUPCIÓN, MANCHAS QUE SEMEJAN AL PIQUETE DE UN MOSCO, EN CUYO CENTRO SE VA FORMANDO UNA VEJIGUITA LLENA DE UN LÍQUIDO TRANSPARENTE QUE EN UN DÍA O DOS SE TRANSFORMA EN PUS, SE INICIA EN-



Fig. 8 EVITESELA

PAROTIDITIS O PAPERAS,

LA PAROTIDITIS HA SIDO UNA ENTIDAD CLÍNICA DESCRITA -- DESDE LOS TIEMPOS DE HIPÓCRATES, SIN EMBARGO, NO -- FUE SINO HASTA 1934 EN QUE SE DEMUESTRA LA ETIOLOGÍA-- VIRAL DE LA ENFERMEDAD, EN 1963 HILLEMANN ATENÚA EXITO-- SAMENTE EL VIRUS DE LA PA-- ROTIDITIS MEDIANTE VARIOS-- PASOS DE EMBRIÓN DE POLLO, ESTA CEPA SE CONOCE COMO -- LA DE JERY LYNN Y LA VACU-- NA FUE AUTORIZADA PARA EL-- USO DEL PÚBLICO EN DICIEM-- BRE DE 1967 EN LOS EE.UU.
(6)



Fig. 9 DEBERA GUARDAR REPOSO

LA PAROTIDITIS ES UNA ENFERMEDAD VIRAL DE LAS GLÁNDULAS SALIVALES, SITUADA EN EL CUELLO, ABAJO Y DELANTE DEL OÍDO, TRANSMITIDA POR GOTITAS DE SECRECIONES RESPIRATORIAS QUE SON INHALADAS.

SÍNTOMAS. SON LEVES Y MODERADOS EN LA MAYORÍA DE LOS NIÑOS, CON FIEBRE DE -- 37.50. A 380C, DOLOR DE OÍDO, DE CABEZA Y MALESTAR GENERAL. DESPUÉS, LA FIEBRE AUMENTA A 400C. DE LOS 2 A LOS 3 DÍAS APARECE LA INFLAMACIÓN DE LAS GLÁNDULAS, A VECES A UN LADO DURANTE 4 O 5 DÍAS. DESPUÉS DISMINUYE Y EMPIEZA EL OTRO. EN OCASIONES SE INFLAMAN LOS DOS LADOS Y LA CARA DEL NIÑO ADQUIERE ASPECTO DE CONEJO, EL SITIO INFLAMADO DUELE CUANDO SE TOCA, SE MASTICA O SE -- TRAGA.

COMPLICACIONES. POCAS VECES LOS NIÑOS TIENEN COMPLICACIONES; ES POSIBLE QUE LA INFECCIÓN SE ACOMPAÑE DE MENINGITIS O PANCREATITIS.

EN LOS ADOLESCENTES Y EN LOS ADULTOS, LA PRINCIPAL ES LA INFLAMACIÓN DE LOS TESTÍCULOS EN EL HOMBRE Y DE LOS OVARIOS EN LA MUJER, ES DOLOROSA PERO -- RARAS VECES LLEGA A PRODUCIR ESTERILIDAD. PARA EVITARLA SE RECOMIENDA REPOSO EN CAMA.

LA RUBÉOLA. EN MÉXICO SE-
DIFUNDE RÁPIDAMENTE EN --
LOS PRIMEROS AÑOS DE VIDA
PASANDO INADVERTIDA EN --
LOS 90% DE LOS CASOS, ASÍ
QUE A LOS 15 AÑOS DE EDAD
EL 88% DE LA POBLACIÓN DE
JA DE SER SUSCEPTIBLE Y -
LAS MUJERES EN EDAD REPRO
DUCTIVA PRESENTAN INMUNI-
DAD EN EL 96.3%.

EXISTEN EN LA ACTUA
LIDAD VARIOS TIPOS DE VA
CUNACIÓN DE VIRUS ATENUA-
DOS SIN EMBARGO, SU ORI--
GEN ES DE LA CEP'A VÍRICA-
DE CASOS AGUDOS DE RUBÉO-
LA.



Fig. 10 PREVENGA LOS A TIEMPO

EN EL PAÍS SE PUEDE CONSEGUIR COMERCIALMENTE UNA VACUNA DE LOS LABORATO-
RIOS SMITH KLINE FRENCH, (6)

LA RUBÉOLA ES UNA ENFERMEDAD VIRAL GENERALIZADA, TRANSMITIDA POR INHALA-
CIÓN DE GOTITAS INFECTANTES. EL PERÍODO DE INCUBACIÓN ES DE 14 A 21 DÍAS, EL
VIRUS ESTÁ PRESENTE EN TÍTULOS BAJOS, PERO ES SERIA PARA MUJERES EMBARAZADAS
PORQUE PUEDEN PRODUCIR MALFORMACIONES EN EL FETO.

SÍNTOMAS. SON MUY SEMEJANTES A LOS DEL SARAPIÓN O A LA ESCARLATINA PERO MU-
CHO MENOS SEVERO. COMIENZA CON UN CATARRO: CONGESTIÓN DE LA NARIZ, TOS Y FIE-
BRE LIGERA. SE NOTAN AL CONTACTO UNAS BOLITAS DURAS (GANGLIOS INFLAMADOS),
ATRÁS DE LAS OREJAS. A LOS 2 DÍAS SE PRESENTA LA ERUPCIÓN EN FORMA DE MAN-
CHITAS ROSADAS EN LA CARA, QUE SE EXTIENDE EN EL TRONCO Y EN LAS EXTREMIDA-
DES. DURA UN MÁXIMO DE 3 DÍAS, NO PRODUCE COMEZÓN NI DEJA MARCAS.

COMPLICACIONES. ES RARO QUE SE PRESENTE SI SE TIENEN CUIDADOS ELEMENTALES, -
COMO EVITAR LOS ENFRIAMIENTOS.

081319

HEPATITIS INFECCIOSA, ES LA INFLAMACIÓN DEL HÍGADO DEBIDO A UNA INFECCIÓN CAUSADA POR VIRUS, SE LE LLAMA INDEBIDAMENTE ICTERICIA Y ES -- CONTAGIOSA. EN MÉXICO TIENDE A PRESENTARSE COMO ESPO--RÁDICA, FRECUENTEMENTE EN --PRIMAVERA Y VERANO.

AFECTA TANTO A ADULTOS COMO NIÑOS, ÉSTOS SE RECUPERAN POR COMPLETO. SOLO EN CASOS RAROS SE DESARROLLA --HEPATITIS FULMINANTE Y EL --PACIENTE PUEDE MORIR EN 5 --DÍAS.



Fig. 11 CUJADO ES CONTAGIOSA

EL PERIODO DE INCUBACIÓN VARÍA PERO SE CONSIDERA QUE ES DE 14 A 50 DÍAS.

LA FUENTE CONOCIDA DE INFECCIÓN ES OTRO SER HUMANO, SE TRANSMITE POR MEDIO DE LAS HECES, EL AGUA O ALIMENTOS, SU PUERTA DE ENTRADA ES DIGESTIVA. ÉSTA ENFERMEDAD SE CONOCE CON FACILIDAD POR SUS MANIFESTACIONES CLÍNICAS.

SÍNTOMAS. COMIENZA POR MALESTAR GENERAL, UN CANSANCIO NO EXPLICÁBLE, PÉRDIDA DE APETITO Y NÁUSEAS. POSTERIORMENTE, LA ORINA SE OBSCURECE Y EL EXCREMENTO--SE VUELVE A VECES CASI BLANCO. EN ESTA ETAPA COMIENZA LA ICTERICIA (COLORA--CIÓN AMARILLA DE LOS OJOS Y LA PIEL), TANTO MÁS MARCADA CUANTO MÁS SEVERA --SEA LA ENFERMEDAD. ALGUNOS PACIENTES LLEGAN A MANCHAR DE AMARILLO SU ROPA --INTERIOR Y LAS SÁBANAS. LA FIEBRE NO ES MUY ELEVADA (38oC.), HAY DOLOR EN EL HÍGADO, QUE ESTÁ CRECIDO, Y EN OCASIONES COMEZÓN GENERALIZADA.

COMPLICACIONES. LOS NIÑOS SE RECUPERAN SIN SECUELAS, SIN EMBARGO, EL PRONÓ--TICO ES MALO SI PREVALECE LOS SIGNOS Y SÍNTOMAS DEL COMA HEPÁTICO.

PREVENCIÓN. AISLE AL ENFERMO DURANTE 12 DÍAS.

3 HABITOS HIGIENICOS

ASEO DE BAÑO
ASEO DE PELO
ASEO DE MANOS
ASEO DE LOS PIES
ASEO DE LA ROPA
ASEO DEL SENTIDO DEL OLFATO
ASEO DE LA VISTA
ASEO DEL OÍDO
ASEO DEL GUSTO.

LAS PRIMERAS NOCIONES Y OBSERVACIONES DE HÁBITOS HIGIÉNICOS, COMIENZAN EN LOS ALBORES DE LAS CIVILIZACIONES.

LOS LIBROS SAGRADOS, COMO: BIBLIA, CORÁN, RIG-VEDA Y TALMUND, CONTIENEN PRECEPTOS DE HIGIENE.

LA COLECCIÓN HIPOCRÁTICA COMPRENDÍA, OCASIONALMENTE, REGLAS HIGIÉNICAS. EN LA EDAD MEDIA, LOS ÁRABES NO OLVIDARON LOS PRINCIPIOS DE PROFILAXIS, DESDE LA ESCUELA DE SALERMO SE ENCUENTRAN TRATADOS DE CONSERVACIÓN DE LA SALUD, LA ETIOLOGÍA ERA DESCONOCIDA, LAS LUCHAS CONTRA LAS EPIDEMIAS SE REDUCÍA A VARIAS RESTRICCIONES Y PROHIBICIONES. LA HIGIENE, UNIDA A LA MEDICINA LEGAL, CONSTITUÍA LA LLAMADA MEDICINA PÚBLICA.

EN EL SIGLO XIX SE DIFUNDÍA Y EXTENDÍA LA HIGIENE SOCIAL, AL CONOCERSE LAS VÍAS DE TRANSMISIÓN DE LAS INFECCIONES. (7)

LAS NUEVAS MODIFICACIONES COMO LA QUIMIOTERAPIA, DABAN, A LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES, PODEROSÍSIMOS RECURSOS.

LA PUERICULTURA ENTRABA COMO MÉTODO DE LUCHA CONTRA LA MORTALIDAD INFANTIL. EL PERFECCIONAMIENTO DE MEDIOS DE DIAGNÓSTICOS PERMITÍA EVITAR GRAVES ENFERMEDADES.

LA VIDA HIGIÉNICA DE LAS PERSONAS INFLUYE GRANDEMENTE EN LA RESISTENCIA DEL ORGANISMO A LAS INFECCIONES. SE RECOMIENDAN BUENOS HÁBITOS DE ASEO

INDICACIONES: LOS BAÑOS FRIOS Y CALIENTES PRODUCEN MODIFICACIONES ORGÁNICAS Y AÚN TRASTORNOS DE DIFERENTES ÓRDENES, POR LO CUAL, DEBERÁN SER PRESCRITOS POR UN MÉDICO PARA CADA CASO PARTICULAR.

ASEO DE PELO LA CABEZA ES LA PARTE DEL CUERPO QUE SE ENCUENTRA AL DESCUBIERTO Y REQUIERE LA MÁS ABSOLUTA LIMPIEZA -- PARA DESALOJAR EL POLVO Y LAS SECRECIONES GRASOSAS QUE SE ACUMULAN EN EL CABELLO. ADEMÁS DEL BUEN ASPECTO QUE SE LOGRA MANTENIENDO LIMPIO EL PELO, SE EVITA LA FORMACIÓN DE CASPA Y LA PRESENCIA DE PARÁSITOS. EL HONGO PRODUCE LA TIÑA Y SE TRANSMITE POR EL EMPLEO COMÚN DE ARTÍCULOS DE TOCADOR, COMO LOS PEINES, AÚN CUANDO LA LIMPIEZA DE LA CABEZA SEA ESCRUPULOSA, PARA LO CUAL, ES CONVENIENTE EL EMPLEO INDIVIDUAL DE -- PEINES Y CEPILLOS.



Fig. 12 PRESENTE BUEN ASPECTO

OTRA DE LAS ENFERMEDADES COMUNES DEL PELO ES LA PEDICULOSIS, Y EN NUESTRO MEDIO, SON FRECUENTES EN LOS NIÑOS DE EDAD ESCOLAR, ASÍ COMO EN LAS PERSONAS QUE NO SE BAÑAN, NI LAVAN SUS ROPAS CON REGULARIDAD.

CUANDO UNA PERSONA DE LA FAMILIA ESTÁ CONTAMINADA POR PIOJOS, ÉSTOS SE TRANSMITEN A TODOS SUS MIEMBROS. DE IGUAL FORMA EN LAS ESCUELAS. SE PUEDE -- SOSPECHAR QUE UN ALUMNO ESTÁ CONTAMINADO POR PIOJOS SI OBSERVAMOS LIENDRES-PEGADAS A LOS CABELLOS DEL INDIVIDUO O EN PERSONAS CON ABUNDANTE CABELLERA, CON MALA HIGIENE.

SUGERENCIA: SE RECOMIENDA A LOS ESCOLARES UN CORTE DE PELO LO MÁS CORTO POSIBLE O AFEITARSE EL CUERO CABELLUDO, CONSULTAR AL MÉDICO PARA QUE SUGIERA -- SHAMPOO U OTRA SUBSTANCIA ADECUADA. TAMBIÉN ES IMPORTANTE SEGUIR PROCEDIMIENTOS HIGIÉNICOS.

ASEO DE LOS PIES EL BAÑO -
FRECUENTE DE LOS PIES ES -
NECESARIO PARA ELIMINAR --
LA TIERRA QUE SE ADHIERE -
A LA SECRECIÓN SUDORAL, EL
ASEO DEBERÁ COMPLETARSE --
CON CAMBIO DIARIO DE CALCE
TINES O MEDIAS, PRINCIPAL-
MENTE CUANDO TRATE DE EVI-
TAR O DESTERRAR LOS PADECI-
MIENTOS DEBIDOS A MICOSIS.



Fig. 15 ASEARLOS DJARJAMENTE

ASEO DEL SENTIDO DEL OLFATO EL OLFATO FILTRA Y CALIENTA EL -- AIRE QUE RESPIRAMOS, ESTE ÓRGA NO SE HAYA SITUADO EN LAS MEMBRANAS MUCOSAS DE LAS FOSAS NA SALES, LAS CÉLULAS OLFATORIAS- RECIBEN LA SENSACIÓN DE OLO,- Y LO TRANSMITE AL CEREBRO, (3)

SE DEBE TENER ESPECIAL -- CUIDADO DE EVITAR OLORES FUER- TES QUE CAUSAN IRRITACIÓN MUCO SA, TAMBIÉN CUIDAR DE QUE LOS- NIÑOS NO SE INTRODUZCAN LOS -- DEDOS U OTROS OBJETOS EN LAS - FOSAS NASALES, PUESTO QUE HAY- PELIGRO DE INFECTARSE.



Fig. 17 CONSERVARLO ASEADO

SUGERENCIAS: HACER UNA LIMPIEZA CUIDADOSA DE LA NARIZ SIN LASTIMARLO PRO VOCAR ESCALDURAS Y VESICULACIÓN, ASÍ COMO EVITAR ARRANCAR LOS VELLAS NASA LES QUE SIRVEN DE PROTECCIÓN A ESTE ÓRGANO.

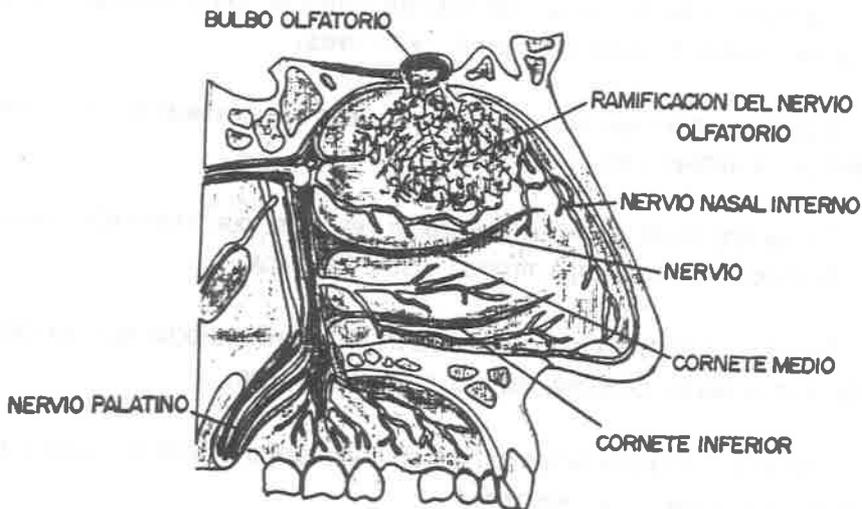


Fig. 18 ASEADO DE LA NARIZ

LOS ORUZUELOS O PERILLAS, SON GRANITOS EN EL BORDE DEL PÁRPADO. ---- LA MAYOR PARTE DE LOS DEFECTOS DE LA VISTA Y DE LAS ENFERMEDADES DE LOS OJOS, SE DEBE A DESCUIDOS E IMPRUDENCIA EN EL EMPLEO DE ÓRGANO TAN DELICADO.

SUGERENCIAS: EN GENERAL NO SE DEBE HACER NINGÚN TRABAJO QUE REQUIERA FIJAR MUCHO LA VISTA CUANDO LA LUZ ES INSUFICIENTE O MALA; LA ASISTENCIA DEMASIADO FRECUENTE AL CINE, Y VER LA TELEVISIÓN CANSA LA VISTA Y OCASIONA ENFERMEDADES.

VIGILAR A LOS ESCOLARES PARA EVITARLES LA MALA COSTUMBRE DE TENER EL LIBRO DEMASIADO CERCA DE LOS OJOS CUANDO LEEN, O DE INCLINARSE SOBRE EL CUADERNO. LA DISTANCIA NORMAL DE LOS OJOS AL LIBRO O CUADERNO, ES DE 30 CMS.



Fig. 20 MANTENER LA DISTANCIA ADECUADA.

LA ELIMINACIÓN DEL CERUMEN DEBERÁ CONSISTIR EN UNA HABILIDAD NATURAL, SE NECESITAN CONSEJOS ESPECÍFICOS, RESPECTO A QUE EL CERUMEN SALE SOLO Y NUNCA SE DEBE COLOCAR NADA EN EL INTERIOR DEL CONDUCTO AUDITIVO PARA ACCELERAR DICHO PROCESO; YA QUE ALGUNOS PROGENITORES EN INTENTOS MAL DIRIGIDOS PARA LIMPIAR EL CONDUCTO HACEN USO DE APLICADORES, OCACIONANDO QUE EL CERUMEN SE IMPACTE, CAUSANDO PRURITO, DOLOR, PÉRDIDA DE AUDICIÓN U OTITIS EXTERNA.

LA CERA MUY SUAVE, PUEDE ELIMINARSE CON ALGODÓN ENROLLADO EN PALILLOS O CLIPS. VARIAS PASADAS SERAN SUFICIENTES PARA EL ASEO AUDITIVO.

ALGUNOS NIÑOS SE INTRODUCEN CUERPOS EXTRAÑOS EN ESTE ÓRGANO. SI SON GRANDES SE INCRUSTAN EN UN LUGAR, SE REFERIRÁ AL PACIENTE AL OTORRINOLARINGÓLOGO LO MÁS PRONTO POSIBLE ANTES DE QUE DAÑE EL TÍMPANO O HUESECILLO DEL OÍDO MEDIO.

NUNCA SE DEBE INTRODUCIR OBJETOS PUNTIAGUDOS A LOS OÍDOS, YA QUE HAY PELIGRO DE PERFORAR EL TÍMPANO O DE LASTIMARLO.



Fig. 22 NO INTRODUCIR OBJETOS EXTRAÑOS AL OÍDO.

SE DEBEN TOMAR SUBSTANCIAS MUY ÁCIDAS PUÉS EMBOTAN LA SENSIBILIDAD GUSTATIVA. OTRA DE LAS PRINCIPALES ENFERMEDADES DE LA BOCA SON: CARIES DENTAL.

LA CARIES DENTAL ES UNA DESTRUCCIÓN QUE COMIENZA EN LA SUPERFICIE -- DEL DIENTE, POR LO GENERAL OCURRE EN EL 5% DE LOS HUMANOS.

PREVENCIÓN: VIGILAR FRECUENTEMENTE LOS DIENTES POR EL DENTISTA.

ELIMINAR CUALQUIER CARIES TAN PRONTO SEA DETECTADA.

LIMPIEZA METICULOSA DE LOS DIENTES Y ENJUAGARSE LA BOSCA DESPUÉS DE CADA ALIMENTO E INGESTIÓN DE BOCADILLOS.

ELIMINACIÓN DE TODOS LOS AZÚCARES CONCENTRADOS ENTRE LOS ALIMENTOS:-- DULCES, CARAMELOS, PASTAS O GOMA DE MASCAR, SE RECOMIENDA, SUSTITUIR ES-- TOS ALIMENTOS POR MANZANAS, ZANAHORIAS CRUDAS O APIO.

DISMINUIR LA INGESTIÓN DE BEBIDAS GASEOSAS, ASÍ COMO LOS CARBOHIDRA-- TOS.

APLICAR FLORUROS TÍPICOS EN LOS DIENTES.

ENFERMEDADES MÁS FRECUENTES: .

PERIDONITIS, ES PRODUCIDA POR DIENTES FALTANTES, MALOCCLUSIONES, MALA HIGIENE BUCAL Y MALOS HÁBITOS ALIMENTICIOS.

CRECIMIENTO DE ENCÍAS, PUEDE OCURRIR DESPUÉS DE LA ADMINISTRACIÓN -- PROLONGADA DE MEDICAMENTOS, EL GRADO DE HIPERPLASIA, ESTÁ RELACIONADO CON LA HIGIENE BUCAL.

GINGIVITIS, ES UNA INFLAMACIÓN CARACTERIZADA POR ENCÍAS ROJAS, CON - DOLOR, HEMORRAGIA, Y OLORES NECRÓTICOS Y AUMENTA EL FLUJO DE SALIVA, EL PA-- CIENTE DEBERÁ ACUDIR AL DENTISTA PARA QUE ALECCIONE RESPECTO A LA LIMPIE-- ZA.

INFECCIÓN HERPÉTICA, PROVIENE DE LA INFECCIÓN DE ENCÍAS POR EL VIRUS DEL HERPES SIMPLE, LA INFECCIÓN OCURRE DURANTE LA NIÑEZ, LOS LABIOS SE EN CUENTRAN RESECOS, LA ENFERMEDAD ES ALTAMENTE INFECCIONANTE. SE DIFERENCIA --

4. HIGIENE DEL AMBIENTE ESCOLAR

EL EDIFICIO ESCOLAR

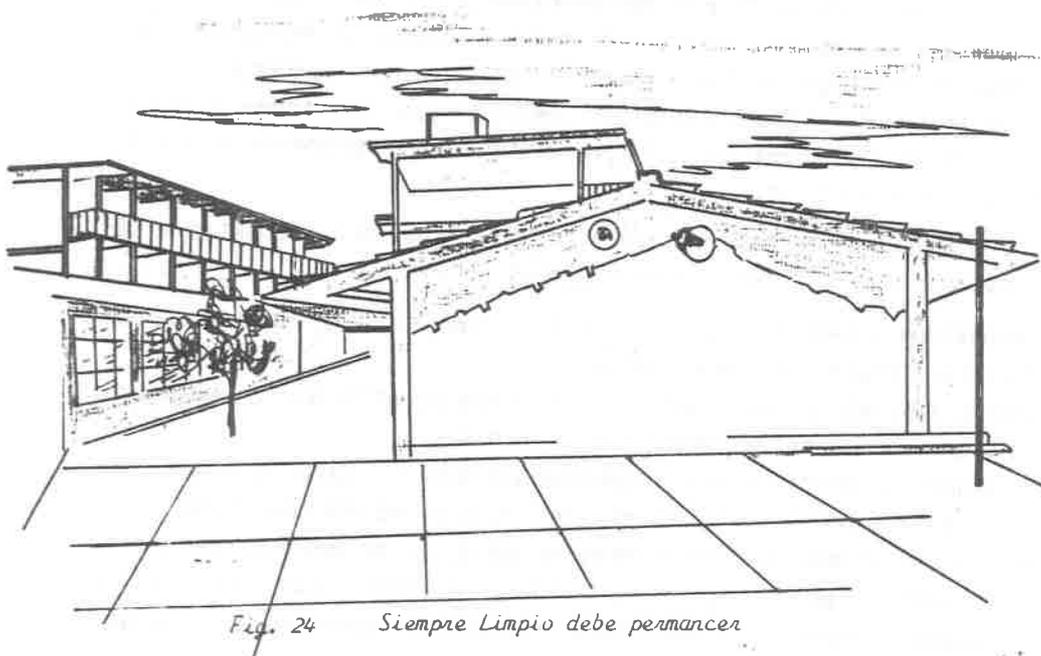
FUENTES QUE CONTAMINAN EL AMBIENTE ESCOLAR

DOTACIÓN DE AGUA POTABLE

MEDIDAS PREVENTIVAS PARA EVITAR LA CONTAMINACIÓN DEL AGUA EN LA ESCUELA

SERVICIOS SANITARIOS

EL EDIFICIO ESCOLAR. LAS ACTIVIDADES SANITARIAS EN LAS ESCUELAS HAN IDO EVOLUCIONANDO GRADUALMENTE, COMENZANDO POR PRESTAR ATENCIÓN AL SANEAMIENTO DE LOS LOCALES DONDE SE IMPARTE INSTRUCCIÓN, PORQUE LA LEY DE ASISTENCIA OBLIGATORIA ESTIPULA QUE LOS DEPARTAMENTOS ESCOLARES DEBEN ASUMIR LA RESPONSABILIDAD DE MANTENER SANO EL AMBIENTE EN LAS AULAS.



BILATERAL PERO MÁS INTENSA POR EL LADO IZQUIERDO PARA QUE AL ESCRIBIR LA MANO NO PROVOQUE SOMBRA.

VENTILACIÓN, LA MÁS ECONÓMICA Y RECOMENDABLE ES LA NATURAL QUE SE EFECTÚA -- POR MEDIO DE PUERTAS Y VENTANAS, ESTAS ÚLTIMAS DEBEN ABRIR HACIA AFUERA PARA EVITAR QUE ESTORBEN; DEBEN LLEGAR HASTA EL TECHO, YA QUE EL AIRE CONFINADO TIENDE A ELEVARSE Y SI NO SE DESALOJA EN FORMA ADECUADA FAVORECERÀ EL DESARROLLO DE ENFERMEDADES. ES MUY CONVENIENTE DESALOJAR EL SALÒN A LA HORA DEL RECREO, A FIN DE QUE HAYA BUENA RENOVACIÓN DE AIRE.

PISOS, LOS DE TIERRA SON ANTIHIGIÉNICOS, POR LO TANTO DEBERÁN SER DE CEMENTO A FIN DE QUE NO RETENGAN EL POLVO Y SE ABSORVA EL AGUA.

PAREDES, DEBEN SER LISAS. EL COLOR MÁS APROPIADO ES EL VERDE CLARO Y AMARILLO CREMA PARA QUE NO PRODUZCAN REFLEJOS.

TECHOS, SU COLOR RECOMENDADO ES EL BLANCO, EN LUGARES DONDE LLUEVE CON FRECUENCIA DEBE SER A UNA O DOS AGUAS A FIN DE QUE ESCURRA CON FACILIDAD. (1)

FUENTES QUE CONTAMINAN EL AMBIENTE ESCOLAR, HA SIDO CONSTANTE PREOCUPACIÓN PARA LA SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA, LA CONSTRUCCIÓN DE ESCUELAS EN LUGARES DONDE NO SE EXPONGA AL CONTACTO DE FOCOS INFECCIOSOS, TUGURIOS U OTROS CENTROS QUE PERJUDIQUEN LA SALUD FÍSICA MENTAL O MORAL DEL NIÑO.



Fig. 25 No debe estar cerca de zonas escolares

BLES AL DOLOR HUMANO, CONSTITUYÉNDOSE EN ACTITUDES NEGATIVAS DESDE EL PUNTO-
DE VISTA DE SALUD MENTAL.

LAS CANTINAS, LOS PROSTÍBULOS, Y CUALQUIER OTRO CENTRO DE VICIO, DEBERÁN
ESTAR ALEJADAS DE ZONAS ESCOLARES, YA QUE LAS ESCENAS QUE SE OBSERVAN EN ES-
TOS LUGARES SON EJEMPLOS PERJUDICIALES EN LA SALUD MENTAL Y MORAL DE NUES-
TROS ALUMNOS.



Fig. 26 Fuente contaminante



Fig. 27 No conviene hacerlo

SERVICIOS SANITARIOS, PARA SATISFACER LAS NECESIDADES FISIOLÓGICAS DE LOS ALUMNOS Y DEMÁS PERSONAL QUE LABORA EN LAS INSTITUCIONES ESCOLARES, SON INDISPENSABLES LOS SERVICIOS SANITARIOS, GENERALMENTE EN LA ACTUALIDAD LAS ESCUELAS SON MIXTAS, POR LO TANTO DEBERÁN TENER BAÑOS SEPARADOS, HOMBRES Y MUJERES, CON MUROS DE 1,50 M. DE ALTURA Y CONTARÁN CON PUERTAS PARA TENER LA PRIVACIDAD QUE EL PUDOR DEMANDA.

LAS PUERTAS DE LOS RETRETES NO DEBERÁN LLEGAR HASTA EL PISO CON EL FIN DE OBSERVAR LOS PIES DE LOS OCUPANTES, FACILITANDO LA LUCHA CONTRA LA MASTURBACIÓN Y OTROS INCONVENIENTES SEXUALES. SE RECOMIENDA QUE LAS PAREDES DE LOS EXCUSADOS SE CUBRAN DE AZULEJO, YA QUE ÉSTE FACILITA EL ASEO DE LOS MISMOS. LOS ASIENTOS SERÁN EN FORMA DE U O DE PARÉNTESIS CON EL FIN DE QUE NO ROZEN LOS GENITALES, EVITANDO CON ÉSTO LA PROLIFERACIÓN DE ENFERMEDADES VENÉREAS, YA QUE EN OCASIONES SE USAN LOS SANITARIOS POR ADULTOS QUE CONCURREN A LAS ESCUELAS NOCTURNAS. (1)

ES EL IDEAL UN SANITARIO Y UN URINARIO POR CADA 25 ALUMNOS O POR LO MENOS UNO POR GRUPO. TAMBIÉN DEBE HABER LAVABOS QUE PERMITAN INCULCAR A LOS ALUMNOS EL HÁBITO DEL ASEO DE MANOS SOBRE TODO DESPUÉS DE USAR EL RETRETE.

REFERENCIAS

1. Batalla, Zepeda, Mar Agustina, et al., Higiene Escolar, Ed. Oasis. México D.F. 1982, P. 19.20.21.22.24.26.27.28.29.
2. HERNAN San Martin, Salud y enfermedad, Ed. La Prensa Médica Mexicana, 4-ed, México, D.F. P. 723.725.369.475.
3. MENDEZ Ramírez Humberto, Higiene escolar, Ed. Oasis, S.A. México, D.F, P 35.37.
4. PACHECO Muñoz Ricardo, Higiene Escolar, E.N.J. Guadalajara, Jal. 1973 P.- 2.3 Segunda Unidad.
5. S. S. A. Manual de lineamiento; vivienda, agua y desecho. Mimeo.
6. TURNER C. E, Higiene del individuo y la comunidad, Ed. La Prensa Médica-Mexicana. México, D.F. 1985. P. 369.370.371.372.
7. UNIDAD de Aprendizaje y Guía Temática para el Maestro, Mimeo.

5 NUTRICION Y DESNUTRICION

ALIMENTOS BÁSICOS

VITAMINAS:

A, B, C, D, E, K

GRASAS

HIDRATOS DE CARBONO

MINERALES

PROTEÍNAS

DESNUTRICIÓN

CONSUMISMO DE ALIMENTOS TÓXICOS

ALIMENTOS BÁSICOS. DESDE QUE EL HOMBRE APARECIÓ SOBRE LA TIERRA, TUVO NECESIDAD DE COMER LO QUE LA NATURALEZA LE PROPORCIONABA, SIN EMBARGO, A MEDIDA QUE SE FUÉ CIVILIZANDO, SU FORMA DE ALIMENTARSE FUÉ CAMBIANDO.

PARA TODOS LOS SERES VIVOS, EL ALIMENTO REPRESENTA EL ÚNICO VEHÍCULO - NATURAL DE SUBSTANCIAS NUTRITIVAS; ADEMÁS DE PROPORCIONAR AL ORGANISMO LA - ENERGÍA NECESARIA PARA REALIZAR LAS FUNCIONES QUE CADA MIEMBRO DEL CUERPO DEBE DESEMPEÑAR.

EL CUERPO HUMANO, COMO EL DE TODOS LOS SERES VIVOS, PUEDE COMPARARSE - CON UNA ESTRUCTURA MECANIZADA QUE TRABAJA, AMBOS NECESITAN ENERGÍA PARA DESEMPEÑAR LAS ACTIVIDADES QUE LLEVAN A CABO, Y DICHA ENERGÍA ES PROPORCIONADA POR MATERIAL QUE PROVIENE DEL EXTERIOR.

LA ALIMENTACIÓN ES EL ACTO MEDIANTE EL CUAL SE CONSUMEN LOS NUTRIENTES; LA CUAL SE DIFERENCIA POR LOS HÁBITOS DE CADA PERSONA, MIENTRAS QUE LA NUTRICIÓN, ES EL PROCESO MEDIANTE EL CUAL EL CUERPO APROVECHA LOS ALIMENTOS INGERIDOS.

LOS ALIMENTOS QUE SON BÁSICOS PARA LA CONSERVACIÓN DE LA EXISTENCIA, - PRESENTAN CARACTERÍSTICAS FÍSICO-QUÍMICAS PROPIAS.

SE PUEDEN DIVIDIR EN TRES GRUPOS BÁSICOS, CON EL PROPÓSITO DE TENER - UNA BASE PRÁCTICA PARA RECOMENDAR UNA DIETA BALANCEADA.

- NO REALIZAR NINGÚN TRABAJO FÍSICO O MENTAL DESPUÉS DE HABER COMIDO.
- DEFECAR DIARIAMENTE A HORAS FIJAS, PARA EVITAR MOLESTIAS YA QUE EL INDIVIDUO QUE NO DESALOJA CON REGULARIDAD, SUFRE DOLORES DE CABEZA, MALESTAR LOCAL Y SE IRRITA CON FACILIDAD.
- LA EDUCACIÓN PUEDE MODIFICAR LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS A TRAVÉS DE LA ENSEÑANZA PACIENTE Y SISTEMÁTICA; AUNQUE LA VELOCIDAD DE APRENDIZAJE VA DISMINUYENDO CON LA EDAD, LA CAPACIDAD DE APRENDER NO DESAPARECE. SE DEBERÁ VARIAR EN CADA CASO, LA MOTIVACIÓN Y LA METODOLOGÍA PARA LOGRAR EL OBJETIVO.
- ES MUY IMPORTANTE LA VARIEDAD EN LAS FORMAS DE PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS: COLOR, OLOR, SABOR, TEMPERATURA Y CONSISTENCIA, COMBINANDO TODOS ESTOS FACTORES, SE OBTENDRÁ UN MENÚ MAS AGRADABLE.

SE RECOMIENDA A LOS PADRES DE FAMILIA, PLANEAR SU ALIMENTACIÓN DE ACUERDO A SU PRESUPUESTO, HÁBITOS ALIMENTICIOS Y RECURSOS ECONÓMICOS DISPONIBLES, CON EL FIN DE PODER ADQUIRIR ALIMENTOS DE LOS TRES GRUPOS BÁSICOS ANTERIORES.

ES NECESARIO ENSEÑAR A LA FAMILIA A GASTAR EN LO MÁS INDISPENSABLE; COMPRAR PRODUCTOS DE BUENA CALIDAD Y BAJO COSTO ; HACER UNA LISTA DE ALIMENTOS QUE SE VAN A COMPRAR, VISUALIZAR, INTERCAMBIAR, ESTO SIGNIFICA COMPRAR ALIMENTOS DE MENOR COSTO Y DE IGUAL VALOR NUTRITIVO.

TRATAR DE ELIMINAR SUPERFLUOS O LLAMATIVOS COSTOSOS Y DE NULO VALOR NUTRITIVO QUE AFECTEN EL PRESUPUESTO, LO ALTEREN Y MINIMIZAN LA CALIDAD FINAL DEL MENÚ.

VITAMINAS. HASTA EL PRIMER DECENIO DE ESTE SIGLO SE CREYÓ QUE EL AGUA, LAS PROTEÍNAS, LAS GRASAS, LOS CARBOHIDRATOS Y LOS MINERALES SATISFACÍAN TODAS LAS NECESIDADES DEL ORGANISMO.

EN ESA ÉPOCA FEDERICO GOVLAND HOPEKINS, DE LA UNIVERSIDAD DE CAMBRIDGE EN INGLATERRA, REALIZÓ ALGUNOS EXPERIMENTOS CON LOS CUALES DEMOSTRÓ QUE OTRAS SUBSTANCIAS SON ESCENCIALES PARA LA VIDA Y LA SALUD, AUNQUE SEAN NECESITADAS EN MUY POCAS CANTIDADES. A PARTIR DE ESTOS ESTUDIOS, UN CÚMULO DE INVESTIGACIONES CONDUJERON AL DESCUBRIMIENTO DE LAS VITAMINAS.

LAS VITAMINAS SON SUBSTANCIAS DE NATURALEZA COMPLEJA QUE DESEMPEÑAN EN EL ORGANISMO, IMPORTANTES FUNCIONES.

ORGANISMO HUMANO ES CAPAZ DE ALMACENAR VITAMINA A POR ALGUNOS MESES. ESTA - VITAMINA ESTÁ CONTENIDA EN LOS ACEITES DE HÍGADO DE PESCADO, HÍGADO, YEMA DE HUEVO, LECHE ENTERA Y SUS DERIVADOS, PAPAYA, ZANAHORIA, ETC.

VITAMINA B₁ (COMPLEJO) LO QUE EN UN PRINCIPIO SE DESIGNÓ CON ESTA LETRA, RESULTÓ UN MATERIAL FORMADO POR VARIOS PRINCIPIOS NUTRITIVOS ENTRE LOS QUE SE CUENTAN; VITAMINA B₁, SOLUBLE EN AGUA Y SENSIBLE AL CALOR, AYUDA A MANTENER EL APETITO Y LA BUENA DIGESTIÓN, REGULA EL FUNCIONAMIENTO NORMAL DEL SISTEMA NERVIOSO.

SI NO SE PROPORCIONA EN CANTIDADES ADECUADAS SE PRESENTAN LOS SIGUIENTES SÍNTOMAS:

INDIGESTIONES FRECUENTES, INFLAMACIÓN DE LOS NERVIOS, LO QUE OCASIONA DOLORS NEUROMUSCULARES, BERIBERI (DEBILITAMIENTO GENERAL CON DOLORS EN LAS ARTICULACIONES, PARÁLISIS Y MUERTE).

SON ALIMENTOS RICOS EN ESTA - VITAMINA : FRIJOLÉS, EJOTES, CACAHUATES, VEGETALES DE HOJAS VERDES, LA YEMA DEL HUEVO, LA LECHE Y LA -- CORTEZA DE LOS CEREALES: TRIGO, -- MAÍZ, Y ARROZ.



Fig. 31 Vitaminas B

VITAMINA B₂. SOLUBLE EN AGUA, RESISTENTE AL CALOR, INTERVIENE EN EL APROVECHAMIENTO DE LOS GLÚCIDOS Y EN EL CRECIMIENTO, CUANDO LA ALIMENTACIÓN ES INSUFICIENTE EN ESTA VITAMINA, APARECEN LOS SIGUIENTES SÍNTOMAS: ULCERACIÓN DE LOS LABIOS Y BOQUERAS, LA PIEL SE VUELVE ESCAMOSA.

VITAMINA B₁₂. LA FORMACIÓN DE LA HEMATÍES Y LA HEMOGLOBINA ES ESTIMULADA POR ESTA VITAMINA QUE SE ENCUENTRA EN EL HÍGADO, ES EFICAZ PARA COMBATIR LA -- ANEMIA PERNICIOSA.

ESTA VITAMINA SE ENCUENTRA EN LAS CARNES Y GRANOS DE LEGUMINOSAS Y CEREALES, SE PIERDE AL TOSTARLOS O CONVERTIRLOS EN HARINAS.

GRASAS O LÍPIDOS. SON LOS MAYORES PRODUCTORES DE CALORÍAS, ÉSTAS JUNTO CON LOS CARBOHIDRATOS, SON LA PRINCIPAL FUENTE DE ENERGÍA FÍSICA. SON INDISPENSABLES PARA QUE SE REALICE LA ABSORCIÓN Y TRANSPORTACIÓN DE LAS VITAMINAS- A, D, E Y K, A SU VEZ, LA ABSORCIÓN DE LAS GRASAS ES FACILITADA POR LAS -- PROTEÍNAS EN LA DIETA.

LA GRASA ALMACENADA TIENE VALOR, ADEMÁS DE SU UTILIDAD COMO COMBUSTI-- BLE SE DEPOSITA DEBAJO DE LA PIEL Y SIRVE COMO AISLAMIENTO CONTRA EL FRÍO-- CONTRIBUYE AL MISMO TIEMPO, A LA TERSURA DE LA PIEL. TAMBIÉN AYUDA A RE-- DONDEAR LOS CONTORNOS ANGULARES DEL CUERPO, PARTE DE LA GRASA DEPOSITADA -- SE AGRUPA ALREDEDOR DE LOS RIÑONES Y PROTEGE LOS ÓRGANOS VITALES. (8)

LA GRASA COMO LOS CARBOHIDRATOS, CONTIENEN CARBÓN, HIDRÓGENO Y OXÍGENO PERO LA PROPORCIÓN DE ÉSTA ES MENOR, POR CONSIGUIENTE PUEDEN SER CONSIDERA-- DOS COMO ALIMENTOS DE COMBUSTIÓN. TODOS LOS ACEITES Y SUBSTANCIAS SIMILA-- RES SE CLASIFICAN COMO LÍPIDOS.

ENCONTRAMOS GRASAS EN: ACEITES DE MAÍZ, MANTECA, ACEITE DE OLIVA, ACEI-- TE DE CACAHUATE, ACEITE DE CÁRTAMO, MANTEQUILLA, MAYONESA, TOCINO, NUECES, SALCHICHAS, ETC.

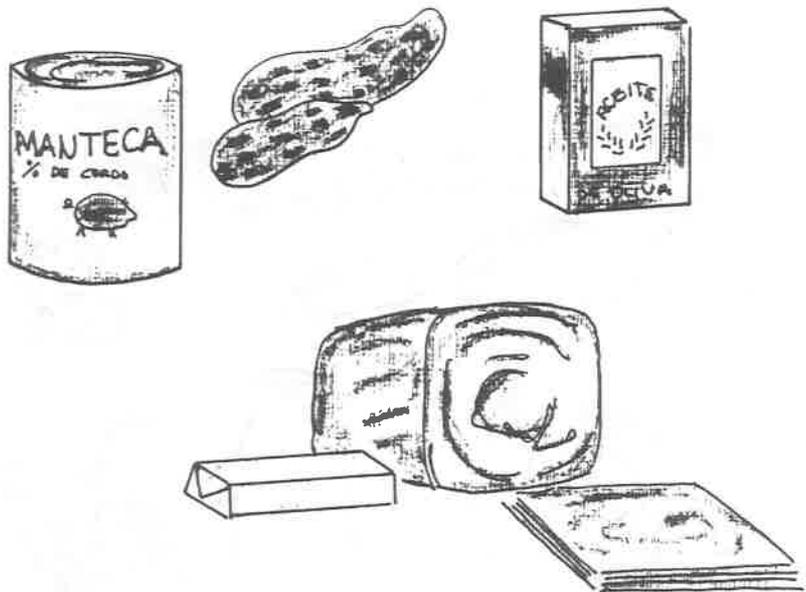


Fig. 33 Grasas o Lípidos.

MINERALES. SON DE VITAL IMPORTANCIA PARA EL ORGANISMO, EXISTIENDO DIVERSOS ELEMENTOS MINERALES. EL AGUA COMO BASE CONSTITUYE EN EL HOMBRE UN 70% DE SU PESO CORPORAL; COMO DISOLVENTE INTERVIENE EN NUMEROSAS FUNCIONES DE LAS CÉLULAS, POR LO TANTO ES UN ALIMENTO INDISPENSABLE, PARA LA CONSERVACIÓN DE LA VIDA, SE INGIERE SOLA O COMBINADA CON OTRAS SUSTANCIAS ALIMENTICIAS. (1)

LOS ELEMENTOS MINERALES QUE INTERVIENEN EN FORMA MÁS CONSTANTE EN LA CÉLULAS DEL CUERPO SON: AZUFRE, FÓSFORO, HIERRO, CLORO, SODIO, POTASIO, CALCIO, YODO Y MAGNESIO.

EL MÁS ABUNDANTE EN EL CUERPO ES EL CALCIO Y CON EXCEPCIÓN DEL HIERRO, ES EL MÁS PROBABLE DE SER INSUFICIENTE EN LA DIETA.

ENCONTRAMOS CALCIO EN QUESO DE CHIHUAHUA, NUECES, HARINA DE TRIGO, SOYA PEREJIL, YOGURT, LECHE DE VACA, PASAS, ESPINACAS, LENTEJAS, AVENA, REPOLLO, BLANCO, ZANAHORIAS, CALABAZAS, TOMATE, Y MIEL DE ABEJA.

FÓSFORO. LO ENCONTRAMOS EN QUESO PARMESANO, FRIJOL SOYA, ARROZ, HÍGADO DE RES, CAMARONES, ALMEJAS, ATÚN, CARPA, MERO, LANGOSTA, CANGREJO, AJO, PAPAS, AGUACATE Y OTRAS VARIEDADES DE PESCADO.

HIERRO. ES LA PIEDRA CLAVE EN LAS MOLÉCULAS DE HEMOGLOBINA, ESTE MINERAL SE ENCUENTRA EN LOS SIGUIENTES ALIMENTOS: HÍGADO DE RES, POLLO Y PUERCO PEREJIL, FRIJOL, CAMARONES, COLIFLOR, LECHE DE VACA PASTEURIZADA, ETC.

SUGERENCIA: LA MAYORÍA DE LOS ALIMENTOS NATURALES CONTIENEN SAL; SE RECOMIENDA LA MÍNIMA, PARA DAR UN SABOR APETITOSO YA QUE SU EXCESO PROVOCA CÁNCER EN EL ESTÓMAGO Y HEMORRAGIA CEREBRAL. ES IMPORTANTE CONSUMIR MARISCOS UNA VEZ A LA SEMANA.

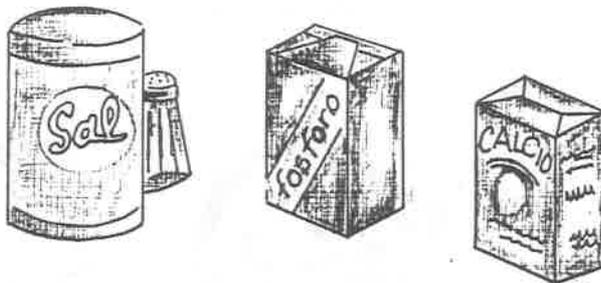


Fig. 35 Minerales

DESNUTRICIÓN. PUEDE SER EL REFLEJO DE ALTERACIONES BIOQUÍMICAS A CUALQUIER NIVEL DE LA NUTRICIÓN HUMANA, TAMBIÉN PUEDE ORIGINARSE COMO RESULTADO DE REQUERIMIENTOS METABÓLICOS QUE SE HALLAN ALTERADOS POR LA HERENCIA, ENFERMEDADES DEL HÍGADO, DIABÉTICAS, O MENTALES, ALGUNAS VECES PRECEDE A UNA DIETA INADECUADA. (5)

LA DESNUTRICIÓN PUEDE SER TOTAL O PARCIAL, YA SEA QUE AFECTE A TODOS LOS ELEMENTOS DE LA DIETA O SOLO ALGUNOS EN FORMA ESPECÍFICA. PUDIENDO TENER EFECTOS SUTILES O INTENSOS; ES MÁS FRECUENTE EN LAS MADRES LACTANTES Y EN LOS NIÑOS; SE ASOCIA A SÍNTOMAS DE OTRAS ÍNDOLES, DEBIDO ESPECIALMENTE A LA FALTA DE MINERALES, PROTEÍNAS, VITAMINAS Y EN GENERAL DE CALORÍAS.

EN ALGUNAS POBLACIONES DE BAJO NIVEL DE VIDA, ESTAS DEFICIENCIAS SON MUY MARCADAS, OBSERVÁNDOSE DESNUTRICIÓN PROTEÍNICA, LLAMADA SÍNDROME PLURICARENCIAL INFANTIL LO CUAL CONSTITUYE UN GRAVE PROBLEMA SANITARIO.

SÍNTOMAS. SE MANIFIESTA POR DEFICIENCIA DE PESO Y ESTATURAS, OBSERVÁNDOSE LESIONES CUTÁNEAS CARACTERIZADA EN ZONAS DE HIPERPIGMENTACION QUE DESCAMA ORIGINANDO UNA EPIDERMIS FINA; SE PRESENTAN MODIFICACIONES DE COLOR, CONSISTENCIA, CANTIDAD Y FINURA DEL CABELLO.

OTROS DE LOS PRINCIPALES SÍNTOMAS DE DESNUTRICIÓN SON: EL RENDIMIENTO ESCOLAR, DISMINUCIÓN DE LA CAPACIDAD DE ATENCIÓN, CRIES DENTARIAS ETC. LAS OBSERVAMOS EN NUESTROS ESCOLARES, YA QUE SU ALIMENTACIÓN ES INSUFICIENTE, MONÓTONA Y CON BAJO CONSUMO DE NUTRIENTES, EN PARTES DEBIDO AL BAJO PODER ADQUISITIVO, PERO PRINCIPALMENTE, A LOS MALOS HÁBITOS QUE EXISTEN ENTRE SUS FAMILIAS.

ES AQUÍ DONDE EL COMPAÑERO MAESTRO DEBERÁ PRESTAR MAYOR ÉNFASIS, Y SI ES POSIBLE, COORDINARSE CON PERSONAS QUE PUEDAN AUXILIAR EN EL DESARROLLO DE UN PROGRAMA DEDICADO A LAS MADRES DE FAMILIA SOBRE LA FORMA DE NUTRIR EL ORGANISMO; MENÚS Y RECETAS FÁCILES PARA HACER MÁS APETITOSAS LAS COMIDAS.

AL DARLE IMPORTANCIA A LOS TEMAS QUE SE REFIEREN A LA ALIMENTACIÓN, EN LOS NIÑOS SE DESARROLLARÁ LA CAPACIDAD DE PENSAMIENTO Y REFLEXIÓN SOBRE LOS ALIMENTOS QUE DEBERÁ CONSUMIR Y QUE EN REALIDAD LE SERVIRÁ PARA NUTRIR SU ORGANISMO Y DESECHARÁ LAS QUE SOLO SIRVEN PARA LLENAR EL ESTÓMAGO.

LA POBLACIÓN INFANTIL; CONSTITUYEN UN GASTO SUPERFLUO QUE AFECTA, CONSIDERABLEMENTE, A LOS ESTRATOS MÁS HUMILDES.

ES IMPORTANTE RECORDAR QUE EN LAS LEYES DE LA SOCIEDAD DEL CONSUMO, -- LOS NIÑOS CONSTITUYEN LO QUE SE DENOMINA "MERCADO CAUTIVO" ES DECIR, INTERIORIZAN EL GUSTO POR EL PRODUCTO DESDE TEMPRANA EDAD. ADQUIRIDO EL HÁBITO SE VUELVE IRREFRENABLE Y POR CONSECUENCIA EL CONSUMISMO DE ESTOS PRODUCTOS-- MEJOR CONOCIDOS COMO "ALIMENTOS CHATARRA", DESVÍA LAS COSTUMBRES ALIMENTI-- CIAS, INDUCE A LA INGESTIÓN DE SUSTANCIAS QUE, POR LO GENERAL, NO NUTREN -- Y, EN CIERTOS CASOS, RESULTAN PERJUDICIALES.

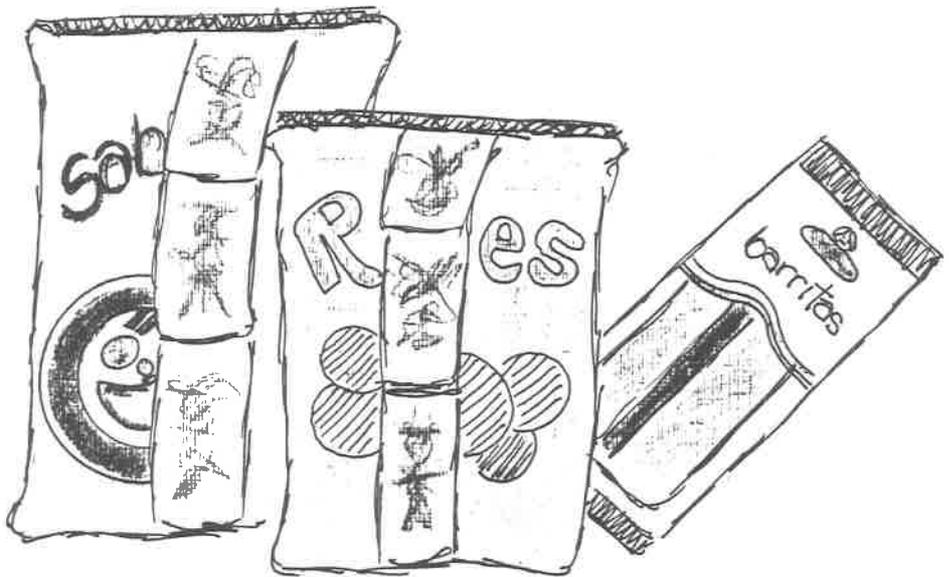


Fig. 38 Alimentos Chatarra.

6 ENFERMEDADES RESPIRATORIAS AGUDAS

RESFRIADO COMÚN, RINITIS, CORIZA O RINOFARINGITIS

FARINGITIS

AMIGDALITIS

LARINGITIS

OTITIS MEDIA

BRONQUITIS

NEUMONÍAS

BRONCONEUMONÍA

INFECCIONES AGUDAS DE LAS VÍAS RESPIRATORIAS.

LAS ENFERMEDADES INFECCIOSAS AGUDAS DE LAS VÍAS RESPIRATORIAS ALTAS OCUPAN EL SEGUNDO LUGAR DENTRO DE LAS DIEZ PRIMERAS CAUSAS DE ENFERMEDADES EN EL PAÍS.

SE PRESENTAN A LO LARGO DE TODO EL AÑO AUMENTANDO SU INCIDENCIA EN LOS MESES QUE SE PRESENTAN CAMBIOS BRUSCOS DE TEMPERATURA AMBIENTAL, ÉSTE PERÍODO ABARCA LAS ESTACIONES DEL OTOÑO, INVIERNO Y PRIMAVERA.

LAS INFECCIONES PUEDEN SER AGUDAS O CRÓNICAS Y SON PROVOCADAS, PRINCIPALMENTE, POR VIRUS Y BACTERIAS. (4)

VIRUS, SON AGENTES IMPORTANTES EN RAZÓN DE LA FRECUENCIA CON QUE PROVOCAN LAS INFECCIONES AGUDAS DE LAS VÍAS SUPERIORES, PROVOCAN CUADROS INFECCIOSOS LEVES O MUY GRAVES.

LAS BACTERIAS, PRODUCEN INFECCIONES RESPIRATORIAS EN MENOR PORCENTAJE QUE LOS VIRUS.

RESFRIADO COMÚN CONOCIDO TAMBIÉN COMO RINITIS, CORIZA O RINOFARINGITIS.

CONSTITUYE LA ENFERMEDAD INFECCIOSA MÁS FRECUENTE DEL SER HUMANO, ALREDEDOR DE 100 VIRUS DIFERENTES PUEDEN PROVOCAR MÚLTIPLES INFECCIONES SIMILARES DE LAS VÍAS RESPIRATORIAS ALTAS DENOMINADAS, TODOS EN CONJUNTO, RESFRIADO COMÚN; ES MUY CONTAGIOSA. ES TA ENFERMEDAD ES AUTOLIMITADA O SEA SE CURA POR SÍ SOLA. --

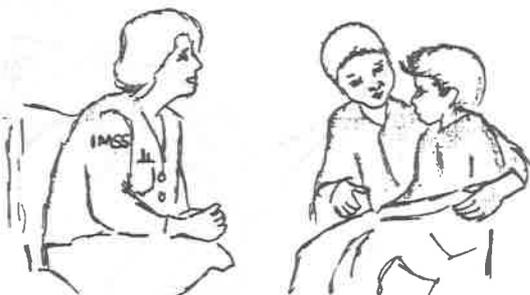


Fig. 39 Consulte oportunamente al médico.

FARINGITIS SIMPLE, SUS AGENTES MÀS FRECUENTES SON: LOS VIRUS EN UN 80% DE -- LAS CAUSAS Y DE 15 AL 20% SE DEJA A LOS ESTREPTOCOCOS, ACTUALMENTE LA CON-- MINACIÓN QUE PREVALECE PROVOCA MÀS SUSCEPTIBILIDAD A LAS INFECCIONES DE LA -- NARIZ Y GARGANTA, ASÍ COMO LOS CAMBIOS BRUSCOS DEL CLIMA. (4)

ESTA INFECCIÓN ES UNA INFLAMACIÓN AGUDA DE LA MUCOSA DE LA FARINGE, --- QUE EN ALGUNA EXTENSIÓN AFECTA LAS ESTRUCTURAS LINFÁTICAS. USUALMENTE APARE-- CE COMO PARTE DE UN TRASTORNO DEL SISTEMA RESPIRATORIO QUE TAMBIÉN PUEDE --- AFECTAR LA NARIZ, LOS SENOS, LA LARINGE Y LA TRÀQUEA, TAMBIÉN PUEDE APARECER COMO PARTE DEL SÍNDROME DE UNA INFECCIÓN AGUDA (TOS FERINA, SARAMPiÓN, ETC.) EXISTEN VARIOS TIPOS DE FARINGITIS:

FARINGITIS SECA, QUE SE CARACTERIZA POR RESEQUEDAD DE LA MUCOSA.

FARINGITIS AGUDA, LA GARGANTA ESTÀ SECA Y DOLOROSA EXISTE FIEBRE Y MALESTAR. LA MUCOSA FARINGEA ESTÀ ROJA Y LIGERAMENTE EDEMATOSA, CON ENGROSAMIENTO, MO-- CO ESPESO Y PEGAJOSOS. LA ENFERMEDAD DURA SOLAMENTE POCOS DÍAS.

FARINGITIS CRÓNICA, SE MANIFIESTA POR RESEQUEDAD DE LA GARGANTA CON MOCO PE-- GAJOSO Y TOS, O EPISODIOS DE DOLOR DE GARGANTA, DOLOR DE CABEZA, MÚSCULOS Y-- ARTICULACIONES.

COMPLICACIONES. CUANDO NO ES TRATADA PUEDE RESULTAR UNA FIEBRE REUMÁTICA Y -- OTITIS.

RECOMENDACIONES. REPOSOS EL MÀS QUE SE PUEDA, DIETA LIGERA, HACER GARGARIS-- MOS, TOMAR ABUNDANTES LÍQUIDOS.

EL MÉDICO SUGERIRÀ SI ES NECESARIO, EL ANTIBIÓTICO.

FARINGITIS RECURRENTES, EXISTEN TRES CAUSAS COMUNES DE ESTE PADECIMIEN-- TO QUE SON:

RESPIRACIÓN POR LA BOCA, QUE CONDUCE A RESEQUEDAD E IRRITACIÓN DE LA -- FARINGE.

GOTE POSTNATAL, DEBIDO A SINOSITIS CRÓNICA QUE PUEDE CONDUCIR IRRITA-- CIÓN CONSTANTE.

FOBIA ESCOLAR, LOS NIÑOS SE QUEJAN DE DOLOR EN LA FARINGE PERO EN SU -- EXÀMEN FÍSICO MUESTRA GARGANTA NORMAL.

LARINGITIS. ES LA INFLAMACIÓN AGUDA DE LA MUCOSA LARÍNGEA DEBIDA A UNA INFECCIÓN BACTERIANA O VIRAL.

ESTA INFECCIÓN ES PROVOCADA TAMBIÉN POR CAMBIOS BRUSCOS DE TEMPERATURA, EL FRÍO, EL HUMO, EL ALCOHOL, UN ESFUERZO PROLONGADO DE VOZ FAVORECEN SU DESARROLLO.

LA ENFERMEDAD SE PRESENTA TANTO EN NIÑOS Y EN ADULTOS COMO CONSECUENCIA DE UN RESFRÍADO. EL INICIO ES BASTANTE RÁPIDO.

SÍNTOMAS. TEMPERATURA ELEVADA, DIFICULTAD PARA RESPIRAR, ESTRIDOR INSPIRATORIO, SOMNOLENCIA, PALIDEZ, BABEO FRECUENTE, DIFICULTAD PARA DEGLUTIR, LA VOZ SECA, QUE SÓLO DESPUÉS DE ALGÚN TIEMPO PERMITE EXPULSAR UN POCO DE MOCO.

COMPLICACIONES. SUELE CURARSE ESPONTÁNEAMENTE Y EN BREVE TIEMPO TIENEN CONSECUENCIAS IMPORTANTES PARA QUIEN DEBE HACER USO DE LA VOZ POR RAZONES PROFESIONALES.

RECOMENDACIONES. REPOSO DE VOZ, ES MUY ÚTIL LA CURA DE SUDOR; SE ENVUELVE AL NIÑO EN MANTAS DE LONA CALENTADAS, DÁNDOLE A BEBER LÍQUIDOS CALIENTES, TAMBIÉN PUEDE PRECEDER A LA APLICACIÓN DE CALOR EN EL CUELLO, PROCURANDO UN AMBIENTE HÚMEDO EN LA HABITACIÓN.

SE DEBERÁ PRESTAR ATENCIÓN A LA HIGIENE GENERAL DEL NIÑO EN LO QUE SE REFIERE AL AIRE PURO, SOL EN ABUNDANCIA, REPOSO SUFICIENTE Y ALIMENTACIÓN ADECUADA.

EL MÉDICO PODRÁ PREESCRIBIR MEDICAMENTOS, CON LOS CUALES SE CONSEGUIRÁ RÁPIDA MEJORÍA O, EN SU CASO, RECURRIR A LA INSTITUCIÓN PARA QUE SE LE REALICE LA TRAQUEOTOMÍA.



Fig. 43 Evite complicaciones.

BRONQUITIS. ES UNA INFLAMACIÓN DE LA MUCOSA DE LOS BRONQUIOS. (TUBOS QUE CONDUCE EL AIRE A LOS PULMONES). LA BRONQUITIS PUEDE SER AGUDA O CRÓNICA, ES DEBIDA A INFECCIÓN BACTERIANA, O VIRAL, FAVORECIDA POR EL FRÍO, ASÍ COMO RESULTADO DE INFECCIONES EN LAS VÍAS RESPIRATORIAS ALTAS, (NARIZ O GARGANTA).



SÍNTOMAS. COMIENZA CON TOS SECA DOLOROSA Y NO PRODUCTIVA, FIEBRE LIGERA, -- DISMINUCIÓN DE APETITO, DESPUÉS LA TOS ES HÚMEDA, DEBIDO A LA INFLAMACIÓN DE LOS BRONQUIOS, HAY SECRECIONES QUE FORMAN FLEMAS, GENERALMENTE LOS NIÑOS SE LAS TRAGAN OCACIONANDO VÓMITOS, PUEDE HABER DOLOR TÓRAXICO AL TOSER. LA FIEBRE AUMENTA CUANDO SE AGREGA UNA INFECCIÓN POR BACTERIAS.

LA BRONQUITIS CRÓNICA SE OBSERVA FRECUENTEMENTE EN SUJETOS FUMADORES; LA TOS APARECE POR LA MAÑANA, CON ABUNDANTE MOCO PURULENTO, EN INVIERNO SUELE AGRAVARSE.

COMPLICACIONES. PUEDE PROVOCAR PULMONÍA, ASÍ COMO ESTADOS ASMÁTICOS, HEMORRAGIA PULMONAR, DERRAME PLEURAL, E INSUFICIENCIA CARDIACA.

RECOMENDACIONES. LOS NIÑOS PROPENSOS A ESTA ENFERMEDAD DEBEN EVITAR CAMBIOS BRUSCOS DE TEMPERATURA, PERMANECER EN CAMA, ATENDER, OPORTUNAMENTE ENFERMEDADES RESPIRATORIAS, CATARRO, AMIGDALITIS, TOMAR ABUNDANTE AGUA. NO SE DEBE SUPRIMIR LA TOS YA QUE ESTE MECANISMO ES NECESARIO PARA DRENAR LAS SECRECIONES.

EL MÉDICO INDICARÁ EL ANTIBIÓTICO NECESARIO.

NEUMONÍA ESTREPTOCÓCICA, CAUSADA POR EL ESTREPTOCOCO HEMOLÍTICO SE PRESENTA COMO SECUELA DE LA INFECCIÓN VIRAL DEL SISTEMA RESPIRATORIO, Y EN PERSONAS CON ALGUNA ENFERMEDAD PULMONAR SUBYACENTE.

NEUMONÍA ESTAFILOCÓCICA, CAUSADA POR STAPHYLOCOCCUS AUREUS SE PRESENTA COMO UNA SECUELA DE INFECCIONES VIRALES DEL SISTEMA RESPIRATORIO Y EN PACIENTES DEBILITADOS. (5)

SÍNTOMAS. CEFALEA, TOS Y DOLORS GENERALIZADOS, CON CAMBIOS SÚBITOS A UNA ENFERMEDAD GRAVE, FIEBRE ELEVADA, ESCALOFRÍOS, ESPUTO PURULENTO.

NEUMONÍA POR BATEROIDES, SE PRESENTA COMO COMPLICACIONES DE INFECCIONES ABDOMINALES O PÉLVICAS, EN PACIENTES CON ENFERMEDADES PULMONARES CRÓNICAS O A LA ASPIRACIÓN DE SECRECIONES.

NEUMONÍA ATÍPICA PRIMARIA.

SÍNTOMA. TOS DE INTENSIDAD CRECIENTE, DOLOR DE CABEZA, FIEBRE QUE AUMENTA LENTAMENTE, EL ESPUTO ESCASO A VECES VA ACOMPAÑADO DE ESTRÍAS DE SANGRE, NO EXISTE ESCALOFRÍOS LOS ENFERMOS GENERALMENTE NO SE OBSERVAN ENFERMOS.

ESTÁ NEUMONÍA ES MUY VARIABLE, EL ENFERMO SE RECUPERA LÉNTAMENTE.

COMPLICACIONES. DERRAMES PLEURALES, MIOCARDITIS Y NEUMONÍA BACTERIANA SECUNDARIA.

BRONCONEUMONÍA. CARACTERIZADA POR LA MULTIPLICIDAD DE FOCOS DISEMINADOS, CUYAS LESIONES BRONQUIALES Y ALVEOLARES, EN DIVERSOS GRADOS DE EVOLUCIÓN ES DEBIDO A VARIEDAD DE GÉRMESES. PUEDE SER CONSECUENCIA DE UNA BRONQUITIS Y ALGUNA ENFERMEDAD COMO SARAPIÓN, GRIPA Y TOS FERINA.

PARA EVITAR ESTE TIPO DE PADECIMIENTOS ES MUY IMPORTANTE LLEVAR A CABO LO SIGUIENTE: ENSEÑAR A LOS NIÑOS QUE DEBEN CUBRIRSE LA BOCA Y NARIZ, AL TOSER Y ESTORNUDAR, EVITANDO, CON ÉSTO, CONTAMINAR EL AMBIENTE.

EVITAR EXPOSICIÓN DIRECTA CON PERSONAS ENFERMAS.

PROCURAR NO TENER GRUPOS NUMEROSOS, YA QUE LOS SALONES TIENEN VENTILACIÓN SÓLO PARA DETERMINADO NÚMERO DE ALUMNOS.

DETECTAR A LOS NIÑOS CON ENFERMEDADES RESPIRATORIAS PARA EVITAR QUE CONTAGIEN A SUS COMPAÑEROS Y PROFESOR, YA QUE POR LO GENERAL EN LAS ESCUELAS ES DONDE SE CONTAGIAN LOS EDUCANDOS CON MÁS FRECUENCIA Y LLEVAN LA INFECCIÓN A SU CASA O A LA INVERSA.

DIARREA

BRUCELOSIS O FIEBRE ONDULANTE

AMIBIASIS

ASCARIASIS

DISENTERIA BACILAR O SHIGELOSIS

TIFOIDEA

GIARDIASIS

TENIASIS

LAS ENFERMEDADES GASTROINTESTINALES SE LES CONOCE TAMBIÉN COMO GASTROENTERITIS INFECCIOSA Y PARASITARIAS O ENFERMEDADES DIARRÉICAS, SUS SÍNTOMAS VARÍAN DE ACUERDO AL MICROORGANISMO QUE LOS ORIGINAN LOS CUALES PUEDEN SER; BACTERIAS Y PARÁSITOS.

DIARREA. SON PADECIMIENTOS DE LAS VÍAS DIGESTIVAS QUE CARACTERIZAN POR HECEES LÍQUIDAS O SEMILÍQUIDAS Y SIN FORMA, PERISTALTISMO VIOLENTO Y EVACUACIONES REPETIDAS ACOMPAÑADAS DE DOLOR EN GRADO VARIABLE. (7)

EN TODOS LOS CASOS, LA ENFERMEDAD SE ADQUIERE POR INGESTIÓN DE AGUA O ALIMENTOS CONTAMINADOS CON MATERIA FECAL DE ENFERMOS O PORTADORES; INTOXICACIONES ALIMENTARIAS O INGESTIÓN DE ALIMENTOS DESCOMPUESTOS; ALERGIAS A CIERTOS PRODUCTOS COMO: LECHE, CHOCOLATE, ETC., DIETAS RICAS EN ALIMENTOS FIBROSOS QUE ACTÚAN COMO LAXANTES; MAL USO DE MEDICAMENTOS, PURGANTES Y ANTIBIÓTICOS.

ES DEBIDA TAMBIÉN A LA EXCITACIÓN NERVIOSA.

LA MANERA EN QUE SE MANIFIESTA ES VARIABLE, DEPENDIENDO DEL TIPO DE MICROORGANISMO QUE SE TRATE, LA CANTIDAD INGERIDA Y LAS CARACTERÍSTICAS DEL INDIVIDUO (EDAD, ESTADO NUTRICIONAL, ETC.)

COMPLICACIONES. LA MÁS COMÚN ES LA DESHIDRATACIÓN. EN CASOS MAL ATENDIDOS, LA DIARREA PUEDE HACERSE CRÓNICA ORIGINANDO UNA DESNUTRICIÓN QUE AFECTARÁ EL DESARROLLO DEL NIÑO.

RECOMENDACIONES. DAR LÍQUIDOS ABUNDANTES Y CON FRECUENCIA. CONVIENE PREPARAR SUERO ORAL, AGREGÁNDOLE A UN LITRO DE AGUA HERVIDA, DOS CUCHARADAS SOPERAS DE AZÚCAR, UN CUARTO DE CUCHARADITA CAFETERA DE SAL Y UN CUARTO DE CUCHARADITA CAFETERA DE CARBONATO DE SODIO.

AMIBIASIS CONSTITUYE UN SERIO PROBLEMA DE SALUD PÚBLICA POR LA FRECUENCIA - CON QUE SE PRESENTA.

EN MÉXICO SE CALCULA QUE EL 15% DE LA POBLACIÓN ALBERGA ESTE PARÁSITO - LLAMADO ESTAMOEBIA HYSTOLITICA. AFECTA ESPECIALMENTE A NIÑOS QUE VIVEN EN -- CONDICIONES INSALUBRES O EN CLIMAS TROPICALES.

EL 90% DE ELLOS PRESENTAN LESIONES INTESTINALES Y EL 35.8% LESIONES EN EL HÍGADO. (3)

ESTE PARÁSITO SE ADQUIERE POR LA INGESTIÓN DE LOS QUISTES CONTENIDOS - EN AGUA Y ALIMENTOS CONTAMINADOS, O BIEN A TRAVÉS DE JUGUETES, ROPA SUCIA, - MONEDAS, UTENSILIOS PARA COMER, NULO ASEO DE MANOS, Y SOBRE TODO EN LOS EX- CUSADOS DE LAS ESCUELAS.

PRESENTAN DOS FASES: LA DE QUISTES, QUE ES LA INFECTANTE Y LA DE TROFO - ZOITO QUE ES LA CAUSANTE DE LA ENFERMEDAD.

EXISTEN INDIVIDUOS QUE ALOJAN AMIBAS SIN PRESENTAR SÍNTOMAS, LO CUAL - REPRESENTA GRAVE PELIGRO YA QUE SON FUENTES DE DISEMINACIÓN DE QUISTES.

SÍNTOMAS DE DISENTERÍA AMIBIANA. VARIA EN SU GRAVEDAD, HAY DIARREA CON EVA- CUACIONES MÚLTIPLES. NO SON ABUNDANTES NI MUY FETIDAS, CON MOCOSIDAD CLARAS Y VARIABLE CANTIDAD DE SANGRE, DOLOR ABDOMINAL Y DESEOS DE DEFECAR.

COMPLICACIONES. LAS MÁS SERIAS Y FRECUENTES SON: LA ULCERACIÓN DE LA PARED- DE LOS INTESTINOS PUDIENDO LLEGAR A PERFORARSE, Y EL PASO DE LA AMIBA AL -- HÍGADO DONDE FORMA UN ABSCESO.

RECOMENDACIONES. BEBER LÍQUIDOS EN ABUNDANCIA, CONSULTAR AL MÉDICO LO ANTES POSIBLE, OBSERVAR BUENOS HÁBITOS HIGIÉNICOS A LA HORA DE PREPARAR LOS ALI-- MENTOS, LAVE CUIDADOSAMENTE TODAS LAS FRUTAS Y LEGUMBRES QUE SE INGIERAN -- CRUDAS, HERVIR EL AGUA, LAVAR LOS UTENSILIOS DE MESA, PROTEGER LOS ALIMEN-- TOS CONTRA LA CONTAMINACIÓN DE LA MOSCA.

RECOMENDACIONES. LAVARSE LAS MANOS DEPUÉS DE DEFECAR, FOMENTAR EN LOS NIÑOS HÁBITOS DE HIGIENE, SEÑALAR EL PELIGRO DE COMER LO QUE HA CAIDO AL SUELO,

DISENTERIA BACILAR O SHIGELOSIS. ESTA ENFERMEDAD AFECTA A LAS PERSONAS DE TODAS LAS EDADES, ES A MENUDO AUTOLIMITADA Y LÉVE. ES PRODUCIDA POR LA SHIGELLA, ES FRECUENTE EN LUGARES POCO HIGIÉNICOS, EN POBLACIÓN DESNUTRIDA Y EN EPOCA DE CALOR. SE TRANSMITE DE MANO A MANO, POR MATERIAL CONTAMINADO POR COMER ALIMENTOS INFESTADOS O MEDIANTE MOSCAS Y OBJETOS SUCIOS.

SÍNTOMAS. COMIENZA CON FIEBRE ELEVADA EN FORMA BRUSCA; DIARREA CON MOCO, SANGRE Y PUS, DOLOR TIPO CÓLICO, DESEOS IMPERIOSOS DE VACIAR EL INTESTINO, ESCALOSFRÍOS, ANOREXIA, DOLOR DE CABEZA; EL ENFERMO SE VUELVE MÁS DÉBIL.

RECOMENDACIONES. AISLAR AL ENFERMO A OTRA HABITACIÓN, DARLE A BEBER ABUNDANTES LÍQUIDOS SIN AZÚCAR, LLAMAR AL MÉDICO, SOBRE TODO SI SE TRATA DE UN NIÑO, ÉSTE NO DEBE ASISTIR A LA ESCUELA 21 DÍAS A PARTIR DE LA APARICIÓN DE LOS SÍNTOMAS.

TIFOIDEA. ES CAUSADA POR EL BACILO DE LA SALMONELLA, SE LE CONOCE COMO SALMONELOSIS.

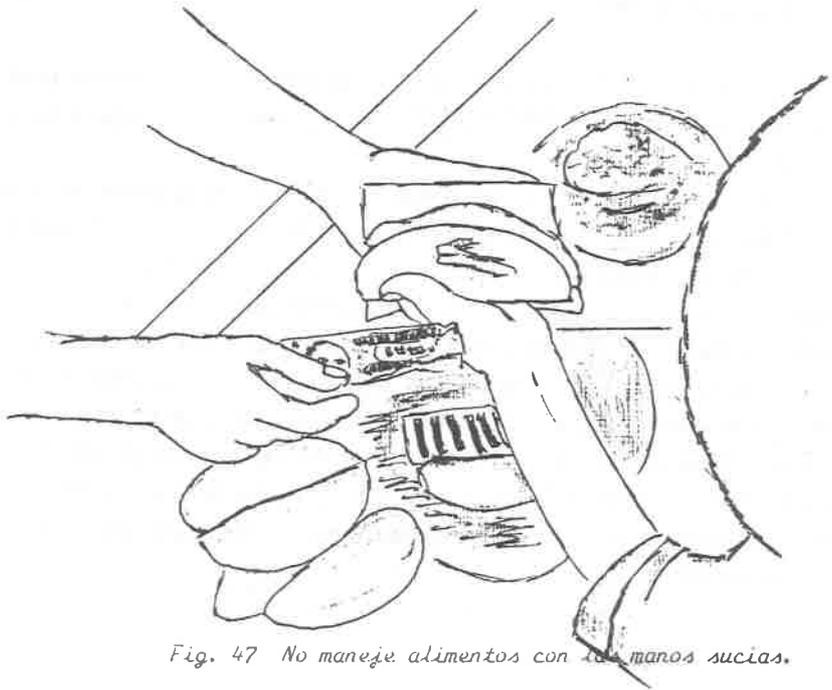


Fig. 47 No maneje alimentos con las manos sucias.

TENIASIS. ES LA PRESENCIA, EN EL INTESTINO, DE DIFERENTES PARÁSITOS QUE SE INTRODUCEN POR EL TUBO DIGESTIVO, CUANDO SE COME ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL QUE NO ESTAN BIEN COCIDOS, EJEMPLO: LA TENIA BOVINA SE ADQUIERE POR INGESTIÓN DE CARNE DE VACUNO CONTAMINADA.

SÍNTOMAS. DOLORS ESPIGÁSTRICOS, DIARREA Y AUMENTO DE APETITO.

TENIA SOLIUM, EL CERDO ES EL HUÉSPED NORMAL PARA LA FASE DE LARVA; EL HOMBRE SE INFECTA AL COMER LA CARNE MAL COCIDA, TAMBIÉN SE PUEDE TRANSMITIR DE PERSONA A PERSONA O POR AUTOINFECCIÓN.

TENIA DEL PESCADO, LOS HUEVECILLOS ELIMINADOS EN MATERIA FECAL HUMANA SON TOMADAS POR LOS CRUSTÁCEOS, QUE A SU VEZ SON COMIDAS POR PECES Y LA INFESTACIÓN HUMANA SE PRODUCE AL COMER PESCADO CRUDO O MAL COCIDO.

LA TENIA DEL PERRO, *DEPYLIDIUM CANINUM*, SE PRESENTA EN NIÑOS QUE VIVEN EN ESTRECHA RELACIÓN CON PERROS Y GATOS INFECTADOS Y ÉSTOS LAMEN LAS MANOS QUE LOS NIÑOS SE LLEVAN A LA BOCA.

LA TANIA HUMANA NO NECESITA HUÉSPED INTERMEDIARIO SE TRANSMITE DIRECTAMENTE DE PERSONA A PERSONA.

SÍNTOMAS. HABITUALMENTE LAS TENIAS EN INTESTINO NO PRODUCE SÍNTOMAS, SIN EMBARGO EN FORMA MASIVA PRODUCEN DOLOR ABDOMINAL, ANOREXIA, PÉRDIDA DE PESO Y TRASTORNOS NERVIOSOS.

RECOMENDACIONES. NO TENER PERROS, NI GATOS EN CASA, COCER CORRECTAMENTE LAS CARNES, NO COMER EMBUTIDOS DE CERDO.

REFERENCIA.

- 1.- Aguilar, Caballero Isidro, etal Tratado práctico de Medicina Moderna Publicaciones Interamericanas. 8a. Reimpresión; México, 1985 p. 293,372, 315,496,497,498,526.
- 2.- HERNAN, S. Martín Salud y Enfermedad Ed. La Prensa Médica Mexicana, 4ed. México, p. 113,263,265,526.
- 3.- JSSSTE, Educación para la salud al magisterio. México 1986, p. 59.60.62. 64.
- 4.- KEMPE, Henry etal Diagnóstico y Tratamiento Pediátrico, Ed. El Manual Moderno, S.A. 4 ed. México 1981, p. 446.447.775.803.811.812.821.
- 5.- S.E.P. Unidad de Higiene Escolar, Dirección General de Capacitación y Mejoramiento Profesional del Magisterio. Mimeo.
- 6.- S.S.A. Manual de Saneamiento, vivienda, Agua y Desecho, Dirección de Ing. Simétrica SLa.
- 7.- TURNER, C.E., Higiene del individuo y la comunidad, Ed, la Prensa Médica Mexicana, S.A. México 1985, p. 56.120.292.

8 PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

ACCIDENTES DE TRABAJO
ACCIDENTES EN LA ESCUELA
ACCIDENTES EN EL HOGAR
ACCIDENTES VIALES
RESPECTO A REGLAS DE VIALIDAD
USO DE LA TECNOLOGÍA
PRIMEROS AUXILIOS.

ACCIDENTES DE TRABAJO, SON INVOLUNTARIOS Y REPETITIVOS QUE PUEDE DETERMINAR LA MUERTE O INCAPACITAR A LA PERSONA QUE LO SUFRE EN FORMA TEMPORAL O DEFINITIVA.

AÚN CUANDO OCASIONA UN RIESGO ESPECÍFICO Y DAN LUGAR A INDEMNIZACIONES PARA EL INDIVIDUO QUE ES AFECTADO; OCASIONA PÉRDIDAS ECONÓMICAS EN LAS EMPRESAS DONDE SE SUCEDEN.

LOS ACCIDENTES PUEDEN SER OCASIONADOS POR LOS MISMOS OBREROS; POR FALTA DE PERICIA, FATIGA, DESCONOCIMIENTO DEL PELIGRO, DESOBEDIENCIA A INSTRUCCIONES E IRRITABILIDAD. (9)

LOS PATRONES O DUEÑOS DE ESTABLECIMIENTOS TIENEN PARTE DE RESPONSABILIDAD AL NO VIGILAR QUE LOS LOCALES DONDE SE LABORA, EXISTA BUENA VENTILACIÓN, DEFECTUOSO SISTEMA DE PROTECCIÓN, MALA VISIBILIDAD Y PISOS DEMASIADO RESBALOSOS.

EL DEPARTAMENTO DEL TRABAJO ALGUNAS OCASIONES TAMBIÉN ES RESPONSABLE AL NO SUPERVISAR A CONCIENCIA, LOS LUGARES DONDE PRESTAN SU SERVICIO VARIAS

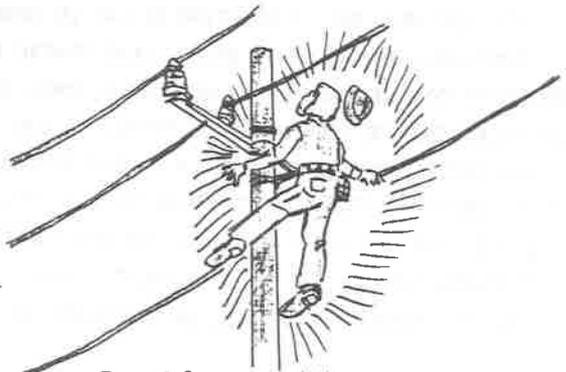


Fig. 48 Evite pérdidas humanas.

ACCIDENTES EN LA ESCUELA. DESDE QUE EL NIÑO INICIA SUS ACTIVIDADES ESCOLARES EMPIEZA A SER INDEPENDIENTE DE SUS PADRES, SIN EMBARGO, EN EL HOGAR ES DONDE -- CENTRAN BASES FIRMES SOBRE SU -- SEGURIDAD, (6) EN PARTE LA ESCUELA SE RESPONSABILIZARÁ DE SUPERVISAR A LOS ESCOLARES EN EL --- TIEMPO QUE PERMANECEN AHÍ POR -- LO TANTO ES DE SUMA IMPORTANCIA QUE LOS MAESTROS Y EL DIRECTOR, ANTES DEL INICIO DEL CICLO ESCOLAR Y DURANTE TODO EL AÑO, REVISEN MINUCIOSAMENTE EL EDIFICIO A FIN DE CONOCER SUS NECESIDADES, PARA QUE JUNTOS CON EL COMITÉ DE PADRES DE FAMILIA RE---



Fig. 49 ;No lo haga! se puede lastimar

SUELVAN LAS PRINCIPALES; ASÍ MISMO, DE ACUERDO A LAS POSIBILIDADES DE EQUIPOS CONTRA INCENDIO, SI EXISTEN JUEGOS EN LA ESCUELA RECONDICIONARLOS PARA EVITAR FUTUROS ACCIDENTE, EN LOS JARDINES RETIRAR TRONCOS SECOS, TUBOS Y TODO LO QUE PUEDA LASTIMAR A LOS ALUMNOS.

SI EL EDIFICIO CUENTA CON ESCALERAS, ÉSTAS DEBEN OFRECER SEGURIDAD, LOS BARANDALES DEBEN SER FUERTES, LOS ESPACIOS ENTRE LOS BARROTES REDUCIDOS, IMPIDIENDO CON ÉSTO QUE A TRAVÉS DE ELLOS PUEDA PASAR EL CUERPO DE ALGÚN NIÑO.

LOS PATIOS DE RECREO DEBEN SER AMPLIOS, Y LIBRES DE OBSTÁCULOS, PARA PERMITIR LOS JUEGOS INFANTILES.

LOS SALONES DE CLASE POSIBLEMENTE SEAN EL LUGAR MÁS SEGURO EN LA ESCUELA POR LA PRESENCIA DEL MAESTRO, SIN EMBARGO, LA CONSTANTE ACTIVIDAD DEL ESCOLAR HACE QUE CONTINUAMENTE SE ENFRENTA A PELIGROS DE LASTIMARSE, ES POR ESO QUE CONSIDERAMOS QUE EN TODAS LAS ESCUELAS SE DEBE ESTABLECER REGLAS DE SEGURIDAD, CON EL FIN DE PREVENIR LESIONES ENTRE LOS NIÑOS, ES POSIBLE QUE ALGUNAS PRECAUCIONES YA LAS UTILIZAN EN SUS CASAS, SIN EMBARGO SE DEBE PONER ÉNFASIS EN ELLAS: SI ES POSIBLE COLOCAR LETREROS, CARTELONES Y REALIZAR

EN BUEN ESTADO Y PRINCIPALMENTE EDUCAR A LOS NIÑOS CON EL FIN DE EVITAR DE--
JEN JUGUETES U OTROS OBJETOS REGADOS EN EL PISO.

LOS BAÑOS PREFERENTEMENTE DEBEN PERMANECER CERRADOS, PARA QUE EL NIÑO -
QUE EMPIEZA A CAMINAR NO ENTRE. DEBE DOTARSE DE TAPETE DE HULE O BURBUJAS AN
TIDERRAPANTES EN EL INTERIOR DE LA REGADERA Y MANTENER SECO EL PISO.

EN LA COCINA, LOS MANGOS DE LOS SARTENES DEBEN QUEDAR HACIA EL COPETE DE
LA ESTUFA, LOS INSTRUMENTOS PUNZO CORTANTE NO DEBEN ESTAR AL ALCANCE DE LOS-
NIÑOS, LOS APARATOS ELÉCTRICOS, CUANDO NO SE USEN, DEBEN ESTAR DESCONECTA---
DOS Y LEJOS DEL AGUA.

OTRO DE LOS RIESGOS IMPORTANTES ES EL FUEGO, PROVOCADO ALGUNAS VECES -
IMPRUDENTEMENTE, POR LO CUÁL NO DEBE FUMARSE EN LA CAMA, GUARDAR LOS FÓSFO-
ROS EN LUGARES ADECUADOS, REVISAR LAS INSTALACIONES ELÉCTRICAS CON EL FIN --
DE COMPROBAR QUE NO EXISTAN CORTOS U ALAMBRES SUELTOS, REPLAZAR CABLES CAÍ-
DOS Y CLAVIJAS EN MAL ESTADO, CONVIENE TENER TAPADOS LOS ENCHUFES ELÉCTRICOS
PARA EVITAR EN LOS NIÑOS DESCARGAS QUE PUEDAN DAÑARLOS.

ES IMPORTANTE HACER COMPRENDER A LOS PEQUEÑOS, QUE EL FUEGO QUEMA Y DE-
BEN PERMANECER ALEJADOS DE ÉL, ASÍ COMO DE LÍQUIDOS CALIENTES.

EN LAS CASAS DONDE EXISTA ALGIBE, DEBE PERMANECER CON TAPA Y CANDADO --
TODO EL TIEMPO. SOLO EN CASO NECESARIO ABRIRLO, PERO SIEMPRE CON ESTRECHA --
VIGILANCIA.

EN TODAS LAS HABITACIONES DE LA CASA EXISTEN SUBSTANCIAS COMUNES QUE --
PUEDEN PROVOCAR ENVENENAMIENTOS POR DESCUIDOS. NUNCA GUARDAR LÍQUIDOS PELI--
GROSOS EN BOTELLAS DE REFRESCO, FRASCOS DE CAFÉ U OTROS RECIPIENTES. CADA --
UNO DEBE TENER EL NOMBRE ESCRITO CON CLARIDAD DE LA SUBSTANCIA QUE CONTIENE--
ASÍ COMO ALEJADO DEL ALCANCE DE LOS NIÑOS; GUARDAR LA MEDICINA BAJO LLAVE.

SI EN EL HOGAR VIVEN ANIMALES DOMÉSTICOS VACUNARLOS CONTRA LA RABIA. (6)

PARA EL CONTROL DE LA CIRCULACIÓN EXISTEN TRES CLASES DE SEÑALES QUE DEBERÁN RESPETAR TODOS LOS AUTOMOVILISTAS SIENDO: SEÑALES HUMANAS, SEÑALES ELECTROMECÁNICAS, SEÑALES FIJAS.

SEÑALES HUMANAS, SON LAS QUE REALIZA EL AGENTE DE TRÁNSITO, CUANDO DIRIGE LA CIRCULACIÓN Y LAS QUE DEBEN HACER LOS CONDUCTORES.

CUANDO EL AGENTE EN EL BANQUILLO SE ENCUENTRA DE FRENTE O ESPALDA INDICA: ALTO.

SI SE ENCUENTRA DE PERFIL CON BRAZOS ABAJO INDICA: SIGA.

CUANDO ESTA DE PERFIL Y LEVANTA UNA MANO A LA ALTURA DE LA CARA INDICA PREVENTIVA O VUELTA A LA IZQUIERDA.

SI LA CIRCULACIÓN ES DE DOBLE SENTIDO Y EL AGENTE LEVANTA AMBAS MANOS INDICA DOBLE PREVENTIVA O CAMBIO DE CIRCULACIÓN.

SE HACE ALTO GENERAL, LEVANTANDO LA MANO DERECHA AL FRENTE Y A LA ALTURA DE LA CABEZA, HACIENDO SONAR TRES VECES SU SILBATO, SÓLO CUANDO SE APROXIMEN VEHÍCULOS DE EMERGENCIA.

CON ESTA SEÑAL NO SE DEBE TRANSITAR, SOLO FACILITARLE EL PASO.

SEÑALES ELECTROMECÁNICAS SON LAS QUE PROYECTAN LAS LUCES DE LOS SEMÁFOROS Y LAS LUCES DIRECCIONALES DE LOS VEHÍCULOS.

EL SEMÁFORO DE POSTE VERTICAL, TIENE LAS LUCES EN LA MISMA FORMA QUE EL POSTE.

SEMÁFORO DE PIÑATA, SE COLOCA, SOSTENIDO POR CABLES.

SEMÁFORO DE LÁTIGO, ES CON UN POSTE VERTICAL Y UN BRAZO HORIZONTAL DONDE SE COLOCAN LAS LUCES DEL MISMO.

TODOS TIENE LUCES DE TRES COLORES QUE SON: ROJO, INDICA ALTO; AMARILLO INDICA, PREVENTIVA; VERDE, INDICA SIGA. ALGUNOS TIENEN DOS LUCES VERDES UNA DE LAS CUALES TIENEN UNA FLECHA PARA INDICAR VUELTA A LA IZQUIERDA.

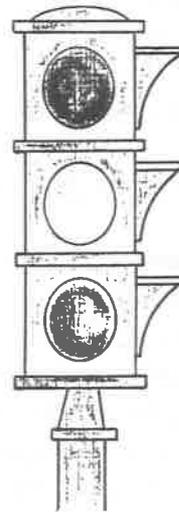


Fig. 52 Obedecer las señales electromecánicas.

EN RELACIÓN CON LAS LUCES DIRECCIONALES DE LOS VEHÍCULOS SOLO CABE MENCIONAR QUE SON CUARTOS DE LUZ, PARA INDICAR LA MANIOBRA QUE SE VA A EFECTUAR VUELTA A LA DERECHA O IZQUIERDA.

SEÑALES FIJAS, SON LAS BANDEROLAS QUE SE COLOCAN EN LA PARED, POSTE O ESTRUCTURAS Y LAS QUE SE PINTAN EN EL PISO.

ESTAS SEÑALES SE DIVIDEN EN TRES GRUPOS QUE SON: SEÑALES RESTRINGIDAS, SON LAS QUE PROHIBEN ALGO, LOS COLORES DE ESTAS SEÑALES SON: FONDO BLANCO, EL FILETE NEGRO, EL ANILLO ROJO Y LAS LETRAS NÚMEROS Y SÍMBOLOS EN NEGRO,

SEÑALES PREVENTIVAS, TIENEN POR OBJETO ADVERTIR O PREVENIR AL USUARIO LA EXISTENCIA Y NATURALEZA DE UN PELIGRO EN EL CAMINO, SON DE COLOR AMARILLO CON LETRAS O SÍMBOLOS DE COLOR NEGRO,

SEÑALES INFORMATIVAS, SIRVEN PARA GUIAR E INFORMAR SOBRE LAS CALLES O CAMINOS QUE ENCUENTREN Y LOS NOMBRES DE POBLACIONES, LUGARES DE INTERÉS, ETC. SON EN GENERAL DE FONDO BLANCO, CON FILETE, LEYENDA, FLECHA Y NÚMERO EN NEGRO.

SEÑALES SONORAS, SON LAS QUE EMITEN AGENTES DE TRÁNSITO, LAS QUE PRODUCEN LOS VEHÍCULOS DE EMERGENCIA Y LAS DEL CLAXON, EL CUAL DEBE SER USADO EN CASO NECESARIO.

LOS VEHÍCULOS DEBEN TRANSITAR POR EL ARROYO DE LAS VÍAS PÚBLICAS POR SU EXTREMA DERECHA.

DONDE HAYA VARIOS CARRILES DE CIRCULACIÓN DEBEN TRANSITAR AL CENTRO DE ÉSTOS OCUPANDO UN SOLO CARRIL.

EL TRÁNSITO LENTO SE HARÁ POR EL CARRIL DERECHO.

PARA REBASAR A OTRO VEHÍCULO DEBE HACERLO POR EL LADO IZQUIERDO.

PARA CAMBIAR DE CARRIL DEBERÁN HACER LA SEÑAL CORRESPONDIENTE CON ANTICIPACIÓN.

AL CRUZAR ARTERIAS DEBERAN HACERLO A VELOCIDAD MODERADA.

AL LLEGAR A ARTERIA DE PREFERENCIA DEBERÁN HACER ALTO TOTAL.

POR LA NOCHE, DEBERAN ENCENDER SUS LUCES, PROCURANDO NO DESLUMBRAR A LOS DEMÁS.

ES DELITO GRAVE CONducir EN ESTADO DE EBRIEDAD O BAJO EFECTO DE DROGAS O ENERVANTES.

NO SÓLO LOS CONDUCTORES DE VEHÍCULOS DEBEN RESPETAR SEÑALES DE TRÁNSITO, TAMBIÉN PARA LOS PEATONES EXISTEN SEÑALAMIENTOS Y SON:

TRANSITAR POR VÍAS PÚBLICAS, SIEMPRE POR LA BANQUETA Y POR SU DERECHA.

NO OBSTRUIR EL PASO A LAS DEMÁS PERSONAS PARÁNDOSE EN LAS BANQUETAS.

PARA ADELANTAR A OTRA PERSONA DEBERÁ HACERLO POR EL LADO IZQUIERDO.

UN CLARO EJEMPLO DE ESTO ES LA CONTAMINACIÓN AMBIENTAL.

LA CALIDAD DEL AIRE EN LAS GRANDES CIUDADES DISMINUYE NOTABLEMENTE AL NO RENOVARSE CON REGULARIDAD. LAS FUENTES QUE LO CONTAMINAN SON:

FUENTE FIJA, COMPRENDE LAS INDUSTRIAS, ESTABLECIMIENTOS COMERCIALES Y DOMÉSTICOS, ÉSTAS PROVOCAN FUERTE CONCENTRACIÓN DE CONTAMINANTES EN ÁREAS LIMITADAS.

FUENTES MÓVILES, SON LOS VEHÍCULOS DE MOTOR LA CONTAMINACIÓN PROVIENE DE LAS EMISIONES DEL CÁRTER, DEL TANQUE DE LA GASOLINA Y POR HUMOS DEL TUBO DE ESCAPE.

FUENTE NATURAL, LAS PRINCIPALES SON ZONAS URBANAS SIN PAVIMENTAR, TIRADERO DE BASURA Y DESECHOS, ZONAS AGRÍCOLAS DE TEMPORAL, CAMPOS DEPORTIVOS SIN VEGETACIÓN, Y ÁREAS EROSIONADAS. PERO NO SÓLO EL AIRE SE ESTÁ CONTAMINANDO, -- TAMBIÉN LOS SUELOS Y EL AGUA.

EL SUELO, LAS FUENTES CONTAMINANTES SON: EXCESO DE PLAGUICIDAS, LAS CUALES AFECTAN A TODAS FORMAS DE VIDA, FERTILIZANTES, HERBICIDAS, LA BASURA INDUSTRIAL, LA DOMÉSTICA, LOS DESPERDICIOS Y LA MATERIA FECAL.

EL AGUA, LAS PRINCIPALES FUENTES QUE LA CONTAMINAN SON:

DOMÉSTICAS, DETERGENTES, INSECTICIDAS, JABONES, GRASAS, MATERIAS ORGÁNICAS Y PARÁSITOS DE LAS MATERIAS FECALES.

INDUSTRIALES, COLORANTES, DISOLVENTES, ÁCIDOS, GRASAS, SALES, PIGMENTOS Y DIVERSAS SUBSTANCIAS QUÍMICAS QUE SUELEN SER TÓXICAS PARA EL HOMBRE, LA FLORA Y LA FAUNA.

AGRÍCOLAS, INSECTICIDAS, PLAGUICIDAS, SALES INORGÁNICAS, FERTILIZANTES, ETC.

CON TANTOS ADELANTOS TECNOLÓGICOS HAN APARECIDOS NUMEROSOS PROBLEMAS.

LA FRECUENCIA CON QUE SE PRODUCEN LAS ENFERMEDADES SON CONSECUENCIAS DE LAS RELACIONES QUE EL SER HUMANO ESTABLECE CON EL MEDIO AMBIENTE, FÍSICO, -- BIOLÓGICO Y SOCIOCULTURAL.

ÉSTE ES OTRO DE LOS TEMAS QUE EL COMPAÑERO MAESTRO DEBE TRATAR A FONDO A FIN DE DESPERTAR EN SUS ALUMNOS VERDADERA CONCIENCIA DEL PROBLEMA Y TOMAR MEDIDAS PREVENTIVAS CON EL PROPÓSITO DE DISMINUIR EN PARTE LA CONTAMINACIÓN.

SUGERENCIAS. EVITAR EL USO EXCESIVO DE LOS DETERGENTES PLAGUICIDAS, HERBICIDAS Y FERTILIZANTES DE ORIGEN QUÍMICO.

CUIDAR Y PROTEGER LAS ÁRES VERDES, BOSQUES Y SITIOS DE RECREO.

NO TIRAR BASURA EN CUALQUIER SITIO.

CONSUMIR LO MENOS POSIBLE ALIMENTOS QUE VENGAN EN ENVASES DESECHABLES. (7)

FRACTURAS Y TORCEDURAS DE HUESOS,
AGOTAMIENTO POR CALOR E INSOLACIÓN.

HEMORRAGIA. TODA HERIDA PRODUCE SALIDA DE SANGRE (HEMORRAGIA) Y SE LE DENOMINA SEGÚN LA PARTE DONDE PROVIENE.

HEMORRAGIA NASAL. CASI NUNCA ES PELIGROSA PERO PARA DETENERLA² SE HACE LO SIGUIENTE:

SENTAR A LA PERSONA Y APRETARLE LA NARIZ CON LOS DEDOS, DURANTE 15 MINUTOS O HASTA QUE LOGRE PARAR EL SANGRADO.

SI LO ANTERIOR NO DETIENE LA HEMORRAGIA, META UNOS TAPONCITOS DE ALGODÓN HUMEDECIDO CON AGUA OXIGENADA DENTRO DE LA NARIZ Y VUELVA A APRETARLA OTROS 10 MINUTOS.

TAMBIÉN PUEDE PONER UN TRAPO HUMEDECIDO EN AGUA FRÍA SOBRE LA CARA. EL FRÍO HACE QUE LOS VASITOS SANGUÍNEOS SE CIERRAN.

SI YA HIZO TODO LO ANTERIOR Y NO LOGRA DETENER LA HEMORRAGIA BUSQUE AYUDA MÉDICA.

RECOMENDACIONES. SI UNA PERSONA SANGRA MUY SEGUIDO POR LA NARIZ, ES SEÑAL DE QUE LE HACEN FALTA LAS VITAMINAS QUE FORTALECEN LA SANGRE. ÉSTAS VITAMINAS SE ENCUENTRAN EN EL JITOMATE, LA NARANJA, LA MANDARINA, EL LIMÓN, LA PAPAYA, Y MUCHAS OTRAS FRUTAS.

HEMORRAGIA EXTERNA. ES CAUSADA POR HERIDAS. LA PRINCIPAL CAUSA DE UNA HERIDA EN LA ESCUELA ES POR CAÍDAS, MAL MANEJO DE NAVAJAS O CULAKUIER OBJETO CON PUNTA O FILO. CUANDO LA HERIDA ES SERIA, LA PERSONA PUEDE LLEGAR A PERDER EL CONOCIMIENTO. SI ES ASÍ ASEGÚRESE DE QUE EL LUGAR DONDE ESTÁ SEA VENTILADO Y JALE SU CABEZA HACIA ATRÁS PARA QUE NO SE LE DIFICULTE LA RESPIRACIÓN. TRATE DE PARAR EL SANGRADO LO MÁS PRONTO POSIBLE. EL MÉTODO MÁS RECOMENDABLE PARA DETENER UNA HEMORRAGIA ES APLICAR PRESIÓN DIRECTA SOBRE LA HERIDA. PARA ESTO:



Fig. 55 Atiéndalo a tiempo

ANSIEDAD.

MUCHA SED.

VÓMITO.

OJOS SUMIDOS CON LA PUPILA GRANDE.

ESTOS SÍNTOMAS PUEDEN PRESENTARSE TODOS O SOLAMENTE ALGUNOS, AL PRIMER SIGNO DE QUE LA PERSONA ESTÁ EN ESTADO DE SHOCK, HAY QUE ACTUAR RÁPIDO:

LO ACOSTAMOS Y ELEVAMOS SUS PIES UNOS 15 CENTÍMETROS; PERO SI SE CAYO Y SE GOLPEÓ LA CABEZA, MEJOR SIÉNTELO Y HAGA QUE RECARGUE SU CABEZA CONTRA ALGO SUAVE.

PÓNGALO EN UN LUGAR QUE TENGA BUENA VENTILACIÓN.

AFLÓJELE LA ROPA, SOBRE TODO EL CUELLO DE LA CAMISA.

SI VÓMITA, VOLTÉELO DE LADO Y JALE SU CABEZA HACIA ATRÁS.

PÁSELE UN TRAPO HÚMEDO POR LA CARA.

NO LE DE NADA POR LA BOCA HASTA QUE SE HAYA RECUPERADO TOTALMENTE.

SI PERDIÓ EL SENTIDO, CUANDO LO RECUPERE CÁLMELO.

SI NO SE RECUPERA DESPUÉS DE UNOS MINUTOS BUSQUE AYUDA MÉDICA. (8)

FRACTURAS Y TORCEDURAS DE HUESOS.

TODO HUESO ROTO ES UNA FRACTURA Y TODO HUESO DESPLAZADO DE SU ARTICULACIÓN, ES UNA LUXACIÓN. AMBAS SE TRATAN COMO FRACTURAS. HAY 5 SIGNOS QUE AYUDAN A SOSPECHAR QUE SE HA PRODUCIDO UNA FRACTURA, DESPUÉS DE UN ACCIDENTE.

EL HABER SUFRIDO UN GOLPE.

EL DOLOR LOCALIZADO EN EL SITIO DEL TRAUMATISMO.

LA INMOBILIDAD DEL MIEMBRO LESIONADO.

LA DEFORMACIÓN QUE PUEDE O NO, PRESENTARSE.

LA HERIDA, SI EXISTE.

EN PRIMEROS AUXILIOS LAS FRACTURAS SE AGRUPAN EN DOS CLASES:

Fig. 57 Frácturas más frecuentes.



FRACTURAS EXPUESTAS O COMPLICADAS, CUANDO EL HUESO, AL QUEBRARSE, ROM-

EL AGOTAMIENTO POR CALOR SUCEDE DESPUÉS DE ESTAR MUCHO TIEMPO BAJO EL SOL CON UN CALOR HÚMEDO, LOS SIGNOS DE AGOTAMIENTO POR CALOR SON:

TEMPERATURA UN POCO MÁS-ALTA DE LO NORMAL.

PIEL PALIDA, HÚMEDA Y SU-DOROSA.

CANSANCIO Y DEBILIDAD.

MAREO, NAÚSEAS.

DOLOR DE CABEZA.

A VECES, VÓMITO O DESMAYO.

TODOS ESTOS SÍNTOMAS PUE--DEN PRESENTARSE JUNTOS O SOLO -ALGUNO DE ELLOS.

EN CASO DE AGOTAMIENTO POR CALOR:

LLEVE A LA PERSONA A LA SOMBRA O ALGÚN LUGAR FRESCO.

ACUÉSTELO ELEVANDO SUS PIES UNOS 15 CENTÍMETROS.

AFLOJELE LA ROPA.

SI NO ESTÁ VOMITANDO DÉLE JUGO FRESCO. DÉLE MEDIO VASO DE JUGO CADA --15 MINUTOS DURANTE UNA HORA, PERO DEJE DE DÁRSELO SI VOMITA.

SI LA PERSONA EMPEORA O PERSISTEN LOS SÍNTOMAS A PESAR DE NUESTRA AYU-DA, SE DEBE BUSCAR AUXILIO MÉDICO.

LA INSOLACIÓN ES EL RESULTADO DE ESTAR MUCHO TIEMPO BAJO UN SOL FUERTE O ESTAR A LA INTERPERIE DURANTE ÉPOCAS DE MUCHO CALOR.

LOS SIGNOS DE INSOLACIÓN SON:

PIEL ROJA, SECA Y MUY CALIENTE.

CALENTURA DE MÁS DE 39.50

A VECES PÉRDIDA DEL SENTIDO.

LO PRIMERO QUE HAY QUE HACER ES BAJAR LA CALENTURA. LLEVE A LA PERSONA A UN LUGAR FRESCO Y SOMBREADO. DESNÚDELO Y PÓNGALE TPAPOS DE AGUA FRÍA POR-TODO EL CUERPO. MANDE PEDIR AYUDA MÉDICA O LLEVE A LA PERSONA AL CENTRO DE-SALUD.

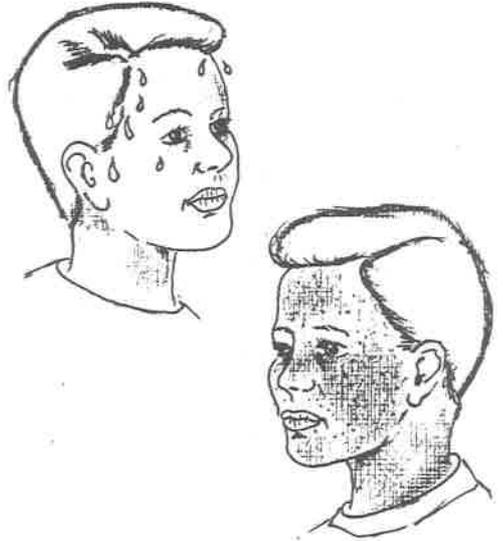


Fig. 58 Evite la insolación

9 EDUCACION SEXUAL

ACTITUD DEL EDUCADOR

LA SEXUALIDAD DEL HOMBRE Y LA MUJER

CAMBIOS FÍSICOS LÓGICOS A DIFERENTES EDADES

PLANIFICACIÓN FAMILIAR.

ANTIGUAMENTE SE CARECÍA DE CONOCIMIENTOS CIENTÍFICOS QUE PERMITIERAN EXPLICAR LOS FENÓMENOS DE LA NATURALEZA. LAS SUPERSTICIONES Y TEMORES IMPEDÍAN LAS INVESTIGACIONES. A ÉSTO SE DEBE QUE ALGUNAS PERSONAS NO COMPRENDÍAN COMO SE FORMABAN LOS NIÑOS Y QUÉ LOS HACÍA DESARROLLARSE HASTA CONVERTIRSE EN ADULTOS.

EN LA ACTUALIDAD, DESPUÉS DE VARIOS SIGLOS DE ESTUDIAR EN DETALLE EL CUERPO HUMANO, SE POSEEN AMPLIOS CONOCIMIENTOS SOBRE LA MATERIA, SE COMPRENDE QUE TODOS LOS SERES NACEN, CRECEN, SE REPRODUCEN Y MUEREN; SIENDO ÉSTE EL RESULTADO DEL CRECIMIENTO Y DESARROLLO DE TODAS LAS CÉLULAS DE QUE ESTÁ FORMADO.

DESDE EL AÑO DE 1930 SE TRATÓ DE INCLUIR LA EDUCACIÓN SEXUAL EN LOS PROGRAMAS EDUCATIVOS Y, POR UNA PROTESTA DE MADRES DE FAMILIA, SE TERMINÓ LO QUE PUDO HABER SIDO UNA VALIOSA ACCIÓN EDUCATIVA EN NUESTRO PAÍS. DESPUÉS DE POCO MÁS DE MEDIO SIGLO SE VUELVE A HABLAR DE SEXUALIDAD EN NUESTRA SOCIEDAD QUE HA TENIDO CAMBIOS FUNDAMENTALES EN TODOS LOS ASPECTOS POR INFLUJO DEL MODERNISMO QUE HAY EN LA ACTUALIDAD.

ACTITUD DEL EDUCADOR. LA SEXUALIDAD CONSTITUYE UN ASPECTO MODULAR EN EL COMPLEJO PROCESO EDUCATIVO; SU CONDUCCIÓN INTENCIONAL, NO ES FÁCIL DE GUIARSE.

DEBE CUIDARSE QUE SE PARTA DE LA REALIDAD, ES DECIR DE LAS DEMANDAS E INTERESES DE LOS ALUMNOS, ADECUAR LOS CONTENIDOS A LAS DEMANDAS Y APLICAR LA METODOLOGÍA Y APOYOS AUXILIARES QUE FAVOREZCAN LA LIBRE Y ESPONTÁNEA PARTICIPACIÓN EN TODOS LOS EDUCANDOS.

EL CONDUCTOR, COMO EN TODA EXIGENCIA DE CARÁCTER PEDAGÓGICO, DEBE SER MUY CONSCIENTE DEL TIPO DE PERSONAS QUE ATIENDE, TANTO EN SU SITUACIÓN SOCIO CULTURAL COMO DE SUS EXPECTATIVAS, OPINIONES, CREENCIAS Y ACTITUDES.

DEBE DOMINAR LOS CONTENIDOS Y, ADEMÁS, POSEER PLENA CONCIENCIA Y RESPONSABILIDAD DE SU PROPIA SEXUALIDAD PARA QUE NO CONTAMINE LOS TEMAS CON SU PROBLEMATICA PERSONAL.

CAMBIOS FÍSICOS LÓGICOS A DIFERENTES EDADES, EL ASPECTO GENITAL OCUPA UN LUGAR FUNDAMENTAL EN EL ASPECTO SEXUAL, EL PERÍODO NORMAL DE APARICIÓN DE LOS CAMBIOS LÓGICOS TIENE LÍMITES AMPLIOS.

ES IMPORTANTE RECORDAR QUE EL CRECIMIENTO Y DESARROLLO DE LOS DIFERENTES APARATOS Y SISTEMAS NO OCURRE AL MISMO TIEMPO YA QUE EXISTEN FACTORES QUE INCLUYEN A QUE SE ACELERE O RETARDE, EN LAS MUJERES SE INICIA UNO O DOS AÑOS ANTES QUE EN EL HOMBRE. ESTOS CAMBIOS SE DESENCADENAN CUANDO LA HIPÓFISIS COMIENZA A PRODUCIR LAS HORMONAS QUE ESTIMULAN A LAS GLÁNDULAS SEXUALES.

LOS CARACTERES SEXUALES SECUNDARIOS EN EL HOMBRE SON: CAMBIO DE VOZ, CRECIMIENTO DE BARBA Y BIGOTE, DESARROLLO DEL TÓRAX, CRECIMIENTO DE LOS ÓRGANOS GENITALES. EN LA MUJER SE DESARROLLAN LOS PECHOS, SE REDONDEA LAS CADERAS Y CRECE EL VEILLO EN LAS AXILAS Y EN EL PUBIS.

UNO DE LAS CAMBIOS MAS IMPORTANTES ES LA APARICIÓN DE LA MENSTRUACIÓN.

EL APARATO REPRODUCTOR FEMENINO EN SU MAYOR PARTE ES INTERNO. ESTÁ FORMADO POR LOS OVARIOS, LAS TROMPAS DE FALOPIO Y EL ÚTERO, ÉSTE SE COMUNICA CON EL EXTERIOR POR MEDIO DE LA VAGINA, QUE ES EL CONDUCTO EN EL QUE SE INTRODUCE EL PENE DURANTE EL COITO Y POR EL QUE PASA EL NIÑO DURANTE EL PARTO.

EN EL ÚTERO EXISTE UN RECUBRIMIENTO QUE SE VA ENGROSANDO CON VASOS SANGUÍNEOS Y SUBSTANCIAS NUTRITIVAS EN CASO QUE HAYA FECUNDACIÓN EL HUEVO SE IMPLANTARÁ AHÍ, SI NO ES FECUNDADO EL ÓVULO EN TRES DÍAS POR UN ESPERMATOZOIDE SE DESINTEGRA, Y EL RECUBRIMIENTO DEL ÚTERO SE DESPRENDE

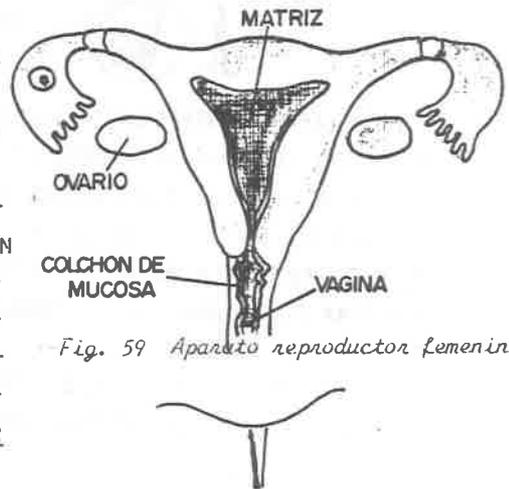


Fig. 59 Aparato reproductor femenino

SI NO HAY ESTIMULACIÓN SEXUAL QUE PROVOQUE SU EYACULACIÓN, SON---
EXPULSADOS DURANTE EL SUCESO INVOLUNTARIO.



Fig. 61 Estímulo Sexual

UN ASPECTO QUE NO PUEDE PASAR INADVERTIDO ES LA MASTURBACIÓN, FENÓMENO NATURAL QUE CUMPLE LA IMPORTANTE FUNCIÓN DE ELABORAR EL PLACER PREVILO.

UNA DE LAS DESVENTAJAS DE LA MASTURBACIÓN ES EL CONCEPTO QUE SE TIENE EN LA SOCIEDAD DE ÉSTA. EL ADOLESCENTE GENERALMENTE TEME UN CASTIGO, PIENSA QUE ES INADECUADO LO QUE HACE Y BUSCA APRESURAR LA ACTIVIDAD PARA TERMINAR LO MÁS PRONTO POSIBLE, LO QUE PUEDE OCASIONAR DISFUNCIONES SEXUALES EN SU VIDA ADULTA.

EL MAESTRO DEBERÁ CUIDAR DE NO FOMENTAR DE NINGUNA MANERA SENTIMIENTOS DE CULPA QUE NO DEBERÍAN EXISTIR, SOBRE TODO AYUDAR A MADURAR INTELECTUAL, EMOCIONAL Y SOCIALMENTE A SUS ALUMNOS PROPORCIONANDO INFORMACIÓN CLARA Y VERAZ.

PLANIFICACIÓN FAMILIAR: ES LA FORMA DE PENSAR, DE SENTIR Y ACTUAR RESPONSABLEMENTE CON EL FÍN DE PREVEER Y MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LA PAREJA, LA FAMILIA Y LA COMUNIDAD.

LOS MÉTODOS QUE EXISTEN SON: TEMPORALES Y DEFINITIVOS.

TEMPORALES SON LOS QUE AL DEJAR DE USARLOS SE PUEDE VOLVER A TENER HIJOS.

PARA LAS MUJERES SE CUENTA CON: PASTILLAS E INYECCIONES ANTICONCEPTIVAS, EL DISPOSITIVO INTRAUTERINO O DIU, LAS ESPUMAS Y LOS ÓVULOS.

10 ENFERMEDADES SOCIALES

FARMACODEPENDENCIA

ALCOHOLISMO

TABAQUISMO

DELINCUENCIA

EL NIÑO MALTRATADO

EXPLOTACIÓN DEL MENOR.

CONSIDERAMOS QUE TODAS AQUELLAS PERSONAS QUE CONVIVEN CON LOS ADOLESCENTES PUEDEN TENER UNA INFLUENCIA FAVORABLE PARA AYUDARLE A TRANSITAR POR ESTA ETAPA TAN DIFÍCIL.

UNA DE ESTAS PERSONAS ES EL PROFESOR DE EDUCACIÓN PRIMARIA POR LO QUE DEBE TENER CONOCIMIENTOS EN EL CAMPO DE ESTAS ENFERMEDADES Y ASÍ PODER ACTUAR EN FORMA OPORTUNA Y EFICAZ EN LA ORIENTACIÓN Y FORMACIÓN DE SUS ALUMNOS COADYUVANDO A PREVENIR ESTOS PADECIMIENTOS, QUE DESDE TEMPRANA EDAD, ALGUNOS JÓVENES SE INICIAN EN EL CONSUMO INADECUADO DE ALCOHOL, TABACO, INHALANTES Y MARIHUANA.

FARMACODEPENDENCIA. ES EL ESTADO PSÍQUICO Y A VECES FÍSICO CAUSADO POR LA INTERACCIÓN ENTRE UN ORGANISMO VIVO Y FÁRMACO, CARACTERIZADO POR MODIFICACIONES DEL COMPORTAMIENTO Y POR OTRAS REACCIONES QUE COMPRENDEN SIEMPRE UN IMPULSO IRREPRIMIBLE POR TOMAR EL FÁRMACO EN FORMA CONTÍNUA O PERIÓDICA A FIN DE EXPERIMENTAR SUS EFECTOS PSÍQUICOS Y A VECES PARA EVITAR EL MALESTAR PRODUCIDO POR LA PRIVACIÓN. (O.M.S.) (8)



Fig. 63 No consumir drogas, son perjudiciales.

LAS DROGAS VARÍAN DE ACUERDO A LA EDAD Y ESTRATO SOCIAL AL QUE PERTENECE EL AFECTADO.

GROS DE LA FARMACODEPENDENCIA, LOS EDUCADORES DEBEN MENCIONAR EN UN TONO POSITIVO CIERTAS ACTITUDES QUE PUEDAN RESULTAR MÁS SATISFACTORIAS PARA ELLOS-QUE EL CONSUMO DE DROGAS.

LAS ALTERNATIVAS DEL CONSUMO DE DROGAS, DEBEN PROMOVERSE A TRES NIVELES:

INDIVIDUAL, LOS JÓVENES DEBEN REALIZAR ACTIVIDADES CREATIVAS QUE DEN SALIDA A SU ENERGÍA, DEPORTE, ACTIVIDADES CULTURALES Y ARTÍSTICAS.

NIVEL FAMILIAR, SE DEBE PROPICIAR EL APROVECHAMIENTO AL TIEMPO LIBRE EN ACTIVIDADES DE INTERÉS COMÚN QUE FORTALEZCAN LA COMUNICACIÓN Y CONVIVENCIA ENTRE LOS MIEMBROS DE LA FAMILIA.

NIVEL SOCIAL, LAS MEDIDAS EFECTIVAS, SERÁN ACCIONES QUE TIENDAN A DISMINUIR EL DESEMPLEO, A MEJORAR EL ESTADO NUTRICIONAL, A DOTAR DE UNA VIVIENDA DIGNA Y A TERMINAR CON LA INSALUBRIDAD.

ALCOHOLISMO, ES UNA ENFERMEDAD CRÓNICA, UN DESORDEN DE LA CONDUCTA CARACTERIZADA POR LA INGESTIÓN REPETIDA DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS, HASTA EL PUNTO DE QUE EXCEDE A LO SOCIALMENTE ACEPTADO Y QUE INTERFIERE CON LA SALUD DEL BEBEDOR, CON SUS RELACIONES INTERPERSONALES Y SU CAPACIDAD PARA EL TRABAJO Y ESCUELA.

EL TIPO DE BEBIDA ALCOHÓLICA QUE SE TOMA VARÍA DE UNA CLASE SOCIAL A OTRA. ÉSTE FÁRMACO DEPRESOR INHIBE Y RETARDA LAS ACCIONES DEL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL.



Fig. 64 No se deje llevar por el vicio

LA PERSONA QUE TOMA PEQUEÑAS DOSIS, SE OBSERVA RELAJADA EN SUS MUSCULATURAS, CON SENSACIÓN DE BIENESTAR, LOCUCIDAD Y DISMINUCIÓN DE REFLEJOS.

CON MAYOR DOSIS, SE NOTA DIFICULTAD PARA HABLAR, INCOORDINACIÓN DE MOVIMIENTOS, JUICIO ALTERADO, REDUCCIÓN DE LAS INHIBICIONES, FALTA DE CONTROL EMOCIONAL, TRASTORNOS DEL PENSAMIENTO Y MEMORIA, AGRESIVIDAD.

INVITAN SIN QUE LE CUESTE DINERO, LOS MAESTROS QUE FUMAN DURANTE LA CLASE - CONSTITUYEN UN ESTÍMULO PARA EL TABAQUISMO DE SUS ALUMNOS. PIENSAN QUE EL - CIGARRILLO LOS HACE MÁS "INTERESANTES" Y MÁS "SENSITIVOS". LA FACILIDAD PA- RA ENCONTRAR CIGARRILLOS EN TODO SITIO Y A TODA HORA.

CONSECUENCIAS. EL TABACO ACTÚA SOBRE TODO EN EL ORGANISMO PRODUCIENDO ADELGAZA MIENTO Y PÉRDIDA DE APETITO. EN EL APARATO DIGESTIVO PRODUCE NÁUSEAS E IN- CLUSO VÓMITOS Y OTROS TRASTORNOS. TAMBIÉN ES CAUSA DE INFLAMACIONES EN LA - FARINGE, EL ESÓFAGO Y ESTÓMAGO. EN EL APARATO CIRCULATORIO OCASIONA PALPITA CIONES, HIPERTENSIÓN, ANGINA DE PECHO, ESPASMOS VASCULARES, INFARTO DE MIO- CARDIO ASÍ COMO TRASTORNOS DE LA COAGULACIÓN SANGUÍNEA. EN EL APARATO RESPI RATORIO ORIGINA BRONQUITIS AGUDAS Y CRÓNICAS PUES LA FUNCIÓN NORMAL DE DE- FENSA SE HAYA ABOLIDA O DISMINUÍDA POR EL TABACO, CÁNCER DE LA BOCA Y LA - LARINGE, DE LOS BRONQUIOS Y LOS PULMONES. (8)

RECOMENDACIONES. NO DEBEN FUMAR LOS NIÑOS, LOS ADOLESCENTES, LAS MUJERES EM BARAZADAS, LAS NODRIZAS, LOS ENFERMOS DE LAS VÍAS RESPIRATORIAS Y DEL APARA TO DIGESTIVO, LOS QUE PADECEN TRASTORNOS CIRCULATORIOS Y CARDÍACOS Y TODOS- LOS QUE QUIEREN CONSERVARSE CON BUENA SALUD O ALIVIAR SU ESTADO DE ENFERME- DAD.

DISMINUIR LA PROPAGANDA QUE SE LLEVA A CABO, A TRAVÉS DE MEDIOS MASI- VOS DE DIFUSIÓN. AMPLIAR LA INFORMACIÓN AL PÚBLICO RESPECTO A LAS GRAVES EN FERMEDADES QUE OCASIONA EL TABACO. HACER CONCIENTES A LOS PADRES Y MAESTROS DE LA RESPONSABILIDAD QUE ASUMEN AL DAR MAL EJEMPLO A SUS HIJOS Y ALUMNOS - FUMANDO EN PRESENCIA DE ELLOS. REGLAMENTAR LA VENTA DE CIGARRILLOS A MENO- RES DE EDAD. FOMENTAR LAS ACCIONES EDUCATIVAS CONTRA EL TABAQUISMO EN LAS - ESCUELAS PRIMARIAS.

DELINCUENCIA. SUBGRUPO DE JÓVENES CUYA CONDUCTA NO ES ACEPTADA SO- CIALMENTE POR EL TIPO DE ACTIVI- DADES QUE REALIZAN Y LOS SITÚA EN FRANCA OPOSICIÓN CON LA LEGALIDAD.

LAS ACTIVIDADES QUE DESARRO- LLAN, FORMAN PARTE DE UN PROCESO - GRADUAL DE SOCIALIZACIÓN DESVIADA- QUE, POCO A POCO, SE VA AGRAVANDO.



DE ACCIONES U OMISIONES INTENCIONALES PROPICIANDO LESIONES FÍSICAS O MENTALES, MUERTE O CUALQUIER OTRO DAÑO PERSONAL. (5).

ESTE MALTRATO PROVIENE DE PERSONAS QUE TIENEN RELACIÓN DIRECTA CON --- ELLOS, EN EL HOGAR, ESCUELA, CALLE, LUGARES DE RECREACIÓN ETC.

EL NIÑO MALTRATADO FÍSICAMENTE PRESENTA MORETONES EN TODO EL CUERPO, - HUELLAS DE QUEMADURAS, FRÁCTURAS Y DESNUTRICIÓN.

MALTRATO EMOCIONAL SON:

LOS INSULTOS, AMENAZAS, RECHAZOS DE LOS PADRES, COMPARACIONES CON OTROS NIÑOS.

CONSECUENCIAS. INSEGURIDAD, LES CUESTA TRABAJO ADAPTARSE Y ENTRAR A UN GRUPO, MUESTRAN AGRESIVIDAD CONSTANTE, RETRASO DEL CRECIMIENTO DENOMINADO "ENANISMO POR CARENCIA AFECTIVA", ETC.

EL FENÓMENO DEL NIÑO MALTRATADO COMPRENDE LOS SIGUIENTES FACTORES:

INDIVIDUALES, GENERALMENTE LOS PADRES O TUTORES, TUVIERON ASCENDIENTES QUE LOS MALTRATARON, EL AGRESOR ES UN SUJETO INADAPTADO, LOS PADRES SON PSICÓPATAS O SÁDICOS, QUE SIENTEN PLACER AL VER SUFRIR A LOS NIÑOS, SON PERSONAS FRUSTADAS, PERO PRINCIPALMENTE EL FACTOR QUE DETERMINA Y MOTIVA A LOS ADULTOS A MALTRATAR A LOS NIÑOS ES LA FALTA DE AMOR.

FAMILIARES. LA VIDA ES DESORDENADA, EXISTE INESTABILIDAD Y DESORGANIZACIÓN-HOGAREÑA, DESAVENENCIA CONYUGAL, PENURIA ECONÓMICA, ENFERMEDADES, CONDUCTAS ANTISOCIALES, AUSENCIA DE CUIDADOS, ROPA SUCIA, DESINTEGRACIÓN DEL NÚCLEO FAMILIAR.

EXISTEN CASOS EN QUE LA SITUACIÓN FAMILIAR EN EL ASPECTO ECONÓMICO Y MORAL ES ACEPTABLE, SIN EMBARGO EL NIÑO ES MALTRATADO PORQUE LA FAMILIA ES PARTIDIARIA DE UNA EDUCACIÓN SEVERA.

SOCIALES. EL MAL TRATO DE LOS NIÑOS SE PRESENTAN EN CUALQUIER EXTRACTO SOCIAL, CON MAYOR INCIDENCIA EN GRUPOS INFERIORES, AUNQUE EN NIVELES SUPERIORES SE PUEDE DISIMULAR TALES HECHOS.

COMO FACTOR QUE INFLUYE EN LA REALIZACIÓN DE LOS MALOS TRATOS SE DEBE SEÑALAR EL CASTIGO FÍSICO CON LA NORMA DE EDUCACIÓN. LA RELACIÓN CASTIGO -- EDUCACIÓN, SE CONSIDERA UN INSTRUMENTO FORMATIVO.

ESTA NORMA SOCIAL LAMENTABLEMENTE ESTÁ VIGENTE AÚN. LOS COMPAÑEROS --- MAESTROS DEBEN CONSIDERAR ESTE ASPECTO QUE OCASIONA DAÑOS IRREPARABLES.

CONSECUENCIAS. PUEDE OCASIONAR LA MUERTE AL MENOR, FORMACIÓN DE FUTUROS DELINCUENTES, PANDILLEROS, Y DEFINITIVAMENTE SERÁN PADRES AGRESORES.

REFERENCIAS.

1. AGUILAR, Caballero Isidro Tratado práctico de medicina moderna Ed. publicaciones interamericanas puebla 1985 p. 103,104.
2. CONASUPO, ISSSTE Cuide a sus hijos sus enfermedades y accidentes México 1986. p. 86,88
3. ISSSTE Educación para la salud al magisterio México 1987 p. 155,160,-164,178,182,184,186,187.
4. KEMPE S. ruth Niños maltratados Ed Morato S.A. Madrid 1979 p. 27,28,33 58,59.
5. OSORJO Cesar Augusto El niño maltratado Ed. Trillas México 1983 p. 12, 14,25,27,55,56,59.
6. S.E.P. Unidad de Higiene Escolar Dirección General de Capacitación y mejoramiento Profesional del Magisterio.
7. S.S.A. Drogas, evitemos la destrucción de nuestros hijos México 1972-Mimo.
8. S.S.A. Problemas comunes de salud mental México 1982 p. 19,20,22,23,-25,30,37.

11. PRINCIPALES INSTITUCIONES DE SALUD Y LOS SERVICIOS QUE PRESTAN

SSA

DIF

IMSS

ISSSTE

CRUZ ROJA

CRUZ VERDE

CENTRAL MEDICO COMUNITARIO

LA SSA (SECRETARÍA DE SALUBRIDAD Y ASISTENCIA) PRESTA SERVICIOS A POBLACIÓN ABIERTA, AÚN CUANDO LOS SOLICITANTES SEAN DERECHOHABIENTES DE OTRAS INSTITUCIONES DE SALUD.

ATIENDE LOS TRES TIPOS DE MEDICINA, PREVENTIVA, CURATIVA Y REHABILITACIÓN.

SE LE DA PRINCIPAL ÉNFASIS A LA MEDICINA PREVENTIVA Y DURANTE TODO EL AÑO EXISTE UN PROGRAMA DE PROMOCIÓN EN SALUD A PERSONAS QUE NO ESTÁN ENFERMAS; LAS TRABAJADORAS SOCIALES PROMUEVEN ENTRE LOS HABITANTES DE DETERMINADAS ZONAS, EL MEJORAMIENTO Y PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES, TAMBIÉN SE MANEJAN PROGRAMAS DE: VACUNACIÓN PERMANENTE Y MASIVA, DETECCIÓN OPORTUNA DEL CÁNCER HIPERTENSIÓN ARTERIAL, PREVENCIÓN DE TUBERCULOSIS, REHIDRATACIÓN ORAL, PLANIFICACIÓN FAMILIAR, PROGRAMAS DE SALUD MENTAL, ATENCIÓN MATERNO INFANTIL, POR MENCIONAR ALGUNOS.

LOS SERVICIOS ESTÁN DISTRIBUIDOS POR TODO EL ESTADO DE JALISCO, SE CUENTA CON CASAS DE SALUD, PARA HACER LA COBERTURA MÁS AMPLIA, UNIDADES AUXILIARES DE SALUD, CENTROS DE SALUD PARA POBLACIÓN RURAL DISPERSA, CENTROS DE SALUD PARA POBLACIÓN RURAL CONCENTRADA, CLÍNICAS Y HOSPITALES REGIONALES.

ATIENDE UNIDADES DE PRIMER NIVEL DONDE SE PROPORCIONA ATENCIÓN MÉDICA AL INDIVIDUO, A LA FAMILIA Y A LA COMUNIDAD DE TIPO INTEGRAL CONTINUADA, AMBULATORIA, PREVENTIVA Y CURATIVA, EDUCACIÓN PARA LA SALUD, CONTROL AMBIENTAL E INVESTIGACIÓN, ORIENTADA PRINCIPALMENTE A PROBLEMAS DE LA POBLACIÓN Y SERVICIOS DE URGENCIAS.

UNIDADES DE SEGUNDO NIVEL, PROPORCIONAN MEDICINA EN LAS CUATRO ESPECIALIDADES BÁSICAS: CIRUGÍA GENERAL, MEDICINA INTERNA, GINECOBSTERICIA Y PEDIATRÍA.

CONSULTA A PERSONAS CON PROBLEMAS DE EPILEPSIA.

REPOSICIÓN Y ORIENTACIÓN DEL USO DE LA CARTILLA NACIONAL DE VACUNACIÓN.

ORIENTACIÓN SOBRE PLANIFICACIÓN FAMILIAR.

MUJER Y SALUD.

MEDICINA PREVENTIVA.

INMUNIZACIONES.

SERVICIOS DE ASISTENCIA EN EDUCACION.

ATENCIÓN PREESCOLAR A MENORES.

MUSEO INFANTIL.

CENTROS DE DESARROLLO INFANTIL.

NORMAL DE EDUCADORAS.

SERVICIOS DE ASISTENCIA EN EDUCACION ESPECIAL.

ATENCIÓN A NIÑOS CON PROBLEMAS DE APRENDIZAJE O DE CONDUCTA.

ESTUDIOS DE PROBLEMAS HEREDITARIOS A MENORES.

ESTIMULACIÓN TEMPRANA A NIÑOS SORDOS.

ENSEÑANZA DE LENGUAJE MANUAL.

EDUCACIÓN PREESCOLAR Y PRIMARIA A NIÑOS CON PROBLEMAS DE AUDICIÓN.

ALFABETIZACIÓN Y ENSEÑANZA DE LENGUAJE MANUAL AL SORDO ADULTO.

TERAPIA A NIÑOS CON LABIO Y PALADAR HENDIDO.

ATENCIÓN A NIÑOS CON SÍNDROME DE DOWN, Y ORIENTACIÓN A PADRES PARA SU HABILITACIÓN.

CAPACITACIÓN LABORAL A MINÚSVALIDOS FÍSICOS Y MENTALES.

CONSULTA DE MATERIAL BIBLIOGRÁFICO SOBRE TEMAS DE EDUCACIÓN ESPECIAL.

ESTIMULACIÓN TEMPRANA A NIÑOS.

EVALUACIÓN Y DIAGNÓSTICO DE NIÑOS CON REQUERIMIENTOS DE EDUCACIÓN ESPECIAL.

ORIENTACIÓN A PADRES Y A NIÑOS CON REQUERIMIENTOS DE EDUCACIÓN ESPECIAL.

SERVICIOS DE ASISTENCIA JURIDICA Y PROCURADURIA DE LA DEFENSA DEL MENOR Y LA FAMILIA.

CONSULTA, ASESORÍA, TRÁMITES JURÍDICOS Y ORIENTACIÓN SOCIAL A MENORES Y FAMILIAS.

SERVICIOS DE ASISTENCIA DE APOYO.

CANALIZACIÓN DE ENFERMOS.

ZONA TEPATITLÁN. TEPATITLÁN, LAGOS DE MORENO, SAN JUAN DE LOS LAGOS, - ARANDAS, ZAPOTLANEJO, ENCARNACIÓN DE DÍAZ, JALOSTOTITLÁN, SAN MIGUEL EL ALTO, Y TEOCALTICHE.

ZONA TALA. TALA, TEQUILA, AMATITÁN, AMECA, AHUALULCO, BUENAVISTA, ETZATLÁN, Y TALPA.

SE CUENTA TAMBIÉN CON ATENCIÓN DE UNIDADES RURALES, CON POBLACIÓN REGIONAL ORDINARIA EN: ARENAL, SAN JOSÉ DEL TULE, CUQUÍO, TOTOTLÁN, TUXCUECA, CUAHUITLÁN, UNIÓN DE SAN ANTONIO, Y LOS HOSPITALES RURALES DE SOLIDARIDAD EN YAHUALICA, Y MAGDALENA QUE DAN SERVICIOS A PERSONAS QUE REALIZAN OBRAS - EN BENEFICIO DE SUS COMUNIDADES Y EL INSTITUTO LES PROPORCIONA ASISTENCIA Y CONSTANTEMENTE ESTAN ACTIVOS TRABAJANDO POR SU PROPIO BIEN.

EN GUADALAJARA LAS CLÍNICAS Y HOSPITALES ESTÁN DISTRIBUIDOS DE LA SIGUIENTE FORMA:

HOSPITAL GENERAL DE ZONA No. 46 UBICADO EN LÁZARO CÁRDENAS Y 8 DE JULIO.

HOSPITAL GENERAL DE ZONA No. 89, UBICADO EN AVE. WASHINGTON Y CHAPULTEPEC.

UNIDAD DE MEDICINA FAMILIAR No. 1, UBICADO EN CALZADA DEL CAMPESINO Y 16 DE SEPTIEMBRE, TEL. 19-41-21

UNIDAD DE MEDICINA FAMILIAR No. 2, UBICADA EN JESÚS GARCÍA Y JAIME NUÑO, TEL. 25-36-10.

UNIDAD DE MEDICINA FAMILIAR No. 3, Y CENTRO MÉDICO DE OCCIDENTE, UBICADO EN BELISARIO DOMÍNGUEZ No. 815, TEL. 17-00-60.

UNIDAD DE MEDICINA FAMILIAR No. 4, UBICADO EN MONTE CASINO No. 1531, - TEL. 23-07-71.

UNIDAD DE MEDICINA FAMILIAR Y HOSPITAL GENERAL DE ZONA No. 14, UBICADO EN REVOLUCIÓN Y RIO NILO, TEL. 35-29-93.

UNIDAD DE MEDICINA FAMILIAR No. 34, UBICADA EN AVE. COLÓN Y LÓPEZ DE LEGASPI, TEL. 12-22-02.

UNIDAD DE MEDICINA FAMILIAR No. 39, UBICADA EN LIBERTAD No. 100 S.J. - TEL. 14-82-97.

UNIDAD DE MEDICINA FAMILIAR No. 51, UBICADA EN AVE. DEL MAGISTERIO Y - MAR ROJO, TEL. 24-96-70.

UNIDAD DE MEDICINA FAMILIAR No. 52, UBICADA EN 12 DE OCTUBRE No. 481 - S.R. TEL. 44-39-17.

CLÍNICA No. 2 CALLE TOLSA No. 902 TEL. 11-99-46 11-23-75 S.J.

CLÍNICA No. 3 BOULEVARD A TLAQUEPAQUE No. 1665 TEL. 35-81-48 35-22-46
S.R.

TAMBIÉN DENTRO DE LA CIUDAD SE CUENTA CON PUESTOS PERIFÉRICOS EN: EL PALACIO FEDERAL, LA UNIDAD HABITACIONAL TUZANÍA, LA UNIDAD HABITACIONAL MIRAVALLE Y DENTRO DEL EDIFICIO DE LA U.S.E.D:

LA CRUZ ROJA. ESTA INSTITUCIÓN FUNCIONA COMO AUXILIAR DE LA COMUNIDAD Y ENCOORDINACIÓN CON OTRAS DEPENDENCIAS DEL SECTOR SALUD.

ATIENDE A TODAS LAS PERSONAS QUE SOLICITAN LOS SERVICIOS PRINCIPALMENTE URGENCIAS, SIN EMBARGO TAMBIÉN SE CUENTA CON CONSULTA EXTERNA PARA CASOS QUE SE REQUIERAN.

ANUALMENTE SE REALIZAN 3 CAMPAÑAS EN GRANDES EMPRESAS SOBRE SEGURIDAD INDUSTRIAL, SE VISITA A LAS FÁBRICAS PRINCIPALES CON EL FIN DE CONSTATAR SI LOS SERVICIOS DE SEGURIDAD SON LOS ADECUADOS, SI NO ES ASÍ PASA SU REPORTE AL DEPARTAMENTO DEL TRABAJO Y PREVENCIÓN SOCIAL PARA QUE SE CLAUSTRÉ EL NEGOCIO HASTA QUE OFREZCA SEGURIDAD A SUS TRABAJADORES.

CONSTANTEMENTE SE CAPACITA AL PERSONAL PARA QUE ADQUIERA CONOCIMIENTOS SOBRE LAS PRINCIPALES NORMAS SANITARIAS.

APROXIMADAMENTE CADA SEIS MESES SE HACE UNA INVITACIÓN AL PÚBLICO PARA QUE PARTICIPE EN EL CURSO QUE SE LLEVA A CABO DENTRO DEL EDIFICIO EN EL ÁREA DE CAPACITACIÓN, SOBRE SEGURIDAD E HIGIENE PERSONAL. A RAÍZ DE LOS SISMOS QUE SE SUCEDIERON, SE ESTÁ CAPACITANDO A LA POBLACIÓN CÍVIL EN EL PROGRAMA DENOMINADO " 5 ACCIONES PARA SALVAR UNA VIDA". SON 5 PASOS IMPORTANTES PARA EL AUXILIO DE VÍCTIMAS POR ACCIDENTE O ENFERMEDAD REPENTINA.

LAS ACCIONES SON:

LLAMADO DE AUXILIO, ATENCIÓN AL LLAMADO DE CHOQUE, ATENCIÓN AL PARO-CARDIORRESPIRATORIO, ATENCIÓN A LA EXTRACCIÓN DE CUERPOS EXTRAÑOS Y TRATADO DE ACCIDENTADOS.

TAMBIÉN PARTICIPA EN CAMPAÑAS QUE SE REALIZAN EN BENEFICIO DE LA POBLACIÓN, UNA DE LAS MÁS IMPORTANTES ES LA DENOMINADA LECTRODECTUS O RECOLECCIÓN DE ARAÑAS EN LAS QUE ENCONTRARON APROXIMADAMENTE 5,000 DE DIFERENTE TIPO DE AMBIENTE PERO DE LA MISMA ESPECIE: VIUDA NEGRA.

ESTA CAMPAÑA EN COORDINACIÓN CON LA FACULTAD DE CIENCIAS, SE ESPERA QUE DÉ COMO RESULTADO EL ANTÍDOTO CONTRA LA PICADURA DE ESTA ARAÑA.

CENTRAL MEDICO COMUNITARIO. (FEG), UBICADO EN LAS CALLES HOSPITAL Y BELÉN,-- ATIENDE SOLO CONSULTA EXTERNA EN ESTE LOCAL, COBRA UNA COUTA MÍNIMA POR CONSULTA; EXISTE FARMACIA PARA PERSONAS DE ESCASOS RECURSOS.

ESTA CENTRAL ES MANEJADA POR PASANTES DE LA U DE G EN LAS ÁREAS DE MEDICINA, PSICOLOGÍA, ODONTOLOGÍA, TRABAJO SOCIAL Y ENFERMERÍA.

LA ATENCIÓN QUE PROPORCIONA A LA COMUNIDAD ES PRINCIPALMENTE EN EL ÁREA DE MEDICINA PREVENTIVA: VACUNA, PLÁTICAS A LA COMUNIDAD SOBRE HIGIENE, PLANI FICACIÓN FAMILIAR, CONDICIONES DE LA VIVIENDA, MEDIDAS PARA EVITAR LA PROMIS CUIDAD, DETECCIÓN OPORTUNA DEL CÁNCER.

POR MEDIO DE LA ESCUELA DE PSICOLOGÍA, SE DA CONSULTA A NIÑOS DE LENTO-APRENDIZAJE Y PROBLEMAS DE CONDUCTA.

PARA UN MEJOR MANEJO DE PROGRAMAS Y MAYOR ATENCIÓN A PERSONAS, SE TIENE DISTRIBUIDAS CASAS DE COMUNIDAD EN ALGUNAS POBLACIONES DEL ESTADO, CHAPALA, CIUDAD GUZMÁN, AUTLÁN, SAN AGUSTÍN, STA. CRUZ DE LA SOLEDAD, NUEVO MÉXICO.

DENTRO DE LA PERIFERÍA EN LA COL. OBLATOS, LAS JUNTAS, LÁZARO CÁRDENAS, BUENOS AIRES, Y COL. ATLÁS.

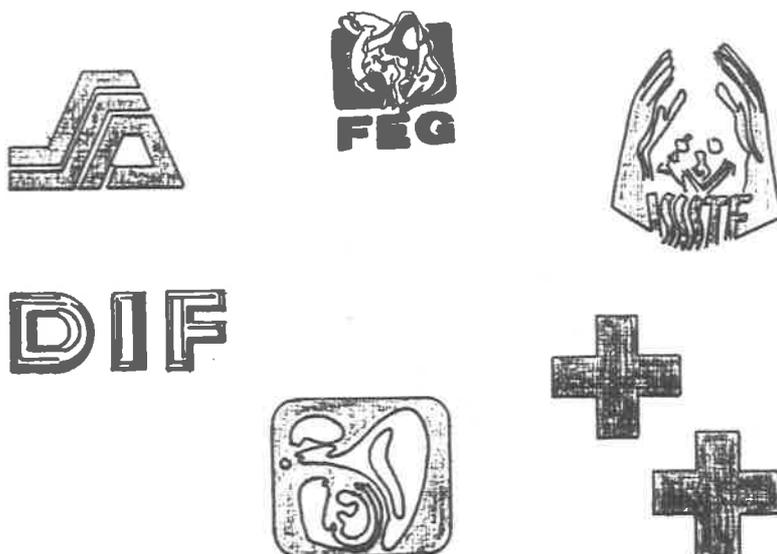


Fig. 69 Principales Instituciones de Salud.

GLOZARIO

AMIGDALITIS, INFLAMACIÓN E INFECCIÓN DE LAS AMÍGDALAS, CAUSADA GENERALMENTE POR ESTREPTOCOCOS.

AMINOÁCIDOS, COMPUESTOS ORGÁNICOS CARACTERIZADOS POR TENER SIMULTÁNEAMENTE UNA FUNCIÓN ÁCIDA Y UNA FUNCIÓN BÁSICA.

ANEMÍA, EMPOBRECIMIENTO DE LA SANGRE, DEBIDO A LA REDUCCIÓN DE LA HEMOGLOBINA O DEL NÚMERO DE GLÓBULOS ROJOS.

ANOREXÍA, AUSENCIA TOTAL O PARCIAL DE LA SENSACIÓN DE APETITO COMO CONSECUENCIA DE UN TRASTORNO PATOLÓGICO DE ORIGEN ORGÁNICO O PSÍQUICO. ES CAUSA DE ADELGAZAMIENTO Y DESNUTRICIÓN.

ATAXIA, FALTA DE COORDINACIÓN EN LOS MOVIMIENTOS; PUEDE DEBERSE A UNA LESIÓN EN EL CEREBELO O EN LAS VÍAS NERVIOSAS QUE CONTROLAN EL MOVIMIENTO.

ATÍPICA, QUE CARECE DE FORMA TÍPICA. SE DICE DE LAS ENFERMEDADES PERIÓDICAS Y DE LAS FIEBRES INTERMITENTES CON ACCESOS IRREGULARES.

AVITAMINOSIS, ENFERMEDAD PRODUCIDA POR LA FALTA DE VITAMINAS.

BERIBERI, ENFERMEDAD ENDÉMICA DE LOS PAISES (EXTREMO ORIENTE, INDIA, AMÉRICA, ETC.) DONDE PREDOMINA UNA ALIMENTACIÓN DEFICIENTE EN VITAMINA B, POBRE EN PROTEÍNAS Y GRASAS, Y ABUNDANTE, EN CAMBIO, EN HIDRATOS DE CARBONO. SE TRATA DE UNA FORMA DE POLINEURITIS ASOCIADA A TRASTORNOS CARDIOVASCULARES. EL TRATAMIENTO CONSISTE EN LA ADMINISTRACIÓN DE VITAMINA B.

CEFALEA, DOLOR DE CABEZA.

CEPA, CULTIVO PURO DE MICROORGANISMOS DE UNA ESPECIE.

CIRROSIS, DEGENERACIÓN DEL TEJIDO FUNCIONAL DE UN ÓRGANO. EN LA CIRROSIS DEL HÍGADO, ESTE ÓRGANO SE TORNA AMARILLO Y PIGMENTADO DE BILIS LA CAUSA PUEDE SER BACTERIANA, COMO EN CASOS DE SÍFILIS, O DEBIDA A UN ENVENENAMIENTO GRADUAL CRÓNICO, COMO EN EL ALCOHOLISMO.

COADYUVAR, CONTRIBUIR O AYUDAR A LA CONSECUENCIA DE ALGUNA COSA.

COLÁGENO, SUSTANCIA ALBUMINOIDEA QUE EXISTE EN EL TEJIDO CONJUNTIVO, EN LOS CARTÍLAGOS Y EN LOS HUESOS.

CORIZA, AUMENTO DE LA SECRECIÓN DE MOCO NASAL.

DEPRESOR, SUSTANCIA CAPAZ DE CAUSAR DEPRESIÓN DE LAS FUNCIONES.

DIPLOPIA, FENÓMENO QUE CONSISTE EN VER DOBLES LOS OBJETOS.

EDEMATOSA, TUMEFACCIÓN BLANDA DE LA PIEL, DETERMINADA POR LA ACUMULACIÓN ANORMAL DE LÍQUIDO EN EL TEJIDO CELULAR SUBCUTÁNEO.

ENCEFALITIS, ALTERACIÓN DEL ENCÉFALO O MAZA ENCEFÁLICA.

HIPOAVITAMINOSIS, FALTA O EXCESO DE VITAMINAS.

HIPÓTESIS, SUPOSICIÓN QUE SE HACE DE UNA COSA PARA DEDUCIR DE ELLA UNA CON--
SECUENCIA.

HORMONAS, NOMBRE DE DIVERSAS SUSTANCIAS QUE PRODUCEN LAS GLÁNDULAS DE SECRE--
CIÓN INTERNA, Y QUE TIENEN LA FUNCIÓN VITAL DE REGULAR EL CRECIMIENTO Y LA
ACTIVIDAD DE TODOS LOS ÓRGANOS Y TEJIDOS.

ICTERICIA, ENFERMEDAD PRODUCIDA POR LA PRESENCIA DE UNA CANTIDAD ANORMAL -
DE PIGMENTO BILIAR EN LA SANGRE; Y CARACTERIZADA POR AMARILLEZ DE LA PIEL,
LOS OJOS, Y CIERTAS SECRECIONES; OCURRE CUANDO HAY ENFERMEDADES INFECCIO--
SAS DEL HÍGADO, O ENVENENAMIENTO POR FÓSFORO, ÁCIDO PÍCRICO, ETC., O CUAN--
DO CÁLCULOS BILIARES OBSTRUYEN EL PASO DE LA BILIS AL INTESTINO.

INCIDENCIA, LA APARICIÓN POR PRIMERA VEZ DE UNA ENFERMEDAD EN UN LUGAR DA--
DO EN UN AÑO.

INCUBACIÓN, ACCIÓN Y EFECTO DE INCUBAR, ACCIÓN DE PROPORCIONAR CALOR A LOS
HUEVOS QUE, SI ESTÁN FECUNDADOS, PERMITE QUE SE DESARROLLEN.

INOCULAR, INTRODUCIR UN GERME VIVO O UN VIRUS EN EL ORGANISMO DE UNA PER--
SONA O ANIMAL.

INSPIRATORIO, RELATIVO A LA ACCIÓN DE ATRAER EL AIRE EXTERIOR A LOS PULMO--
NES.

LENTICULAR, PARECIDO EN LA FORMA A LA SEMILLA DE LA LENTEJA.

LEPTOSPIROSIS, ESTADO MORBOSO ORIGINADO POR ESPIROQUETAS. QUE SE HAYAN EN--
MUCHOS ANIMALES Y PLANTAS, Y EN LA TIERRA Y EL AGUA; ALGUNOS SON PATÓGENOS
COMO LA ESPIROQUETA PÁLIDA QUE CAUSA LA SIFILIS.

LINFÁTICA, CONJUNTO DE VASOS QUE TRANSPORTAN LA LINFA, EN CUYO TRAYECTO -
SE INTERPONEN LOS GANGLIOS.

LIPOSOLUBLE, SOLUBLE EN ACEITE O GRASA; SE DICE DE VITAMINAS COMO LAS A, E,
K, ETC.

MASTOIDES, DÍCESE DE LA APÓFISIS DEL HUESO TEMPORAL DE LOS MAMÍFEROS, SI--
TUADA DETRÁS Y DEBAJO DE LA OREJA.

MASTURBACIÓN, PROCURARSE UNA PERSONA SOLITARIAMENTE GOCE SECUAL. (MASTUR--
BACIÓN).

MENINGITIS, INFLAMACIÓN DE LAS MENINGES, CAUSADA POR UNA INFECCIÓN BACILAR
O EN ALGUNOS CASOS POR UN TRAUMATISMO Y CARACTERIZADA POR CEFALEA, CONVUL--
SIONES, FOTOFOBIA, HIPERESTESIA CUTÁNEA, ETC.

MICOSIS, NOMBRE GENÉRICO DE VARIAS ENFERMEDADES INFECCIOSAS PRODUCIDAS POR
CIERTOS HONGOS PARÁSITOS EN EL ORGANISMO.

PUERICULTURA, CRIANZA Y CUIDADO DE LOS NIÑOS DURANTE LOS PRIMEROS AÑOS DE LA INFANCIA PARA SU MEJOR DESARROLLO FÍSICO Y MORAL.

QUIMIOTERAPIA, PARTE DE LA TERAPÉUTICA QUE ESTUDIA EL TRATAMIENTO DE ENFERMEDADES INFECCIOSAS MEDIANTE PRODUCTOS QUÍMICOS COMBINADOS EN FORMA QUE NO AFECTAN LAS CÉLULAS DEL ENFERMO.

RAQUITISMO, ENFERMEDAD INFANTIL DEBIDA A DESNUTRICIÓN, FALTA DE EXPOSICIÓN AL SOL O DE VITAMINA D EN SU LUGAR Y DE CALCIO Y FÓSFORO.

RETINA, MEMBRANA INTERIOR DE LAS TRES QUE COMPONEN EL GLOBO DEL OJO.

RINITIS, INFLAMACIÓN DE LA MUCOSA DE LAS FOSAS NAALES.

RINOFARINGITIS, INFLAMACIÓN DE LA PORCIÓN DE LA FARINGE CONTIGUA A LAS FOSAS NAALES.

SIFILIS, ENFERMEDAD VENÉREA GRAVE, INFECCIOSA, LOCALIZADA CASI SIEMPRE EN LOS ÓRGANOS GENITALES DE AMBOS SEXOS.

SINUSITIS, INFLAMACIÓN DE LOS SENOS DEL CRÁNEO.

SOLSTICIO, CUALQUIERA DE LOS DOS PUNTOS DE LA ECLÍPTICA EN QUE EL SOL APARECE A UNA MÁXIMA DISTANCIA DEL ECUADOR (21 A 22 DE JUNIO, SOLSTICIO DE -- VERANO), SE PRODUCE EL DÍA MÁS LARGO Y LA NOCHE MÁS LARGA.

SOMNOLENCIA, PESADEZ DE LOS SENTIDOS MOTIVADA POR EL SUEÑO.

SUPERFLUOS, NO NECESARIOS, QUE ESTÁ DEMAS.

TENDENCIA, PROPENSIÓN O INCLINACIÓN HACIA DETERMINADOS FINES.

TRAQUEOTOMÍA, ABERTURA QUE SE PRACTICA EN LA TRÁQUEA PARA EXTRAER UN CUERPO EXTRAÑO O QUE SE DEJA PERMANENTEMENTE ABIERTA EN LAS AFECCIONES QUE PRODUCEN OBSTRUCCIÓN EN LA LARINGE.

ÚLCERA, LLAGA ABIERTA Y SUPURANTE QUE DESINTEGRA GRADUALMENTE LOS TEJIDOS; LA MÁS COMÚN ES LA GÁSTRICA QUE CAUSA DOLOR, VÓMITO, NAÚSEAS Y A VECES --- ACIDEZ.

ÚTERO, MATRIZ DE LA MUJER DE LOS ANIMALES HEMBRAS.