

Programa Nacional de
**MUNICIPIOS
ESCOLARES**



¿Cómo me Cuido

Cuerpo y Salud



Programa Nacional de
**MUNICIPIOS
ESCOLARES**



Cómo me Cuido

Cuerpo y Salud



 **Acción por
los Niños**

Programa Nacional de
**MUNICIPIOS
ESCOLARES**



Cómo me Cuido

Cuerpo y Salud



Programa Nacional de Municipios Escolares

Cómo me Cuido

Elaboración:
Acción por los Niños

Ilustraciones:
Rubén Saenz y Vladimiro Yupanqui

Primera Edición:
3,000 ejemplares

Lima, agosto 2004



Av. La Universidad 274 - Lima 12. Teléfonos: 349 5010 - 349 5013 Fax: 349 2484

E-Mail: postmaster@accionporlosninos.org.pe

Web: <http://www.accionporlosninos.org.pe>

INTRODUCCION

El cuidado del cuerpo debe iniciarse desde que el ser humano nace y debe tener como base la prevención (“es mejor prevenir que curar”) para el desarrollo de prácticas y comportamientos saludables, no sólo frente las enfermedades, sino también ante a situaciones de riesgo que se presentan en la vida.

Por ello, el manual incorpora los temas de **Cuerpo y Salud** para que los docentes junto a los Alcaldes Escolares y Regidores de Salud y Ambiente puedan trabajar desde el aula, coordinar a nivel del Centro Educativo y recoger experiencias de sus distritos acerca de cómo mejorar su salud integral, no sólo pensando en el futuro, sino en cómo sobrevivir en el presente.

En esa línea, la elaboración de la cartilla **Cómo me cuido** forma parte del proyecto “Promoviendo Salud y Ambiente Sanos con y desde las Niñas, Niños y Adolescentes” del Programa Nacional de Municipios Escolares de Acción por los Niños, que se desarrolla en coordinación con Save the Children España y el Fondo de las Américas en convenio con el Ministerio de Educación para el desarrollo de actividades en los niveles inicial, primaria, secundaria y especial en los departamentos de Lima, Ica, Ancash y a nivel nacional con 6 ONG’s.

Esperamos que la cartilla aporte al trabajo y compromiso de los niños, niñas y adolescentes participantes del Programa Nacional de Municipios Escolares, que ha sido generalizado por el Ministerio de Educación a través de la Resolución Vice-Ministerial N° 049-2002 y la Ley General de Educación 28044.

Estilos de vida saludable

Son hábitos, conductas y comportamientos que reflejan la forma cómo vivimos para alcanzar el bienestar.

Los estilos de vida saludables son factores protectores de la calidad de vida, decisivos para la salud física y mental. Se aprenden durante la niñez y se afianzan en la vida adulta.

Estos factores protectores pueden ser:

- Capacidad de autocuidado, higiene, alimentación, control médico y prevención de accidentes.
- Control de la obesidad, vida sedentaria, tabaquismo, alcoholismo, abuso de medicamentos y estrés.
- Ocupación del tiempo libre y disfrute del ocio accediendo a programas culturales y recreativos.
- Comunicación y afecto a nivel familiar y social, promoviendo la convivencia, solidaridad y tolerancia.
- Mantener la autoestima, el sentido de pertenencia y la identidad.

La higiene

Exige desarrollar normas con relación al propio cuerpo y al entorno para la conservación de la salud. Al hablar de higiene nos referimos a:

- Higiene Personal. Aseo del cuerpo como un hábito a practicar diariamente (manos, orejas, boca y cuerpo en general).
- Higiene de la Ropa: Limpieza de la ropa y especialmente de las prendas íntimas.
- Higiene de la Alimentación. Conservación de los alimentos, limpieza de los utensilios y de las personas que preparan los alimentos.
- Higiene de la Vivienda. Adecuada ventilación e iluminación, limpieza y orden de sus ambientes.
- Higiene del Centro Educativo. Limpieza y buena conservación de sus ambientes e instalaciones.
- Higiene de la Comunidad. Limpieza y conservación de espacios públicos (parques, jardines, calles, etc.)

El control médico periódico

Es parte de la prevención para detectar enfermedades o situaciones de riesgo para la salud. Es necesario controlar:

- **La masa corporal y talla** de los niños durante los primeros años de vida para evaluar su crecimiento y prevenir la obesidad.
- **Las vacunas** para prevenir enfermedades infecciosas o irreversibles (sarampión, hepatitis, etc.)
- **La salud bucal** para detectar problemas de caries o malformaciones en los niños y adolescentes.
- **La descalcificación ósea** para el tratamiento preventivo de problemas que se deriven de estas afecciones.
- **La visión** para detectar tempranamente la miopía, estrabismo u otros problemas.
- **La piel** para evitar o combatir los problemas de acné y micosis.

- Las mamas y útero en las mujeres mayores de 35 años y, la próstata en los varones mayores de 40.
- La presión arterial, glucosa y colesterol para prevenir problemas circulatorios.

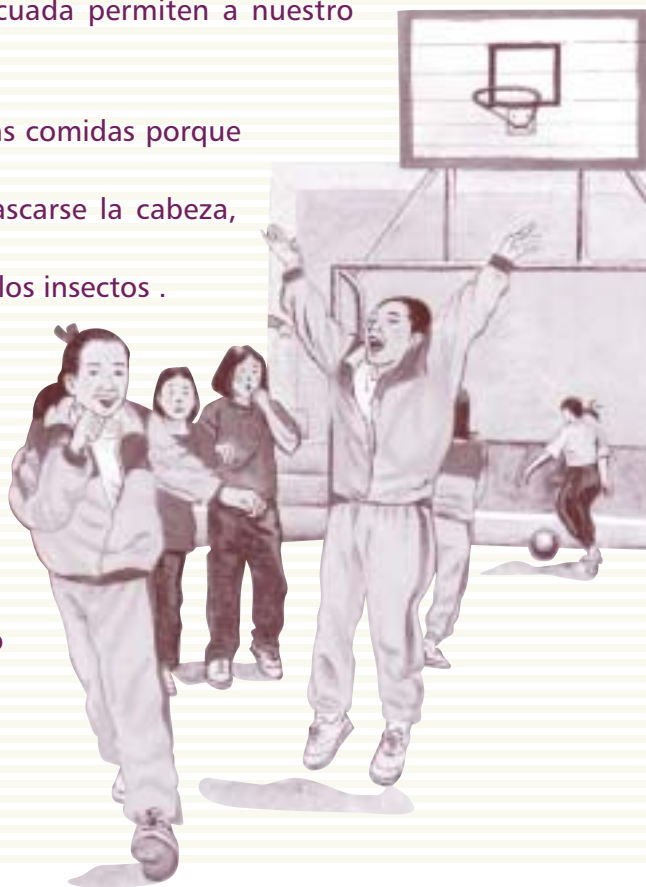
Buena alimentación

Comprende una alimentación adecuada en cantidad y calidad, así como normas básicas de higiene en su preparación. Tener en cuenta que:

- Una comida balanceada debe incluir proteínas, carbohidratos, vitaminas y grasas.
- Una buena alimentación debe incluir un promedio de 8 vasos de agua diarios.
- Lavarse bien las manos antes de preparar las comidas debe ser una norma permanente.
- Es importante lavar bien los alimentos antes de consumirlos.
- Masticar bien los alimentos y comer a la hora adecuada permiten a nuestro organismo realizar sus funciones sin esfuerzos.
- Cocinar bien las carnes evitará los parásitos.
- No se debe realizar actividades bruscas después de las comidas porque interrumpen la digestión.
- Mientras se preparan los alimentos debe evitarse rascarse la cabeza, limpiarse la nariz, las uñas o estornudar sobre ellos.
- Los alimentos y la vajilla deben protegese del polvo y los insectos .

La actividad física

La vida moderna somete a nuestro cuerpo a una menor actividad y como consecuencia somos mas sedentarios. Los músculos no trabajan, las glándulas disminuyen su actividad y los vasos sanguíneos o conductos acumulan grasa provocando alteraciones como atrofia muscular o la obesidad.



Por eso es importante practicar o realizar deportes, ejercicios o juegos. Un ejercicio completo es correr, aunque caminar a paso firme y rápido pueda ser más cómodo para algunas personas. Se recomienda hacerlo por un tiempo mínimo de 45 minutos diarios.

El ejercicio permite el movimiento de los músculos y articulaciones, activa las glándulas que controlan todas las funciones, evita la acumulación de grasa en las arterias, pone en funcionamiento el corazón, los pulmones, activa la transpiración, ayuda al sistema nervioso, entre otros.

El descanso y la recreación

El descanso nos permite recuperar energías perdidas. Tal es el caso del sueño, realizar deportes pasivos (pesca, ajedrez, etc) actividades de entretenimiento (lectura, música, cine, etc).



El afecto y la comunicación

Son indispensables para la salud física y mental de toda persona. Tener un clima afectivo que favorezca la comunicación facilita la formación de la personalidad y nos hace sanos, seguros, estables emocionalmente y capaces de buscar el bienestar personal y colectivo. Nos asegura una convivencia en un clima tolerante y flexible.



Aprendiendo a cuidarnos de las dolencias y enfermedades

Cualquier molestia del organismo, dolor o síntomas son señales de alerta del cuerpo porque nos avisan que hay una alteración o alguna enfermedad grave.

Entre las dolencias más frecuentes tenemos: cólicos, dolor de cabeza, dolor de garganta, fiebre, etc.

Para prevenirlas son necesarias algunas normas mínimas de cuidado como:

- Evitar los cambios bruscos de temperatura y las corrientes de aire.
- Evitar el exceso en las comidas, condimentos, bebidas y tabaco.
- Alejarnos de ruidos excesivos o perturbadores.
- NO MEDICARSE

Algunas medidas para la prevención de enfermedades:

- Suministrar vacunas para que el cuerpo humano produzca sus propias defensas y logre combatir los virus, bacterias o microbios que producen enfermedades (polio, tétano, difteria, sarampión, TBC, etc.)
- Control periódico de peso y talla, evaluación de pies, columna y caderas en los niños y niñas, especialmente en sus primeros años de vida.
- Control dental y de la vista, al menos una vez al año
- Control del acné, hongos y posibles problemas hormonales en los adolescentes.
- Manejar información acerca de los servicios médicos que existen en nuestra comunidad
- Consultar con el médico cualquier duda sobre la salud.
- Informarse sobre los medicamentos y evitar tomarlos sin vigilancia médica.



El Municipio Escolar incluye entre sus actividades la organización del botiquín escolar en las aulas y a nivel de la Institución Educativa.

Los materiales que no deben faltar en un botiquín escolar son:

- Alcool.
- Agua oxigenada.
- Asepsil rojo.
- Algodón.
- Gasa.
- Vinagre bulli.
- Jarabes y pastillas para la fiebre o el dolor.
- Cremas para heridas y quemaduras.
- Termómetro.
- Tijeras y vendas.

Enfermedades más frecuentes

Infecciones Respiratorias Agudas (IRA)	Bronquitis, gripe, neumonía.
Enfermedades Respiratorias Alérgicas	Asma bronquial, rinitis.
Enfermedades Diarréicas Agudas (EDA)	Diarrea simple, diarrea aguda, el cólera.
Enfermedades de la Piel	Sarna o rasca - rasca, acné juvenil, hongos, pediculosis.
Enfermedades Parasitarias	Lombriz intestinal, oxiuros, tenia o solitaria.

¿Qué hacer en estos casos?

Afecciones más frecuentes	Medidas Básicas
Cólicos	<ul style="list-style-type: none">✓ Puede tratarse con plantas medicinales como mates calientes de anís, manzanilla, etc.✓ Si es un cólico menstrual es recomendable el mate de orégano.
Dolor de cabeza	<p>El dolor es una señal de alarma del cuerpo, por eso es importante identificar la causa del dolor.</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Descansar en un ambiente libre de ruidos y luces intensas, con los ojos cerrados. Además relajar los músculos del cuello y espalda.✓ Tomar un mate caliente (Si es mayor de 12 años puede tomar una aspirina).
Dolor de Garganta	<ul style="list-style-type: none">✓ Hacer gárgaras de tomillo, manzanilla, eucalipto o salvia, y permanecer callado.
Fiebre	<p>Es también una señal de alarma del cuerpo y requiere identificar las causas con ayuda especializada.</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Mantener a la persona en reposo y no muy abrigada, evitar las corrientes de aire, aplicar paños de agua fría, alcohol o vinagre bullí en la frente, axilas y abdomen.✓ Darle abundante líquido.
Diarrea	<ul style="list-style-type: none">✓ Tomar abundante líquido para reponer las sales perdidas y evitar la deshidratación.✓ Mantener una dieta blanda y de fácil digestión (mazamorra, purés, sopas sin grasas).✓ Si hay deshidratación tomar sueros caseros, sales de rehidratación oral o bebidas rehidratantes.✓ No se debe administrar antidiarréicos ni antibióticos sin indicación médica.

Afecciones más frecuentes	Medidas Básicas
Acné Juvenil	<ul style="list-style-type: none"> ✓ No tocar la zona afectada, ni apretar los barritos. ✓ Lavar frecuentemente la cara con agua caliente y jabón medicado, y luego enjuagarse con agua fría. ✓ Evitar comer alimentos con grasa (mantequilla, palta, chocolates o maní).
Pie de Atleta	<p>Es causada por los hongos. Produce comezón, especialmente, entre los dedos. Por ello se debe tener en cuenta:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Secarse bien los pies después del aseo. ✓ Evitar el uso permanente de zapatillas. ✓ Usar harina de chuño para evitar el sudor. ✓ Lavar los pies con agua y hojas de llantén y aplicar ácido bórico para evitar el mal olor. <p>Para curar los hongos se requiere atención médica y uso de cremas.</p>
Pediculosis	<p>Es causada por los piojos pero se puede evitar manteniendo limpio el cabello y no utilizando el peine de otras personas.</p> <p>Tratamiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Cortar el cabello si está muy largo. ✓ Lavar diariamente el cabello con soluciones medicinales o vinagre. ✓ Evitar el uso de Kerosene o insecticidas porque la piel los absorbe con facilidad y dañan el organismo.



Tratamiento de enfermedades con plantas medicinales

Hoja de Coca: Se emplea como calmante para cólicos, dolor de estómago y dolor de muela. (Hervir las hojas en agua, colarlas y tomarla fría)

Uña de Gato: Es un cicatrizante y antiinflamatorio para la acidez estomacal. (Macerar la corteza en una botella durante 3 días y tomar diariamente).

Llantén: Es un antiinflamatorio, astringente y cicatrizante. Es útil tanto para uso externo (heridas, picaduras de insectos, alergias, herpes, etc.) como uso interno (afecciones de gastritis, úlceras, bronquitis, tos, etc.). Se usa como infusión.

Sábila: Es un cicatrizante, regenerador y antiinflamatorio (Cortar la base y poner a remojar durante 24 horas, luego eliminar la sustancia de color yodado. Raspar el gel de la corteza y licuarlo. Mezclar con miel de abeja y tomar una cucharada 3 veces al día por 15 días).

Manzanilla: Es un tranquilizante y se emplea para cólicos e inflamaciones (Hacer un mate y beber una taza 2 veces al día o cuando se presente el malestar. Para la inflamación de ojos, lavarlos con la infusión 3 veces al día).

Eucalipto: Es un descongestionante y sirve para la tos, gripe, bronquitis, etc. (Hacer una infusión con hojas y tomar 1 vaso 3 veces al día. En pomada, frotar en el pecho y la espalda en la mañana y la noche. Hervir hojas para hacer inhalaciones y/o vaporizar la habitación).

Boldo: Es un relajante que ayuda a evitar el insomnio (Echar una cucharada colmada de hojas en un litro de agua hirviendo. Tomar 3 tazas al día, evitando hacerlo junto con las comidas).

Menta: Es un antiespasmódico estomacal, intestinal y biliar (Reposar durante 5 minutos una cucharadita de menta en una taza de agua hirviendo. Luego tomar 1 taza 3 veces al día).

Orégano: Se usa en caso de dolores menstruales. (En una taza de agua hirviendo, echar una cucharada de orégano. Dejar reposar, colar y tomar).

Aprendiendo a cuidarnos de los peligros que ponen en riesgo nuestra salud

Muchas veces los niños, niñas y adolescentes no son conscientes de las consecuencias que trae arriesgarse más de la cuenta, exponiéndose a los accidentes. Asimismo, el deseo de probar de todo los lleva a ignorar cuáles son los riesgos de adquirir prácticas nocivas como el consumo de drogas sociales (tabaco y alcohol) o drogas ilegales (cocaína, marihuana, éxtasis, terokal, entre otros).

Accidentes

Son situaciones de riesgo, inesperadas o no deseadas que ocasionan lesiones, daños o pérdidas a las personas o a la propiedad.

La exposición a riesgos es común en el hogar, la calle o la escuela y una adecuada información ayuda a prevenirlos.

Primeros Auxilios

Accidentes más frecuentes	Qué hacer en cada caso
Las Heridas	<p>Si es superficial y pequeña:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Aplicar un desinfectante utilizando una gasa limpia (aseptil, merthiolate o yodo).✓ Si hay pérdida de sangre, ubicar el lugar preciso de la herida y hacer presión con un vendaje limpio. <p>Si es profunda y extensa requiere de atención especializada.</p>
Mordeduras	<ul style="list-style-type: none">✓ Lavar la herida con agua y jabón, y luego llevar a la persona a un especialista.✓ Identificar al animal (sea propio o extraño) para realizar los exámenes y determinar si tiene rabia.✓ En caso de pérdida del animal o confirmación de rabia, vacunar a la persona lo antes posible.

CONTINUA 

Accidentes más frecuentes	Qué hacer en cada caso
Luxaciones y Fracturas	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Verificar la existencia de dolor en la parte afectada, deformidad, hinchazón o pérdida de la función normal. ✓ No dar masajes en el lugar afectado, ni tratar de acomodar los huesos. ✓ Utilizar tablillas de madera para no forzar la posición de la fractura. ✓ Sujetar o amarrar en tres partes por los menos, las tablillas de manera circular. ✓ Suministrar un tranquilizante para controlar el dolor y llevar a la persona a un especialista.
Intoxicaciones	<p>En caso de sustancias tóxicas como insecticidas, kerosene, lejía, raticida, o medicamentos peligrosos, se recomienda:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Tomar bastante agua, clara de huevo y leche. ✓ Acudir a una posta médica para realizar un lavado gástrico u otro tratamiento especializado.
Pérdida de la conciencia	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Poner a la persona en un lugar cómodo y aflojarle la ropa. ✓ Acomodarla de preferencia con la cabeza de costado. ✓ Verificar que las vías respiratorias estén libres y no haya atragantamiento. ✓ Abrigar a la persona y observar su pulso y respiración. ✓ Si demora en reaccionar y trasladar al paciente a un hospital.
Quemaduras	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Por ácidos: lavar con abundante agua y agregar bicarbonato de sodio o vinagre. ✓ Por fuego: dejar libre la parte afectada. Si la quemadura es leve humedecer con agua fría y aplicar una crema para quemaduras, de lo contrario buscar ayuda médica. ✓ Por electricidad: proporcionar un calmante para el dolor y brindar atención especializada. ✓ Por líquidos calientes: dejar correr agua fría y luego cubrir con gasa estéril o tela limpia el área quemada. Nunca utilizar algodón, ni vendar o manipular la herida.



Las drogas sociales más conocidas son: el tabaco y el alcohol.

- El tabaco genera dependencia y es muy difícil dejarlo. La mayoría de los niños, niñas y adolescentes que fuman se convierten en adictos a la nicotina, al igual que los adultos. La nicotina es responsable del 90% de los casos de cáncer al pulmón, del 75% de las bronquitis crónicas, del 25 % de los problemas cardíacos y de manifestaciones tumorales. Los fumadores pasivos corren doble riesgo de padecer cáncer al pulmón, igual que los mismos fumadores.
- Consumir alcohol diariamente o en grandes cantidades produce trastornos físicos y perturbaciones psíquicas en quienes lo ingieren y también en las personas que viven con ellos. El alcoholismo no es un vicio, es una enfermedad, y hay que tratarla como tal. Los índices de criminalidad, de accidentes de tránsito y de suicidio cometidos por personas en estado de embriaguez son muy altos.

Producen “toxicomanía”, que se define como un estado de intoxicación periódica o crónica que afecta al individuo y a la sociedad. Se origina por el consumo frecuente de una droga natural o sintética según la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Las drogas ilegales modifican la personalidad haciendo que el adicto se aleje de la familia y sus amigos, busca la compañía de otros adictos para sentirse comprendido.

Los rasgos más notables en la personalidad del adicto son la inseguridad, la soledad y la desconfianza. La necesidad de conseguir la droga puede obligar al adicto a cometer delitos (robo, crímenes, prostitución) o a convertirse en traficante.

Las drogas más comunes son: marihuana, clorhidrato de cocaína, inhalantes como el terokal o derivados del petróleo, bencina, thinner, aguarrás, esmaltes y pinturas o líquidos correctores. Las drogas producen: dependencia, ansiedad, depresión, euforia o excitación de la conducta, pérdida del contacto con la realidad, deterioro de la memoria, trastornos emocionales, irritabilidad, agresividad, alucinaciones y estado de confusión mental.

**El uso indiscriminado de los medicamentos también es peligroso y daña la salud.
Infórmate e investiga sobre ellos.**

Sugerencias de actividades para la Regiduría de Salud y Ambiente

- Organizar diagnósticos de salud en la escuela para identificar los principales problemas y presentar los resultados.
- Organizar campañas para cuidar la alimentación mediante la vigilancia del quiosco escolar y el control de la venta ambulatoria de alimentos.
- Coordinar con instituciones para realizar eventos informativos y campañas sobre maltrato, violencia, abuso sexual, drogas, pandillaje, seguridad vial, etc.
- Organizar acciones de defensa civil y coordinar con INDECI (Instituto Nacional de Defensa Civil) para realizar capacitaciones y simulacros de accidentes o desastres, incendios, etc.
- Formar brigadas de seguridad para vigilar los alrededores de la escuela.
- Tener un sistema de información o de alarma frente a los desastres o peligros en la institución educativa.
- Realizar actividades de control de la seguridad en los diferentes ambientes del Centro Educativo, etc.
- Organizar eventos de recreación como paseos, festivales y encuentros que favorezcan la integración de la comunidad educativa.

FICHA

DIAGNÓSTICO DE SALUD DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA

I. Datos de la Institución Educativa:

- 1) Nombre y N° de la I.E: _____
- 2) UGEL _____
- 3) Dirección del I.E: _____
- 4) Nombre del Director/a: _____
- 5) Nivel : Inicial Primaria Secundaria Especial

II. Datos del alumno(a):

- 1) Nombre y Apellidos: _____
- 2) Fecha de Nacimiento __/__/__
- 3) Sexo: M F 4. Grado : _____
- 5) Dirección : _____
- 6) Teléfono : _____

III. Estado de Salud del Niño/a y Adolescente al momento de la matrícula:

- 1) Peso : _____ 2. Talla : _____ 3. Tipo de Sangre : _____
- 4) Vacunas recibidas : _____
- 5) Enfermedades y/o accidentes sufridos recientemente : _____

IV. Control de Salud en el aula durante el año

- 1) ¿Con qué frecuencia realiza el control médico de su hijo o hija?
Una vez al mes Cada dos meses
Sólo cuando hay revisión médica de la posta
No pasa control médico
- 2) Cuando su hijo o hija se enferma ¿a dónde acuden?
Hospital Centro de Salud Médico Particular
Otros _____
- 3) Cuando su hijo o hija se enferma ¿qué hace?
Va al médico y compra la receta
Va a la farmacia y consulta Lo cura con hierbas Otros _____
- 4) ¿Por qué creen que los niños/as y adolescentes se enferman?
Por la mala alimentación Falta de higiene
Nació enfermo Falta de cuidado Otros _____