Palabras a los trabajadores de salud rural

Un trabajador de salud rural es una persona que ayuda a las familias y a sus vecinos a mejorar su salud. Muchas veces, él o ella ha sido escogido por otros campesinos como persona sumamente capaz y amable.

Algunos trabajadores de salud rural reciben entrenamiento y ayuda de un programa organizado. Otros no tienen un puesto oficial. Pueden ser personas de la comunidad que saben curar o que tienen conocimientos de la salud. Muchas veces aprenden observando y estudiando por su cuenta.

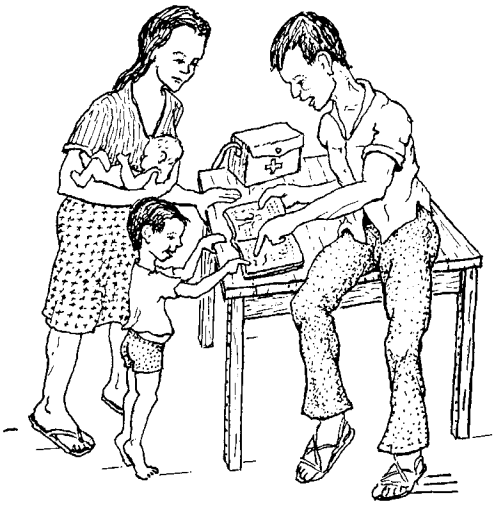
En el sentido más amplio, **un trabajador de salud rural es cualquiera que colabora para que su pueblo sea un lugar más sano.** Esto quiere decir que casi todos pueden y deben ser trabajadores de salud:

- Las madres y los padres pueden enseñar a sus hijos cómo mantenerse limpios.
- Los campesinos pueden trabajar juntos la tierra para producir más alimentos.
- Los maestros pueden enseñar a los niños cómo prevenir y curar enfermedades y heridas comunes.
- Los niños pueden compartir con sus padres lo que aprenden en la escuela.
- Los vendedores pueden informarse del uso correcto de las medicinas que venden y dar consejos a los compradores (vea pag. 338).
- Las parteras pueden aconsejar a las madres acerca de la importancia de comer bien durante el embarazo, de amamantar a sus bebés y planificar el número de hijos que tengan.

Este libro fue escrito para los trabajadores de salud rural en el sentido más amplio. Es para cualquiera que quiera saber y hacer más por su bienestar, el de su familia o el de su pueblo entero.

Si usted es un trabajador de salud rural, una enfermera auxiliar o quizás un médico, recuerde: este libro no es sólo para usted, es para **toda la gente. ¡Compártalo!**

Use el libro para ayudar a explicar a otros lo que usted sabe. Tal vez pueda reunir a la gente en grupos pequeños para leer un capítulo a la vez y discutirlo.



El trabajador de salud rural vive y trabaja al nivel de su gente. Su trabajo principal es compartir sus conocimientos.

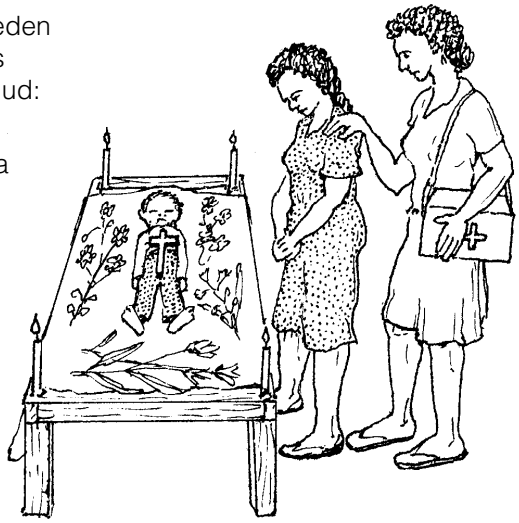
Estimado trabajador de salud rural:

Este libro se trata principalmente de las **necesidades de salud** de la gente. Pero para ayudar a que su gente sea más sana, también hay que tomar en cuenta sus **necesidades humanas.** Su interés y cariño por las personas son tan importantes como sus conocimientos de medicina e higiene.

Éstas son algunas sugerencias que pueden ayudarle a servir a su pueblo, tanto en sus necesidades humanas como en las de salud:

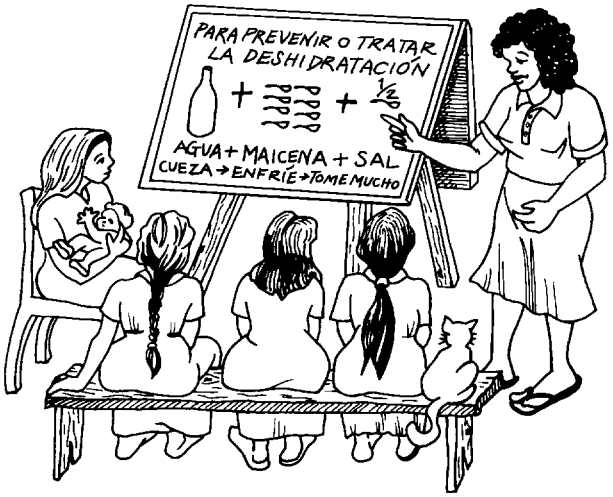
1. SEA AMABLE. Una palabra amistosa, una sonrisa, una mano en el hombro u otra seña de afecto a menudo quiere decir más que cualquier otra cosa que usted pueda hacer. **Trate a todos como sus iguales.** Aún cuando usted tenga prisa o esté preocupado, trate de considerar los sentimientos y las necesidades de los demás. A veces ayuda preguntarse a uno mismo—¿Qué haría yo si esta persona fuera de mi propia familia?

Trate a los enfermos como personas. Sea amable sobre todo con los que están muy graves o se están muriendo, y sea amable con sus familiares. Hágales ver que a usted le importa.



El cariño muchas veces ayuda más que las medicinas. Nunca tenga miedo de mostrar su afecto.

2. COMPARTA SUS CONOCIMIENTOS. Como trabajador de salud rural, su tarea principal es enseñar. Esto quiere decir ayudar a la gente a aprender más sobre cómo evitar enfermedades. También quiere decir ayudar a la gente a reconocer y vencer sus enfermedades, y usar con cuidado los remedios caseros y medicinas modernas.



Busque maneras de compartir sus conocimientos.

No hay peligro en enseñarles a otros lo que usted sabe. Sólo debe asegurarse de explicar todo bien. Algunos doctores dicen que es peligroso curarse uno mismo. Tal vez sea porque prefieren que la gente dependa de sus servicios caros. Pero en realidad, **la gente puede tratar las enfermedades más comunes más pronto y muchas veces mejor en casa, por sí misma.**

3. RESPETE LAS IDEAS Y TRADICIONES DE SU GENTE.

El hecho de que usted aprenda algo de la medicina moderna no quiere decir que por eso deba despreciar las costumbres y maneras de curar de su gente. Muchas veces, la sensibilidad humana se pierde en el área de la medicina moderna. Esto es una lástima porque ...

Si usted puede usar lo mejor de la medicina moderna junto con lo mejor de la medicina tradicional, esta combinación puede ser mejor que cualquiera de las dos por separado.

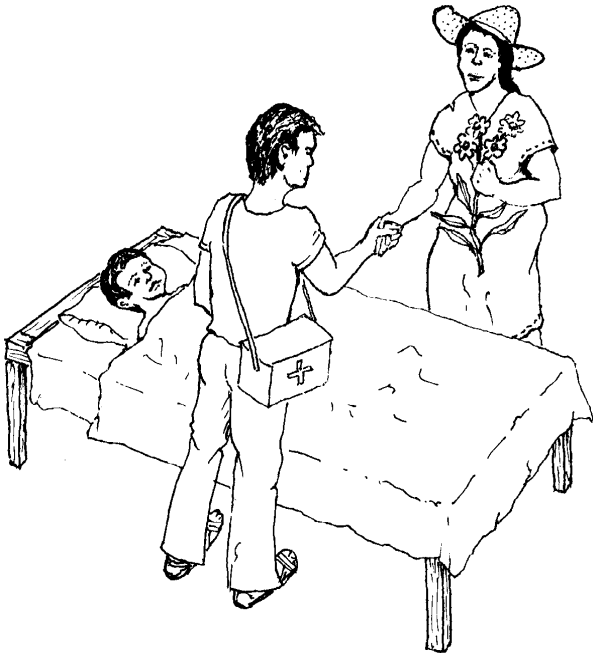
De esta forma usted estará contribuyendo a la cultura de su gente y no disminuyendo su valor.

Claro que si usted ve que alguna costumbre casera es dañina (por ejemplo, poner caca en el ombligo de un recién nacido), usted querrá tratar de cambiarla. Pero hágalo cuidadosamente, sin perderles el respeto a las personas que creen en esas tradiciones. Nunca le diga a nadie que sus creencias son falsas. Ayúdele a entender POR QUÉ hay que hacer algo de un modo diferente.

La gente tarda bastante en cambiar sus actitudes y tradiciones, y con mucha razón. Defienden lo que creen que es correcto. Esto se debe respetar.

La medicina moderna también tiene sus fallas. Ha ayudado a resolver algunos problemas pero ha causado otros. En poco tiempo la gente llega a depender demasiado de la medicina moderna y de sus expertos, usa demasiadas medicinas y olvida cómo curarse a sí misma.

Por eso, vaya tanteando su camino, y siempre mantenga un profundo respeto por su gente, sus tradiciones y su dignidad humana. Ayúdeles a aprender más, usando los conocimientos y habilidades que ya tienen.



Aprenda de ellos y al mismo tiempo anímelos a que aprendan de usted.

4. CONOZCA SUS LÍMITES.



Conozca sus límites.

Por grandes o pequeños que sean sus conocimientos y habilidades, usted puede hacer un buen trabajo si conoce y trabaja dentro de sus límites. Esto quiere decir: **Haga lo que usted sabe hacer.** No trate de hacer cosas cuando le falte conocimiento o experiencia, sobre todo si pueden dañar a alguien o ponerlo en peligro.

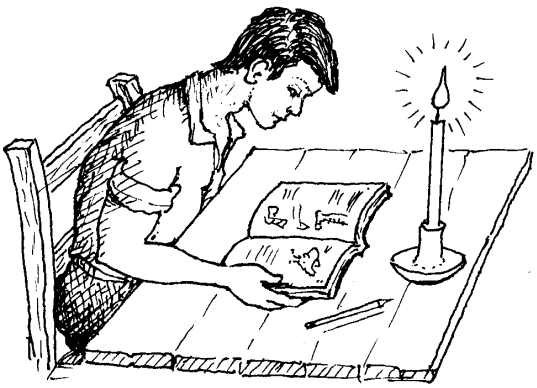
Pero use su juicio.

Muchas veces, la decisión sobre lo que debe hacer dependerá de la distancia que tenga que recorrer para conseguir ayuda más efectiva.

Por ejemplo, una madre acaba de dar a luz y está sangrando más de lo que a usted le parece normal. Si usted se encuentra a sólo media hora de un centro de salud, quizás lo mejor sería llevarla allá. Pero si la madre está sangrando demasiado y está muy lejos del centro de salud, tal vez usted decidiría sobarle la matriz o inyectarle una medicina para controlar la hemorragia (págs. 265 y 266), aunque nunca se lo hayan enseñado.

No tome riesgos innecesarios. Pero hay veces en que si no se hace nada, el peligro es mayor. No tema intentar algo que usted crea con certeza que ayudará.

Conozca sus límites—pero también use la cabeza. Siempre proteja más al enfermo que a usted mismo.



Siga aprendiendo—
No deje que nadie le diga que hay cosas que no debe aprender o saber.

5. SIGA APRENDIENDO.

Aproveche cada oportunidad que tenga para aprender más. Estudie cualquier libro o información que llegue a sus manos y que le ayude a ser un mejor trabajador, maestro o persona.

Siempre esté listo para hacerles preguntas a los médicos, oficiales de salubridad, técnicos agrícolas o cualquiera de quien pueda aprender.

Nunca pierda la oportunidad de tomar cursos o de entrenarse más.

Su tarea principal es enseñar y, si no sigue aprendiendo, llegará el día en que no tendrá más que enseñar.

6. PRACTIQUE LO QUE ENSEÑA.

La gente se fija más en lo que usted hace que en lo que dice. Como trabajador de la salud, es importante que usted sea un buen ejemplo para sus vecinos, tanto en su vida como en sus hábitos personales.

Antes de pedirle a la gente que haga letrinas, asegúrese de que su propia familia tenga una.

Igualmente, si usted ayuda a organizar un grupo de trabajo, por ejemplo para hacer un basurero, asegúrese de trabajar y sudar tanto como los demás.

Un buen líder no le dice a su gente lo que debe hacer. Él da el ejemplo.



Practique lo que enseña
(si no, ¿quién le va a hacer caso?)

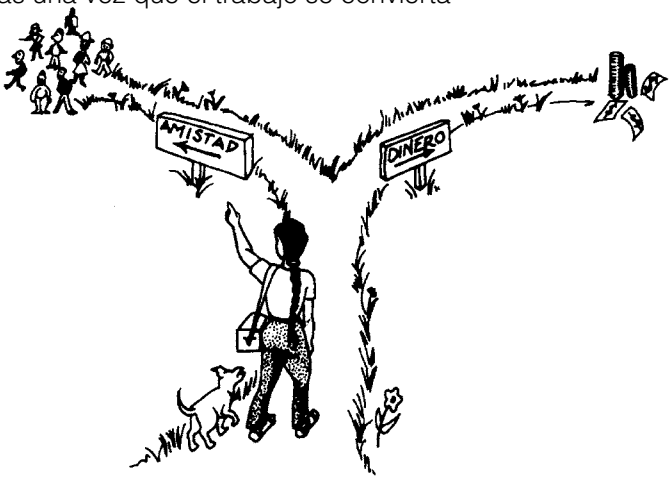
7. TRABAJE POR EL GUSTO DE TRABAJAR.

Si usted quiere que otras personas participen en el desarrollo de su comunidad y en el cuidado de la salud, usted mismo tiene que hacerlo con gusto. Si no, ¿quién va a seguir su ejemplo?

Trate de hacer que los proyectos de la comunidad sean agradables. Por ejemplo, cercar la fuente de agua pública para que no se metan los animales es un trabajo pesado. Pero puede ser divertido si todo el pueblo coopera y lo hace en forma de fiesta. El trabajo se puede alegrar con música o comida y aguas frescas. Los niños trabajarán con muchas ganas una vez que el trabajo se convierta en juego.

A veces nos toca trabajar sin que nos paguen. Lo importante es que nunca dejemos de preocuparnos por la gente, aunque sea pobre y no nos pueda pagar.

Con esa actitud se gana el respeto y la confianza de la gente. Ésas cosas valen más que el dinero.



Trabaje primero por la gente, no por el dinero.
(La gente vale más.)

8. PIENSE EN EL FUTURO—Y AYUDE A OTROS A HACER LO MISMO.

Un buen trabajador de la salud no espera a que la gente se enferme. Él o ella trata de prevenir las enfermedades. Anima a la gente a actuar **ahora** para proteger su salud y bienestar en el futuro.

Muchas enfermedades se pueden prevenir. Su trabajo, entonces, es ayudar a la gente a entender las causas de sus problemas de salud y luchar para evitarlos.

La mayoría de las enfermedades tienen más de una causa; una conduce a la otra. Para resolver un problema por completo, hay que buscar **sus causas más profundas** y luego corregirlas. Hay que llegar a la raíz del problema.

Por ejemplo, en muchos pueblos la diarrea es la causa más común de la muerte en los niños chiquitos. Una causa de la diarrea es la falta de limpieza (falta de *higiene* y *saneamiento).* Una manera de combatir este problema es haciendo letrinas y enseñándole a la gente las bases del aseo (pág. 133).

Pero los niños que más sufren y mueren por la diarrea son los mal alimentados. Sus cuerpecitos no tienen la fuerza para combatir las infecciones. Así que para prevenir muertes por diarrea también hay que prevenir la desnutrición.

¿Y por qué tantos niños están desnutridos?

- ¿Será porque las madres no saben cuáles alimentos son más importantes para los niños (por ejemplo: leche de pecho)?
- ¿Será porque las familias no tienen suficiente dinero o tierra para producir los alimentos necesarios?
- ¿Será porque unas pocas personas controlan la mayor parte de la tierra y las riquezas?
- ¿Será porque los pobres no saben aprovechar bien la poca tierra o dinero que tienen?
- ¿Será porque los padres tienen más hijos de los que pueden alimentar?
- ¿Será porque los papás pierden la esperanza y gastan el poco dinero que tienen en alcohol?
- ¿Será porque la gente no planea para el futuro? ¿Será porque no se dan cuenta de que trabajando juntos pueden cambiar las condiciones en que viven y mueren?



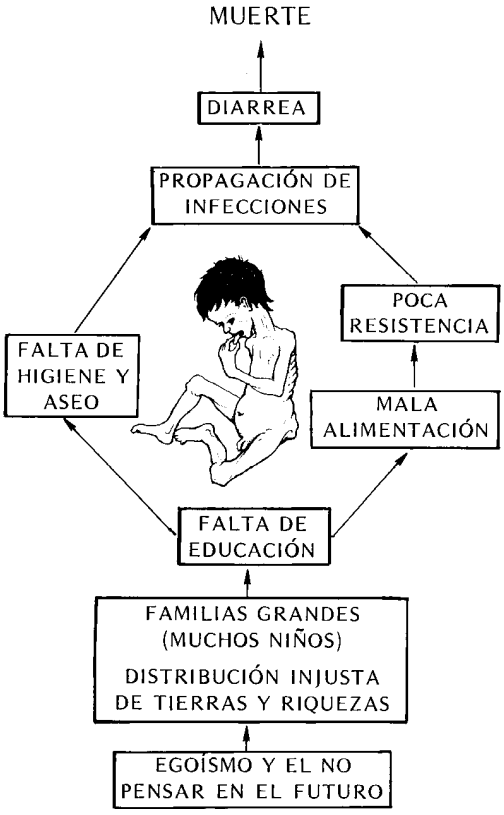
Ayude a otros a pensar en el futuro.

www.hesperian.org/home-espanol

Puede que usted descubra que muchas, si no todas, de estas causas contribuyen a la muerte de los niños en su región. Además sin duda encontrará otras causas. Como trabajador de la salud es su responsabilidad ayudar a su gente a entender y tratar de resolver tantas de estas causas como sea posible.

Pero recuerde: para prevenir muertes por diarrea no bastará proveer letrinas, agua potable y sueros de rehidratación. Puede encontrar que, a la larga, son más importantes el mejor uso de la tierra, una distribución más justa de las riquezas, tierra y poder, y un mayor control sobre cuántos hijos tener y cuándo.

Las causas principales de mucha enfermedad y sufrimiento humano son el egoísmo, la corrupción y el no pensar en el futuro. Si su interés es el bienestar de la gente, debe ayudarles a aprender a compartir, trabajar juntos y pensar en el futuro.



La cadena de causas que lleva a la muerte por diarrea.

Muchas cosas se relacionan con el cuidado de la salud

Hemos visto algunas de las causas de la diarrea y la mala nutrición. Además, usted encontrará que tales cosas como **la producción de alimentos, la distribución de tierras, la educación, y la forma en que la gente se trata o maltrata entre sí,** contribuyen a muchos otros problemas de salud.

Si usted se preocupa por el bienestar a largo plazo de su comunidad, debe ayudar a su gente a reconocer y responder a estos asuntos tan importantes.

La salud es algo más que no estar enfermo. Es el bienestar del cuerpo, de la mente y de la comunidad. Las personas viven mejor en un ambiente sano, en un lugar donde pueden confiar en los demás, donde trabajan juntos para enfrentar las necesidades diarias, donde comparten los buenos y los malos tiempos y se ayudan entre sí a aprender y desarrollarse para vivir plenamente.

Haga todo lo que pueda por resolver los problemas diarios. Pero recuerde que su tarea principal es ayudar a su comunidad a convertirse en un lugar más sano donde vivir.

Usted como trabajador de salud rural tiene una gran responsabilidad.

¿Pero por dónde debe empezar?

Observe bien a su comunidad

Como usted creció en su pueblo y entiende bien a su gente, ya sabe mucho sobre sus problemas de salud. Usted ha visto a su comunidad desde adentro. Pero para ver la situación completa es necesario que vea a su comunidad desde otros puntos de vista.

Como trabajador de salud rural, su responsabilidad es el bienestar de **toda la gente**—no sólo de las personas que usted conoce mejor o que le piden consejos. Conviva con su gente. Visite sus hogares, campos, lugares de reunión y escuelas. Entienda sus dichas y preocupaciones. Examine con ellos sus costumbres, sus hábitos saludables y también aquéllos que pudieran causar enfermedades o accidentes.

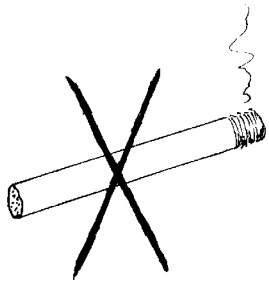
Antes de que usted y su comunidad intenten cualquier proyecto o actividad, piensen bien en estas preguntas: ¿Qué requerirá? ¿Qué tan seguro es que tenga éxito? Consideren **todo** lo siguiente:

1. **Necesidades que la gente siente:** lo que la gente piensa que son sus mayores problemas.
2. **Verdaderas necesidades:** los pasos que puede tomar la gente para resolver esos problemas de una forma duradera.
3. **Voluntad:** ganas de la gente para planear y tomar los pasos necesarios.
4. **Recursos:** las personas, habilidades, materiales o dinero necesarios para poder tomar esos pasos.

Para mostrar la importancia de estas ideas, damos un ejemplo de un señor que fuma mucho. Este señor lo va a ver a usted quejándose de una tos que ha ido empeorando.



1. Él **siente que su necesidad** es aliviarse de la tos.



2. Su **verdadera necesidad**, para corregir el problema, es dejar de fumar.



3. Para acabar con la tos necesita la **voluntad** para dejar de fumar. Por eso él debe entender la importancia de dejar el tabaco.



4. Un **recurso** que le puede ayudar a dejar de fumar es la información sobre el daño que el tabaco le puede hacer a él y a su familia (vea pág. 149). Otro recurso es el apoyo de su familia, de sus amigos y el suyo.

ENTENDIENDO LAS NECESIDADES

Como trabajador de salud rural, primero necesitará saber cuáles son las necesidades e inquietudes más importantes de su gente. Para conseguir esta información y así ver cuáles problemas son realmente más grandes, puede ser útil hacer una lista de preguntas.

En las próximas 2 páginas hay ejemplos de la clases de preguntas que quizás le ayudarán. Pero piense en las preguntas más importantes **para su región.** Haga preguntas que no sólo le ayuden a juntar información, sino que hagan que la gente misma empiece a pensar.

No haga una lista de preguntas demasiado larga o complicada—sobre todo si la va a llevar de casa en casa. Recuerde que las personas son individuos—no números y no les gusta que las traten como tal. Al juntar la información, primero tome en cuenta lo que las personas quieren y sienten. En algunos casos quizás sea mejor no llevar la lista de preguntas. Pero aún así, es importante que lleve algunas preguntas básicas en la mente.



Ejemplos de Preguntas



Para investigar las necesidades de salud
en su comunidad y a la vez ayudar
a que la gente piense



NECESIDADES QUE LA GENTE SIENTE

¿Qué cosas de la vida diaria cree su gente que le ayudan a mantenerse saludable (condiciones de vida, creencias, costumbres, etc.)?

¿Según su gente, cuáles son sus mayores problemas, intereses y necesidades, tanto de salud como en general?



VIVIENDA Y SANEAMIENTO



¿De qué están hechas las casas, paredes y pisos? ¿Se mantienen las casas limpias? ¿Se cocina en el suelo, o dónde? ¿Por dónde sale el humo? ¿En qué duerme la gente?

¿Hay problemas con las moscas, pulgas, chinches, ratas o alguna otra plaga? ¿Qué hace la gente para combatirlas? ¿Qué más se puede hacer?

¿Se protege la comida? ¿Cómo podría protegerse mejor?

¿Cuáles animales deja la gente entrar a sus casas? ¿Qué problemas causan?

¿Cuáles son las enfermedades más comunes de los animales? ¿Cómo afectan la salud de la gente? ¿Qué se hace para combatir esas enfermedades?

¿De dónde consiguen las familias el agua? ¿Es agua potable? ¿Qué precauciones toman para asegurarse de que el agua esté limpia?

¿Cuántas familias tienen letrinas? ¿Las usan bien?

¿Está limpio el pueblo? ¿Dónde se echa la basura? ¿Por qué?



POBLACIÓN



¿Cuántas personas viven en la comunidad? ¿Cuántas son menores de 15 años?

¿Cuántas saben leer y escribir? ¿De qué sirve la escuela? ¿Les enseña a los niños lo que más necesitan saber? ¿De qué otras formas aprenden los niños?

¿Cuántos niños nacieron este año? ¿Cuántas personas murieron? ¿De qué? ¿A qué edades? ¿Se pudieron haber evitado sus muertes? ¿Cómo?

¿Está creciendo o disminuyendo la población? ¿Causa esto algún problema?

¿Qué tan seguido se enfermaron diferentes personas el año pasado? ¿Cuántos días estuvo enfermo cada uno? ¿Qué enfermedades o heridas tuvo cada uno? ¿Por qué?

¿Cuántas personas tienen enfermedades crónicas (que duran años)? ¿Cuáles?

¿Cuántos niños tiene cada familia? ¿Cuántos niños murieron? ¿De qué? ¿A qué edades? ¿Cuáles fueron algunas de las causas **profundas** de las muertes?

¿Cuántos padres se interesan en no tener más hijos o en tenerlos más aparte? ¿Por qué razones? (Vea Planificación Familiar, pág. 283.)

www.hesperian.org/home-espanol

NUTRICIÓN



¿Cuántas madres amamantan a sus hijos? ¿Son estos niños más sanos que los que no reciben leche de pecho? ¿Por qué?

¿Cuáles son los alimentos que más come la gente? ¿De dónde se consiguen? ¿Aprovecha la gente toda la comida que está disponible?

¿Cuántos niños están bajos de peso (pág. 109) o tienen señas de desnutrición? ¿Cuánto saben los padres y los niños sobre la buena alimentación?

¿Cuánta gente fuma mucho? ¿Cuántos toman alcohol o refrescos muy seguido? ¿Cómo afecta esto su salud y la de sus familias? (Vea pág. 148 a 150.)

TIERRA Y COMIDA



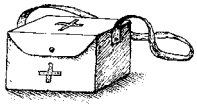
¿Hay suficiente tierra para producir los alimentos que cada familia necesita? ¿Por cuánto tiempo podrá seguir produciendo la tierra suficiente comida si las familias siguen creciendo?

¿Cómo está distribuida la tierra de cultivo? ¿Cuántas familias tienen su propia tierra?

¿Qué se está haciendo para que la tierra produzca más?

¿Cómo se almacenan las cosechas y la comida? ¿Hay muchos daños o pérdidas? ¿Por qué?

SALUD Y MANERAS DE CURAR



¿Qué papel tienen los curanderos y parteras?

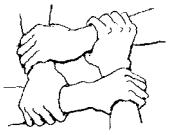
¿Qué curaciones y medicinas caseras se usan en su región? ¿Cuáles son de más valor? ¿Hay algunas que son peligrosas o dañinas?

¿Qué servicios de salud están cerca? ¿Qué tan buenos son? ¿Cuánto cuestan y cuánta gente los usa?

¿Cuántos niños han sido vacunados? ¿Contra cuáles enfermedades?

¿Qué otras medidas preventivas se toman? ¿Qué otras se podrían tomar? ¿Qué importancia tienen?

AYUDA PROPIA



¿Cuáles son las cosas más importantes que afectan la salud y el bienestar de su gente hoy en día y en el futuro?

¿Cuáles enfermedades comunes puede curar la gente por sí misma? ¿Qué tanto necesitan las medicinas y ayuda de afuera?

¿Se interesa la gente en aprender cómo curarse más segura y efectivamente? ¿Por qué? ¿Cómo pueden ellos aprender más? ¿Qué se los impide?

¿Cuáles son los derechos de la gente rica? ¿De la gente pobre? ¿De los hombres? ¿De las mujeres? ¿De los niños? ¿Cómo es tratado cada uno de estos grupos? ¿Por qué? ¿Es justo? ¿Qué es necesario cambiar? ¿Cómo? ¿Quién debe hacerlo?

¿Trabajan las personas juntas para resolver los problemas que tienen en común? ¿Se ayudan unas a otras en tiempos difíciles?

¿Qué se puede hacer para que su comunidad sea un lugar más sano? ¿Por dónde pueden empezar usted y su gente?

Usando los recursos de su región

El modo de manejar un problema depende de los recursos que estén disponibles.

Algunos proyectos requieren de recursos de fuera (materiales, dinero o gente con cierto conocimiento). Por ejemplo, un programa de vacunación se puede hacer sólo cuando se traen las vacunas de otra parte; muchas veces del extranjero.

Otras actividades se pueden hacer completamente con recursos locales. Una familia o un grupo de vecinos puede cercar la toma de agua o hacer letrinas con los materiales que tengan a la mano.

Algunas recursos de fuera, como las vacunas y ciertas medicinas, pueden tener un gran impacto en la salud de su gente. Usted debe tratar de conseguirlos. Pero como regla general, lo mejor para su gente es:

Usar recursos locales siempre que sea posible.

Mientras más hagan usted y su gente por sí mismos y menos dependan de ayuda y materiales de fuera, más fuerte y sana se volverá su comunidad.

No sólo puede usted contar con que los recursos locales estén a la mano cuando usted los necesite; muchas veces el trabajo se realiza mejor y a más bajo costo con esos recursos. Por ejemplo, si usted puede convencer a las madres a que les den pecho a sus hijos en vez de biberón, esto les puede dar más confianza en sí mismas al mismo tiempo que usan un recurso local de la mejor calidad—la leche de pecho. Esto también ayudará a evitar que muchos niños se enfermen o mueran sin necesidad.

En su trabajo de salud siempre recuerde:

Anime a la gente a aprovechar los recursos locales.



Leche de pecho
—un excelente recurso natural—
¡Mejor que cualquier alimento que el dinero pueda comprar!

El recurso más valioso para la salud de la gente es la gente misma.

Decidiendo qué hacer y dónde empezar

Después de evaluar con cuidado sus necesidades y recursos, usted y su gente deben decidir cuáles son las cosas más importantes, para hacerlas primero. Pueden hacer muchas cosas para ayudar a la gente a ser más sana. Algunas tienen importancia inmediata. Otras ayudarán a determinar el futuro bienestar de algunas personas o de toda la comunidad.

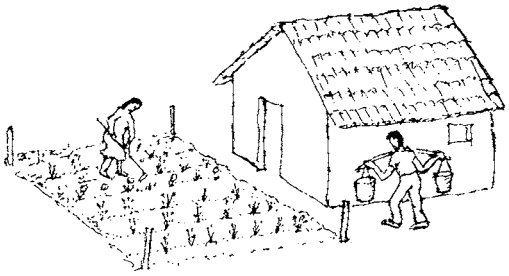
En muchos pueblos la mala alimentación empeora otros problemas de salud. **La gente no puede estar sana a menos que tenga suficiente que comer.** Si la gente tiene hambre y los niños están mal alimentados, mejorar la nutrición debe ser su primera meta.

Hay muchas formas de resolver el problema de la desnutrición, pues tiene muchas causas. Usted y su comunidad deben considerar las acciones que pueden tomar y decidir cuáles son las que probablemente darán resultado.

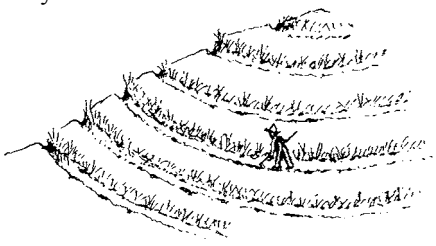
Aquí hay unos ejemplos de las formas en que algunas personas han enfrentado su necesidad de una mejor nutrición. Algunas acciones traen resultados rápidos. Otras se tardan más. Usted y su comunidad pueden decidir qué será más efectivo en su pueblo.

POSIBLES MANERAS DE MEJORAR LA NUTRICIÓN

Huertas familiares



Terrazas a nivel
para evitar que la tierra se vaya con la lluvia



Rotación de siembras

Cada tercera temporada siembre un cultivo que enriquezca la tierra—como frijol, ejote, arveja (chícharo), lenteja, alfalfa, cacahuate (maní) o cualquier mata que dé vainas.



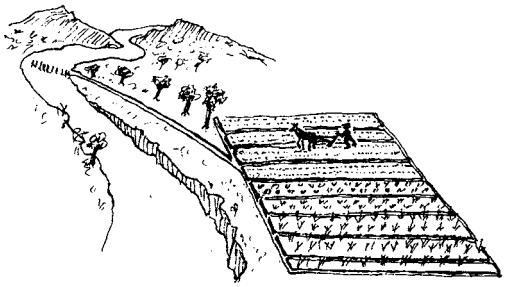
Sembrar maíz un año ...



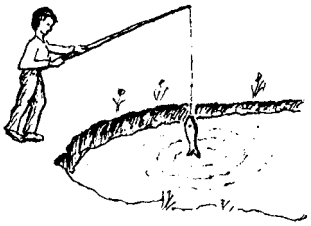
... y frijoles el próximo.

OTRAS MANERAS DE MEJORAR LA NUTRICIÓN

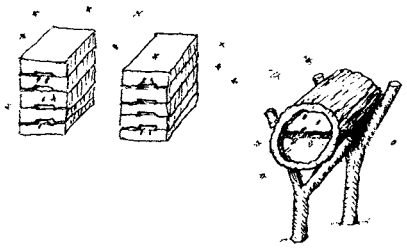
Irrigación de tierras



Crianza de peces



Crianza de abejas

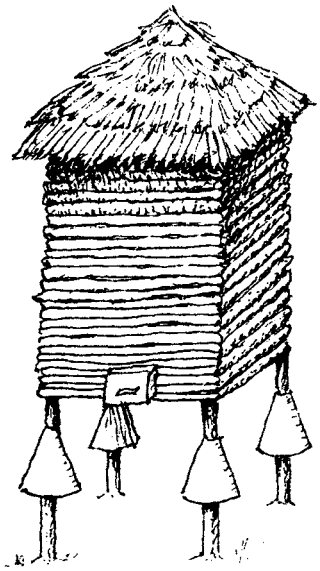


Hacer abono de desperdicios y estiércol



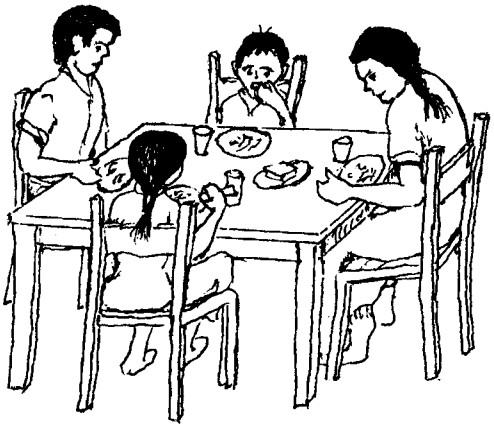
Abonera

Mejor almacenamiento de los alimentos



Mangas de metal para que las ratas no se metan

Familias más pequeñas con la planificación familiar (pág. 283)



www.hesperian.org/home-espanol

Probar una nueva idea



Empiece con un experimento pequeño

No es probable que todas las ideas de las páginas anteriores den resultado donde usted vive. Tal vez algunas sirvan si las adapta a las necesidades y recursos de su región. A veces no hay otra forma de saber si algo sirve o no, más que haciendo una prueba o experimento.

Cuando usted pruebe una nueva idea, **siempre empiece con poco.** Así, si el experimento falla o algo tiene que hacerse de otro modo, usted no perderá mucho. Y si tiene éxito, la gente verá que sirve y podrá empezar a aplicar su idea más extensamente.

No se desanime si un experimento no sale bien. Tal vez pueda intentarlo de nuevo haciendo algunos cambios. Usted puede aprender tanto de los fracasos como de los éxitos. Pero empiece con poco.

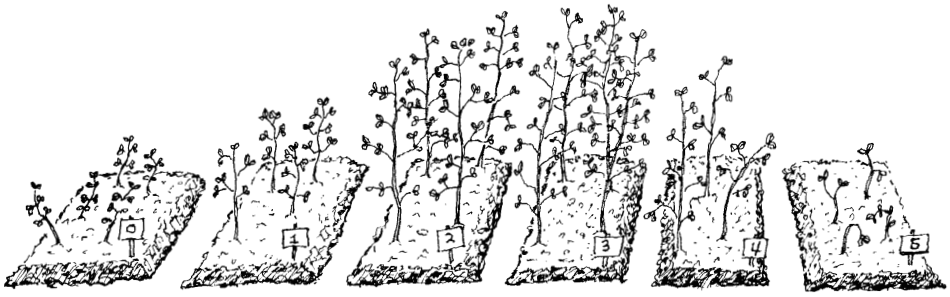
Aquí hay un ejemplo de cómo probar una nueva idea:

Usted aprende que una clase de frijol, llamado soya, es un alimento excelente. Pero, ¿puede crecer en su región? Y si crece, ¿comerá soya la gente?

Empiece sembrando un terreno pequeño—o 2 ó 3 cuadritos con distintas condiciones de tierra o agua. Si las cosechas se dan bien, trate de cocinar la soya en diferentes formas para ver si le gusta a la gente. Si resulta, trate de sembrar más. Esta vez hágalo en las condiciones donde dio mejor. Pero siga probando otras condiciones, siempre en terrenos pequeños, para tratar de lograr aún mejores cosechas.

Hay varias condiciones que quizás usted quiera cambiar, como la clase de tierra, uso de fertilizantes, cantidad de agua o tipos de semillas. Para estar seguro de lo que ayuda o no, cambie sólo **una** condición a la vez y deje las otras iguales.

Por ejemplo, para saber si el abono (estiércol) ayuda al frijol y con cuánto sale mejor, se pueden sembrar varios terrenitos, cada uno con las mismas condiciones de agua y luz y usando la misma semilla. Antes de sembrar, mezcle diferentes cantidades de abono en cada cuadrito de tierra; algo así:



sin estiércol | 1 palada de estiércol | 2 paladas de estiércol | 3 paladas de estiércol | 4 paladas de estiércol | 5 paladas de estiércol

Este experimento nos muestra que cierta cantidad de estiércol ayuda, pero que demasiado puede dañar las plantas. Éste es sólo un ejemplo. Sus experimentos pueden dar resultados diferentes. ¡Pruebe usted mismo!

Trabajando hacia un balance entre la gente y la tierra

La buena salud depende de muchas cosas, pero sobre todo depende de que la gente tenga suficiente que comer.

La mayoría de los alimentos viene de la tierra. La tierra que se usa bien puede producir más alimentos. Un trabajador de la salud necesita saber métodos para ayudar a que la tierra produzca mejor para la gente—ahora y en el futuro. Pero aún con los mejores métodos, un pedazo de tierra sólo puede alimentar a un número limitado de personas. Y hoy en día, **muchos campesinos no tienen suficiente tierra para mantener a sus familias o para estar sanos.**

En muchas partes del mundo, la situación está empeorando. Con frecuencia los padres tienen muchos hijos, y resulta que más y más personas tienen que vivir de la poca tierra que les toca a los pobres.

Muchos programas de salud tratan de lograr un equilibrio entre la gente y la tierra por medio de la 'planificación familiar'—es decir, ayudando a que los padres tengan solamente el número de hijos que quieran. Piensan que, con familias más pequeñas, habrá más tierra y alimentos para todos. Pero la planificación familiar sola no hace mucho efecto. Mientras la gente sea muy pobre, la mayoría querrá tener muchos hijos. Los niños ayudan con el trabajo sin que les paguen, y cuando crecen a veces pueden ganar dinero. Algunos de los hijos—o nietos—también pueden ayudar a los padres en su vejez.

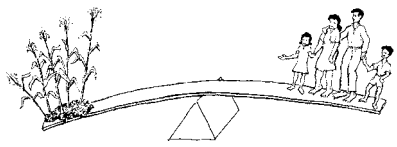
Para un país pobre, el tener muchos niños puede causar un desastre económico. Pero para una familia pobre muchas veces el tener muchos niños es una necesidad económica—sobre todo si muchos mueren de chiquitos. **En el mundo de hoy en día, para la mayoría de la gente, el tener muchos hijos es su única esperanza de seguridad económica en el futuro.**

Algunos grupos y programas toman otro camino. Reconocen que el hambre no se debe a la falta de tierra en el país o en el mundo, sino a la mala distribución de la tierra. Trabajan para que la mayoría de la tierra y riqueza no quede en las manos de unos pocos. Tratan de ayudar a que la gente pobre gane mayor control sobre su salud, sus tierras y sus vidas.

Se ha demostrado que en países donde la tierra y riqueza se comparten justamente y la gente llega a tener más seguridad económica, los padres generalmente deciden tener familias más pequeñas. La planificación familiar sí ayuda cuando la gente verdaderamente la desea. Es más probable que se pueda lograr un balance entre la gente y la tierra trabajando por la justicia social y una distribución justa de las riquezas, que sólo por medio de la planificación familiar.

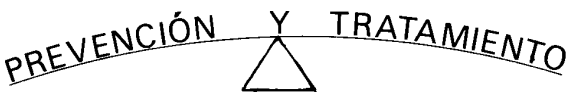
Se dice que el ***amor,*** en el sentido social, es la ***justicia.*** El trabajador de la salud que ama a su gente, debe ayudarle a que luche por un equilibrio basado en una distribución más justa de tierra y riquezas.

Un cantidad limitada de tierra sólo puede alimentar a un número limitado de personas.



Un balance duradero entre la gente y la tierra, tiene que basarse en la distribución justa de las riquezas.

Trabajando hacia un balance entre



Para alcanzar un buen balance entre tratamiento y prevención, muchas veces se necesita alcanzar un balance entre las necesidades inmediatas y las necesidades a largo plazo de la gente.

Como trabajador de la salud usted debe ir con su gente, trabajar con ellos y ayudarles a resolver las necesidades que más les urgen. Por lo general, la gente se preocupa antes que nada por aliviar las enfermedades. Por eso **uno de sus primeros intereses debe ser el de ayudar a curar a la gente.**

Pero también piense en el futuro. Mientras atiende las necesidades inmediatas de la gente, ayúdeles también a ver hacia adelante. Ayúdeles a darse cuenta de que muchas enfermedades y sufrimientos se pueden evitar y que ellos mismos pueden tomar medidas preventivas.

Pero, ¡tenga cuidado! A veces los oficiales y trabajadores de salud se preocupan tanto por prevenir las enfermedades futuras que se olvidan de las enfermedades que ya afligen a la gente. Al no responder a las necesidades inmediatas de la gente, no ganan ni su confianza ni su cooperación. Así fracasan hasta en su trabajo preventivo.

El tratamiento y la prevención van mano a mano. El tratamiento a tiempo muchas veces evita que las enfermedades leves se vuelvan graves. Si usted ayuda a la gente a reconocer sus enfermedades comunes y a curarlas a tiempo en casa, puede evitar mucho sufrimiento innecesario.

El tratamiento temprano es un forma de medicina preventiva.

Si usted quiere la cooperación de la gente, **empiece donde ellos quieran.** Trabaje para lograr un balance entre la prevención y el tratamiento que les convenga a ellos. En gran parte, tal balance dependerá de las actitudes actuales que la gente tenga hacia las enfermedades, las curaciones y la salud. Al ayudarles a ver el futuro, a cambiar sus actitudes, a controlar más sus enfermedades, usted verá cómo el balance cambia naturalmente a favor de la prevención.

Usted no puede decirle a una madre cuyo hijo está enfermo que la prevención es más importante que la curación. Por lo menos, si usted quiere que ella lo escuche. Pero puede decirle a ella, mientras cura al niño, que la prevención es igual de importante.

Trabaje hacia la prevención—no la fuerce.

Use el tratamiento como entrada a la prevención. Una de las mejores oportunidades para hablar sobre la prevención es cuando la gente viene con usted a curarse. Por ejemplo, si una madre trae a sus hijo con lombrices, explíquele a ella cómo curarlo. Pero también dedique algo de su tiempo a explicarles a ambos, madre e hijo, de dónde vienen las lombrices y todo lo que pueden hacer para evitarlas en el futuro (vea el Capítulo 12). Visite la casa de ellos de vez en cuando, no para criticar sino para ayudar a la familia a cuidar mejor su salud.

Use el tratamiento como una oportunidad para promover la prevención.

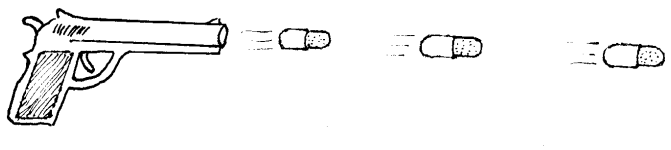
El uso razonable y limitado de las medicinas

Una parte bastante difícil pero muy importante de la prevención es enseñarle a la gente a usar las medicinas de un modo razonable y limitado. Algunas medicinas modernas son muy importantes y pueden salvar vidas. Pero **no se necesitan medicinas para la mayoría de las enfermedades.** El cuerpo mismo generalmente vence las enfermedades con la ayuda del descanso, la buena comida y tal vez algunos remedios caseros.

Puede ser que algunas personas le pidan medicinas cuando realmente no las necesitan. Sería fácil dárselas sólo para complacerlas. Pero si lo hace así, al aliviarse pensarán que la medicina los curó, cuando realmente sus cuerpos se aliviaron solos.

En vez de enseñarle a la gente a depender de las medicinas que no necesitan, explíqueles bien **por qué** no deben usarlas. También dígales **lo que pueden hacer por sí mismas** para aliviarse.

Así usted ayudará a las personas a confiar en un recurso local (en sí mismas), en vez de depender de un recurso de fuera (medicamentos). También estará protegiendo a la gente porque **no hay medicina que no tenga riesgo en su uso.**



RECUERDE: LAS MEDICINAS PUEDEN MATAR

Tres enfermedades comunes con que la gente insiste en pedir medicinas cuando no las necesita son: (1) catarro, gripe o resfriado, (2) tos leve y (3) diarrea.

La mejor manera de tratar el **catarro** o **gripe** es descansando, tomando mucho líquido y, a lo más, unas aspirinas. La penicilina, tetraciclina y otros antibióticos no ayudan para nada en esos casos (vea pág. 163).

Para la **tos leve**, y también la tos fuerte con flema o moco espeso, el tomar bastante agua ayuda a aflojar el moco y a calmar la tos más rápidamente y mejor que un jarabe para la tos. El respirar vapores de agua caliente ayuda aún más (pág. 168). No haga que la gente dependa de los jarabes para la tos u otras medicinas innecesarias.

Para la mayoría de las **diarreas** de los niños, las medicinas no hacen provecho. Muchas que se usan seguido (como neomicina, estreptomicina, *Kaopectate, Lomotil, Entero-Vioformo* y cloranfenicol) pueden ser dañinas. **Lo más importante es que el niño tome muchos líquidos y que coma suficiente** (vea págs. 155 a 156). **La clave para el alivio del niño es su madre, no la medicina.** Si usted puede ayudar a que las madres entiendan esto, y aprendan qué hacer, podrán salvar las vidas de muchos niños.

A menudo, tanto los doctores como la gente en general usan las medicinas demasiado. Esto es una lástima por muchas razones:

- Es un gasto innecesario. Sería mejor si la gente gastara ese dinero en comida.
- Hace que la gente dependa de algo que no necesita y que es muy caro.
- Cada medicina tiene un riesgo al usarla. Siempre existe la posibilidad de que una medicina innecesaria le haga daño a la persona que la tome.
- Además, cuando algunas medicinas se usan muy seguido para problemas menores, pierden su poder para combatir las enfermedades peligrosas.

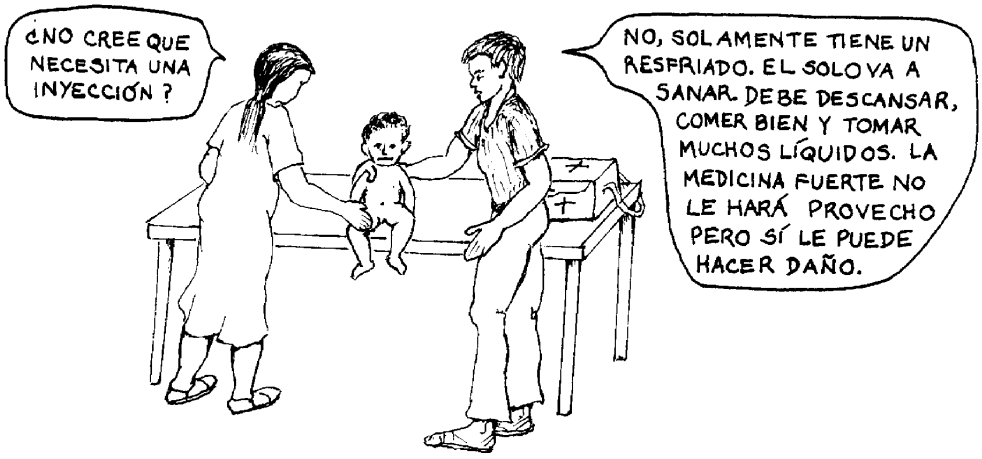
El cloranfenicol es un ejemplo de una medicina que ha perdido su poder. El uso excesivo para tratar infecciones menores con este antibiótico importante pero peligroso ha causado que en algunas partes del mundo el cloranfenicol ya no combata la fiebre tifoidea, una infección muy peligrosa. La tifoidea se ha vuelto resistente al cloranfenicol (vea pág. 58).

Por todas las razones anteriores, es importante limitar el uso de las medicinas.

Pero, ¿cómo? Ni las reglas rígidas ni las restricciones que sólo permiten que las personas tituladas decidan cómo usar las medicinas, han podido evitar su mal uso. Sólo cuando la gente misma esté mejor informada se usarán las medicinas de un modo limitado y razonable.

Educar a la gente sobre el uso razonable y limitado de la medicinas es una de las metas más importantes del trabajador de la salud.

Esto es especialmente cierto en regiones donde se usa mucha medicina moderna.



Cuando no se necesita medicina, explique bien por qué.

Para aprender más sobre el buen y mal uso de las medicinas, vea el Capítulo 6, página 49. Para el uso y mal uso de inyecciones, vea el Capítulo 9, página 65. Para el uso de los remedios caseros, vea el Capítulo 1.

Cómo saber si ha hecho algún adelanto (evaluación)

De vez en cuando en su trabajo de salud, vale la pena evaluar **qué** y **cuánto** han logrado usted y su gente. ¿Qué cambios se han hecho para mejorar la salud y bienestar de su comunidad?

Quizás le serviría apuntar cada mes o año las actividades o resultados que se pueden medir. Por ejemplo:

- ¿Cuántas familias han hecho letrinas? Y, ¿cuántas las usan bien?
- ¿Cuántos campesinos toman parte en actividades para mejorar sus tierras y cultivos?
- ¿Cuántas madres llevan a sus hijos para que tomen parte en el *Programa de los Menores de Cinco Años* (chequeos regulares y educación)?

Esta clase de preguntas le ayudará a medir las acciones que han sido tomadas. Pero para averiguar el resultado o el efecto de esas acciones sobre la salud, hay que hacerse otras preguntas como:

- ¿Cuántos niños tuvieron diarrea o lombrices en el mes o año pasado, comparado con los que tuvieron lo mismo antes de que hubiera letrinas?
- ¿Cuánto se cosechó esta temporada (maíz, frijoles o cualquier otro cultivo) comparado con las cosechas que se sacaban antes de usar mejores métodos?
- ¿Cuántos niños tienen peso normal o aumentaron de peso según su 'Camino de la Salud' (vea pág. 297), comparado con antes de que empezara el Programa de los Menores de Cinco Años?
- ¿Ahora mueren menos niños que antes?

Para poder juzgar el éxito de cualquier obra, es necesario juntar información antes y después de llevarla a cabo. Por ejemplo, si usted quiere enseñarles a las madres la importancia de darles pecho a sus hijos, primero cuente cuántas madres ya lo hacen. Entonces empiece a enseñar el programa y cada año cuente otra vez. De esta forma usted se dará cuenta del efecto que ha tenido su enseñanza.

Usted puede fijarse metas. Por ejemplo, usted y el comité de salud (pág. t24) podrían fijar la meta de que, para fines de año, el 80% de las familias tengan letrinas. Cada mes hagan una cuenta. Si a medio año sólo la tercera parte de las familias tiene letrinas, sabrán que deben trabajar más duro para alcanzar la meta que se fijaron.

Fijarse metas a menudo ayuda a la gente a trabajar más duro y a lograr más.

Para evaluar los resultados de las actividades de salud, es bueno contar y medir ciertas cosas **antes, durante** y **después** del trabajo.

Pero recuerde: **La parte más importante del trabajo de la salud no se puede medir.** Tiene que ver con la forma en que usted y la gente se tratan entre sí; con lo que aprenden trabajando juntos; con el aumento de la amistad, responsabilidad, cooperación y esperanza. Depende también de la fuerza y solidaridad que la gente vaya ganando para luchar por sus derechos. Estas cosas no se pueden medir. Pero tómelas en cuenta cuando considere los cambios que se han logrado.

Enseñando y aprendiendo juntos— el trabajador de la salud como educador

Cuando usted se dé cuenta de las muchas cosas que afectan la salud, puede pensar que el trabajo que hay que hacer es imposible de realizar. Esto será cierto si se dedica a hacerlo sin la ayuda de los demás.

Sólo cuando la gente se hace responsable de su propia salud y la de su comunidad, se pueden realizar cambios importantes.

El bienestar de su comunidad depende de la participación no sólo de una persona, sino de casi todas. Para que esto suceda, es necesario compartir la responsabilidad y los conocimientos.

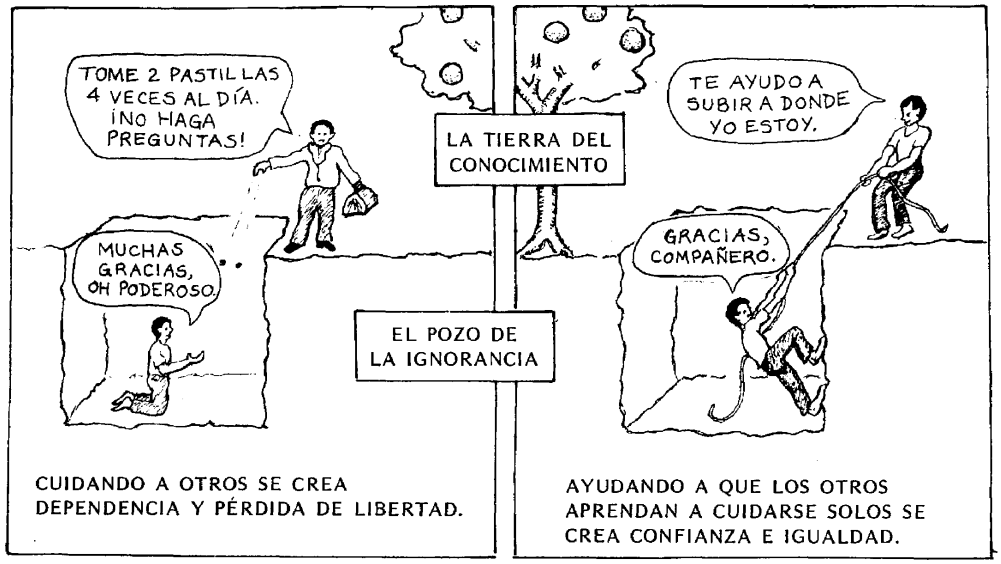
Por eso, **su primera tarea debe ser la educación**—de los niños, padres, campesinos, maestros u otros promotores de la salud—en fin, de quien pueda.

El arte de enseñar es la habilidad más importantes que una persona puede aprender. Enseñar es ayudar a otros a que se desarrollen y a desarrollarse uno con ellos a la vez. **Un buen maestro no es el que mete ideas en las cabezas de otros, sino el que ayuda a los demás a ir aumentando sus propias ideas y a hacer nuevos descubrimientos por sí mismos.**

El aprender y enseñar no deben limitarse sólo a la escuela o al puesto de salud. Deben realizarse en los hogares, en los campos, en los caminos. Como trabajador de la salud, una de sus mejores oportunidades para educar será cuando usted cure a un enfermo. Pero debe hallar tantas oportunidades como pueda para intercambiar ideas, compartirlas, enseñarlas y ayudar a su gente a pensar y a trabajar juntos.

En las siguientes páginas hay algunas ideas que pueden ayudarle a hacer esto. Sólo son sugerencias. Usted mismo tendrá muchas otras ideas.

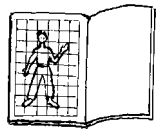
DOS FORMAS DE DAR AYUDA PARA LA SALUD



Cosas que le ayudan a enseñar



Los cuadros de franela (franelógrafos) son buenos para platicar con grupos porque puede ir cambiando los dibujos. Cubra un cartón o una tabla cuadrada con franela. Le puede poner encima recortes, dibujos o fotos. Para que éstos se peguen en el cuadro, les puede poner tiritas de lija o franela por atrás.



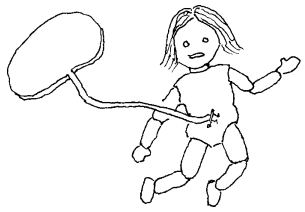
Cartulinas o afiches. "Un dibujo vale más que mil palabras". Dibujos sencillos, sin palabras o con pocas palabras de información, se pueden colgar en cualquier lugar donde la gente los vea. Usted puede copiar cualquier dibujo de éste u otros libros.

Si a usted le cuesta trabajo dibujar figuras y tamaños correctamente, trace suavemente unos cuadros del mismo tamaño sobre el dibujo que desea copiar.

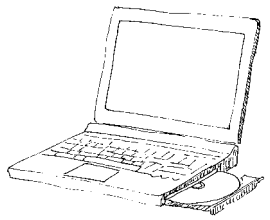


Luego dibuje suavecito el mismo número de cuadros, pero más grandes, sobre el cartón o afiche que vaya a usar. Copie el dibujo cuadro por cuadro.

Si es posible (y necesario), pida ayuda a alguien de su comunidad que sepa dibujar. También los niños pueden hacer dibujos sobre distintos temas.



Los modelos y demostraciones ayudan a explicar las ideas. Por ejemplo, si quiere hablarles a las madres y parteras acerca de cómo cortar el cordón de un recién nacido, puede hacer una muñeca de trapo y ponerle un cordón de tela en la panza. Las parteras con experiencia pueden darles demostraciones a las otras.



Los videos en cassette, DVD y en el internet cubren diferentes temas de salud aptos para muchos lugares del mundo. También hay proyectores que operan con baterías. Pero la tecnología nunca podrá reemplazar a un buen educador.

Empezando en la página 435, hay una lista de direcciones de lugares donde se pueden conseguir materiales educativos sobre la salud.

OTRAS FORMAS DE COMUNICAR IDEAS

Contar historias. Cuando a usted se le haga difícil explicar algo, una historia verdadera puede ayudarle.

Por ejemplo, si yo le cuento que un trabajador de la salud a veces puede hacer un mejor *diagnóstico* que un doctor, usted tal vez no me crea. Pero si le cuento la historia de una promotora de salud llamada Irene, que trabaja en un pequeño centro de nutrición en un pueblito de Centro América, es más probable que usted me entienda.

> Un día un niño pequeño y enfermizo llegó al centro de nutrición. El doctor del centro de salud lo había mandado porque estaba desnutrido. Como el niño también tenía tos, el doctor le había dado un jarabe para eso. Irene se preocupó mucho porque sabía que el niño era de una familia muy pobre y que hacía pocas semanas que su hermano mayor se había muerto. Fue a visitar a la familia y se enteró de que el hermano había estado muy enfermo por mucho tiempo, y que tosía sangre. Irene fue al centro de salud y le dijo al doctor que ella sospechaba que el niño chiquito tenía tuberculosis. Se le hicieron los exámenes al niño y resultó que Irene tenía razón... Así ve usted pues, que una promotora de salud descubrió el verdadero problema antes que el doctor, porque ella conocía a su gente y visitaba sus hogares.

Las historias también hacen que el aprendizaje sea más interesante. Es bueno que los trabajadores de salud sepan contar bien las historias.

Teatro campesino (comedia o sociodrama). Las personas pueden captar aún mejor las historias que tienen mensajes importantes, si ellas mismas las representan en vivo, en forma de teatro. Tal vez usted, el maestro de la escuela o alguien del comité de salud podría preparar pequeñas obras o comedias con los niños.

Por ejemplo, para aprender que hay que proteger la comida contra las moscas para prevenir la transmisión de enfermedades, muchos niños pueden vestirse de moscas y volar alrededor de la comida. Las moscas ensucian la comida que no ha sido cubierta. Luego otros niños comen ese alimento y se enferman. Pero las moscas no pueden tocar la comida que está cubierta con una tela metálica. Así los niños que se alimentan con la comida tapada permanecen sanos.

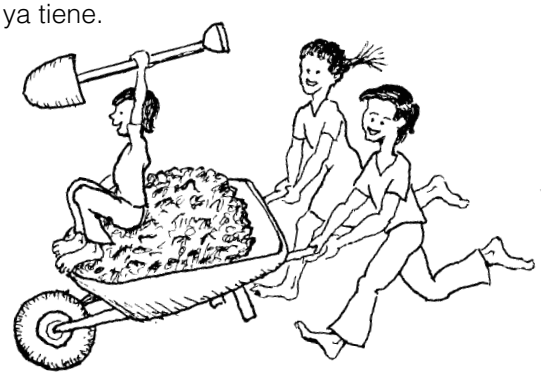


Entre más formas encuentre de compartir ideas, más entenderá y recordará la gente.

TRABAJANDO Y APRENDIENDO JUNTOS PARA EL BIEN DE TODOS

Hay muchas formas de interesar a la gente para que trabaje junta para resolver sus necesidades comunes. Aquí hay algunas ideas:

1. **Un comité de salud del pueblo.** El pueblo puede elegir a un grupo de personas capaces e interesadas para que ayuden a planear y a guiar las actividades para el bienestar de la comunidad. Este grupo, por ejemplo, podría hacer hoyos para la basura o letrinas. El trabajador de la salud puede y debe compartir muchas de sus responsabilidades con otras personas.
2. **Discusiones en grupo.** Las madres, los padres, los niños, los jóvenes, los curanderos y otros grupos pueden hablar de las necesidades y problemas que afectan la salud. Su meta principal puede ser ayudar a la gente a compartir ideas y a desarrollar los conocimientos que ya tiene.
3. **Fiestas de trabajo.** Los proyectos de la comunidad, como poner agua potable o limpiar el pueblo, pueden avanzar rápidamente y ser divertidas si todos colaboran. Los juegos, competencias y premios sencillos ayudan a convertir el trabajo en diversión. Use su imaginación.
4. **Cooperativas.** La gente puede ahorrar dinero compartiendo herramientas, almacenes y quizás hasta la tierra. La cooperación puede tener un gran impacto en el bienestar de la gente.



¡Los niños pueden hacer un montón de trabajo si se convierte en juego!

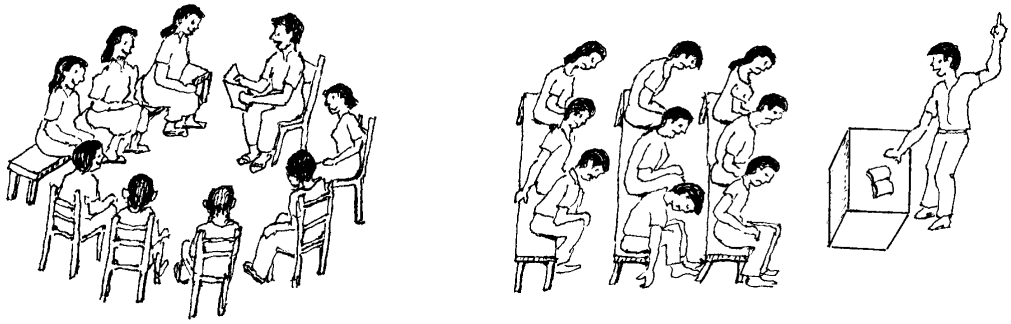
5. **Visitas a la escuela.** Trabaje con el maestro de la escuela para aumentar las actividades relacionadas con la salud, por medio de demostraciones y teatro campesino. También invite a grupos de alumnos al puesto de salud. Los niños no sólo aprenden rápidamente sino que pueden ayudar en muchas formas. Si usted les da la oportunidad, los niños pueden convertirse en un valioso recurso.
6. **Reuniones de salud para madres e hijos.** Es muy importante que las mujeres embarazadas y las madres de niños pequeños (menores de 5 años) estén bien informadas acerca de sus propias necesidades de salud y las de sus niños. Las visitas regulares al puesto de salud sirven tanto para chequeos como para aprendizaje. Pida a las madres que llenen las tarjetas de salud de sus hijos y que las traigan cada mes para anotar su edad y peso (vea el Camino de la Salud, pág. 297). Ellas pueden llegar a entenderlas, aunque no sepan leer. Las madres que entienden la tarjeta, muchas veces se esmeran por que sus niños coman y crezcan bien. Tal vez usted pueda ayudar a entrenar a las madres interesadas para que organicen y guíen estas actividades.
7. **Visitas a los hogares.** Haga visitas cordiales a los hogares, sobre todo a los de las personas que tienen problemas que no les permiten visitar el puesto de salud o que no participan en las actividades de grupo. Pero respete también la vida privada de las personas. Si su visita no puede ser amistosa, no la haga, a menos que estén en peligro niños o personas indefensas.

FORMAS DE COMPARTIR E INTERCAMBIAR IDEAS EN UN GRUPO

Como trabajador de la salud, usted se dará cuenta de que el éxito que tenga en mejorar la salud de su gente dependerá más de su habilidad como maestro que de sus conocimientos técnicos o médicos. Esto es porque sólo cuando toda la comunidad participa y trabaja junta se pueden resolver los problemas grandes.

La gente no aprende mucho de lo que le dicen. Ellos aprenden de lo que piensan, sienten, ven, discuten y de lo que hacen juntos.

Así que el buen maestro no se sienta detrás de un escritorio para **sermonearle a** la gente. El buen maestro **habla y trabaja con** ellos. Él o ella no usa palabras complicadas, sino habla sencillamente para que todos entiendan. Ayuda a la gente a pensar claramente acerca de sus necesidades y la manera de resolverlas. Busca cada oportunidad para compartir ideas en una forma abierta y amistosa.



Hable con la gente ..... no le sermonee

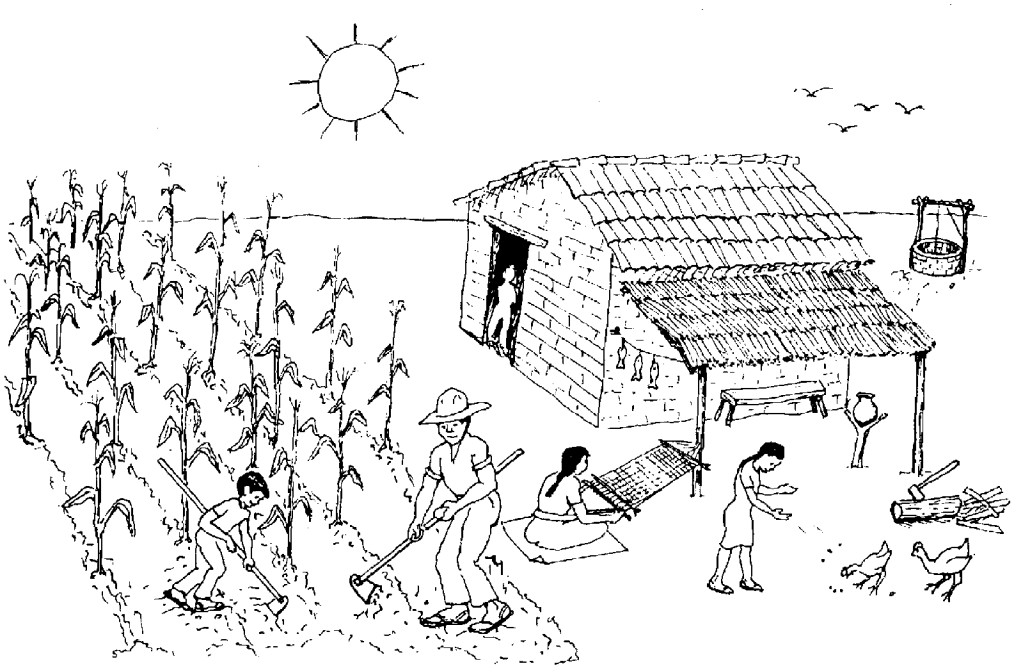
Tal vez la tarea más importante que usted pueda realizar como trabajador de la salud sea mostrarle a las personas las posibilidades que ellas tienen, y ayudarles a tener confianza en sí mismas. Algunas veces los campesinos no cambian las cosas que no les gustan porque no lo intentan. Muchas veces piensan que son ignorantes y no tienen poder. Eso no es cierto. La mayoría de los campesinos, inclusive los que no saben leer ni escribir, tienen conocimientos y habilidades notables. Ellos ya han hecho grandes cambios en sus alrededores con las herramientas que usan, la tierra que trabajan y las cosas que construyen. Ellos pueden hacer muchas cosas importantes que una persona que ha estudiado mucho no puede hacer.

Si usted puede ayudar a la gente a que se dé cuenta de lo mucho que saben y de lo que han hecho en sus alrededores, también se darán cuenta de que pueden aprender y hacer aún más. Trabajando juntos tendrán el poder para realizar grandes cambios para su bienestar y salud.

Entonces, ¿cómo se le dice esto a la gente?

Muchas veces no es posible decírselo directamente. Pero usted sí puede ayudar a que la gente descubra estas cosas por medio de discusiones en grupo. Es preciso que usted diga muy poco. Sólo inicie la plática haciendo ciertas preguntas. Un dibujo sencillo como el que sigue, de una familia campesina, puede ayudarle. Este dibujo es sólo una idea. Dibuje su propio cuadro con la casa, animales, gente y campos de su región.

USE DIBUJOS PARA ANIMAR A LA GENTE A PENSAR Y HABLAR JUNTA



Muéstrele a un grupo de personas un cuadro parecido a éste, y pídales que lo discutan. Haga preguntas para que hablen de sus propias experiencias. Aquí tiene algunos ejemplos:

- ¿Quiénes son las personas en el cuadro y cómo viven?
- ¿Cómo era este terreno antes de que la gente llegara?
- ¿En qué forma han cambiado ellos sus alrededores?
- ¿Cómo afectan estos cambios su bienestar y salud?
- ¿Qué otros cambios pueden hacer estas personas? ¿Qué más podrían aprender a hacer? ¿Qué obstáculos las detienen? ¿Cómo pueden aprender más?
- ¿Cómo aprendieron a trabajar la tierra? ¿Quién les enseñó?
- Si un doctor o un licenciado se fuera a vivir a estas tierras sin más herramientas o dinero que los que tienen los campesinos, ¿podría él o ella cultivar la tierra y mantenerse igual de bien? ¿Por qué sí o por qué no?
- ¿En qué formas son estas gentes como nosotros?

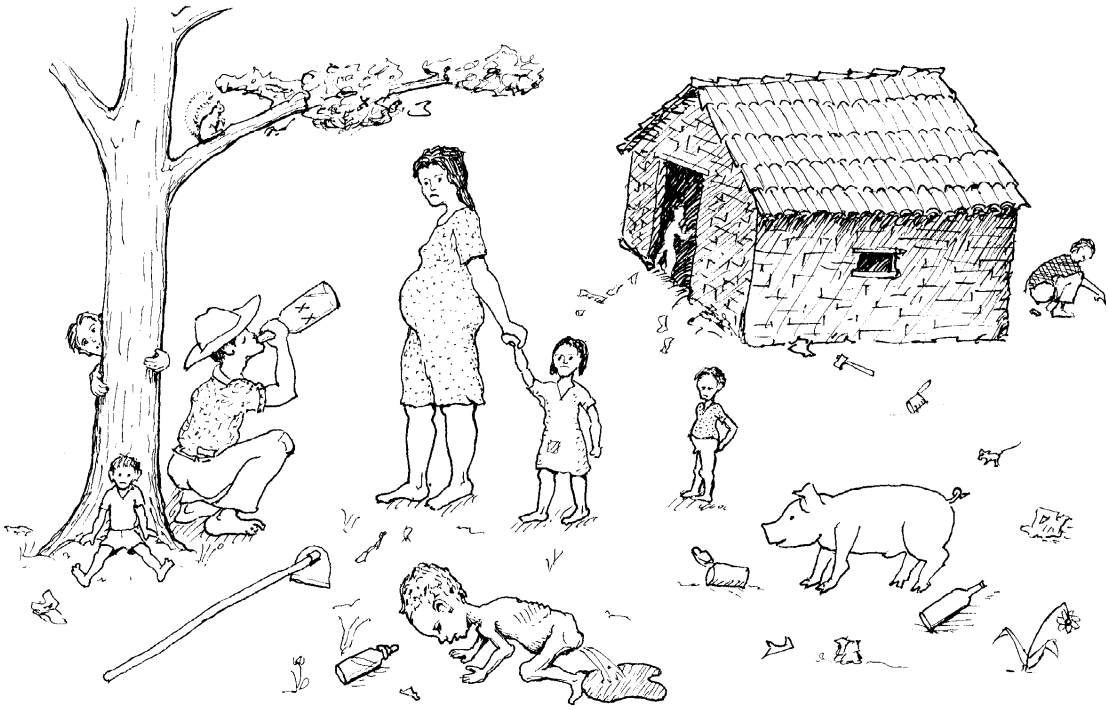
Una discusión de grupo como ésta ayuda a la gente a tener más confianza en sí misma y en su poder para cambiar su situación. También puede ayudarle a sentir más su participación en la comunidad.

Al principio puede ser difícil para las personas decir lo que piensan. Pero después de un rato, ellas mismas empezarán a hablar más libremente y a hacer preguntas importantes. Anime a todos a que digan lo que sienten y a que hablen sin miedo. Pídales a las personas que hablan más que les den oportunidad a las que son más tímidas para hablar.

Usted puede pensar en otros cuadros y preguntas que sirvan para iniciar una discusión que ayude a la gente a ver más claramente los problemas, sus causas y posibles soluciones.

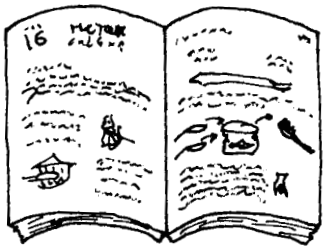
———— • ————

¿Qué preguntas puede hacer para que la gente piense en las diferentes causas de la triste condición del niño en este cuadro?



Trate de pensar en preguntas que conduzcan a otras y que hagan que la gente misma piense y haga más preguntas. ¿Cuántas de las causas que provocan la muerte por diarrea (vea pág. t7) encontrará su gente cuando discuta este cuadro?

Cómo aprovechar este libro al máximo



Todos los que saben leer pueden usar este libro en casa. Aun los que no saben leer pueden aprender de los dibujos. Pero para aprovechar este libro al máximo, a veces será útil recibir un poco de instrucción. Esto puede hacerse de varias formas.

Un trabajador de la salud o cualquiera que reparta copias de este libro, debe asegurarse de que la gente sepa usar la lista del Contenido, el Índice, las Páginas Verdes y el Vocabulario. Es muy importante dar ejemplos de **cómo encontrar lo que uno busca.** Pídale a cada persona que lea con cuidado las secciones del libro que le ayudarán a entender lo que sí puede hacer uno mismo, lo que puede ser peligroso o dañino y cuándo es importante conseguir ayuda (vea especialmente los Capítulos 1, 2, 6 y 8, y también las SEÑAS DE ENFERMEDADES GRAVES, pág. 42). Haga hincapié en la importancia de **prevenir las enfermedades** antes de que empiecen. Aconséjele a la gente que preste especial atención a los Capítulos 11 y 12, que tratan sobre la buena alimentación y la limpieza (higiene y saneamiento).

También **señale y marque las páginas que se refieran a los problemas más comunes en su área.** Por ejemplo, usted puede marcar las páginas sobre diarrea y asegurarse de que las madres con niños chiquitos comprendan qué es y cómo preparar el 'suero especial' (rehidratación oral, pág. 152). Muchos problemas y necesidades se pueden explicar brevemente. Pero mientras más discuta, lea y use este libro junto con su gente, más se van a beneficiar todos.

Usted como trabajador de la salud puede animar a la gente a reunirse en **grupos pequeños** para discutir un capítulo a la vez. Examinen los principales problemas de su región y discutan qué hacer para los problemas de salud que ya tienen y para prevenirlos en el futuro. Anime a la gente a pensar más allá del presente.

La gente más interesada podría organizar un **pequeño curso** para estudiar éste y otros libros. Podrían discutir cómo reconocer, tratar y prevenir diferentes enfermedades. Se podrían turnar para enseñar y darse explicaciones entre sí.

Para que el aprendizaje sea más divertido, se pueden hacer comedias o sociodramas. Por ejemplo, alguien puede actuar como un enfermo y explicar lo que siente. Luego los otros le hacen preguntas y lo examinan (Capítulo 3). Use el libro para hallar cuál es el problema y lo que se puede hacer. El grupo debe acordarse de incluir al 'enfermo' en la investigación de su enfermedad y terminar con una plática de cómo prevenir esa enfermedad en el futuro.

El libro *Aprendiendo a promover la salud* habla sobre diferentes formas divertidas y eficaces de educar a la gente sobre el cuidado de la salud.

Una de las mejores formas de ayudar a la gente a usar este libro correctamente es ésta: cuando alguien venga a curarse, haga que busque su problema (o el de su niño) en el libro para que ella o él mismo halle como tratarlo. Esto toma más tiempo, pero ayudará mucho más que si usted lo hace solo. Cuando alguien se equivoque o no se fije en algo importante, entonces sí necesitará usted corregirlo y enseñarle a usar mejor el libro. Pero así, las enfermedades mismas presentarán oportunidades para que la gente aprenda.

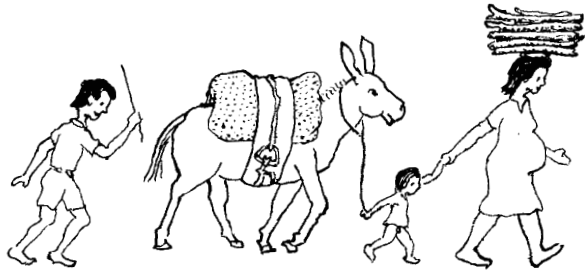
Estimado trabajador de salud rural:

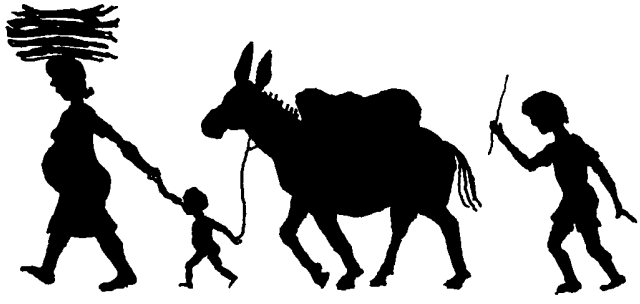
Sea quien sea usted y dondequiera que esté, sea que tenga o no un puesto o título oficial, o que simplemente sea alguien como yo, interesado en el bienestar de los demás—haga buen uso de este libro. Es para usted y para todos.

Pero recuerde: la parte más importante del cuidado de la salud no la encontrará en este libro ni en ningún otro. La clave para la buena salud se encuentra dentro de usted y de su gente, y en el aprecio, convivencia y cariño que existen entre todos. Si usted desea que su comunidad sea sana, construya sobre esta base.

La convivencia, la cooperación y el cariño son las claves de la salud.







AVISO

Este libro intenta ayudar a la gente a atender sus problemas más frecuentes de salud. Pero es imposible que se explique todo. En caso de una enfermedad grave o si usted no está seguro de qué hacer, busque la ayuda de un trabajador de la salud o un médico cuando sea posible.

