

PREMIO 2011  
DE ALFABETIZACIÓN  
UNESCO



Folleto

# Cuidemos nuestra



# SALUD



2<sup>a</sup>  
Edición



**Mi nombre es:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Vivo en:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Cuidemos nuestra

SALUD



Secretaría de Educación Pública  
Dirección General de INEA  
Dirección Académica  
Primera edición actualizada

Autoría  
Alicia Bello Quintos  
Alicia Mayen Hernández  
Nora Estrada Márquez

Revisión de contenidos  
María de Lourdes Aravedo Reséndiz  
Alicia Mayen Hernández  
Alicia Bello Quintos

Coordinación gráfica y cuidado de la edición  
Greta Sánchez Muñoz  
Adriana Barraza Hernández

Revisión editorial  
Greta Sánchez Muñoz  
María Eugenia Mendoza Arrubarrena

Diagramación  
Abraham Menes Núñez

Ilustración  
Aurora del Rosal  
Irla Granillo

*Vivamos mejor*. Folleto, Cuidemos nuestra salud. D.R. 2003 © Instituto Nacional para la Educación de los Adultos, INEA. Francisco Márquez 160, Col. Condesa, México, D.F., C.P. 06140. 1ª edición actualizada 2006.

Esta obra es propiedad intelectual de sus autoras y los derechos de publicación han sido legalmente transferidos al INEA. Prohibida su reproducción parcial o total por cualquier medio, sin autorización escrita de su legítimo titular de derechos.

ISBN *Modelo Educación para la Vida y el Trabajo*. Obra completa: 970-23-0274-9  
ISBN *Vivamos mejor*. Folleto: *Cuidemos nuestra salud*: 970-23-0335-4

Impreso en México

# ÍNDICE

---

Presentación 4

Hipertensión y diabetes 5

El ABC de la diarrea 18

Salud bucal 23

## PRESENTACIÓN

---

**T**odos los días debemos hacer lo posible para evitar que nuestro cuerpo sufra algún daño. Es recomendable tratar de sentirnos bien y hacer sentir bien a las personas que nos rodean.

El Folleto **Cuidemos nuestra salud** es un material que apoya el **Libro del adulto**, ampliando información sobre algunos temas en salud o dando sugerencias prácticas para contribuir a mejorarla. Con estos conocimientos y los que cada persona posee, se tendrán mayores posibilidades de intervenir y evitar a tiempo situaciones que la afecten o la pongan en riesgo, o bien, se llevarán a cabo acciones para su cuidado.

Lo invitamos a mejorar sus condiciones de vida y las de su familia, prestando mayor atención al valor que tiene su cuerpo y a los cuidados que necesita, a través de un cambio de actitud que modifique los hábitos necesarios para lograr una mejor calidad de vida personal, familiar y social.

# HIPERTENSIÓN Y DIABETES

---

**E**n las últimas décadas, en nuestro país se ha incrementado el número de personas que padecen azúcar alta (diabetes mellitus) y presión alta (hipertensión arterial); como consecuencia, también se han incrementado las complicaciones y las muertes por estas enfermedades. Esto se debe en gran medida al abuso en el consumo de los alimentos industrializados, los malos hábitos alimenticios, el sedentarismo, el tabaquismo y la herencia familiar.

Aunque la diabetes (azúcar en la sangre) y la hipertensión arterial (presión alta), pueden presentarse por separado, es frecuente que se padezcan juntas.

**La diabetes y la hipertensión son enfermedades frecuentes en las personas adultas.**

## LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL

### ¿Qué es la hipertensión arterial o presión alta?

Es la elevación de la fuerza o presión con la que circula la sangre en las arterias del cuerpo; afecta al cerebro, corazón, pulmones, riñones, ojos, y en general a todo el organismo. Puede ocasionar la muerte.

**Una persona es hipertensa si tiene su presión con la cifra mayor en más de 140, y la menor en más de 90.**

## TIPOS DE HIPERTENSIÓN

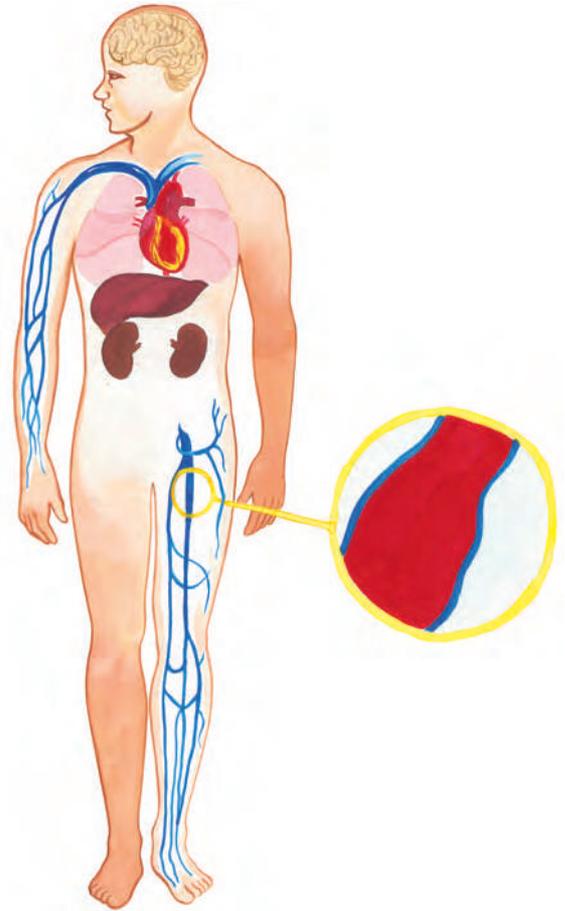
Existen dos tipos de hipertensión:

### Hipertensión esencial:

No se conocen las causas de la enfermedad. Casi todos los enfermos de hipertensión tienen este tipo.

### Hipertensión secundaria:

Es muy poco frecuente y ocurre por enfermedades como la diabetes, enfermedades de los riñones, complicaciones del embarazo, etcétera.



## FACTORES DE RIESGO

Algunos de los factores que pueden ser propicios para que la hipertensión se presente son:

- La herencia.
- La obesidad (gordura).
- El sedentarismo (permanecer mucho tiempo en reposo —sentado—, no realizar ejercicio).
- La alimentación inadecuada (consumo excesivo de alimentos chatarra o de bajo valor nutritivo, así como de grasa animal y sal).



Sobrepeso

- El tabaquismo.
- El exceso en el consumo de alcohol.
- Nerviosismo o presiones de diferentes tipos (laborales, emocionales, etcétera).
- Tener diabetes o alguna enfermedad del riñón o de la tiroides.

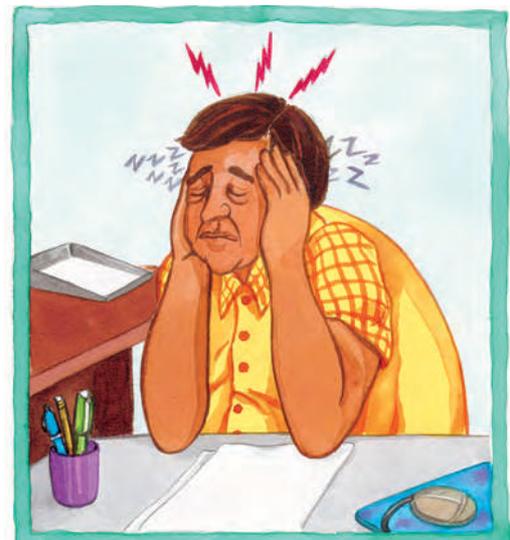


Presiones en el trabajo

## SÍNTOMAS

Las manifestaciones más frecuentes de esta enfermedad son:

- Dolor de cabeza.
- Mareos.
- Zumbido de oídos.



Dolor de cabeza, zumbido de oídos



Mareos



Falta de aire

- Visión borrosa, nublada o ver lucecitas (como luciérnagas).
- Falta de aire.
- Hinchazón de pies o piernas.

Es importante que ante cualquier sospecha, acuda a los servicios de salud más cercanos a su hogar.



Hinchazón de pies o piernas

## RECOMENDACIONES

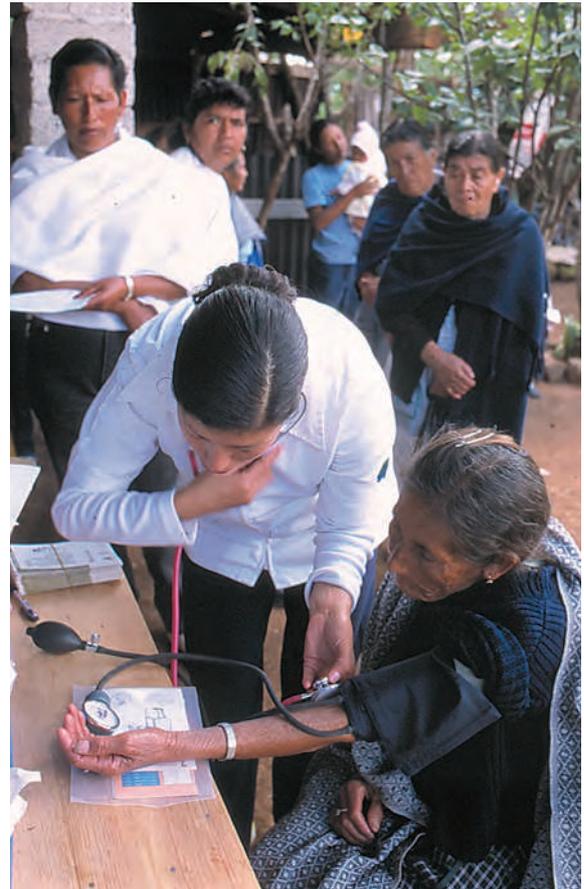
Acudir por lo menos una vez al año a revisión de la presión arterial, pero si tiene algún familiar con antecedentes de esta enfermedad, es necesario acudir cada seis meses, a partir de los 20 años, para lograr una detección temprana y llevar a cabo el control y tratamiento adecuados.



Reducir el consumo de sal y grasas de origen animal

Otras recomendaciones útiles para ayudar a prevenir la hipertensión son:

- Hacer ejercicio.
- Evitar subir de peso.
- Llevar una alimentación balanceada, de acuerdo con las posibilidades y los alimentos de la región.
- Reducir el consumo de sal y grasas de origen animal.
- Evitar el exceso de bebidas alcohólicas y fumar, así como los alimentos de escaso valor nutritivo.
- Controlar el nerviosismo.



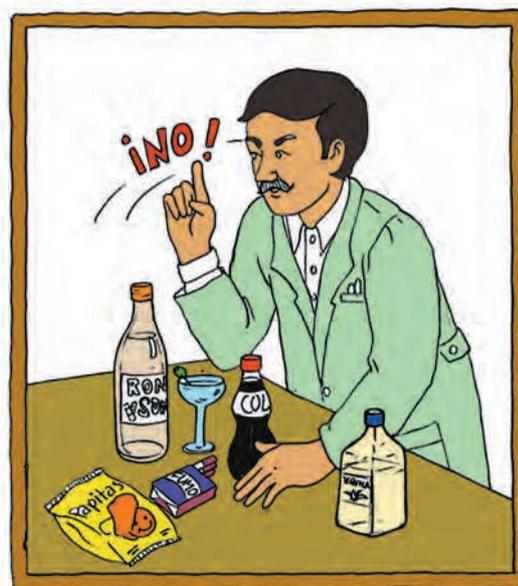
Revisión de la presión arterial



### Caminar como ejercicio

En caso de presentar la enfermedad:

- No interrumpir el tratamiento por ningún motivo.
- Se recomienda como ejercicio caminar, aunque el médico puede indicar algún otro.
- Pertener a un grupo de autoayuda de hipertensos.



Evitar el exceso de bebidas alcohólicas, el tabaco y los alimentos de escaso valor nutritivo

## LA DIABETES

### ¿Qué es la diabetes?

**L**a diabetes es el aumento de azúcar en la sangre por la falta o insuficiencia de la insulina, una sustancia que es producida por el páncreas. Su función es ayudar al aprovechamiento del azúcar que entra al cuerpo humano para obtener la energía necesaria para su funcionamiento.

**La diabetes puede afectar a todo el organismo y puede ocasionar la muerte. No es curable, pero se puede controlar y evitar sus complicaciones. Es un poco más frecuente en mujeres.**

### Tipos de diabetes

#### Diabetes mellitus tipo I (dependiente de la insulina o juvenil)

Se caracteriza por aparecer en la infancia o en la juventud, pero también puede presentarse a cualquier edad. Hay una deficiente producción de insulina, por lo que necesita tratarse con este medicamento.

#### Diabetes mellitus tipo II (no dependiente de la insulina o del adulto)

Aparece generalmente después de los 40 años de edad, aunque también pueden tenerla jóvenes o niños. Los síntomas se presentan en general varios años después de iniciada la enfermedad. El páncreas produce poca insulina o ésta no funciona bien, o no puede ser utilizada. En ocasiones puede controlarse sólo con ejercicio y dieta o alimentación balanceada; en otras, es necesario tomar medicamentos o recibir insulina.

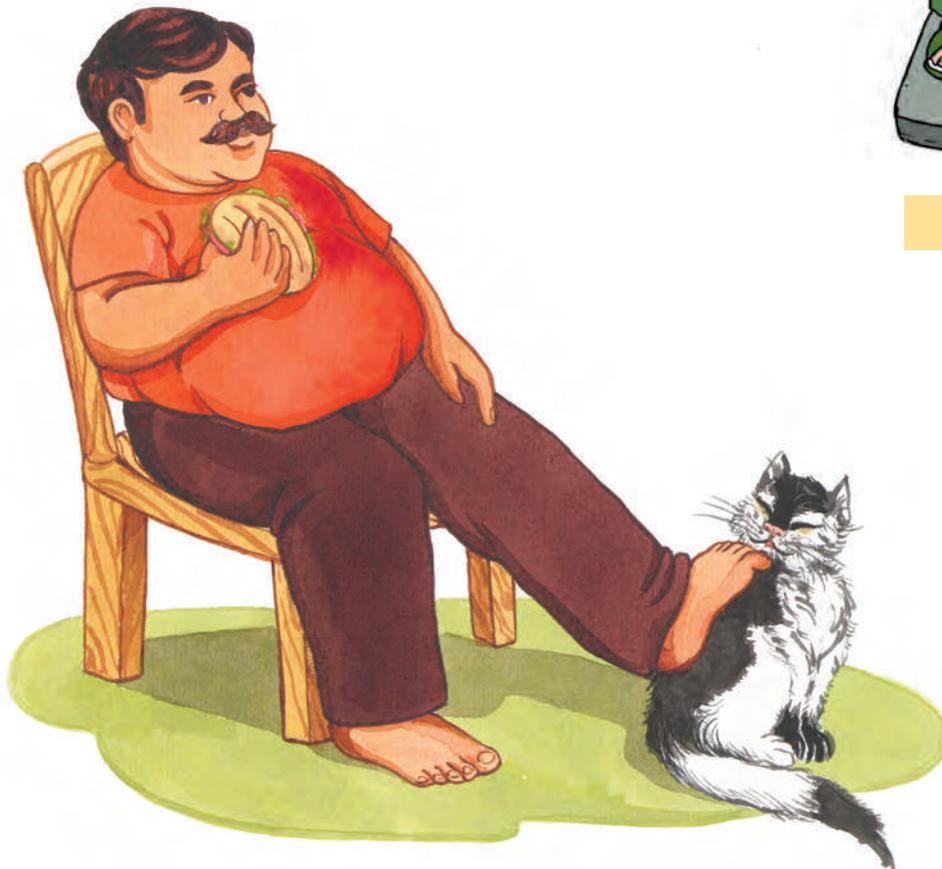
## FACTORES DE RIESGO

Algunos de los factores que pueden ser propicios para que la diabetes se presente son:

- Edad mayor a los 40 años.
- Tener parientes directos con la enfermedad.
- Obesidad (estar pasado de peso).
- No hacer ejercicio o permanecer mucho tiempo sentado o con poco movimiento.



Obesidad



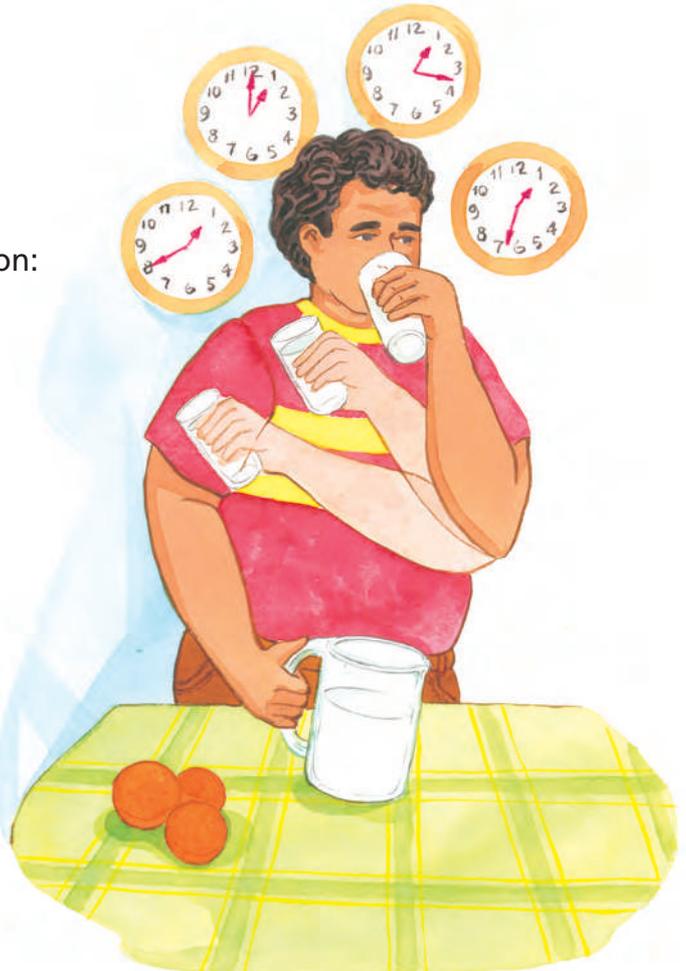
Sedentarismo

- Tener hábitos alimenticios poco saludables como comer muchas grasas de origen animal.
- En algunas ocasiones, el alcoholismo.

## SÍNTOMAS

Las manifestaciones de esta enfermedad son:

- Mucha sed.
- Mucha hambre.
- Orinar muchas veces, de día y de noche, con urgencia y en gran cantidad.



Mucha sed

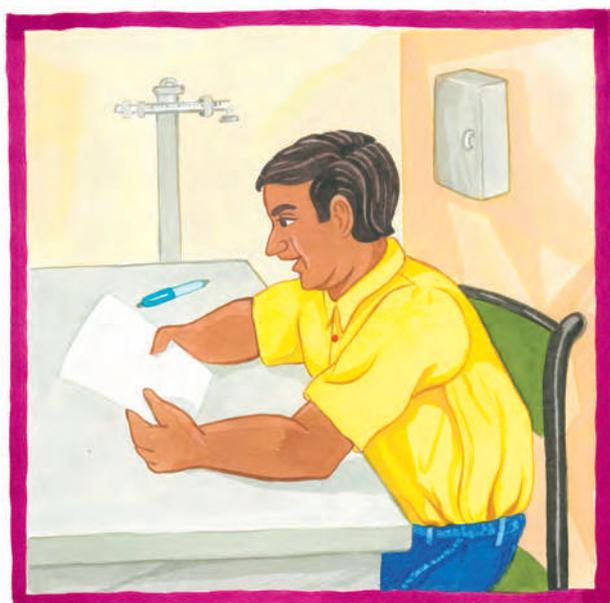
Mucha hambre

- Cansancio, aunque no se realicen grandes esfuerzos.
- Pérdida de peso (al inicio de la enfermedad o cuando no está controlada).
- Alteración emocional como depresión o irritación con facilidad.

**Cuando una mujer tiene diabetes, puede tener hijos que pesan más de 4 kilos al nacer.**

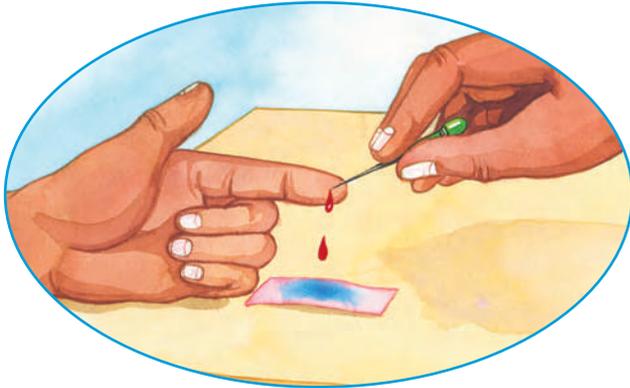


**Cansancio excesivo**



## RECOMENDACIONES

Todos los adultos de 25 años en adelante tienen que realizarse los estudios de sangre en un laboratorio o con la tira reactiva, en la que con tan sólo una gota de sangre de un dedo se puede conocer el nivel de azúcar en la sangre. Estos estudios deben realizarse una vez al año, sobre todo si se es mayor de 40 años o se



Detección oportuna mediante el análisis de sangre

tienen familiares diabéticos, aunque aún no se tengan los síntomas. Así se podrá tener una detección temprana y llevar a cabo el control y tratamiento adecuados.

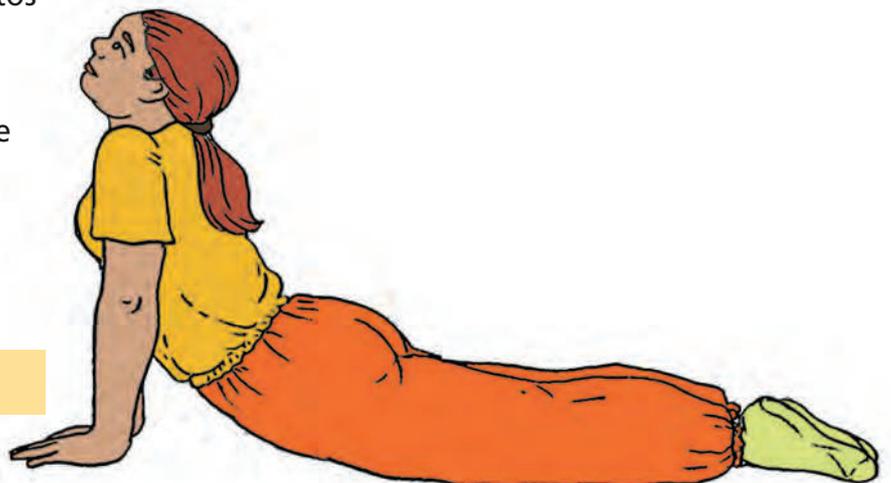
También se recomienda:

- Tener una alimentación balanceada.
- Evitar comer en exceso grasas de origen animal y productos elaborados con azúcar.
- Hacer ejercicio no fatigante todos los días.



Evitar alimentos con grasas de origen animal o elaborados con azúcar

Hacer ejercicio



En caso de presentar la enfermedad se recomienda además:

- Realizar ejercicio frecuentemente.
- Evitar el consumo de tabaco y, sobre todo, de alcohol.
- Tomar sus medicamentos y no suspenderlos sin indicación médica cuando se necesita.



- Revisarse, con la frecuencia que indique el médico, el nivel de glucosa de la sangre.
- Acudir a revisión médica como le sea indicado en el servicio de salud al que asiste, o si tiene alguna molestia.

- Tener un cuidado especial en los pies: nunca caminar descalzo, cortar con precaución las uñas (rectas o cuadradas). Lavarse diariamente los pies y secarlos bien, especialmente entre los dedos, y no usar zapatos apretados o que lastimen.
- Acudir al médico al sufrir una herida, para obtener una atención oportuna.
- Pertener a un grupo de autoayuda para diabéticos.



**Las heridas en personas diabéticas tardan para cicatrizar y pueden infectarse fácilmente, gangrenarse y provocar la pérdida de la extremidad afectada (amputación), por eso es importante tener la atención adecuada.**

**Algunas personas creen que la insulina produce ceguera. Esto no es correcto. Los problemas de la vista en los diabéticos se deben a un mal control de la enfermedad, pero no por el uso de la insulina.**

**Recuerde que nuestra salud es muy importante, no espere a sentirse mal para comenzar a cuidarse.**

# EL ABC DE LA DIARREA

## ¿Qué es el ABC del manejo de la diarrea en el hogar?

Son acciones que se sugieren llevar a cabo en el hogar para prevenir la deshidratación por la diarrea. Si no mejora el enfermo, es necesario llevarlo de manera inmediata para su tratamiento a los servicios de salud más cercanos a su comunidad, porque está en peligro su vida.



## ¿En qué consiste el ABC?

La **A** se refiere a continuar con la *Alimentación* del enfermo:

- Estimular a la persona a comer todo lo que quiera.
- Continuar con la alimentación habitual para evitar que la persona se debilite y se agrave.
- En el caso de los niños/as pequeños/as, continuar con la lactancia materna y darla más veces al día.
- Si el niño/a es mayor de cuatro meses y ya come alimentos sólidos en papilla o puré, debe continuar con su alimentación normal.
- Evitar introducir nuevos alimentos a la dieta mientras la persona tiene diarrea.

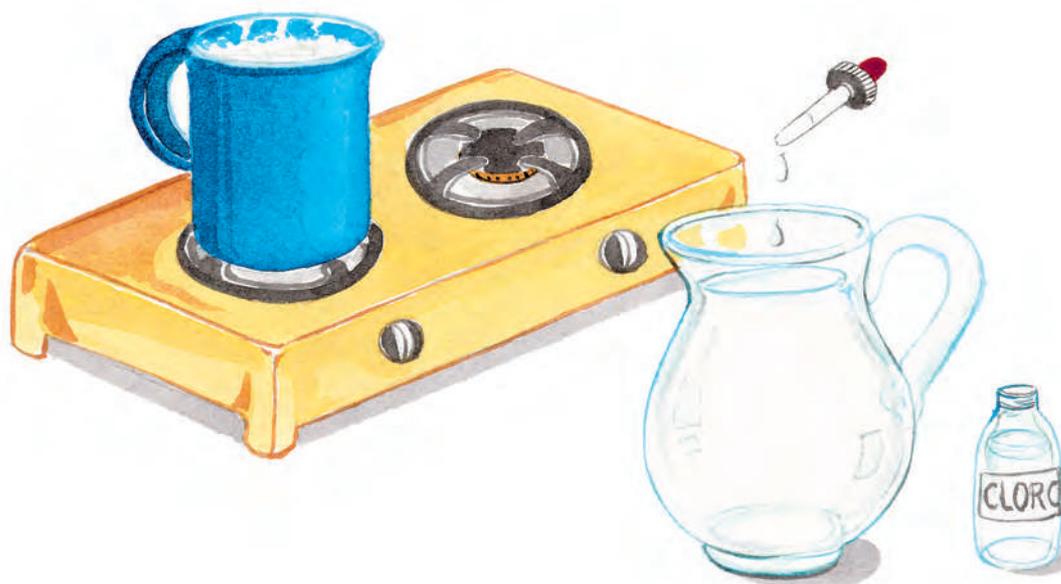


La **B** indica que hay que dar *Bebidas*, incluyendo el **Vida Suero Oral**. Con ello, se recupera el agua perdida por la diarrea y se evita la deshidratación. Los líquidos se deben dar a cucharadas o sorbos, no utilizar biberón ni dar refrescos. Dar al niño/a tanto líquido como pueda tomar, sobre todo después de cada evacuación, hasta que ya no tenga diarrea.

El **Vida Suero Oral** es un medicamento de eficacia comprobada que se puede conseguir sin costo en cualquier servicio de salud o comprarlo a un bajo costo en tiendas o farmacias.

## Preparación de Vida Suero Oral:

- 1 Lavarse las manos con agua y jabón.
- 2 Hervir litro y medio de agua durante 10 minutos y dejarla enfriar, o desinfectar un litro de agua con dos gotas de cloro y dejarla reposar.



- 3 Medir un litro de agua y ponerla en una jarra o recipiente lavado y limpio.
- 4 Disolver todo el contenido de un sobre de **Vida Suero Oral** en el litro de agua hervida o desinfectada.
- 5 Revolver hasta que se vea transparente.
- 6 Si el suero se hace bolas o queda turbio, hay que desecharlo y preparar otro sobre.
- 7 Dar a tomar **Vida Suero Oral** en pequeñas cantidades, para evitar que el enfermo vomite.

- 8 Si el niño/a es mayor de un año, se debe procurar que tome una taza de suero después de cada evacuación, mientras dure la diarrea. Si es menor, darle media taza, a cucharaditas o con un gotero.
- 9 El suero se deberá mantener tapado y a temperatura ambiente. Lo que sobre de suero preparado en un día, se debe tirar y preparar uno nuevo, si es necesario.



La **C** es para recordarnos que si la persona no mejora en tres días o presenta algún signo de alarma, debe acudir o ser llevado a *Consulta* a los servicios de salud más cercanos a su comunidad, para que sea revisada y atendida por el médico.



Las señales de alarma pueden ser:

- La mollera está hundida.
- Lloro sin lágrimas.
- Su boca y lengua están secas.
- Tiene sed intensa.
- Come y bebe poco o lo vomita todo.
- Tiene mucha calentura.
- El excremento tiene sangre.

## SALUD BUCAL

**P**ara conservar una dentadura sana, es necesario llevar a cabo una serie de acciones que incluyan: tener una alimentación balanceada, asear los dientes y la lengua diariamente, acudir a los servicios de salud cada 6 meses para solicitar una revisión.

Para lograr lo anterior, le sugerimos poner en práctica las siguientes acciones y compartirlas con sus familiares y amigos/as.



Llevar una alimentación adecuada



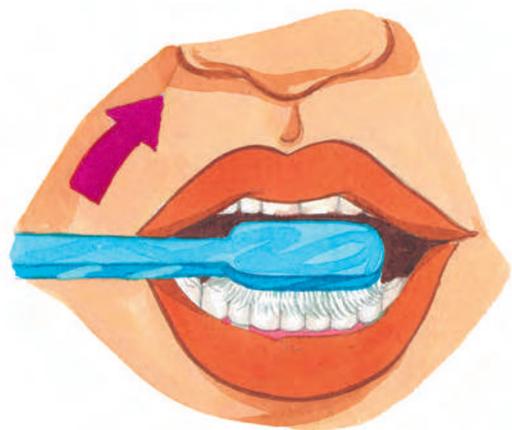
Cepillarse los dientes después de cada comida (por lo menos tres veces al día)

### TÉCNICA DE CEPILLADO

- El aseo se realiza con el cepillo seco.
- Realice el cepillado de 3 a 5 minutos, de la siguiente forma:



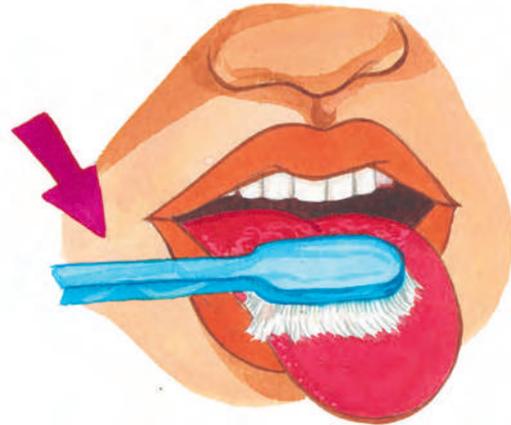
1. Los dientes de arriba se cepillan hacia abajo



2. Los dientes de abajo se cepillan hacia arriba



3. Con movimientos circulares se cepilla la parte con que mastican las muelas



4. Se cepilla suavemente la superficie de la lengua

## USO DEL HILO DENTAL



1. Cortar 30 cm de hilo mercerizado y enredar ambas puntas en los dedos medios, dejando una pequeña distancia



2. Introducir cuidadosamente el hilo entre los dientes, ayudándose con los dedos pulgar e índice

3. Deslizarlo entre los dientes hacia afuera y de arriba hacia abajo, sin presionar la encía

## SALUD BUCAL DURANTE EL EMBARAZO

Para las mujeres embarazadas es necesario:

- Cepillar los dientes después de cada comida.
- Llevar una dieta balanceada.
- No tomar medicamentos que no hayan sido recetados por el médico.
- Solicitar la revisión dental, cada vez que acuda a la unidad de salud a su visita.

## CUIDADOS DE LA SALUD BUCAL DESDE EL NACIMIENTO



Alimentar con leche materna



Limpiar las encías y la lengua  
dos veces al día

Evite el uso del chupón



Nunca dejar que duerma con el biberón



## SALUD BUCAL DEL ADULTO MAYOR

- Las personas mayores deben utilizar cepillos con cerdas suaves.
- Si utiliza placas (dentadura), es necesario cepillarlas con jabón al chorro de agua.



NOTAS



A series of 20 horizontal light green lines spaced evenly down the page, intended for writing notes.



A series of 20 horizontal light green lines, evenly spaced, intended for writing.



NOTAS



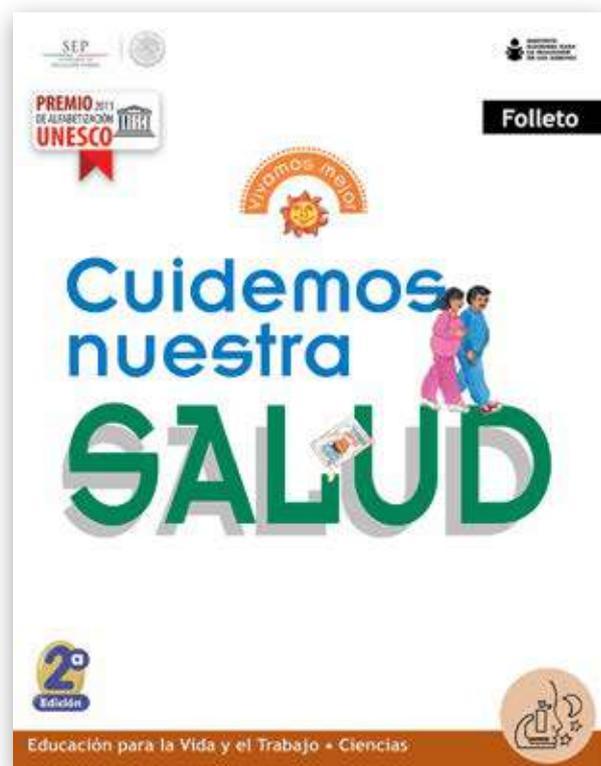
A series of 20 horizontal light green lines spaced evenly down the page, intended for writing notes.



A series of 20 horizontal light green lines, evenly spaced, intended for writing.







Todos los días enfrentamos diversos problemas y situaciones que nos preocupan, pero de los cuales no nos ocupamos: desconocimiento del cuerpo y sus cuidados; prevención y atención de enfermedades y accidentes; cambios en el crecimiento y desarrollo de las personas; mejores formas de relación y convivencia con los demás.

Estos aspectos, así como la posibilidad de explicarnos y relacionarnos mejor con el mundo que nos rodea, constituyen una oportunidad para mejorar las condiciones en que vivimos.

Una forma de avanzar en esta tarea es emprender acciones y promover actitudes que nos ayuden a realizar cambios importantes en los ámbitos personal, familiar y social.



DISTRIBUCIÓN GRATUITA

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político.  
Queda prohibido su uso para fines distintos a los establecidos en el programa.