

Manual de la familia **SALUDABLE**



TESÁI HA TEKÓ
PORAVE
MOTENDNOEHA
MINISTERIO DE
SALUD PÚBLICA
Y BIENESTAR SOCIAL

AUTORIDADES

Dr. Antonio Carlos Barrios Fernández
Ministro
Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social

María Teresa Barán Wasilchuk
Vice Ministra
Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social

Lic. Melisa Maricel Snead Bustto
Directora General
Dirección General de Promoción de la Salud

Lic. Mirian G. Benítez Vargas
Directora
Dirección de Políticas Públicas y Determinantes Sociales

Revisión Técnica

- *Técnicos de la Dirección General de Promoción de la Salud*

INTRODUCCIÓN

La salud es considerada como uno de los principales derechos y valores de la vida. En este sentido, el Estado tiene a su cargo llevar adelante las políticas de salud a nivel general, en forma pública y gratuita; a través de políticas, planes, proyectos, recursos y estrategias de salud, como medios que faciliten a la población, tomar decisiones sobre la salud individual y colectiva, en el contexto de la vida cotidiana.

La Constitución Nacional en su Art. 68, DEL DERECHO A LA SALUD plantea: "El Estado protegerá y promoverá la salud como derecho fundamental de la persona y en interés de la comunidad".

En este marco se inscribe la Estrategia "Familia Saludable", cuyo objetivo es promover estilos de vida y entornos saludables, en el ámbito familiar y comunitario.

Los contenidos se desarrollan mediante una estructura de 6 Unidades, organizadas por ciclo de vida y situaciones de salud, acorde a las normas y protocolos del MSP.

Se definieron enfoque, objetivos, contenidos y metodología, priorizando al fortalecimiento de acciones de autocuidado y promoción de la salud.

Las Unidades abordadas son las siguientes:

1- 365 DÍAS DE SALUD: explica de manera general el contenido del manual de referencia (sus 5 capítulos). Propone elementos de reflexión sobre la importancia de tener una vivienda segura y cómo desarrollar hábitos saludables en niños, niñas, familia y sobre la salud mental en general. Habla de los derechos en salud, la gratuidad del servicio y el Sistema Nacional de Salud.

2. ESPERANDO A TU BEBÉ- Salud en el embarazo: trata del embarazo y de las medidas de autocuidado, antes y durante el embarazo. La importancia de la comunicación y corresponsabilidad de la pareja y la familia al traer un bebé. De los momentos del parto, así como, de las ventajas de la lactancia y los cuidados del recién nacido.

3. SALUD INFANTIL- Creciendo Saludable: plantea medidas para el cuidado y crecimiento de niños y niñas de 0 a 9 años. Se aconseja sobre alimentación, actividades de estimulación y juegos para el desarrollo de los niños(as), así como, para formar hábitos que aporten a la prevención de enfermedades.

4. ADOLESCENCIA -Entre la osadía y el miedo: cuenta con información relacionada a la autonomía y decisiones de la adolescencia. Desarrolla aspectos educativos orientados a comprender la importancia de la identidad, autoestima, comunicación y redes de apoyo, los cambios físicos y emocionales. Además, se aborda sobre sexualidad responsable y proyecto de vida.

5. DE LOS 20 A LOS 60 Comprometidos con nuestra salud- Edad Adulta: define el ciclo de vida en esta etapa de la vida, sus posibles crisis y retos. Hábitos saludables, prevención de enfermedades y controles de salud. Además, propone qué no debe faltar en un botiquín familiar.

6. ADULTOS MAYORES Acumulando Salud: Tiene información sobre los cambios en el proceso de envejecimiento, cómo autocuidarse para prevenir la aparición de enfermedades y sus complicaciones. Sexualidad y espiritualidad en la edad de oro y la importancia de las relaciones familiares intergeneracionales y sociales.

1

365 DÍAS DE SALUD



EL HOGAR Y LA FAMILIA

El hogar está integrado por todos los que viven juntos, comparten la vivienda y la comida. Las personas pueden ser familiares o no.

Las familias en nuestro país son diversas: unas grandes, otras pequeñas. Una familia puede estar formada por:

- Una madre y un padre, hijos e hijas.
- Una madre con sus hijos e hijas.
- Un padre con sus hijos e hijas.
- Abuelos, padre, madre, hijos, sobrinos.
- Abuelos y nietos.
- Hermanos mayores y menores.
- Padrastro o madrastra, hijos e hijastros.

La familia es donde nos organizamos para recibir afecto, salud, alimentación, vestimenta, educación, etc.

Funciones de la familia

Algunas funciones de la familia	¿Qué hacer para cumplir con las responsabilidades?
Organizarse para satisfacer las necesidades básicas.	<ul style="list-style-type: none"> • Conversar con la familia sobre las necesidades de afecto, comunicación, vivienda, alimentación, educación, vestimenta, descanso, recreación, etc. Entre todos pueden encontrar mejores soluciones.
Formar y educar.	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñar con el ejemplo, valores de respeto, solidaridad, responsabilidad, autocuidado de la salud y cuidado del medio que le rodea. • Establecer acuerdos y reglas claras con todos, sin hacer diferencias que beneficien sólo a unos.
Vivir en armonía para garantizar el bienestar emocional.	<ul style="list-style-type: none"> • Procurar que la familia se mantenga unida. Prestar atención a las necesidades de su pareja y de los miembros con quienes convive. Conversar de los sueños, temores y desacuerdos.
Protección.	<ul style="list-style-type: none"> • Garantizar las mejores condiciones de bienestar y respeto. No permitir que en la familia se maltrate, se burlen o se falte el respeto a ninguna persona.

TU VIVIENDA ES SEGURA Y SALUDABLE PORQUE:

- Está construida en un terreno firme, sin riesgo de inundaciones o deslizamientos.
- Las paredes no están agrietadas ni hay aberturas en los pisos.
- El techo es de un material resistente para evitar que entre agua.
- Las ventanas se abren y entra suficiente aire y sol.
- Las puertas tienen seguridades.

- La cocina está separada de las habitaciones y se limpia diariamente.
- El dormitorio de papá y mamá, está separado del dormitorio de los hijos.
- Los espacios donde vive la familia son limpios, ordenados y nadie fuma dentro de la casa.
- Tienen los animales en un lugar aseado, fuera de las habitaciones.
- Mantiene limpio el colchón y la ropa de cama se lava una vez por semana.
- Tiene agua segura, baño limpio o una letrina a unos 5 a 15 metros de la casa, lejos de pozos de abastecimiento de agua, ríos, etc.
- El baño o letrina se lava con agua, jabón y cloro de forma permanente.

Cuidados en la vida diaria

- Lávate las manos con abundante agua y jabón, antes de preparar alimentos, de comer, luego de ir al baño, de cambiar el pañal del bebé, al llegar a la casa de la calle.
- Nunca alces al bebé mientras estés tomando bebida caliente.
- Nunca dejes solo al bebé, cuando le bañes, en una cama o mesa, puede caerse.
- Ata de forma segura los cordones de los calzados de la niña o niño.
- No le dejes jugar con objetos pequeños que se puede tragar o introducir en la nariz u oído.
- No le dejes comer mientras está acostado o jugando.
- Si tienes cocina a gas, asegúrate que las hornallas y la válvula estén bien cerradas cuando no las estés utilizando.
- No dejes que tus niñas o niños miren programas de televisión o juegos de vídeo violentos, pues tienden a imitar esos comportamientos.
- Enséñale a cruzar la calle mirando a los dos lados y por donde hay semáforos o franjas peatonales.
- No le sueltes la mano cuando pasean por la calle.
- Cuando tu niño o niña vayan en auto u ómnibus siempre deben ir sentados y nunca al lado del chofer o sentados en las piernas de quien conduce.
- Ten cuidado con las bañeras, tanques y pozos de agua.
- Enséñale que si se va la pelota u otro objeto a la calle no salga corriendo tras ella.
- **Si no se cuenta con servicio de agua potable es necesario:**
 - . Purificar el agua con cloro o hervir el agua durante 5 minutos.
 - . Guardar el agua en recipientes limpios, con tapa, de preferencia no metálicos.
 - . Lavar los recipientes luego de consumir el agua almacenada.
- Limpiar el piso y las paredes del baño o la letrina, usando detergente.
- Mantener limpios y tapados los basureros.
- Derramar agua luego de utilizar la letrina o el inodoro.
- Lavarse las manos siempre con agua limpia y jabón al salir de la letrina o el baño.
- Colocamos la basura en bolsa plástica y recipientes limpios y tapados.
- Utilizamos las cáscaras y residuos de frutas y verduras como abono o alimento de animales.
- Separamos papel, vidrio, plástico que se pueda reutilizar o vender.

DERECHOS EN SALUD

La salud es un derecho humano fundamental de niños, niñas, adolescentes, jóvenes, adultos, adultos mayores; hombres y mujeres por igual.

Tenemos derecho:

- A vivir sanamente.
- A la atención en el momento que necesitemos. Si es un caso de emergencia, debemos recibir atención inmediata en cualquier Servicio de Salud.
- A un trato respetuoso por parte de todo el personal de salud.
- A que respeten nuestro turno.
- A que nos den información clara, suficiente y comprensible sobre el diagnóstico, el tratamiento y los medicamentos que nos recetan.
- A que se respete nuestra autorización o negación a participar en actividades de investigación.
- A recibir explicación sobre nuestra historia clínica y solicitar, si lo deseamos, una copia de la misma.
- A que nos atiendan en ambientes limpios, seguros, cómodos y que se respete nuestra privacidad.
- A que nos atiendan de forma gratuita, con calidad y calidez, en todos los Servicios Públicos de Salud.

Hay otros derechos contemplados en las leyes, sobre los cuales toda la familia necesita estar informada.

SALUD MENTAL

Se refiere al **bienestar psicológico** de una persona, o sea sentirse feliz, sentirse bien consigo misma, estar en paz con los demás y estar listo para enfrentar los problemas cotidianos.

Características de una persona que goza de salud mental:

1. Las personas que se sienten bien consigo mismas, por lo general:

- No se descontrolan por sus emociones, miedos, angustias, celos y preocupaciones.
- Pueden aceptar sus defectos.
- Se respetan a sí mismas y a los demás.
- Pueden tomar ventaja de las decepciones, ser tolerantes, cambiar de actividad sin perturbarse.
- Pueden cambiar de actitud hacia los otros y hasta reírse de sí mismas.
- No sobreestiman y no desvaloran sus propias habilidades.
- Se sienten comprometidas en la mayoría de las situaciones.
- Sienten placer en cosas simples y cotidianas.
- No buscan automedicarse ni recurrir a otras sustancias como las drogas.

2. Las personas que se sienten bien con los demás, por lo general:

- Pueden dar amor e interesarse por el beneficio de los otros.
- Tienen relaciones personales satisfactorias y duraderas.
- Creen en la verdad de los otros y sienten que los otros creen en su verdad. Respetan las diferencias entre las personas.
- No toman ventaja de otros, ni permiten que los otros tomen ventaja de él o ella.
- Se sienten siempre como parte de un grupo.
- Tienen sentimiento de responsabilidad y compañerismo.

3. Las personas capaces de enfrentar los retos de la vida:

- Hacen algo por los problemas, y cuando estos crecen, buscan soluciones.

- Aceptan responsabilidades, se adaptan al entorno, tanto como es posible, y se ajustan cuando es necesario.
- Planifican hacia adelante y sin miedo al futuro.
- Están bien dispuestas a nuevas experiencias e ideas.
- Pueden hacer uso del talento y habilidades.
- Se trazan metas realistas para sí mismas.
- Son capaces de tomar decisiones propias.
- Se sienten satisfechas poniendo el mejor esfuerzo en lo que quieren hacer.

RECUERDA:

Un análisis de tu salud mental no es para detectar si estás “loco”, sino para ver cómo está tu vida y qué podría cambiar en ella. Esto te permitirá aceptar que no eres una persona perfecta, sino que tienes cosas buenas, que a veces no estás en tu mejor momento y que puedes trabajar para mejorar.

PROYECTO DE VIDA

Un proyecto de vida es soñar y ponerse metas a lograrlas en un determinado tiempo. Unas metas son para cumplirlas en un corto tiempo y otras a largo plazo. Para preparar su proyecto de vida necesita decidir:

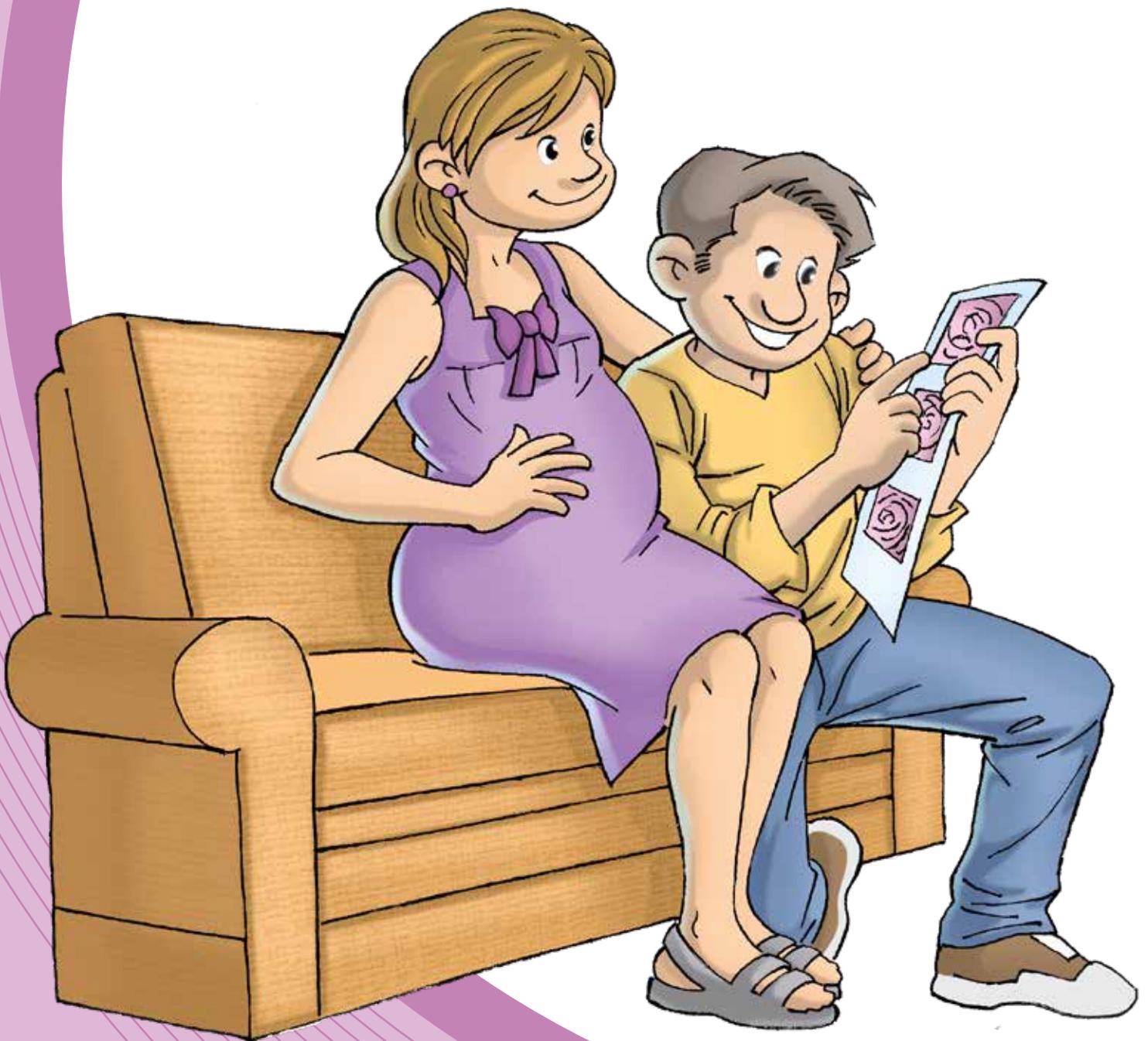
- Lo que quiere ser como persona.
- Lo que quiere hacer.
- Lo que quiere tener.

RECUERDA:

En la familia, cada persona tiene sus propios sueños y metas. El tesoro familiar es la meta alcanzada por cada integrante de la familia, paso a paso.

2

ESPERANDO A TU BEBÉ Salud en el Embarazo



CUIDADOS ANTES DEL EMBARAZO

- Controlar tu estado físico emocional.
- Verificar si hay anemia y controlar tu peso.
- Realizar el examen de Papanicolaou.
- Informar al profesional de salud sobre los medicamentos que estás tomando.
- Informar a la pareja sobre prevención de infecciones de transmisión sexual como: **VIH-SIDA, hepatitis B, o sífilis, u otras enfermedades infecciosas.**
- Recibir la vacuna contra el tétano.
- Saber si la pareja recibió vacuna contra la rubéola.
- Realizar consulta odontológica.
- Prevenir malformaciones congénitas

RECUERDA:

El embarazo es producto de una relación de dos personas y, al ocurrir, se involucra toda la familia.

Primeros síntomas del embarazo

- Ausencia de la menstruación, regla o sangrado del mes.
- Mareos matutinos.
- Náusea, a veces, acompañada de vómito.
- Cansancio.
- Deseo de dormir a cualquier hora del día.
- Rechazo a determinados alimentos o al humo de cigarrillo.
- Gustos o preferencias por ciertos alimentos (antojos).
- Dolor o aumento de tamaño de los senos.
- Ganas frecuentes de orinar.
- Exceso de salivación.
- Aumento del flujo vaginal.

Acude inmediatamente al Servicio de Salud:

- Si hay dolores de cabeza, muy fuertes y frecuentes.
- Si empiezas a sangrar por la vagina.
- Si tienes ardor o dolor al orinar.
- Si no te crece el vientre a partir del cuarto mes.
- Si no sientes moverse al bebé.
- Si empiezas a hincharte, no solo los pies, sino también las manos, la cara y todo el cuerpo.
- Si tienes fiebre, contracciones (la barriga se pone dura) y dolor antes de las 37 semanas, puede haber un parto prematuro.
- Si se rompen las membranas y sale el agua de la bolsa. Si no vas rápido al médico, aumentará el riesgo de contraer infecciones.
- Si crees que algo no es normal.

¿Qué es alimentación saludable?

Es la alimentación necesaria para cuidar la salud de la embarazada y la del niño o niña durante el embarazo y la lactancia.

Para tener una alimentación saludable durante tu embarazo, debes:

- Realizar diariamente las cinco comidas: desayuno, media mañana, almuerzo, merienda y cena.
- Aumentar el consumo de verduras, frutas frescas y lácteos, además de granos, legumbres, huevos y carnes (pescado, pollo, carne roja, hígado).
- Comer carnes rojas, hígado y otros alimentos ricos en hierro como espinaca, acelga, junto con jugos ricos en vitamina C como naranja, limón, guayaba, para aprovechar mejor el hierro.
- Tomar líquidos en cantidad suficiente (8 vasos al día). Moderar el consumo de café o té.
- Consumir menos golosinas, gaseosas y bebidas con azúcar.
- Preparar las comidas con sal yodada en pequeña cantidad para prevenir la presión alta.
- Disminuir el consumo de grasas y frituras para proteger el corazón.

DERECHO DE LAS MUJERES EMBARAZADAS

Derecho a la Maternidad Gratuita

Toda mujer tiene derecho a: ***Atención de salud gratuita y de calidad durante el embarazo, parto y posparto, así como la orientación sobre la salud sexual y reproductiva.***

Atención en salud sin costo a los recién nacidos, así como exámenes de laboratorio y exámenes complementarios.

La gratuidad tiene que aplicarse de manera obligatoria en todos los servicios de salud dependientes del Ministerio de Salud Pública.

Derechos laborales

Todas las mujeres que trabajan, durante el embarazo están protegidas por la Constitución Nacional del Paraguay del año 1992. En el artículo 89 del Trabajo de las mujeres, dice:

- “La mujer no será despedida durante el embarazo y tampoco mientras dure los descansos por maternidad• Así mismo el Código Laboral del año 2002, establece: en el artículo 130: “Cuando exista peligro para la salud de la madre o del hijo/a durante la gestación o el periodo de Lactancia, no podrá realizar labores insalubres o peligrosas, trabajo nocturno industrial o de servicio después de las 10 de la noche”.
- El Código Laboral también establece en el artículo 134: “Las madres trabajadoras tendrán 2 descansos extraordinarios por día para amamantar a su hijo/a. Dichos descansos serán considerados como periodos trabajados, con goce de salario.

SE ACERCA EL PARTO

Preparando la maleta!

No se nos puede olvidar el Carné Perinatal, la cédula de identidad y prever algo de plata para el transporte.

Hay que acudir al Servicio de Salud cuando:

- La madre tiene al menos dos horas presentando dos o más contracciones cada diez minutos.
- Si se presenta cualquiera de estos SIGNOS DE ALERTA:
- No siente moverse a su bebé.
- Sale sangre por la vagina.
- Se rompen las membranas y sale el agua de la bolsa.
- Salió primero el cordón umbilical.
- Dolores de cabeza y en la boca del estómago.
- Zumbidos y mareos.

CUIDADOS DESPUES DEL PARTO

CUIDADOS DE LA MADRE

Es bueno:

- Beber suficientes líquidos (agua, jugos, caldos, te).
- Es importante una alimentación variada y balanceada.
- Descansar y empezar a hacer ejercicios suaves, una semana después del parto.
- Cuidar los pechos y pezones para evitar problemas con la lactancia materna.
- Bañarse a diario.
- Cambiarse la toalla higiénica con frecuencia y usar ropa interior de algodón, para evitar una infección.
- Es preferible evitar las relaciones sexuales durante 40 días.
- Acudir al Servicio de Salud a los 7 días para un control médico a la mamá y al bebé.
- Solicitar información sobre cómo espaciar los embarazos, ello previene la anemia y es favorable para la salud general de la madre, el niño o la niña.
- La lactancia materna exclusiva contribuye a espaciar los nacimientos. Para elegir algún método anticonceptivo consulte en el Servicio de Salud en el Programa de Planificación Familiar del Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social.

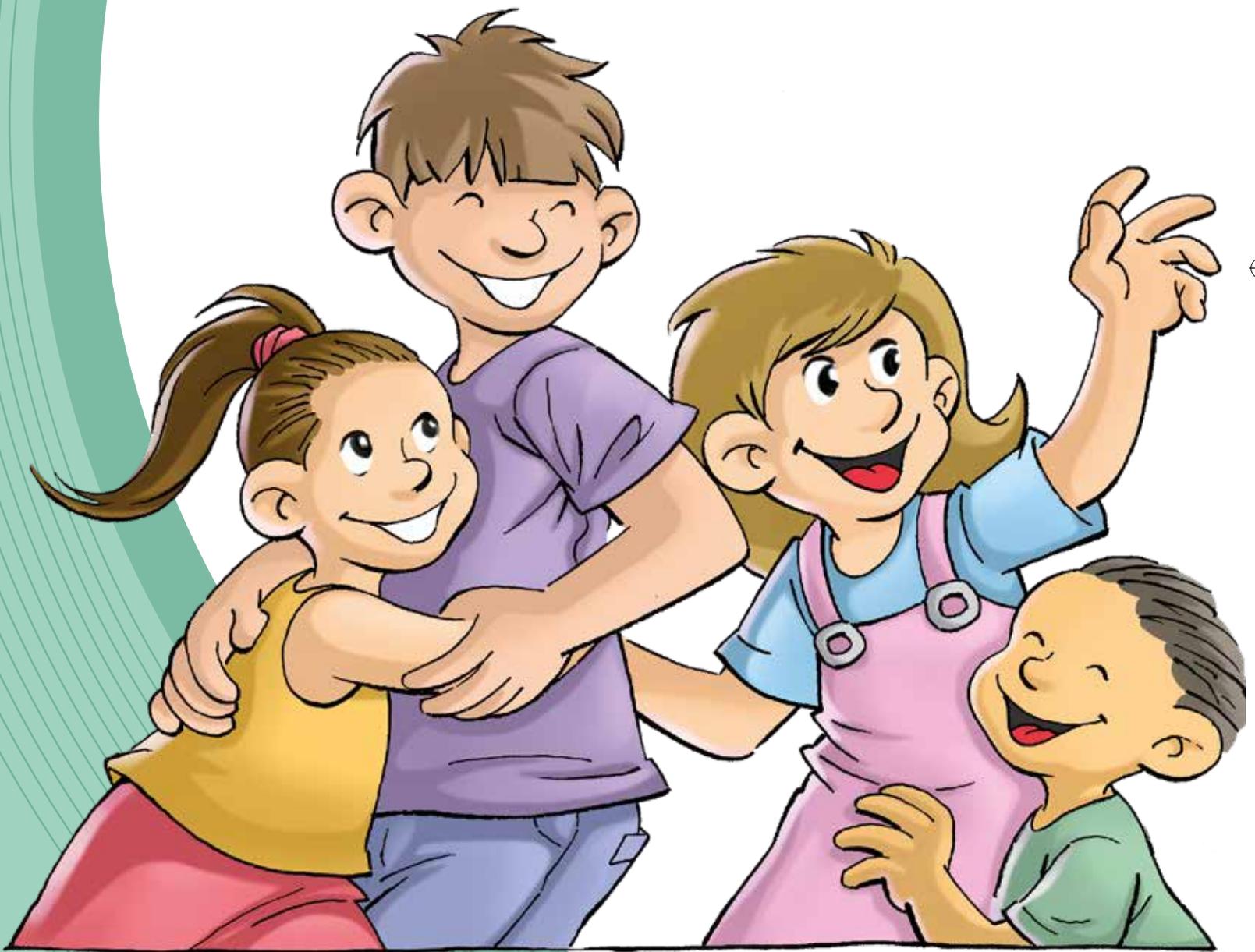
Higiene del bebé

Es importante saber:

- La defecación cambia de color verde oscuro a amarillo dorado. Es suave y grumosa, el bebé puede defecar luego de cada mamada.
- La orina puede pintar o manchar ocasionalmente el pañal de color naranja. Es normal.
- Es normal que en las niñas baje secreción blanquecina o sangre por la vagina en la primera semana.
- Es normal que en los niños el prepucio (piel que recubre al glande) esté cerrado. Para realizar el aseo es necesario deslizarlo suavemente, y lavarlo con agua.
- Para los ojos se utiliza un algodón húmedo con agua siempre desde afuera hacia adentro de los ojos. Después se pasa por los pliegues del cuello, detrás de las orejas, el rostro, la boca y la nariz.

3

CRECIENDO SALUDABLE CUIDADOS HASTA LOS 9 AÑOS



Beneficios de la leche materna para los niños y niñas

- Es el mejor alimento para el bebé, está disponible a cualquier hora y es gratis.
- Hasta los 6 meses de vida, es el único alimento para el bebé.
- Aumenta las defensas y protege al bebé de enfermedades como neumonía y diarrea.
- Disminuye el riesgo de desarrollar alergias.
- Favorece la relación afectiva entre el bebé con la madre y otros miembros de la familia.
- Favorece el desarrollo de la inteligencia.
- Brinda factores protectores para prevenir enfermedades.
- La primera leche, o calostro, es muy nutritiva y protege de las infecciones al recién nacido.

Actividades para estimular el desarrollo durante los 2 primeros años del niño y la niña

Lo que el niño y la niña pueden realizar.	Mamá, papá, cuidador/a hermano/a, puedes ayudar a adquirir habilidades al niño/a:
0 a 1 mes <ul style="list-style-type: none"> • Succiona vigorosamente. • Flexiona brazos y piernas • Hace puño sin incluir pulgar. • Responde a sonidos. • Mira el rostro. • Mueve las extremidades ante estímulos sonoros. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mírale a los ojos, acarícielo, háblele con cariño en todo momento, y sobre todo, mientras del dé el pecho materno. • Llámale por su nombre, tu hijo o hija tiene identidad propia. • Ponle boca abajo para ejercitarse levantando la cabeza, solo cuando está despierto y acompañado de un adulto. • Ejercita al niño o niña extendiendo suavemente sus brazos y piernas. • Cántale o ponle música suave. • Léele o contale un cuento sosteniéndole en tus brazos.
1 mes a menos de 2 meses <ul style="list-style-type: none"> • Vocaliza (uuuu) (aaa). • Hace movimiento de piernas, alternando (hace pedaleo). • Abre las manos. • Sonríe. 	
2 meses <ul style="list-style-type: none"> • Mira el rostro de la otra persona • Sigue con la mirada un objeto en la línea media. • Reacciona al sonido. 	
4 meses <ul style="list-style-type: none"> • Responde al examinador. • Agarra objetos. • Emite sonidos. • Sostiene la cabeza. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dale objetos no peligrosos y enséñele los nombres, color y temperatura. • Límpiale los dientes desde que salen, con el cepillo dental, o gasita húmeda. • Ponle boca arriba y levántale hasta quedar sentado.
6 meses <ul style="list-style-type: none"> • Intenta alcanzar un juguete. • Lleva objetos a la boca. • Localiza un sonido. • Gira sobre su abdomen. (pasa de boca arriba a boca abajo). • Empieza a sentarse solo/a. 	
9 meses <ul style="list-style-type: none"> • Juega a taparse y descubrirse. • Transfiere objetos de una mano a otra. • Duplica las sílabas. 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Dale los alimentos con taza y cuchara en la mesa. • Háblale mucho con palabras sencillas y bien pronunciadas para ayudarlo a desarrollar bien su lenguaje.



Lo que el niño y la niña pueden realizar.	Mamá, papá, cuidador/a hermano/a, puedes ayudar a adquirir habilidades al niño/a:
<ul style="list-style-type: none"> • Se sienta sin apoyo. • Gatea. 	<ul style="list-style-type: none"> • Permítele gatear sin descuidarse de él o ella. • Ayúdale a ponerse de pie y caminar, no use andador, es peligroso. • Juega con él o ella devolviéndole los juguetes que tira.
<p>12 meses</p> <ul style="list-style-type: none"> • Imita gestos ejemplo: aplaudir. • Utiliza el dedo pulgar y el índice, como pinza. • Repite palabras. • Camina con apoyo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dale una pelota y juegue con él o ella. Permítele descubrir su entorno pero si dejarle solo o sola. • Muéstrale figuras y dile sus nombres.
<p>15 meses</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realiza gestos a pedido. • Coloca cubos en un recipiente. • Dice 1 palabra. • Camina sin apoyo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ayúdale a dar pasos solito o solita. • Enséñale parte del cuerpo, ropas y colores. • Acompáñale con cariño y paciencia en el momento en que realiza sus necesidades fisiológicas. • Permítale jugar con libros, revistas y juguetes adecuados a su edad.
<p>18 meses</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica dos objetos. • Garabatea espontáneamente. • Dice 3 palabras. • Camina para atrás. • Usa cuchara y tenedor. • Construye torre con 2 cubos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Permítele jugar con agua y arena sin dejarle solo o sola. • Aplauda su habilidad de comer solo o sola. • Léele cuentos y comente con él o ella. • Permítele ayudar a vestirse y desvestirse.
<p>24 meses</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se saca la ropa. • Construye torre con 3 cubos. Señala 2 figuras. • Patea una pelota. • Señala partes de su cuerpo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Permítele que ayude en las tareas de la casa. • Escúchale cuando te cuenta historias. • Estimula su imaginación. • Pídele que haga tiritas o pelotitas de papel.

Muy importante

Consejos prácticos:

- Hacerles un control médico general cada año.
- Realizarles un control de ojos, oídos y dientes por lo menos una vez al año.
- Colocarles la vacuna de refuerzo según el esquema de vacunación.

Los niños y niñas deben:

- Bañarse y peinarse todos los días.
- Lavarse la cabeza al menos 2 veces por semana.
- Cortarse las uñas cada semana.
- Lavarse las manos antes de comer y luego de ir al baño.
- Cepillarse los dientes después de comer, mínimo 2 veces al día.
- Cambiarse de ropa interior todos los días.
- Mantener la ropa limpia y cosida.



Los niños y niñas tienen mejores resultados en la escuela cuando su familia:

- Les apoyan en las tareas escolares sin gritarles ni castigarles.
- Hay reglas claras para el cumplimiento de los deberes escolares, fijando horas determinadas para ver televisión, juegos, etc.
- Se prepara la mochila y el uniforme escolar el día anterior, como una rutina familiar.
- Se preocupan de asistir a los programas y reuniones de padres y madres de familia de la escuela, así se sienten apoyados.
- Conversan con los maestros sobre las dificultades de aprendizaje de los hijos.

No hay nada mejor que el hogar para la educación sexual

Niñas y niños de esta edad:

- Comprenden con claridad las explicaciones sobre sexualidad.
- Comienzan a identificarse con sus iguales, se juntan los niños con los niños y las niñas con las niñas.
- Comienzan a tomar roles anticipados de acuerdo con el sexo al que pertenecen, por ejemplo, las niñas se maquillan, los niños quieren rasurarse.
- No les gusta que les vean desnudos o desnudas, ha madurado el pudor.
- Aprenden el significado de la privacidad, es decir, lo que es “estar sola”.

Ayuda en el hogar, en caso de enfermedad

¿Qué hacer en caso de infección por parásitos?

Los parásitos causan dolor de barriga, diarreas, gases y problemas en el crecimiento.

Cómo prevenir:

- Lavarse las manos con agua y jabón antes de comer y luego de ir al baño.
- Preparar los alimentos con las manos limpias.
- Lavar bien las frutas y las verduras que se comen crudas.
- Utilizar calzados.
- Utilizar el baño o letrina.

Acude al Servicio de Salud:

- Para hacer un examen de heces y recibir el tratamiento.
- En caso de que las deposiciones sean con moco o sangre.
- Si tiene dolor de barriga permanentemente.

¿Qué hacer en caso de GRIPE?

Cómo prevenir:

- Cuida que exista ventilación en la vivienda.
- Lava las manos frecuentemente.
- Cubre la boca al estornudar o toser con el ángulo interno del codo.
- Evita estar muy cerca de una persona enferma de gripe.
- Evita las corrientes de aire o los cambios bruscos de temperatura.
- Vacúnale contra la gripe, anualmente.

Si ya tiene gripe, ¿Qué hacer?

- Dale de tomar abundante líquido.
- Utiliza un pañuelo suave, de preferencia desechable, para limpiar la nariz.
- Si tiene fiebre, puede bañarle con agua tibia para bajarla.
- El reposo ayuda a disminuir el dolor del cuerpo.
- No le obligues a comer, con lo que acepte estará bien.
- Evita la exposición a todo tipo de humo.



Acude al Servicio de Salud:

- Si el niño o niña está muy decaído o decaída.
- Si la fiebre no baja.
- Si tiene dificultad para respirar, es decir, si la respiración es muy agitada.

¿Qué hacer en caso de dolor de garganta?

- Dale de tomar abundante líquido.
- Ayúdale a hacer gárgaras de agua de manzanilla, hoja de guayaba con sal para aliviar el dolor.
- Separa los cubiertos.
- Acude al Servicio de Salud si el dolor persiste.

RECUERDA:

En la mayoría de los casos el dolor de garganta pasará en unos días, sin ser necesario el uso de antibióticos.

¿Qué hacer en caso de alergia?

Los niños y niñas con alergia presentan picazón en la nariz, tos y mocos. Pueden presentar dificultad para respirar y sonido en el pecho.

Si ya tiene alergia ¿qué hacer?

- Evita el contacto con el polvo, las pelusas, alfombras, humo de cigarrillo y sustancias que produzcan una reacción alérgica.
- Observa si el consumo de algún alimento produce ronchas.
- Evita que juegue con sus mascotas.

Acude al servicio de salud más cercano:

- Si presenta dificultad para respirar y tiene ronchas por todo el cuerpo.
- Si la alergia es frecuente

¿Qué hacer en caso de dolor de piernas?

El dolor de piernas se produce por el crecimiento y es frecuente por las tardes, y noches pero no impide sus actividades.

Si ya tiene dolor de piernas ¿Qué hacer?

- Colocarle compresas tibias secas.
- Masajear la zona.
- Extender y flexionar la pierna.

ACUDE AL SERVICIO DE SALUD MÁS CERCANO

- Si el dolor de piernas está acompañado de fiebre, es muy intenso e impide caminar o mover las extremidades.
- Si hay hinchazón de articulaciones como cadera, rodilla, tobillo.



4

ADOLESCENCIA ENTRE LA OSADIA Y EL MIEDO



ADOLESCENCIA, TIEMPO DE CAMBIOS

La Adolescencia es una etapa intensa de descubrimientos, llena de emociones y cambios. Se presentan cambios físicos (cuerpo), psicológicos (sentimientos y pensamientos) y sociales (relaciones con mi entorno y otras personas).

El desafío es de cada persona, es una etapa de autodescubrimiento. Sentirse diferente es normal. En esta etapa los sueños, inquietudes, tensiones, alegrías, miedos, decisiones y retos, son más intensos que en otros momentos de la vida. Aumentan las actividades y las responsabilidades.

CADA ADOLESCENTE CRECE Y SE DESARROLLA DE MANERA DIFERENTE, POR ESO HABRÁ DIFERENCIAS ENTRE VOS Y TUS AMIGAS O AMIGOS. Se presentan varios cambios en el cuerpo, en los sentimientos, pensamientos y en el relacionamiento con otros.

La pubertad marca el final de una etapa (niñez) y el inicio de otra (adolescencia). A partir de los estímulos hormonales comienzan a aparecer características como: desarrollo mamario, crecimiento de los genitales, entre otros. Generalmente comienza a los 9 años en las mujeres y a los 10 años en los varones.

La adolescencia en las chicas

- A partir de los estímulos hormonales, se inicia el crecimiento y desarrollo de los senos y crecen los vellos en el área genital y las axilas.
- Aumenta la estatura, las caderas se ensanchan y la cintura se afina.
- En la adolescencia aparece la primera menstruación llamada menarquia.
- Es común el aumento de la transpiración y olores, principalmente en las axilas y pies. De ahí la importancia de una adecuada higiene personal diaria.
- Los dientes ya son los definitivos.

Se presentan cambios en lo psicológico y social

- Buscas ser vos misma o sea afirmas tu identidad.
- Quieres ser más independiente.
- Tu estado de ánimo cambia fácilmente, a veces estás alegre y de repente estás triste.
- Buscas ser parte de algún grupo.
- Puede ser que critiques, preguntes y cuestiones todo.
- Sientes más ganas de relacionarte social y afectivamente; así como puede ser que te sientas atraída por otra persona.
- En esta etapa se reafirma la construcción de tu personalidad.

La adolescencia en los chicos

Son varios los cambios que ocurren en el cuerpo por el estímulo hormonal, a los que llamamos crecimiento y desarrollo.

- A partir de los estímulos hormonales, se inicia el aumento de la estatura, se ensanchan los hombros, aumenta la masa muscular, ocurren cambios en la voz y crecen los vellos en el área genital, las axilas, el rostro y otras partes del cuerpo.
- Aparece la primera eyaculación o espermarquia.
- Es común el aumento de la transpiración, principalmente en las axilas y pies. De ahí la importancia de una adecuada higiene personal diaria.

Se presentan cambios en lo psicológico y social en esta etapa de la vida

- Es la etapa del autodescubrimiento.
- Buscas ser vos mismo o sea afirmas tu identidad.
- Quieres ser más independiente.
- Tu estado de ánimo cambia fácilmente, a veces estás alegre y de repente estás triste.
- Buscas ser parte de algún grupo.
- Puede ser que critiques, preguntes y cuestiones todo.

Sentís más ganas de relacionarte social y afectivamente; así como puede que te sientas atraído por otra persona.

- En esta etapa se reafirma la construcción de tu personalidad.

La **sexualidad** es parte vital del ser humano. Se va descubriendo y desarrollando desde que nacemos hasta que morimos. Se expresa de diversas maneras, a través de emociones, actitudes, pensamientos y comportamientos. La sexualidad tiene que ver con la identidad, el placer, el sexo, el género, la intimidad, la reproducción, la orientación sexual, los deseos y las creencias.

El **sexo** se refiere a los órganos genitales (masculino y femenino o macho y hembra) que dividen a los seres vivos. Son diferencias anatómicas, fisiológicas y hormonales de hombres y mujeres.

La sexualidad es más amplia que sexo. Cuando hablamos de sexualidad no hablamos sólo de genitalidad.

Género: es la diferencia entre los roles sociales, atributos y comportamientos que las sociedades y las familias asignan a los hombres y mujeres. El género no es lo mismo que las diferencias biológicas por sexo.

Identidad Sexual: es la manera en que la persona se identifica como hombre o mujer o como una combinación de ambos, incluyendo la orientación sexual de la persona.

Placer: es la sensación de satisfacción de las personas en diferentes aspectos de sus vidas. Son respuestas a un conjunto de estímulos externos que se captan a través de varios sentidos. El placer erótico se puede conseguir por la masturbación o con otra persona.

Orientación sexual: es la capacidad de cada persona de experimentar una atracción emocional, afectiva y sexual profunda y entablar relaciones íntimas y sexuales con personas de un género diferente o del mismo género.

Emociones y sentimientos: la sexualidad en los seres humanos involucra la afectividad. Cuando nos enamoramos, nos reímos, palpita más fuerte nuestro corazón, sentimos cariño, atracción pero también celos y decepción, etc.

Tener relaciones sexuales es una decisión que tiene que ver con tu cuerpo, tus emociones e incluso con tu plan de vida. Hay muchas cosas en las que tienes que pensar antes de decidir tener relaciones sexuales. Para tomar decisiones ten en cuenta que el uso de drogas y alcohol te privan de elegir y decidir libremente.

Cada vez que un hombre y una mujer tienen relaciones sexuales sin utilizar un método anticonceptivo efectivo (tales como pastillas, inyecciones, T de cobre,

condón) existe la posibilidad de un embarazo. Sin embargo, esto depende mucho del momento en que se encuentra la mujer en su ciclo menstrual, es decir, su período fértil.

En Paraguay existen métodos anticonceptivos disponibles en todos los Servicios Públicos de Salud, que deben ser administrados con la orientación de un profesional de la salud.

Las Infecciones de Transmisión Sexual - ITS

Se transmiten por:

- Relaciones sexuales sin protección
- Por vía sanguínea: con inyecciones intravenosas en las que se utilizan jeringas, o equipos de transfusión contaminados.
- Vía vertical, de la madre al hijo/hija.

Es importante que tanto chicos como chicas sepan identificar signos y síntomas de las ITS para su tratamiento oportuno:

- Secreción amarillenta, que salga por el pene.
- Dolor e hinchazón del escroto.
- Ardor al orinar.
- Llagas en los genitales.
- Inflamación de ganglios en las ingles.
- Fiebre inexplicable por encima de los 38,5° C, acompañada de los otros síntomas.
- Flujo vaginal mayor al normal, amarillento o verdoso, a veces con mal olor y comezón constante en los genitales.
- Dolor en la parte inferior del abdomen.
- Sangrado vaginal que no sea por la menstruación.

Otra infección muy importante a PREVENIR es el VIH-SIDA

El Virus de la Inmunodeficiencia Humana o VIH se transmite como las otras Infecciones de Transmisión Sexual (ITS): por el contacto sexual sin protección, es decir, sin utilizar el condón. También se transmite por contacto con la sangre, de madre a hijo durante el embarazo o parto, por compartir jeringas y por la lactancia materna.

Prevención del acoso y abuso sexual

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la violencia sexual es “todo acto sexual, la tentativa de consumir un acto sexual, los comentarios o insinuaciones sexuales no deseados, o las acciones para comercializar o utilizar de cualquier otro modo la sexualidad de una persona mediante coacción por parte de otra, con independencia de la relación de ésta con la víctima, en cualquier ámbito, incluidos el hogar y el lugar de trabajo”.

El acoso y el abuso sexual no se producen sólo con personas extrañas, muchas veces están cerca de vos, en tu familia, en la escuela, el colegio, en tu barrio; denúncialos, es un delito.

¡Nunca olvides!

- Nadie debe mirar ni tocar tu cuerpo de una manera en la que te sientas incómodo o incómoda.

- Tú tienes el derecho a decidir quién toca tu cuerpo, cuándo y cómo.
- Di un “NO” rotundo si alguien toca tu cuerpo de manera que no te gusta.
- Trata de llevar dinero contigo cuando salgas a una cita para que te asegures regresar por tus propios medios.
- No aceptes bebidas de personas desconocidas, ni tomes de botellas que estén ya abiertas.
- Lleva siempre anotados nombres y números de teléfonos para pedir ayuda.
- Busca a una persona adulta de confianza que te escuche y te dé apoyo para enfrentar a tiempo situaciones de acoso y abuso sexual.
- No calles y denuncia si corres el riesgo de abuso y violación sexual o has sido abusado o abusada.
- La Ley 1.600/2000 Contra la Violencia doméstica, establece normas de protección para toda persona que sufra lesiones, maltratos físicos, psíquicos o sexuales por parte de uno de los integrantes del grupo familiar.
- Denuncia ante las instituciones pertinentes (fiscalía, Defensoría, Juzgado, CODENI, Policía Nacional) cualquier situación de violencia por la que se esté atravesando.
- Los Servicios de Salud dependientes del Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social pueden y deben otorgar una atención integral para los casos de violencia.

¿Cómo establecer acuerdos?

El diálogo, sin duda, es la principal herramienta para establecer acuerdos. Casi todo en la **vida se puede negociar**.

Si quieres lograr acuerdos con tus amigos, amigas ten en cuenta lo siguiente:

- Busca un buen momento para hablar con tus padres, enamorada, enamorado, amigos o amigas. Es ideal escoger el momento en el que haya buena disposición para escucharte y estén relajados.
- Inicia la conversación con temas fáciles.
- Muéstrales que te interesan sus puntos de vista.
- Trata de entender sus opiniones y preocupaciones
- Escucha sus argumentos e identifica si se tratan de situaciones en las que es bueno eliminar los temores o miedos.
- Por ejemplo si tus padres no te dan permiso para ir a una fiesta, explícales dónde vas a estar, quiénes van a estar, a qué hora acuerdan el regreso a casa y con quién, es una forma de que tus padres no tengan miedo de tu salida.
- Aunque te sientas muy molesto, evita gritar. Sé respetuoso.
- Gánate su confianza cumpliendo tu palabra y los acuerdos.
- Respeta los valores y creencias de los otros.

¡Identifica tus desafíos!

La mejor manera de enfrentar las sorpresas buenas o malas que te da la vida, es trazando la cancha de tu vida y definiendo cuán grande quieres que sea esta cancha. Es decir, hacer un plan o proyecto de vida.

INFORMACION SOBRE LAS SUSTANCIAS ADICTIVAS

Hoy en día, el uso del alcohol y otras sustancias adictivas empieza a edades cada vez más temprana. Nos preocupa mucho de que este problema le afecte a algún miembro de la familia, especialmente a los más jóvenes.

A continuación se describen características de algunas sustancias adictivas.

EL ALCOHOL

El alcohol es una sustancia adictiva que se encuentra en bebidas como la cerveza, el vino y licores fuertes como la caña, whisky y vodka. El alcohol puede causar daños biopsicosocial y muertes.

No es legal para los que tienen menos de 18 años beber alcohol en Paraguay. Es importante que comuniquemos este mensaje a los hijos. Aún más, debemos también tener en cuenta que la ley prohíbe beber en lugares públicos como calles, plazas, etc.

LA MARIHUANA

La marihuana es una planta que se fuma en forma de cigarrillo o pipa. También se come la marihuana. La marihuana contiene una sustancia que afecta la mente y el cuerpo. Mientras más sustancia contenga la marihuana, mayores son los efectos que produce en la persona.

La marihuana produce un estado de bienestar y alegría para la persona que la usa. Puede reducir la memoria por periodos cortos. También puede reducir la habilidad de hacer cosas que requieren la concentración como el estudiar, el manejar un automóvil y el operar una maquinaria.

Los jóvenes que a menudo usan la marihuana pueden perder interés en sus estudios y no sentirse motivados para realizar sus deberes escolares. Claro que si un joven fuma marihuana durante el día escolar, va a tener dificultades con el aprendizaje. Se cree que el uso de la marihuana puede presentar un riesgo más grande para los niños y los jóvenes porque están pasando por muchos cambios físicos y emocionales que el uso de la droga pueda afectar.

LA COCAÍNA

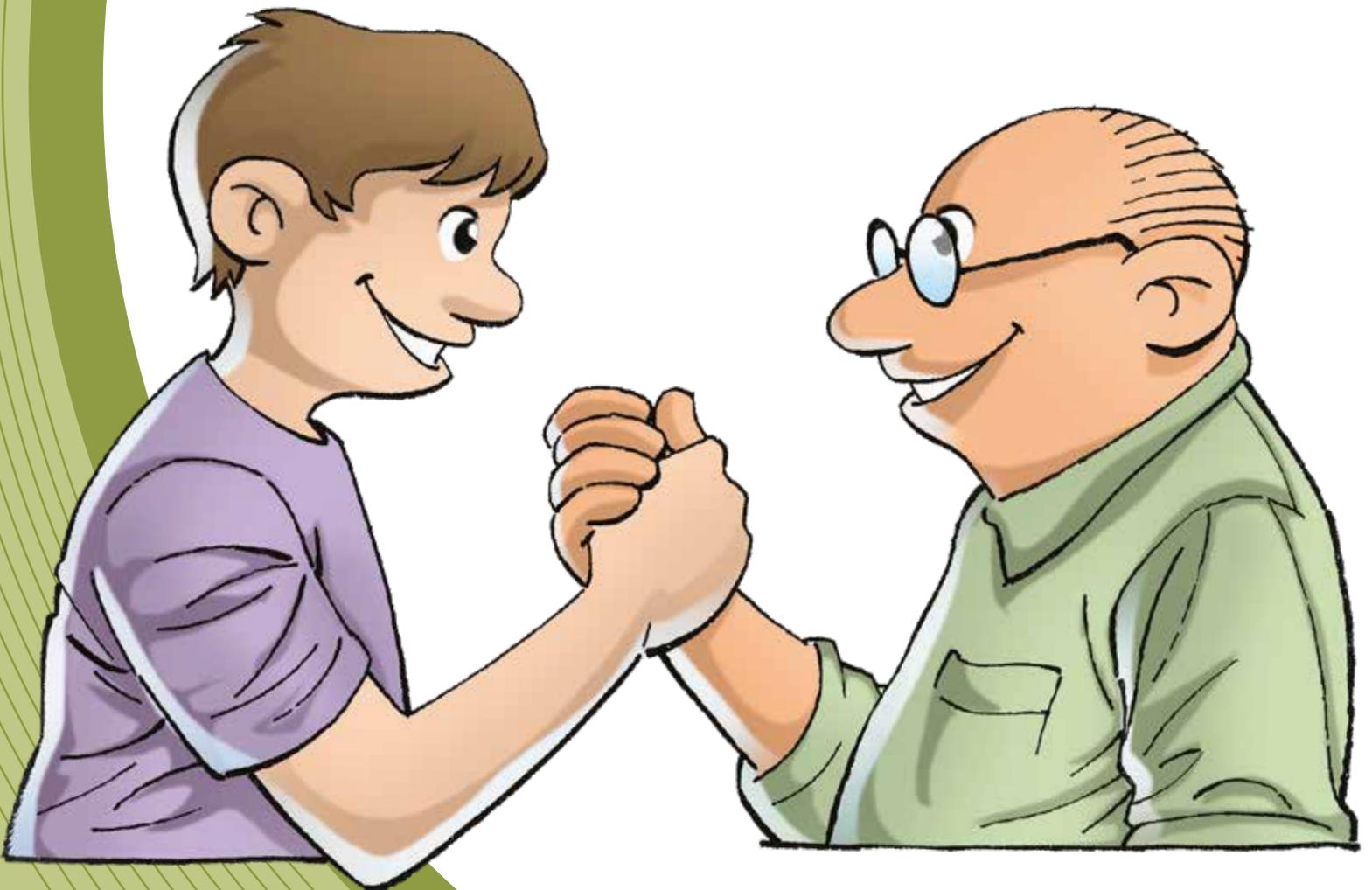
La cocaína viene como polvo blanco que se inhala o en forma de roca blanca (llamada "crack" o "chespi") que se fuma. También puede inyectarse. La cocaína es conocida como la coca y el polvito.

Los que usan esta droga lo hacen por la euforia que producen. Los hacen sentir más enérgicos, más alertas. El uso regular de esta droga puede crear ansiedad, irritabilidad, e insomnio. En dosis grandes, puede causar la paranoia y las alucinaciones.

Los efectos de la cocaína, el crack o chespi pueden durar hasta 20 minutos. Cuando los efectos de la droga terminan, la persona se siente deprimida y fatigada. Para aliviar estos efectos negativos, la persona quiere usar la droga de nuevo. Así empieza un ciclo de "altos y bajos" que puede acabar en la dependencia física. El riesgo de la dependencia con esta droga es grande.

5

De los 20 a los 60.
Comprometidos con nuestra salud.
EDAD ADULTA.



VIDA ADULTA Etapas, metas y crisis

La vida de las personas y sus familias tiene diferentes etapas, cada una con satisfacciones y retos que debemos superar para crecer y madurar. El conjunto de estas etapas son el “Ciclo Vital” de una persona.

Etapas de vida de un adulto: De los 20 a los 35 años: el adulto joven

Las preocupaciones en esta etapa son:

- Iniciarse en un trabajo o empleo.
- Lograr la independencia económica.
- Iniciar o no iniciar una familia.
- Desarrollar sus habilidades como madre o padre.
- Desarrollar su propio estilo de vida en la sociedad.

De los 35 a los 59 años: el adulto maduro

Las preocupaciones en esta etapa son:

- Experimentar cambios por el envejecimiento normal de su cuerpo. En las mujeres, al final de ésta etapa, el cese definitivo de la regla o menstruación (menopausia) y en los hombres la disminución del nivel de testosterona (andropausia).
- Cómo guiar a sus hijos.
- Surgen nuevas responsabilidades, además de cuidar a sus hijos, también le preocupa el cuidado de sus padres.
- Cómo ser más productivo para consolidar su situación económica y aumentar el bienestar de su familia.
- Vuelve a examinar las decisiones que tomó en las etapas anteriores: su pareja, su trabajo, su identidad, sus logros.

De los 60 años en adelante: el adulto mayor

Las preocupaciones en esta etapa son:

- Ayudar a los padres, que están envejeciendo.
- El “cómo” y “en qué” se invierte el tiempo libre pasa a ser un asunto de gran importancia.
- Haber cumplido a cabalidad los roles familiares, profesionales y sociales.
- Prepararse para la jubilación y sus planes para el futuro.

Reglas básicas del cuidado del cuerpo.

Sonríe! Puedes mantener una buena salud y evitar enfermedades siguiendo los principios de una buena higiene, buen humor, actividades físicas, alimentación saludable y controles anuales de salud.

6

ADULTOS MAYORES ACUMULANDO SALUD



¡Los cambios y sus cuidados!

La piel

Cambios en la piel:

- Se pone fina y reseca.
- Es menos elástica y se arruga.
- Disminuye la capa de grasa bajo la piel y puede causar lesiones, manchitas o cortes al menor golpe.
- Se forman sombritas, más o menos oscuras, en todo el cuerpo.

¿Cómo cuidar la piel?

- Mantén una higiene adecuada con el aseo diario. Toma un poco de sol todos los días, en las primeras horas de la mañana y en la última hora de la tarde.
- Utiliza un jabón suave, crema hidratante en todo el cuerpo.
- Toma más líquidos, como agua potable, aunque no tengas sed.
- Pregunta en el Servicio de Salud por la vacuna antitetánica, contra la influenza, el neumococo y la periodicidad de las mismas. Esto es necesario porque las defensas disminuyen con la edad.

La vista

¿Cómo prevenir las caídas por una visión inadecuada?

- Ilumina los lugares por donde camina y los sitios de lectura.
- Cuida que no haya objetos al paso, ni huecos en el piso ni gradas.
- Coloca pasamanos y cintas fosforescentes en el fondo de cada grada, barandas, puertas del baño o columnas.
- Utiliza lentes con medida adecuada a su necesidad.

Oído y la audición

¿Qué hacer?

- Limpia con frecuencia los oídos (puedes utilizar la punta de una toalla). No utilices objetos punzantes o puntiagudos ni hisopos (cotonetes).
- Evita los ruidos fuertes o muy altos.
- Si notas que no escuchas bien, puedes solicitar que te realicen exámenes como la “audiometría” o medición. Si luego de la revisión médica necesita utilizar un “audífono”, busca un especialista (fonoaudiólogo) para que adapte el audífono a tu oído. Los audífonos te ayudarán a mejorar la comunicación y el equilibrio.

Alimentación sana

¿Qué consumir?

- Frutas y verduras diariamente.
- 1 taza de leche, 1 vaso de yogur o 1 pedazo de queso tamaño de una cajita de fósforo por día.
- Puedes comer diferente tipos de carnes sin grasa hasta 4 veces por semana. Legumbres como cereales, porotos con arroz, al menos 2 veces por semana. Ocasionalmente consumir papas, mandiocas o batata.
- Mucha agua, pues ayuda al buen funcionamiento de los riñones, a la digestión, evita la deshidratación y mantiene la temperatura del cuerpo.
- Poca sal y azúcar.
- 2 o 3 huevos por semana. La clara es un excelente alimento que puedes consumir.

Evitar:

- Consumir alcohol, pues esto modifica los efectos de los medicamentos, eleva la presión arterial, aumenta el riesgo de accidentes, caídas, fracturas.
- Consumir té o café en exceso, porque alteran el sueño y son diuréticos, es decir, hacen orinar en mayor cantidad.

Cuidados de la boca

¿Qué hacer?

- Come menos alimentos dulces, especialmente entre comidas.
- Cepíllate los dientes luego de cada comida, utilizando una pasta dental con flúor.
- Toma líquidos para evitar la resequeidad de la boca.
- Acude al dentista una o dos veces al año.

Si tienes dentadura postiza:

- Retírala luego de cada comida, lávala y cepíllala.
- Limpia el sarro que se acumula en ella, dejándola una vez al mes, por una hora, en un vaso con agua y 3 gotas de cloro. Luego, lávala con agua antes de volver a colocártela.
- Cámbiala cada cinco años porque los dientes se ponen lisos y dificultan la trituración o cerrar bien la boca.
- A la noche para el descanso debes retirar la dentadura postiza y colócala en un vaso con agua.

Si no tiene dientes

- Lávate con un cepillo suave la parte superior de la boca, las encías y la lengua.

Higiene del sueño

- Evita dormir durante el día de manera excesiva. Establece un horario fijo para acostarte y levantarte, también los fines de semana y feriados.
- No te acuestes muy temprano porque puedes despertarte de madrugada y no conseguir dormir más. Si te acuestas y no consigues dormir en 30 minutos, levántate de la cama.
- No utilices la cama durante el día para actividades como leer o ver televisión.
- El cuarto para dormir debe estar a una temperatura adecuada y libre de ruido.
- De preferencia, toma líquidos hasta dos o tres horas antes de dormir, para evitar levantarte a orinar. Debes evitar el café cerca de las horas de sueño porque es estimulante del sistema nervioso.
- No realices ejercicios cerca de la hora de dormir para evitar agitar tu organismo.

La actividad física

Beneficios de la actividad física

- Ayuda a tener un envejecimiento sano.
- Fortalece el sistema circulatorio (venas y arterias), respiratorio (pulmones y bronquios), muscular. Estimula la seguridad.
- Evita la fatiga y el sedentarismo. Disminuye el riesgo de que aumente el colesterol y grasas (lípidos) en la sangre.
- Retrasa la aparición de las enfermedades, especialmente del corazón.
- Mejora la resistencia física, la memoria, el sueño y la apariencia física.

Cuidados de los pies

¿Cómo cuidar nuestros pies?

- Con una limpieza segura y diaria. La limpieza debes realizar con agua y jabón especialmente entre los dedos.
- El baño debe estar bien iluminado y es mejor si puede instalar una barra de apoyo.
- Siéntate en una silla plástica y utiliza alfombras de baño que no se muevan (antideslizante).

- Mete los pies en un recipiente con agua tibia por 5 minutos.
- Las uñas deben estar limpias y bien recortadas. Corta o lima las uñas en línea recta, no las esquinas.
- Frota suavemente los callos con una piedra pómez. Enjuégalos y por último sécalos.

Es importante:

- Usar calzado cómodo, suave, que no provoque dolor.
- Los dedos tienen que estar bien acomodados en la parte delantera del calzado.
- El taco no debe ser mayor de 4 o 5 cm., para garantizar una buena postura de la columna.

LA MENTE

Cambios de la mente con el envejecimiento

La atención puede debilitarse. Podemos mejorarla realizando actividades que requieren concentración, como la lectura, hacer cuentas y la conversación. También ayuda hacer las cosas una por una, estar relajado, dormir suficiente.

La demencia

Pérdida progresiva de todas las capacidades intelectuales. Tiene problemas para razonar, pensar y orientarse. Tiene cambios bruscos de comportamiento y de emociones. Pierde la memoria al punto de no recordar si almorzó o no, y puede llegar a un estado de desnutrición porque dejó de alimentarse o no siente hambre. La persona que sufre demencia se vuelve cada vez más dependiente y corre el riesgo de perderse en la calle.

La depresión

Signos de depresión en un adulto mayor

- La persona pierde interés y el placer en las actividades del día a día, y deja de hacer aquello que acostumbraba todos los días, por ejemplo, salir a caminar, conversar con su vecino, etc.
- Se siente triste o culpable la mayoría del tiempo; cansado o sin energía y piensa en el suicidio o en la muerte.
- Duerme demasiado o muy poco.
- No desea levantarse de la cama.
- No tiene apetito.
- Tiene problemas para tomar decisiones o pensar con claridad.

¿Qué hacer cuando existe una persona mayor deprimida en la familia?

La familia debe brindarle el apoyo necesario, hacerle sentir que no está solo o sola. Intente reconocer los pensamientos que originan tristeza y cámbialos con ideas que levanten el ánimo.

- Sal al sol diariamente durante 10 minutos, temprano en la mañana o al fin de la tarde.
- El ejercicio regular es importante para fortalecer los huesos. Por ejemplo, caminar, subir escaleras, bailar.
- Consulta al médico periódicamente.

SALUD SEXUAL

El deseo y la satisfacción sexual son muy importantes en todas las etapas de la vida, desde el nacimiento hasta la muerte. En esta etapa de la vida se disfruta el afecto de la familia, de los hijos, de los nietos, de las amistades.

¡Y lo que es mejor! Las personas mayores no pierden la capacidad de amar, sentir, expresar sus sentimientos, así como sus necesidades afectivas y sexuales.

En el hombre:

- Hay una disminución de la sensibilidad del pene.
- La erección del pene puede ser más lenta y débil.
- Disminuye el volumen de semen.
- Disminuye la percepción de eyaculación.

En la mujer:

- La vulva y la vagina se estrechan, se vuelven más pequeñas, lisas y delgadas.
- La vagina no se humedece como antes. Esto se soluciona fácilmente con el uso de un lubricante a base de agua y medicamentos que pueden ser indicados por el médico.

¿Qué factores pueden afectar las relaciones sexuales?

- Los factores psicológicos y en ciertos casos, son causados por el consumo de alcohol y medicamentos como los tranquilizantes, antihipertensivos, antidepresivos, y por enfermedades físicas.
- La artrosis (endurecimiento y desgaste de las articulaciones), así como la dificultad respiratoria, puede obligar a cambios en la postura en las relaciones sexuales.
- Un síntoma de la diabetes es la impotencia (incapacidad para lograr o mantener una erección del pene). En este caso, la impotencia se mejora controlando adecuadamente la diabetes.





ITAIPU
BINACIONAL

TETĀ REKUĀI
GOBIERNO NACIONAL
Jajapo ñande raperã ko'ãga guive
Construyendo el futuro hoy

TESĀI HA TEKO
PORAVE
MOTENONDEHA
MINISTERIO DE
SALUD PUBLICA
Y BIENESTAR SOCIAL

