

ASONOG
5.2

ESCUELAS POPULARES SOBRE EL **DERECHO a la SALUD**



MÓDULO 2 CUIDÁNDONOS EN COMUNIDAD

Construcción de estrategias de prevención en salud comunitaria



La gente
cambia
el mundo

Diakonia



Este módulo fue creado bajo elementos conceptuales establecidos por la Organización Mundial de la Salud (OMS), quien es el organismo de las Naciones Unidas (ONU) especializado en gestionar políticas de prevención, promoción e intervención a nivel mundial e temas de salud y las buenas prácticas de cuidado y autocuidado en comunidad desde educación para la salud.

Desde esta intervención se reconoce la salud como un derecho humano, que exige un conjunto de criterios sociales que favorezcan el acceso a la salud para todas las personas entre los cuales deben sobresalir la disponibilidad de servicios de salud, condiciones de trabajo seguras, vivienda adecuada y alimentación con nutrientes esenciales. El goce del derecho a la salud está estrechamente relacionado con otros derechos humanos tales como la alimentación, la vivienda, el trabajo, la educación, la no discriminación, el acceso a la información y la participación.

El derecho a la salud abarca libertades y derechos.

- Entre las libertades se incluye el derecho de las personas de controlar su salud y su cuerpo (por ejemplo, derechos sexuales y reproductivos) sin injerencias (por ejemplo torturas y tratamientos y experimentos médicos no consensuados).
- Los derechos incluyen el derecho de acceso a un sistema de protección de la salud que ofrezca a todas las personas las mismas oportunidades de disfrutar del grado máximo de salud que se pueda alcanzar.

Las políticas y programas de salud pueden promover o violar los derechos humanos, en particular el derecho a la salud, en función de la manera en que se formulen y se apliquen. La adopción de medidas orientadas a respetar y proteger los derechos humanos afianza la responsabilidad del sector sanitario respecto de la salud de cada persona. En este sentido, todas las acciones establecidas dentro de cada una de las unidades de módulo están encaminadas al fortalecimiento de capacidades para la adaptación y la autogestión ante los cambios y desafíos del entorno, así como la capacidad para desarrollar relaciones satisfactorias con otras personas, a través de técnicas participativas bajo la metodología de educación popular.

Se propone la construcción de estrategias de prevención de enfermedades de manera primaria y secundaria; entendiendo la primera, como la prevención que evita la adquisición de las enfermedades y que se da cuando todavía no ha aparecido la dolencia y la segunda encaminada a detectar la enfermedad en sus estadios precoces.

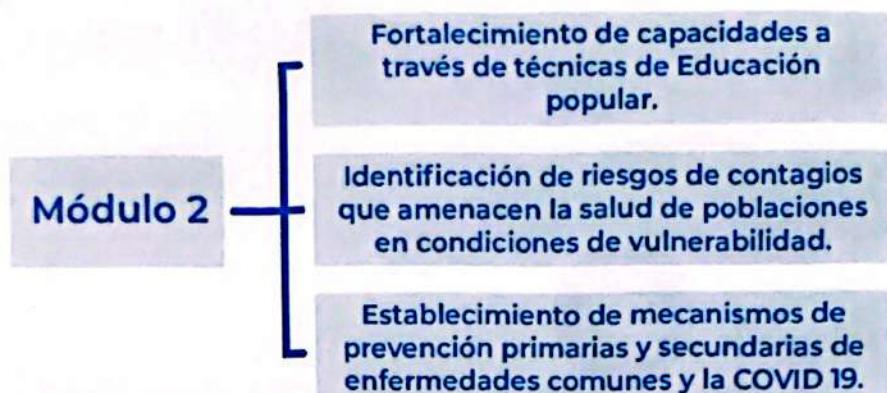


Guía para la Facilitación de Contenidos.

Objetivo del Módulo II:

Fortalecer las capacidades de líderes y lideresas comunitarios, sobre el derecho a la salud y acciones de prevención de enfermedades comunes, así como el manejo de la COVID 19, estableciendo mecanismos de acción para la reducción de los riesgos en relación con los contagios.

Resultados



Propuesta metodológica

Unidad I.- mi salud, mi derecho: respuestas desde las comunidades:

Tiempo: 6-7 horas¹

Máximo 15 participantes y 2 líderes (1 mujer y 1 hombre que faciliten el proceso).

Objetivo de la Unidad:

- Definir qué es Salud, Enfermedad, Prevención, Salud física, Salud mental y Salud social.
- Identificar enfermedades más comunes que ponen en riesgo la salud de las comunidades y cuáles son las formas de actuar ante ellas.
- Crear, mecanismos de prevención secundaria de enfermedades más comunes utilizados por la población en los hogares y comunidad.
- Establecer, mecanismos de prevención secundaria de enfermedades más comunes utilizados por la población en los hogares y comunidad.

¹ Los tiempos de inscripción, receso y llenado de ficha de saberes previos, son tiempos adicionales que se deben considerar.



A. Apertura

Presentación y Bienvenida



Propósito: Asegurar que todas y todos (participantes y facilitadores/as) tengan igual entendimiento del contenido, objetivos y tareas del curso.



Tiempo Aproximado: 15 minutos

Le damos la bienvenida al grupo, se brinda a las y los participantes la información general del taller como ser: tiempo de duración, objetivo del taller, la importancia de la participación de todos y todas, pactos de convivencia y respeto.

En el caso de hubiera participantes que no puedan leer o escribir, la facilitadora o el facilitador deben brindar su ayuda o promover dentro del grupo la participación activa, inclusiva y solidaria.



Dinámica: Radiografía.



Propósito: Reducir la tensión inicial, para desarrollar sentimientos de comodidad y crear un ambiente participativo en el grupo, a la vez le servirá a la facilitadora o facilitador para conocer el grupo, su forma trabajo.



Uso Práctico: Actividad de presentación



Tiempo Aproximado: 35 minutos



Procedimiento:

1

Se entrega a cada participante una tarjeta de cartulina tamaño carta de color oscuro (negra, roja o verde) y un trozo de tiza blanca.

2

Se explica las y los participantes que en esa cartulina deben dibujarse, dibujar detalles de si mismos y su vida que nos permitan conocerles.

3

Una vez acabada la obra de arte cada participante deberá exponer su dibujo.

4

Al terminar, esta será colocado en una de las paredes del lugar donde se desarrolla el taller a manera de Galería y permanecerá allí hasta que el taller finalice).



B. Desarrollo del Taller

 Para facilitar el trabajo y el aprendizaje en esta unidad, es necesario crear grupos con las y los participantes, por lo que se sugiere dividir al grupo en 5 subgrupos de 3 personas cada uno. Esta división se puede hacer a través de una dinámica integradora (a criterio de la facilitadora o el facilitador).



Dinámica: La Granja



Propósito: Dividir a los participantes en grupos pequeños de forma que puedan interactuar y conocerse mejor.



Uso Práctico: Actividad de integración de grupos



Tiempo Aproximado: 25 minutos



Procedimiento:

1 Para la realización de esta actividad es necesario preparar unas tarjetas o papelitos, donde aparezcan los nombres de diferentes animales (Ejem. gallinas y gallos, vacas y toros, patos.). La cantidad de animales dependerá de la cantidad de grupos que se desea formar.

2 Deberás repartirlas entre las y los participantes, ningún participante debe saber el contenido de la tarjeta de los demás.

3 Se le pide al grupo que cierren los ojos y hagan el sonido característico del animal hasta juntarse con otros compañeros o compañeras que emitan el mismo sonido.



NOTA: Las y los facilitadores podrán utilizar cualquier otra estrategia que les sirva para la formación de los grupos.



Diakonia



TEMA I: Qué entendemos cuando hablamos de Salud, Enfermedad, Prevención, ¿Salud física, Salud mental y Salud social?

Al finalizar este tema se espera que las y los participantes, desde la colectividad puedan construir desde su propia comprensión, conceptos sobre salud, enfermedad, prevención, salud física, salud mental y salud social.



Dinámica: Grafitis de Conceptos



Propósito: Se logrará mutuamente enriquecer el conocimiento de los y las participantes, conocer las perspectivas que se tiene de cada concepto y con ello a estar preparados para aceptar los diferentes puntos de vista.



Uso Práctico: Actividad para la construcción colectiva de conceptos



Tiempo Aproximado: 60 minutos



Procedimiento:

1 Se debe asignar a cada uno de los grupos uno de los términos en estudio: salud física, salud mental, enfermedad, prevención y salud social

2 Cada grupo, con la ayuda de una moderadora o moderador debe discutir en su grupo que les significó el término asignado y desde la colectividad construir una definición que colocaran en tarjetas de colores.

3 Las y los participantes deberán pegar las tarjetas de colores sobre un papelógrafo a manera de un muro de ladrillos.

4 Una vez realizada la actividad, cada grupo pasará al frente a realizar una breve exposición de los conceptos analizados y sus respectivas definiciones. Los demás grupos pueden opinar o preguntar después de cada exposición.

5 Al finalizar la facilitadora o facilitador debe hacer un resumen de las temáticas expuestas y despejar dudas que hayan quedado dentro de las y los participantes.



Materiales:

Se le entrega a cada grupo:

2 marcadores Permanentes

1 Rollo de cinta adhesiva

1 Papel bond Grande tipo papelógrafo

20 tarjetas 15 cm x 10 cm (un color por grupo).



TEMA II: ¿Qué enfermedades ponen en riesgo la salud de las y los pobladores de nuestra comunidad? y cuáles son las formas de actuar ante ellas.

Al finalizar esta jornada, las y los participantes conocen los riesgos a los que está expuesta su salud, toman conciencia de la situación de salud a nivel comunitario y construyen propuestas colectivas para prevenir estos riesgos.



Dinámica: La Tormenta



Propósito: Se pretende lograr el conocimiento colectivo de las y los participante con respecto a su salud, como punto de partida para la construcción de una propuesta de mejora a la salud de las comunidades en su vida cotidiana



Uso Práctico: Actividad para la recolección de información de base.



Tiempo Aproximado: 90 minutos



Procedimiento:

1 Las y los participantes continúan integrados en grupos de 3 personas, queda a criterio de la facilitadora o facilitador el formar nuevos grupos y así asegurar la interacción entre todas y todos y fomentar el trabajo en grupo.

2 A cada grupo se le entregan 1 papelógrafo en el cual deben pegar la silueta de cartulina en forma de nube, también se les entrega 6 siluetas de gotas de agua. Cada participante debe escribir en cada gota una enfermedad que ella o él considere más frecuente ya sea dentro de su familia o a nivel comunitario.

3 Despues de poner en comun la nube de cada grupo, la facilitadora o facilitador coloca las 3 o 5 enfermedades más comunes identificadas en otra pared o pizarrón. Con la ayuda de todas y todos las ordenan desde la que más afecta a la que menos afecta sus familias o comunidades.

4 Se pide a las y los participantes que hagan un recorrido viendo los carteles de los demás grupos identificando que enfermedades aparecen en común en todos los carteles.

5 Al terminar la actividad, la facilitadora o facilitador provoca el diálogo acerca de cómo, enfrentan ellas y ellos esas enfermedades, ¿se automedican?, ¿utilizan Medicina natural?, ¿asisten a centros de salud u Hospitales?, ¿hay personal de salud (médicos enfermeras) en la zona o deben trasladarse muy lejos para recibir atención médica?, ¿ha habido muertes por estas enfermedades?, ¿cómo es la atención en los centros asistenciales?, ¿el centro tiene personal de salud, medicamentos y se le da mantenimiento?

6 Se puede afianzar los saberes, discutiendo la información que se procesó sobre las enfermedades más frecuentes en sus comunidades, así como la calidad de atención de los servicios que se prestan a la población, retomando la informacion brindada en el modulo I sobre responsabilidades del Estado.



Materiales:

5 Siluetas de nubes hechas en cartulina gris o azul oscuro
1 Rollo de Cinta adhesiva,
5 Papel bond grande (papelógrafo)
Marcadores permanentes
36 siluetas de cartulina en forma de gotas de agua de manera que se pueda escribir dentro de ellas.



NOTA: Los resultados de este análisis servirán para la recolección de datos que aportaran insumos para la elaboración de una línea base. Esta permitirá el planteamiento de intervenciones futuras en temas del mejoramiento de las condiciones de salud en las comunidades. Puede conectarse con una dinámica de cartografía para identificar y ubicar la infraestructura en las comunidades en temas de salud.



TEMA III: Adquiriendo herramientas culturales y ancestrales para la prevención secundaria en salud, a nivel familiar y comunitario

Al cierre de esta actividad las y los participantes habrán fortalecido sus conocimientos, culturales y ancestrales de cuidado y autocuidado que aporten en la realización de acciones de prevención secundaria a nivel familiar y comunitario.



Dinámica: El Recetario de la abuela



Propósito: Realizar un ejercicio de memoria genealógica de las prácticas ancestrales de nuestras abuelas y abuelos sobre esas otras formas de sanar.



Uso Práctico: Actividad para recolocar los conocimientos culturales y ancestrales desde la memoria colectiva.



Tiempo Aproximado: 50 minutos



Procedimiento:

1 Invitar a las y los participantes a recordar a sus ancestros y ancestros² (madres, padres, abuelas, abuelos, padrinos, madrinas etc.), hacer memoria de las prácticas de cuidado para atender los malestares con prácticas de medicina y conocimiento tradicional.

2 Se le entrega a cada participante una hoja de papel bond tamaño carta, y a cada grupo 8 hojas de papel de colores también de tamaño carta, un marcador y otros materiales para la actividad.

3 Solicitar a cada participante que escriba una receta cacera que utilizan o utilizaban en sus hogares o comunidad para tratar las enfermedades más comunes. Cada receta deberá contener mínimo la siguiente información: El nombre de la receta si lo tiene, De quien es la receta ¿Para qué se usa?, qué momento se usa, ingredientes y una descripción general de su modo de preparación.

4 Una vez terminadas las recetas, agradeciendo ese conocimiento traído a la memoria de nuestros ancestros, estas deben pegarse en el papel construcción, decorarlas y juntar las recetas de manera de formar un libro el cual debe ser encuadrado costurando uno de los extremos con lana de colores. Cada grupo tendrá un tiempo para exponer una de las recetas plasmadas en el recetario.

5 Al finalizar la actividad, se dispone un lugar especial en el local donde se facilita el taller para colocar el recetario, si así lo consideran puede.



Materiales:

30 hojas de papel Bond tamaño carta.

6 Botes de pegamento tipo silicona líquida.

48 Hojas de papel construcción tamaño carta distintos colores

1 perforadora de papel

6 rollos de lana de colores.



Atendiendo el respeto de los derechos de los indígenas, se omite la colocación de los métodos de preparación ni dosis, debidamente protegidos por la propiedad intelectual de los mismos, ya que, se debe procurar previamente un consentimiento informado por el marco internacional que protege. Se debe explicar que el ejercicio es eminentemente para fines pedagógicos de la Escuela y derecho a la salud.

² Esta puede ser también alguien de su comunidad.



TEMA IV: Estableciendo mecanismos de prevención primaria de enfermedades más comunes en los hogares y comunidad.

Con esta actividad las y los participantes tendrán herramientas necesarias para la ejecución de acciones de prevención primaria a nivel familiar como a nivel comunitario.



Dinámica: Lluvia de Ideas



Propósito: Traer a nuestra conciencia algunas dimensiones de nuestra vida cotidiana; reconocer las enfermedades más frecuentes que padecen las personas en su comunidad.



Uso Práctico: Activar mecanismos familiares y comunitarios de prevención primaria.



Tiempo Aproximado: 60 minutos



Procedimiento:

1 Se colocan en un pizarrón o pared, las enfermedades más comunes priorizadas en la actividad de identificación de riesgos (TEMA II) escritas en forma de gotas de lluvia, y dos papelógrafos con los títulos PREVENCIÓN primaria en el hogar y otro con PREVENCIÓN primaria en la comunidad.

2 El facilitador o la facilitadora guían al grupo a dar ideas de acciones que les permita hacer prevención primaria en el hogar. Estas ideas serán escritas en tarjetas hechas de cartulina y se colocarán sobre un paraguas de cartulina previamente dispuesto en un pizarrón o pared. Cada idea debe ser analizada y discutida por el grupo bajo los criterios de lograr una prevención de las enfermedades y así bajar los índices de frecuencia a nivel de sus hogares y comunidades.

3 Al terminar la lluvia de ideas se procede a colocar las fichas sobre el papelógrafo y se repite la actividad, esta vez aportando ideas para hacer prevención primaria a nivel comunitario.



Materiales:

Es necesario preparar los siguientes materiales:

2 hojas de papel Bond tamaño cartulina Marcadores

Cinta adhesiva

10 tarjetas de cartulina 15 cm x 10 cm

1 paraguas grande de colores, dibujado o real



NOTA: El paraguas a utilizar puede ser dibujado o un paraguas real.

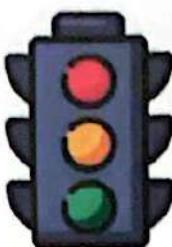
Los insumos de esta actividad aportarán elementos importantes para la elaboración de un plan de prevención primaria a nivel comunitario.



Diakonia



C. Cierre



Dinámica: El Semáforo



Propósito: Para evaluar el recorrido en el proceso de formación y el estado anímico del grupo.



Uso Práctico: Evaluación de situaciones del grupo en un momento determinado.



Tiempo Aproximado: 25 minutos



Procedimiento:



Se leen unas frases que estén relacionadas con los aprendizajes, prácticas y todo aquello que tienen afinidades con el grupo.

Haciendo uso de globos de colores, los y las participantes podrán decir el grado de entendimiento de las frases presentadas.



Verde: Siempre comprendo muy bien las instrucciones, casi siempre puedo ayudar a mis compañeros y compañeras.

Amarillo: Comprendo las instrucciones, aveces ayudo a otras compañeras y compañeros.

Rojo: No comprendo las instrucciones, casi siempre necesito ayuda de mis compañeros y compañeras.



Los y las participantes levantarán el globo según el color que corresponda a su respuesta a la frase leída y lo pegara abajo del papelogra que corresponda.



Materiales:

Tres papelógrafos con las frases que se detallan en el procedimiento.

3 globos por participante (con los colores de un semáforo: verde, amarillo o rojo).

Los globos deberán ser inflados con infladores mecánicos y nunca con la boca, siguiendo los protocolos sanitarios.



NOTA: Es importante hacer una lectura de esta jornada, para poder reorientar la metodología y prestar más atención a las participantes que se ubican mayormente en el semáforo rojo.



¡Unidad II: ¡Vamos a cuidarnos! Acciones contra la desinformación y el estigma social asociado al COVID-19 en las comunidades.

Tiempo: 6-7 horas¹

Máximo 15 participantes y 2 líderes/facilitadora y facilitador.

Objetivo de la Unidad:

- Identificar el grado de conocimiento que tiene la población de las comunidades con respecto a la enfermedad de COVID 19.
- Sensibilizar a la población para tomar conciencia sobre la realidad de la existencia y riesgos en relación con la enfermedad de COVID 19.
- Identificar las diferentes formas del estigma social asociado al COVID-19 que debemos eliminar.
- Elaboración de un plan de acción comunitario para el tratamiento y prevención de enfermedades.

A. Apertura

Presentación y Bienvenida



Tiempo Aproximado: 15 minutos

Se ofrece la bienvenida al grupo, brindando a las y los participantes la información general del módulo como ser: duración, objetivo, la importancia de la participación de todos y todas, reglas de convivencia y respeto a los demás, etc.



La persona facilitadora debe presentar y promover la presentación de cada uno de las y los participantes.



Diakonia



B: Desarrollo de la Unidad

Actividades por unidad temática

Para esta segunda unidad, se deben crear nuevos grupos con las y los participantes, por lo que se sugiere dividir al grupo en 5 subgrupos de 3 personas cada uno, con el objetivo de facilitar el trabajo a realizar y promover el aprendizaje durante la duración del taller.



Esta formación de grupos puede ser por afinidad suponiendo que las y los participantes ya se conocen, o por medio de alguna dinámica si la facilitadora o facilitador lo considera necesario.



Dinámica: La lotería de colores



Propósito: Integrar equipos de trabajo a fin de fomentar y afianzar la temática del trabajo comunitario, compartir ideas y soluciones en beneficio de toda comunidad.



Uso Práctico: Actividad de integración de grupos, crear un ambiente de confianza y romper el hielo.



Tiempo Aproximado: 30 minutos



Procedimiento:

1 Cada participante recibirá una cinta de color. Los colores disponibles para la dinámica deben ser preferencia los colores primarios. repartirán 5 colores para conformar 5 grupos.

2 La facilitadora o el facilitador deberán contar una historia que empiece así: "Había una vez una comunidad que tenía casas pintadas de muchos colores... (a continuación, menciona los colores que fueron distribuidos.

3 Mientras la persona facilitadora menciona los colores, las y los participantes que tienen el color mencionado, deben de levantarse al centro del lugar y dar una vuelta completa y regresar a su puesto.

4 Se continua la historia: "...un día los habitantes de aquella comunidad decidieron reunirse para ver qué manera podrían prevenir la enfermedad de la COVID 19 y se juntaron todas las casas (Se mezclan los colores.) De esta manera quedan integrados los grupos de trabajo.



Materiales:

15 Cintas de colores, 3 cada color (rojas, amarillas, azules, verdes, anaranjadas)

15 Sillas dispuestas en círculo.

15 Gafetes



NOTA: Los insumos de esta actividad aportarán elementos importantes para la elaboración de un plan de prevención primaria a nivel comunitario. La historia que se cuenta queda a la creatividad de la persona facilitadora.



TEMA I: Identificar el grado de conocimiento que tiene la población de las comunidades con respecto a la enfermedad de la COVID 19

Esta sección contribuirá a identificar el grado de conocimiento de las participantes con respecto a la situación que se enfrentan sobre la pandemia de COVID-19 y así crear conciencia acerca de las medidas de prevención de la enfermedad.



Dinámica: Programa Radial, Televisivo Comunitario



Propósito: Reflexionar sobre el derecho a la salud en tiempos de pandemia



Uso Práctico: Actividad para la identificación de conocimientos.



Tiempo Aproximado: 120 minutos



Procedimiento:

1 Cada Grupo recibirá una tarjeta impresa (ver ejemplos abajo) con unos fragmentos de información referente a la Pandemia por COVID 19.

2 Cada grupo debe preparar una presentación estilo obra de teatro para dar a conocer a los otros grupos la información recibida y cualquier otra información que el grupo tenga con respecto al tema.

3 Cada grupo tendrá un tiempo estimado de 20 min para preparar la presentación y 8 min para la realización de la puesta en escena.



Materiales:

5 Tarjetas impresas con la información necesaria para la actividad. (ver muestra abajo),
Logística para el montaje de un escenario que simule un Noticiero internacional y nacional.

1 Cinta adhesiva

Marcadores de colores

Papel bond Grande (paleógrafo)

6 gabachas y gorros desechables. Mascarillas

Hojas de papel construcción diferentes colores.



Diakonia



Tarjeta 1:

Reportaje sobre historia de origen y generalidades del virus y la enfermedad



El 31 de diciembre de 2019, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recibió reportes de presencia de neumonía, de origen desconocido, en la ciudad de Wuhan, en China. Rápidamente, a principios de enero, las autoridades de este país identificaron la causa como una nueva cepa de coronavirus. Se llama **Coronavirus** a un grupo de virus que causan enfermedades que van desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como neumonía, síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS) y síndrome respiratorio agudo grave (SARS).

La **COVID-19** es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente en CHINA. La enfermedad ha ido expandiéndose hacia otros continentes como Asia, Europa y América. Bupasalud.com

Tarjeta 2:

A través de un noticiero se da a conocer la realidad del país frente a la pandemia de COVID 19



Honduras es de los países más desiguales de América Latina, que a su vez es la región más desigual del mundo.

Más 800 mil niños y jóvenes se encuentran sin posibilidades de estudiar y trabajar. Más allá de estos cifras estadísticas, hay rostros de personas buscando trabajo, buscando supervivencia.

La pandemia COVID-19 se instaló sobre los escombros que a su paso ha dejado la larga y profunda noche del neoliberalismo. La situación del sistema de salud hondureño está muy por debajo de los estándares de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Tarjeta 3:

Grupo de profesionales de la salud en televisión dando información a la población



Los principales síntomas del virus coronavirus incluyen:

Síntomas respiratorios (similares a los de un resfriado), perdida del gusto y el olfato, fiebre (alta temperatura), tos seca, falta de aliento o cansancio, dificultades respiratorias.

En casos más graves, el virus puede causar neumonía o síndrome respiratorio agudo grave (SRAS) que es una forma grave de neumonía, problemas en los riñones y hasta la muerte. En otros casos, algunas personas infectadas no desarrollan ningún síntoma, pero pueden contagiar igualmente al resto de población. Bupasalud.com



Diakonia



Tarjeta 4:

Grupo de profesionales de la salud en programa de televisión dan a conocer medidas de prevención.



- Según información de la OMS, el coronavirus se transmite por contacto de persona a persona con algún infectado (incluso si no presenta síntomas). Por ello, la mejor manera de evitar contraer este virus es siguiendo las buenas prácticas de higiene que incluyen:
- Mantenerse alejado de las personas enfermas
- No tocarse la cara (boca, nariz u ojos)
- Mantener una distancia mínima de un metro con el resto de las personas. (Distanciamiento Social)
- Lavarse las manos frecuentemente y a fondo por, al menos 20 segundos, con un desinfectante para manos a base de alcohol o lávalas con agua y jabón. Es importante hacerlo incluso si no hay suciedad visible en las manos
- Practique la higiene respiratoria. Esto significa cubrirse la boca y la nariz con el codo o pañuelo doblado cuando toses o estornudar. Desecha inmediatamente el pañuelo usado
- Lávese las manos siempre después de toser o estornudar; si está cuidando a alguien; cuando está preparando alimentos, cocinando carnes y/o huevos. También después de comer; después de usar el inodoro; si sus manos están sucias, y/o ha estado cerca de una granja o animales salvajes
- Quédese en casa y practique el aislamiento social o cuarentena
- Quédese en casa si no se encuentra bien

Siga las indicaciones actualizadas de las autoridades sanitarias de su país
Bupasalud.com

Tarjeta 5:

Grupo de líderes y lideresas comunitarias son entrevistados y dan a conocer la situación de la comunidad con respecto a la enfermedad de COVID 19.



Entrevista

- ¿Cómo se siente usted ante la enfermedad de la COVID 19?
- ¿Se han presentado casos en su comunidad de esta enfermedad?
- ¿Qué hace la comunidad cuando hay un caso de COVID 19?
- ¿Cuál es su reacción al saber de un caso de COVID 19 en su comunidad?
- ¿Alguien ha muerto en su comunidad por esta enfermedad?



Diakonia



TEMA II: Sensibilización a la población en cuanto al tema de los riesgos y realidades de la enfermedad COVID 19 a fin de tomar conciencia sobre los mismos.

En esta sesión, se busca escuchar las creencias y opiniones de las y los participantes sobre la enfermedad, para luego instruir con ideas verdaderas y fidedignas que les permitan crear mecanismos de prevención ante la enfermedad.



Dinámica: ¿Mito o verdad?



Propósito: Retomar el trabajo realizado evaluando los conocimientos adquiridos durante el desarrollo del taller.



Uso Práctico: Actividad para la identificación de conocimientos.



Tiempo Aproximado: 60 minutos



Procedimiento:



Se repartirán abanicos hechos de papel y con la silueta de la mano dibujada en cada uno de ellos, adherida en forma de abanicos a una paleta de madera



La facilitadora o facilitador tendrá unas tarjetas con mitos y verdades sobre el COVID 19, las cuales irá leyendo una a una y preguntará: "Verdad o Mito?" a lo que las y los participantes levantarán la mano a partir de lo asimilado en la actividad anterior.



La facilitadora o facilitador provocarán diálogos y alternancias de participación, según las opiniones de los participantes y aclarará las respuestas de manera correcta o afianzará los conocimientos según lo que corresponda



Materiales:

30 hojas con la silueta de manos (2 por cada participante)

30 paletas de madera Pegamento

Cartulina para elaborar 10 Tarjetas con 10 mitos y 10 tarjetas con verdades sobre la enfermedad de la COVID19.



Contenido para las tarjetas:

MITO

VERDAD

1. El virus COVID-19 no puede transmitirse en zonas con climas cálidos y húmedos.
2. Se puede matar el nuevo coronavirus con un secador de manos.
3. Se puede matar el nuevo coronavirus rociando el cuerpo con alcohol o con cloro.
4. Comer ajo puede ayudar a prevenir la infección por el nuevo coronavirus.
5. Los niños no pueden infectarse de COVID-19.
6. COVID-19 es tan solo una gripe más.
7. Todas las personas infectadas con COVID-19 mueren.
8. Tienes que estar con alguien durante 10 minutos para contraer el virus.
9. Los portadores de COVID-19 son los migrantes y extranjeros
10. El virus se originó en un laboratorio en China.
11. Usar mascarilla puede causar intoxicación por dióxido de carbono (CO₂).

1. El alcohol o cloro no mata los virus que ya han entrado en el organismo.
2. El virus afecta a personas de todas las edades, por lo que es responsabilidad de todos y todas mantener las medidas preventivas.
3. La COVID-19 puede propagarse tanto en climas fríos como cálidos, secos como húmedos.
4. El consumo de bebidas e infusiones calientes tampoco impide el contagio ni mata al virus.
5. La COVID-19 es causada por un virus, no una bacteria. Los antibióticos no combaten los virus.
6. No importa el origen ni la nacionalidad, todos estamos expuestos al virus si no cumplimos las medidas de seguridad.
7. No hay evidencia de que el virus se transmita por moscas o mosquitos. Se trata de un virus respiratorio que es transmitido cuando una persona infectada tose, estornuda o habla y las gotitas liberadas por la nariz o boca.
8. La mascarilla ayuda, pero no es suficiente.
9. Los enjuagues nasales han demostrado ser principalmente eficaces para la sinusitis y las alergias. No hay ninguna evidencia directa respecto a que la solución salina evite la COVID-19 o aumente el riesgo de infectarse.



=Diakonia



TEMA III: Reconociendo las prácticas el estigma social y prácticas discriminatorias que se ejercen en las comunidades hacia personas que adquieren el virus del COVID 19.

Dinámica: ¿Y si de repente?



Propósito: Favorecer la toma de conciencia sobre la valoración social negativa que reciben muchas personas que se infectan de COVID 19, y reforzar el hecho de que no hay ninguna razón que justifique esta discriminación.



Uso Práctico: Actividad para la identificación del estigma social y discriminación por COVID-19.



Tiempo Aproximado: 50 minutos



Procedimiento:

1 Se repartirán una tarjeta de colores y un gancho a cada participante. A continuación, se pide que escriban en esa tarjeta la palabra que a su juicio define mejor la reacción que nuestra sociedad tiene ante las personas que se han contraído el virus COVID 19.

2 La facilitadora o facilitador recogerá las tarjetas y las colocará en una caja, las mezclará y las irá pasando para que cada uno tome una y la lea y después se la coloque con el gancho en un lugar visible.

3 La facilitadora o facilitador pedirá a los y las participantes que imagine que es una persona que adquirió el virus COVID-19 y que la gente de su alrededor (familia, amigos, compañeros...) le está demostrando la reacción que aparece en su tarjeta ¿cómo se sentiría?



Materiales:

15 tarjetas, una por cada participante

15 ganchos, uno por cada participante, también pueden ser usados gafetes.



Diakonia



TEMA IV: Construcción de un plan de acción comunitario para el tratamiento y prevención de enfermedades.

Con esta actividad se creará una ruta de acciones que permitan a la comunidad establecer mecanismos de prevención tanto a nivel comunitario como familiar.



Dinámica: Para transformar mi comunidad



Propósito: Proponer soluciones para la problemática actual que viven los y las participantes con respecto a la pandemia del coronavirus y otras enfermedades.



Uso Práctico: Actividad para la identificación conocimientos



Tiempo Aproximado: 120 minutos



Procedimiento:

1. Retomando la información obtenida de las actividades anteriores el facilitador o facilitadora guiará al grupo para que en equipo elaboren un plan de acción para la prevención primaria de enfermedades que más afectan a las y los pobladores de la comunidad.

Elementos que deberá contener el plan:

1. Objetivo general de la propuesta.
2. Descripción de la estrategia a utilizar.
3. Especificar o enlistar las tareas.
4. Definir a él o los responsables de ejecutar cada tarea.
5. Fechas de ejecución del plan.



Materiales:

Hojas con formatos para realizar el plan de acción

Objetivo	Actividad	Estrategia	Responsable	Fecha



Proporcionar una asociación de los recordatorios ofrecidos con las habilidades fundamentales para el ejercicio de la función de la facilitadora o facilitador



Dinámica: RECORDATORIOS IMPORTANTES



Propósito: Desarrollar la idea de que todas las informaciones discutidas en el módulo dependen de la acción de cada uno de los participantes.



Uso Práctico: Cierre de procesos de capacitación.



Tiempo Aproximado: 25 minutos



Procedimiento:



Se solicitan a las y los participantes que se coloquen en círculo, puede ser de pie, sentados en un sillón o el piso.



En una canasta que contiene varios objetos, cada participante deberá tomar un objeto o puede prepararse en el centro del círculo estos objetos y que cada participante pueda tomar uno de ellos: una goma (borrador), vela, banda elástica (hule), clip, 1 cofre pequeño, 1 figura de oreja, espejo.

Una vez que todas y todos tengan un objeto la facilitadora o facilitador comentara la asociación con los objetos: goma - para borrar mis preconceptos; vela - para acordarme de repartir siempre mi luz mi conocimiento; banda elástica - para acordarme de ser cada vez más flexible; clip - para acordarme de ser un instrumento de unión; una tijera para cortar con mis juicios y prejuicios, un cofre pequeño para guardar todas las oportunidades que la vida me ofrece; 1 figura de oreja - para acordarme de que saber escuchar es muy importante; espejo - para acordarme de que el autoconocimiento es indispensable.



Se abre la oportunidad al grupo para que lean y expresen sentimientos y opiniones. El facilitador o facilitadora destaca que todas estas habilidades ya existe dentro de cada uno y cada una.



Materiales:

Una canasta o cesto, conteniendo dos objetos de cada uno: gomas o borradores, vela, banda elástica o hule, clip grande de colores, tijera pequeñas, Cofre pequeño, figura de oreja y espejo



En general, luego de esta actividad, el grupo hace una evaluación afectiva del curso, de cómo se sienten saber que después de estos procesos tienen el compromiso de realizar estos talleres en sus comunidades.



CONTENIDO: Elementos Conceptuales

1. MI SALUD, MI DERECHO: RESPUESTAS DESDE LAS COMUNIDADES:

1. Que entendemos cuando hablamos de Salud, Enfermedad, Prevención, Salud física, Salud mental y Salud social.

salud se define como un estado de bienestar físico, mental y social completo. La salud de las personas depende de muchos factores: la biología humana, el estilo de vida, la organización de la atención de salud y los entornos físicos y sociales que rodean al individuo. La salud es parte de la vida diaria, una dimensión esencial de la calidad de vida. En este contexto, la calidad de vida supone la oportunidad de vivir y obtener satisfacciones por el hecho de vivir. La salud es un recurso que proporciona a las personas la posibilidad de manejar e incluso modificar su entorno. Esta visión de la salud reconoce la libertad de elección y subraya el papel del individuo y de la comunidad en la definición de su propia salud. En esta perspectiva, la salud deja de ser mensurable tan sólo en los términos estrictos de enfermedad y muerte, y pasa a ser un estado que tanto individuos como comunidades intentan lograr, mantener o superar y no algo que sucede únicamente como consecuencia del tratamiento o de la curación de las enfermedades y lesiones. La salud es la fuerza básica y dinámica de nuestro vivir cotidiano, en la que influyen nuestras circunstancias, nuestras creencias, nuestra cultura y nuestro marco social, económico y político.

¿Qué es Salud Física?

demos decir que la salud física, es el estado de bienestar donde tu cuerpo funciona de manera óptima, o bien, cuando el cuerpo está funcionando como se diseñó para hacerlo.

¿Qué es Salud mental?

salud mental es un estado de bienestar en el que la persona realiza sus capacidades y es capaz de enfrentarse al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad. En este sentido positivo, la salud mental es el fundamento del bienestar individual y del funcionamiento efectivo de la comunidad.

¿Qué es Enfermedad?

OMS define enfermedad como "Alteración o desviación del estado fisiológico en una o varias partes del cuerpo, por causas en general conocidas, manifestada por síntomas y signos característicos, y cuya evolución es más o menos previsible".

¿Qué es Prevención?

La prevención son acciones que están destinadas a erradicar, eliminar o minimizar el impacto de la enfermedad y la discapacidad. El concepto de prevención se define mejor en unos niveles que están establecidos por la Organización Mundial de la Salud (OMS): primaria, secundaria o terciaria.

La promoción de la salud es el proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud para mejorarla. Abarca no solamente las acciones dirigidas directamente a aumentar las habilidades y capacidades de las personas, sino también las dirigidas a modificar las condiciones sociales, ambientales y económicas que tienen impacto en los determinantes de salud. La existencia de un proceso de capacitación (empoderamiento) de personas y comunidades puede ser un signo para determinar si una intervención es de promoción de salud o no.

La educación para la salud comprende las oportunidades de aprendizaje creadas conscientemente destinadas a mejorar la alfabetización sanitaria que incluye la mejora del conocimiento de la población y el desarrollo de habilidades personales que conduzcan a la mejora de la salud. Es un proceso educativo que tiene como finalidad responsabilizar a los ciudadanos en la defensa de la salud propia y colectiva. Es un instrumento de la promoción de salud y por tanto una función importante de los profesionales sanitarios, sociales y de la educación. Asimismo, la educación para la salud es una parte del proceso asistencial, incluyendo la prevención, el tratamiento y la rehabilitación.



TEMA II:

Qué enfermedades ponen en riesgo la salud de las y los pobladores de nuestra comunidad y cuáles son las formas de actuar ante ellas.

Determinantes sociales de la salud.

Los problemas que enfrenta la población pobre son multidimensionales: pasan por la falta de satisfacción de las necesidades básicas hasta la pérdida de los valores humanos, morales y espirituales que reducen en una pobreza generalizada y estructurada. En este sentido, las soluciones tienen que ser articuladas entre los distintos sectores, con el protagonismo fundamental de la población pobre como sujetos de propio desarrollo. En este contexto de pobreza estructural, las condiciones de salud que afectan a la población pobre están asociadas a comportamientos socioculturales, falta de ingresos en los hogares, deficiente nivel educativo, limitadas oportunidades laborales, calidad y cobertura en los recursos humanos en salud, estilos de vida; aspectos que a su vez inciden en el nivel de desarrollo humano que caracteriza a los hondureños.

Honduras es uno de los países que en Centroamérica invierte muy poco dinero en los servicios de salud. Es apenas superado por Guatemala. Sin embargo, esa escasa inversión deja como resultado que año tras año se presenten las mismas emergencias: falta de medicamentos en los centros de salud y hospitales; vencimiento de los medicamentos en los almacenes de la Secretaría de Salud, falta de equipo y personal de salud en todas las áreas, equipo obsoleto y lo peor, una población completamente desatendida y lejana de la obtención del derecho humano a la salud. La SESAL posee 20 Regiones de Salud, 18 Departamentos y dos Metropolitanas. Estas Regiones Sanitarias de Salud poseen una red de servicios que cubre las necesidades médicas de la población total del país a través de 1,635 establecimientos.

A lo largo de los últimos 15 años, la salud en general y la salud reproductiva en particular han mejorado sustancialmente en Honduras. Esta mejora es resultado en gran medida de importantes cambios en la política de salud. Sin embargo, los avances son más lentos que en otros países de América Latina y son necesarias intervenciones más decididas para lograr mejores resultados. La situación más crítica de salud se encuentra en los grupos de población y áreas geográficas que tradicionalmente han tenido los mayores niveles de exclusión. La relación entre pobreza, nivel educativo y la fecundidad y mortalidad es directa. Es necesario identificar los grupos y zonas de alto riesgo y priorizar hacia ellos las políticas de salud.

En Honduras se han logrado avances importantes en enfermedades prevenibles por vacunación, como la erradicación del polio virus salvaje desde 1989, del sarampión desde 1997 y rubéola desde 2002, y el control de la difteria, tétanos neonatal y no neonatal y la meningitis tuberculosa. Estos logros son resultado de las altas tasas de cobertura de vacunación que se observan en el país. El principal problema de salud, especialmente entre los menores de cinco años, son las enfermedades infecciosas intestinales y las enfermedades respiratorias agudas. Las enfermedades transmisibles por vectores y crónicas continúan con elevadas tasas de incidencia y prevalencia, especialmente en las zonas más pobres. Existe una fuerte relación entre estas enfermedades y la pobreza, ya que las mismas son favorecidas por condiciones como el no acceso a servicios básicos, el bajo grado de escolaridad, los hábitos y costumbres no saludables y la existencia de factores ambientales que favorecen su aparición. Entre las enfermedades transmisibles más frecuentes en el país se pueden señalar el dengue, la malaria, la enfermedad de Chagas, la Leishmaniasis y la Tuberculosis.



TEMA III: Adquiriendo herramientas culturales y ancestrales para la prevención secundaria en salud, a nivel familiar y comunitario.

salud en la cosmovisión ancestral "es mucho más que la ausencia de enfermedad, es la capacidad del individuo de ser normativo con respecto al mundo, es decir, de instituir normas vitales propias y transformar de manera sana, el entorno de acuerdo a las necesidades; es una forma particular de estar y ser en el mundo, una experiencia que se aprende y se ejerce a través de la cultura", en la que la madre tierra, representa el sentir de la humanidad y por lo tanto la expresión de las "dolencias" del ser humano; si la madre tierra está enferma el hombre es enfermo, todo lo que le pasa a la madre tierra le pasa al hombre: la salud es la de la sagrada Pacha-mama: física, mental, emocional y espiritual no solo la del individuo, sino la de los conglomerados sociales, grupos o comunidades en todos los niveles.

El cuidado se define, al interior de la cosmovisión indígena, como un conjunto de prácticas y saberes soportadas en un enfoque holístico, integral, que se aproxima a las diferentes dimensiones del ser humano e incluye el tratamiento, diagnóstico y cuidados, relacionados con el entorno, la cultura y el espíritu, cuyo propósito es lograr la armonía entre diferentes dimensiones: el entorno, la sociedad, la naturaleza, el territorio, el alma, el espíritu, las laderas y sus figuras representativas. El conocimiento acerca de las formas de curar o cuidar se transmite principalmente en espacios en los que, se "comprende" no sólo la enfermedad sino el mundo, su origen y destino. Las enfermedades se clasifican según la etiología o el origen y desde allí se determinan el pronóstico y el manejo. La clasificación es individual, es decir, no aplica el criterio de diagnósticos generales como se comprenden en la medicina facultativa pues "la enfermedad" conjuga factores particulares que permiten entender la susceptibilidad a la población y de cada individuo, así como también orientar cuidados específicos para cada situación.

ANTAS MEDICINALES; una alternativa de salud

La utilización de plantas medicinales se presenta como una buena alternativa de salud que puede contribuir a mejorar las condiciones de vida de aquella parte de la población que carece de medios económicos suficientes para poder tener acceso a los servicios médicos.

El uso de las plantas medicinales, aromáticas y productoras de especias se remonta a la antigüedad comenzando en China, 2000 a.c. cuando el emperador Shen Nung quería saber cuáles eran las plantas que existían en su reino y mando a recolectarlas con sus nombres y sus usos. Luego en los años de 1550 a.c. dentro de una tumba en Grecia se encontraron papiros documentando los usos de las plantas. Grecia en el 370 a.c. tiempo en que el padre de la botánica Aristóteles enseñaba a su discípulo Theofasto quien escribió un libro llamado "Las causas de las plantas" que era una recopilación de plantas traídas de muchos lugares del mundo por su amigo Alejandro Magno, también en Grecia apareció entre los años 100 a.c. un libro llamado "Materia Médica" escrito por Dioscorides. Hoy en día es el libro médico más usado en la historia de la medicina.

A medida que el mundo iba cambiando se fueron dando descubrimientos de plantas que podían servir para curar enfermedades, donde inicialmente fueron usadas experimentando, utilizando empíricamente y más tarde, gracias a los avances de la química, se fue racionalizando su uso y determinando sus propiedades terapéuticas, aromáticas o no condimentos. Como es el caso de la nuez moscada que sirvió de inspiración para el crecimiento de muchos pueblos y sembró la discordia por su posesión, convirtiéndose así en la planta más importante del desarrollo del mundo. Volviendo de la historia podemos demostrar que, aunque las personas indígenas tienen el conocimiento por ser más cercanas a la herencia de nuestros antepasados indígenas, a veces tienen la oportunidad de ser escuchados en lo que podemos decir son maestros de la práctica". La mayoría de los problemas de salud en las zonas rurales son tratados con medios que provienen del campo, ya sea con plantas medicinales o con los remedios caseros que son parte de las creencias populares de un pueblo.

Se puede hablar de cura de enfermedades cuando alrededor existen más problemas de Higiene, disminución y falta de una dieta equilibrada. Es imposible ver sólo una cara de la moneda, debe ser de forma integrada, no un todo que gire alrededor del bienestar de todos los buenos hábitos de salud, limpieza, higiene y nutrición pues sólo de esta forma se podrá tener una sociedad con menos problemas de enfermedades.



TEMA IV: Estableciendo, mecanismos de prevención primaria de enfermedades más comunes en los hogares y comunidad.

La prevención está definida por acciones destinadas a erradicar, eliminar o minimizar el impacto de la enfermedad y la discapacidad. El concepto de prevención se define mejor en el contexto de niveles, tradicionalmente llamados prevención primaria, secundaria y terciaria. (Según el Diccionario de Epidemiología de Last (2001)).

Niveles de prevención: primaria

Vacunas, medidas para hacer el aire más limpio, prohibir la utilización de algunas sustancias con efecto tóxico en la agricultura, estimular el desarrollo de estilos de vida saludables; todo esto son ejemplos de prevención primaria de enfermedades. Dentro de los niveles de prevención, el primario está definido por acciones que se implementan antes de que surja una enfermedad, con el objetivo, precisamente, de evitar que ocurra. Esta prevención puede alcanzarse no solo mediante la protección específica ante diversos patógenos, sino además con medidas de promoción de salud, un término que se confunde frecuentemente con el de prevención de enfermedades.

Niveles de prevención: secundaria

Los niveles de prevención secundaria las acciones van encaminadas a limitar el impacto de una enfermedad que ya existe en el individuo. Desde este nivel de prevención se persigue impedir el progreso de la enfermedad y prevenir el surgimiento de posibles complicaciones. Ejemplos de prevención primaria son las analíticas rutinarias en los centros de salud, las mamografías para detectar el cáncer de mamas y los tratamientos en las primeras fases de la enfermedad, preferiblemente cuando esté asintomática. En algunos casos la prevención secundaria derivará en prevención primaria, por ejemplo, cuando aislamos a individuos con infecciones del resto de la población.

Prevención terciaria de enfermedades

Si los niveles de prevención anteriores no impidieron que la enfermedad surgiese, tampoco se pueden frenar en las primeras fases y evitar daños mayores, entonces se activan medidas de prevención terciaria. Este nivel implica que ya la enfermedad ha provocado daños irreversibles y que hay que intentar llevar el impacto de estos en la vida del enfermo a su mínima expresión.

Desde los niveles de prevención terciaria se desarrollan acciones encaminadas a limitar el grado de discapacidad y hacer que el individuo se ajuste de forma funcional a las nuevas condiciones.

Ejemplos de escenarios en los que hay que aplicar medidas de prevención terciaria son las enfermedades crónicas, como la diabetes, o en pacientes con secuelas neurofuncionales debido a un ictus. Estamos haciendo prevención terciaria cuando se aplican programas de rehabilitación o programas para el manejo de enfermedades crónicas.



Atención primaria de salud (APS)

Atención Primaria de Salud (APS) se implementa en diferentes países como una estrategia de los sistemas nacionales de salud, así como del desarrollo social y económico global de las comunidades. Representa el primer nivel de contacto de los individuos, la familia y la comunidad con el Sistema Nacional de Salud, llevando lo más cerca posible la atención de la salud al lugar donde viven y trabajan las personas; constituye el primer elemento de un proceso permanente de atención sanitaria.

El 26 de septiembre de 2013, la Secretaría de Salud de Honduras lanza un nuevo Modelo Nacional de Salud que asegura la atención integral y continua de la salud, basado en la atención primaria de la salud, para fortalecer la promoción y protección de la salud; la prevención de riesgos, daños y enfermedades; la identificación y eliminación de barreras de acceso a la salud; orientado más a la demanda y necesidades de la población que a la oferta; promueve actitudes de responsabilidad en individuo, la familia y la comunidad; considera la perspectiva de género, interculturalidad y la diversidad; refuerza la responsabilidad institucional de dar respuesta a las necesidades de la población e incluye la creación de entornos saludables y el reforzamiento de la acción comunitaria.

Modelo Nacional de Salud necesita del talento humano capaz de desarrollar los objetivos propuestos, en ese sentido la Universidad Nacional Autónoma de Honduras desde abril 2009, propuso un Modelo Educativo innovador que permite transitar en el camino de sus operaciones hacia el año 2015 y al año 2025; se fundamenta en la necesidad de responder a los cambios de la sociedad actual, a la gestión del conocimiento y a cambios en el medio ambiente. En este Modelo Educativo se plantean ejes integradores como: Objetivos y Metas del Milenio y Estrategia de Reducción de la brecha; Violencia, Vulnerabilidad y Riesgo; Ética y Bioética; Condiciones y Calidad de Vida con sus dimensiones del proceso de reproducción social: Biológica, Ecológica, Conciencia y Conducta y la dimensión Económica; ejes que actualmente se están integrando en el plan de estudios de la Carrera de Medicina. Mucho del quehacer de la Universidad en la formación del talento humano está muy relacionado con los objetivos de APS, por lo tanto, integrar el Modelo Nacional de Salud con el Modelo Universitario es básico para lograr un nivel de salud adecuado de la población como parte del desarrollo humano sostenible.



¡Unidad II: ¡VAMOS A CUIDARNOSI ACCIONES CONTRA LA DESINFORMACIÓN Y ESTIGMA SOCIAL ASOCIADO AL COVID-19 EN LAS COMUNIDADES.

TEMA I: Identificar el grado de conocimiento que tiene la población de las comunidades con respecto a la enfermedad COVID-19.

Teniendo en cuenta la crisis sanitaria que vive el mundo entero, es esencial leer información veraz, informarse sobre lo que realmente es el Covid-19, es decir, un virus. Y como virus, tiene sus características, sus cuidados, medidas terapéuticas y, por supuesto, sus complicaciones.

La cuestión es ir más allá de lo que cuentan los medios de comunicación o el propio Gobierno, que, principalmente, se limitan a dar datos, y conocer de primera mano qué es exactamente el Covid-19.

Que es la COVID 19

Es una Enfermedad respiratoria muy contagiosa causada por el virus SARS-CoV-2. Se piensa que este virus se transmite de una persona a otra en las gotitas que se dispersan cuando la persona infectada tose, estornuda o habla. Es posible que también se transmita al tocar una superficie con el virus y luego llevársela a las manos a la boca, la nariz o los ojos, pero esto es menos frecuente. Los signos y síntomas más frecuentes de la COVID-19 son fiebre, tos y dificultad para respirar. A veces, también se presentan fatiga, dolores musculares, escalofríos, dolor de cabeza, dolor de garganta, goteo nasal, náusea o vómito, diarrea y pérdida del sentido del gusto o el olfato.

Los signos y síntomas pueden ser leves o graves y suelen aparecer entre 2 y 14 días después de la exposición al SARS-CoV-2. Algunas personas no tienen síntomas, pero pueden transmitir el virus. La mayoría de las personas con la COVID-19 se recuperan sin un tratamiento especial; sin embargo, algunos corren un riesgo más alto de sufrir una enfermedad grave. Quienes tienen el riesgo más alto son los adultos de edad avanzada y las personas con problemas de salud graves, como las afecciones del corazón, los pulmones o los riñones, la diabetes, el cáncer y la debilidad del sistema inmunitario.

La enfermedad grave incluye la neumonía y la insuficiencia orgánica que son potencialmente mortales. Están en marcha investigaciones sobre el tratamiento de la COVID-19 y la prevención de la infección por SARS-CoV-2. También se llama enfermedad por coronavirus de 2019. (NIH Instituto nacional del cáncer)

El estigma consiste en discriminar a un grupo específico de personas, un lugar o una nación. El estigma está asociado a la falta de conocimiento acerca de cómo se propaga el COVID-19, la necesidad de culpar a alguien, el temor a las enfermedades y a la muerte, y a los chismes que fomentan rumores y mitos. Ninguna persona ni grupo de personas es más propenso a transmitir COVID-19 que otros. Las emergencias de salud pública, como esta pandemia, son momentos estresantes para las personas y las comunidades. El temor y la ansiedad con respecto a una enfermedad pueden dar lugar al estigma social, es decir, creencias y actitudes negativas hacia personas, lugares o cosas.

Antecedentes

Los coronavirus son una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos. En los humanos, se sabe que varios coronavirus causan infecciones respiratorias que pueden ir desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como el síndrome respiratorio del Oriente Medio (MERS) y el síndrome respiratorio agudo severo (SARS). El coronavirus que se ha descubierto más recientemente causa la enfermedad conocida como COVID-19. En diciembre de 2019, en la ciudad de Wuhan, Provincia de Hubei en China, se reportaron los primeros casos de enfermedad respiratoria severa. Para enero de 2020, ya se había determinado la secuencia genómica de un nuevo serotipo de virus conocido actualmente como SARS-CoV-2 que produce COVID-19.



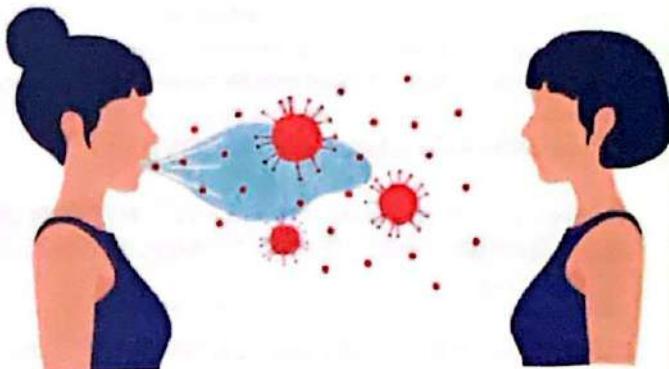
Mecanismos de transmisión

La enfermedad puede propagarse de persona a persona a través de las siguientes vías: gotitas respiratorias de la boca o de la nariz, al hablar, toser y estornudar, al tocar superficies y objetos contaminados.

PERÍODO DE INCUBACIÓN Se estima que el periodo de incubación es de 2 a 14 días después de la exposición al virus.

Síntomas del covid-19 el covid-19

Se caracteriza por síntomas leves, como, fiebre, tos, dolor de garganta, dolor de cabeza y secreción nasal. La enfermedad puede ser más grave en algunas personas y provocar neumonía o dificultades respiratorias. Más raramente puede ser mortal. Las personas de edad avanzada y las personas con otras afecciones médicas (como asma, diabetes o cardiopatías) pueden ser más.



Medidas de prevención y control

LAVADO DE MANOS CON AGUA Y JABÓN

Antes de lavarse las manos, quítate anillos, reloj, pulseras u otros accesorios.

Lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón con una duración entre 40 y 60 segundos.

LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE MANOS CON ALCOHOL GEL.

La limpieza de manos con alcohol gel no sustituye el lavado de manos, se debe utilizar cuando no se tiene acceso a lavarse las manos con agua y jabón (cuando está en la calle, en un transporte público, al ir al baño, toser, estornudar etc.).

El gel a utilizar debe ser a base de alcohol al 70%.

La limpieza debe tener una duración entre 20 y 30 segundos.

Al llegar a casa lavarse las manos con agua y jabón.

EVITE EL CONTACTO CON PERSONAS QUE MUESTREN SIGNOS DE GRIPE O RESFRIADO.

MANTENGA LA DISTANCIA DE AL MENOS 1 METRO, ENTRE USTED Y LAS DEMÁS PERSONAS. EVITAR IR A SITIOS AGLOMERADOS.

EVITE SALUDAR DE BESO O DE MANO.

USO DE MASCARILLA

LIMPIEZA DE SUPERFICIE DE USO PERSONAL



TEMA II:

Sensibilización en la población en cuanto al tema de los riesgos y realida de la enfermedad COVID 19 a fin de tomar conciencia sobre los mismo

La Características sociales en cuanto a formas de comunicación en nuestro país son muy particulares, malamente se basa en la opinión de experiencias propias y populares que en hechos científicas. Esta condición es una fuerte limitante para el logro de una sensibilización efectiva, por lo que es necesario realizar un fuerte trabajo desde la comunidad para cambiar el pensamiento y por ende las actitudes, el objetivo de que estas puedan ser trasmitirles de manera popular y así efectuar cambios significativos en la prevención de enfermedades en general y específicamente la COVID 19.

Mitos más difundidos sobre COVID-19

Comer ajo en grandes cantidades, bañarse con agua muy caliente o el uso de antibióticos son tres de los grandes mitos que circula en redes sociales sobre COVID-19 y que la Organización Mundial de la Salud ha desmentido.

Mitos que la OMS ha desmentido con respecto a COVID-19

El virus COVID-19 puede transmitirse en zonas con climas cálidos y húmedos

Las pruebas científicas obtenidas hasta ahora indican que el virus de la COVID-19 puede transmitirse en CUALQUIER ZONA, incluidas las de clima cálido y húmedo. Con independencia de las condiciones climáticas, hay que adoptar medidas de protección si se vive en una zona donde se hayan notificado casos de COVID-19 o si se viaja a ella. La mejor manera de protegerse contra la COVID-19 es lavarse las manos con frecuencia. De esta manera se eliminan los virus que puedan estar en las manos y se evita la infección. Podría producirse al tocarse los ojos, la boca y la nariz.

El frío y la nieve NO PUEDEN matar el nuevo coronavirus (2019-nCoV)

La temperatura normal del cuerpo humano se mantiene en torno a 36,5° y 37°, con independencia de la temperatura exterior o de las condiciones meteorológicas. Por lo tanto, no hay razón para creer que el frío pueda matar el nuevo coronavirus o acabar con otras enfermedades. La forma más eficaz de protegerse contra el 2019-nCoV es limpiarse las manos frecuentemente con un desinfectante a base de alcohol o agua y jabón.

Bañarse en agua caliente no previene la infección por el nuevo coronavirus

Bañarse en agua caliente no proporciona ninguna protección contra la COVID-19. Con independencia de la temperatura del agua de la bañera o la ducha, la temperatura corporal continuará siendo de 36,5° a 37°C. De hecho, si el agua está muy caliente puede uno quemarse. Lo mejor que se puede hacer para protegerse de la COVID-19 es lavarse las manos con frecuencia para eliminar los virus que pueda haber en su superficie y no contagiarnos al tocarnos los ojos, la boca y la nariz.

El nuevo coronavirus NO PUEDE transmitirse a través de picaduras de mosquitos

El nuevo coronavirus es un virus respiratorio que se propaga principalmente por contacto con una persona infectada a través de las microgotas respiratorias que se generan cuando esta persona tose o estornuda, por ejemplo, o a través de microgotas de saliva o secreciones de la nariz. Hasta la fecha no hay información ni pruebas que indiquen que el 2019-nCoV pueda transmitirse por medio de mosquitos. Para protegerse, evite el contacto cercano con cualquier persona que tenga fiebre y tos, y practique una buena higiene de las manos y de las vías respiratorias.



¿Puede matar el nuevo coronavirus con un secador de manos?

Los secadores de manos no matan el 2019-nCoV. Para protegerse contra el nuevo coronavirus (2019-nCoV), lave las manos frecuentemente con un gel hidroalcohólico o con agua y jabón. Una vez limpias, séquelas bien con toallitas de papel o con un secador de aire caliente.

¿Puede matar el 2019-nCoV con una lámpara ultravioleta para desinfección?

Se deben utilizar lámparas ultravioletas para esterilizar las manos u otras partes del cuerpo, ya que la radiación ultravioleta puede causar eritemas (irritación de la piel).

¿Puede matar el nuevo coronavirus rociando el cuerpo con alcohol o con cloro?

Rociar todo el cuerpo con alcohol o cloro no sirve para matar los virus que ya han entrado en el organismo. Averillar estas sustancias puede dañar la ropa y las mucosas (es decir, los ojos, la boca, etc.). Tanto el alcohol como el cloro pueden servir para desinfectar las superficies, siempre que se sigan las recomendaciones pertinentes.

¿Hay vacunas contra la neumonía, ¿protegen contra el nuevo coronavirus?

Las vacunas contra la neumonía, como la neumocócica y la vacuna contra Haemophilus influenzae de tipo Hib, no protegen contra el nuevo coronavirus. Aunque las vacunas contra la neumonía no son eficaces contra el 2019-nCoV, es muy conveniente vacunarse contra las enfermedades respiratorias para mantener una buena salud.

¿Por qué conviene enjuagarse regularmente la nariz con una solución salina para prevenir la infección por el nuevo coronavirus?

No hay pruebas que indiquen que esta práctica proteja de la infección por el nuevo coronavirus. Aunque algunas pruebas indican que enjuagarse la nariz regularmente con solución salina puede acelerar la recuperación tras un resfriado común, no se ha demostrado que prevenga las infecciones respiratorias.

¿Por qué el ajo puede ayudar a prevenir la infección por el nuevo coronavirus?

El ajo es un alimento saludable que puede tener algunas propiedades antimicrobianas. Sin embargo, no se han encontrado pruebas de que comerlo proteja contra el virus que causa el brote actual.

¿Por qué el nuevo coronavirus, ¿afecta solo a las personas de edad o también puede afectar a las más jóvenes?

El nuevo coronavirus (2019-nCoV) puede infectar a personas de todas las edades, si bien se ha observado que las personas mayores y las que padecen algunas enfermedades (como el asma, la diabetes o las cardiopatías) tienen más probabilidades de enfermarse gravemente cuando adquieren la infección.

OMS aconseja a las personas de todas las edades que tomen medidas para protegerse del virus, por ejemplo, manteniendo una buena higiene de manos y respiratoria.

¿Son efectivos los antibióticos para prevenir y tratar la infección por el nuevo coronavirus?

Los antibióticos son efectivos contra las bacterias, pero no contra los virus.

Aunque esto es cierto, es importante recordar que el nuevo coronavirus (2019-nCoV) es un virus, no deben utilizarse antibióticos ni para prevenir ni para tratar la infección. Sin embargo, si resulta usted infectado por este

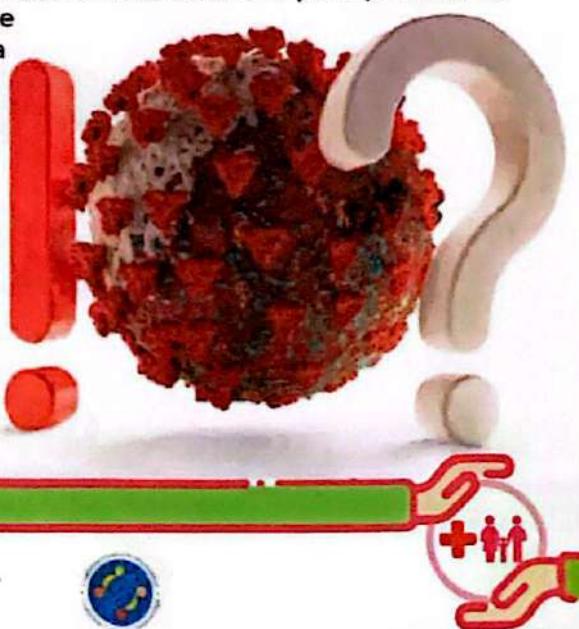
virus y le hospitalizan, es posible que le administren antibióticos para

evitar que no contraiga infecciones bacterianas.

¿Existe algún medicamento para prevenir o tratar la infección por el nuevo coronavirus?

En el momento, no se recomienda ningún medicamento específico para prevenir o tratar la infección por el nuevo coronavirus (2019-nCoV).

Por embargo, es necesario atender adecuadamente a las personas infectadas por este virus para aliviar y tratar los síntomas y procurar medidas de apoyo optimizadas a los que presenten síntomas graves. Se están estudiando algunos tratamientos específicos que se probarán en ensayos clínicos.



TEMA III:

Reconociendo las prácticas del estigma social y prácticas discriminatorias que se ejercen en las comunidades hacia las personas que adquieren el virus del COVID 19

¿Qué es el estigma social?

El estigma social en el contexto de la salud es la asociación negativa entre una persona o un grupo de personas que comparten ciertas características y una enfermedad específica. En un brote epidémico, esto puede significar que las personas sean etiquetadas, estereotipadas, que se las discrimine, que se las trate por separado y/o que experimenten una pérdida de estatus debido a una percibida conexión con una enfermedad. Este tipo de trato puede afectar negativamente a quienes tienen la enfermedad, así como a quienes los cuidan, a sus familias, amigos y comunidades. Las personas que no tienen la enfermedad, pero comparten otras características con ese grupo, pueden también sufrir estigmatización. El brote epidémico actual de COVID-19 ha causado estigmatización social y comportamiento discriminatorio hacia personas de cierto origen o contexto, así como hacia cualquier persona que se percibe haya estado en contacto con el virus.

¿Cuál es el impacto?

El estigma puede debilitar la cohesión de la sociedad y llevar al posible aislamiento social de ciertos grupos, lo cual podría contribuir a una situación en la que sea más, no menos, probable que el virus se extienda. Esto puede llevar a mayores problemas de salud y a dificultades para el control del brote epidémico de una enfermedad.

¿Cómo hacer para abordar el estigma social?

La evidencia muestra claramente que el estigma y el miedo en torno a las enfermedades transmisibles dificultan la respuesta a las mismas. Lo que sí funciona es construir la confianza en los servicios y consejos de salud seguros, mostrar empatía hacia quienes están afectados, comprender la enfermedad en sí, y adoptar medidas y prácticas eficaces para que las personas puedan ayudar a mantenerse a sí mismos, y a sus seres queridos, a salvo. La forma en que nos comunicamos sobre el COVID-19 es crucial para apoyar a las personas a emprender acciones eficaces que ayuden a combatir la enfermedad y para evitar alimentar el miedo y la estigmatización. Es necesario crear un entorno en el que la enfermedad y su impacto puedan ser discutidos y abordados en forma abierta, honesta y eficaz.



Diakonia



Bibliografía

Declaración de Ottawa sobre Promoción de la Salud (1986). OMS. Ginebra.

Análisis de situación en salud en Honduras.

Salud en Honduras: sin camas, médicos, enfermeras, equipo, medicinas CESPAD 2019.

Cosmovisión ancestral y comprensión de los conceptos salud, cuidado y enfermería en habitantes del resguardo muisca de Chía

Plan Nacional de Salud Honduras 2021.

Manual de Prevención del Coronavirus (COVID-19) y Promoción de la salud

Manual ilustrado de 30 plantas medicinales de la región del Yeguare, Honduras, C.A.

Universidad internacional de valencia

Rev. Fac. Cienc. Méd. Enero - junio 2015

<https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>.

<https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>.



Diakonia





La gente
cambia
el mundo
Diakonia

