- Estornudar o toser utilizando la parte interna de su codo para cubrirse la nariz y la boca, o utilice un pañuelo o servilleta y tire la servilleta a la basura después de su uso.

Worthy Village

Manual Para la Salud

2015 Edición

PROPÓSITO

Worthy Village, Inc. es una organización sin fines de lucro. Nuestra misión es construir vías de desarrollo que provean oportunidad salud y educación a mujeres y niños en Guatemala.

El objetivo de esta guía es ofrecer conocimientos (o complementar los conocimientos existentes) de las prácticas básicas que le ayudarán a usted y a su familia a mantenerse saludable!

Exoneración de responsabilidad: Esta guía no pretende ser un sustituto del consejo médico o profesional de la salud. La información proporcionada es vigente a partir de mayo del 2015, pero puede ser invalidada cuando nuevas investigaciones estén disponibles. Es aconsejable que se asesore sobre información de salud más reciente con su médico o un profesional de la salud.

Autor:

Thanh Lam

Revisado por:

Dr. Anshul Gandhi, MD

Dr. Caterina Miraglia, DC

Dr. Dorcas Elizabeth Cruz de Perez, Médico y Cirujano

Lic. Byron Armando Rabe Baeza

Traducido por:

Lic. Mayra E. Pérez

- Evite el contacto con los animales salvajes y sus excrementos.

- Evite las picaduras de insectos usando protector de ventanas, pabellones, repelente de

insectos, y permanezca en casa desde el anochecer hasta el amanecer.

Practique buenos hábitos de salud, tales como:

⇒ Dormir suficiente tiempo
⇒ Mantenerse hidratado con agua limpia y pura
⇒ Consumir alimentos saludables (ver página 13)

HÁBITOS SALUDABLES PARA PREVENIR LA TRANSMISIÓN DE ENFERMEDADES

- Lávese las manos (vea la página 7 para las instrucciones de lavado de manos).
- Prepare los alimentos de manera segura, al mantener las áreas de cocina y mostradores limpios, y cocinar los alimentos completamente.Lave las frutas y verduras antes de comerlas.
- Evite tocarse los ojos, nariz y boca cuando esté manipulando los alimentos.
- A menos que usted esté a cargo de una persona, trate de evitar el contacto cercano con personas enfermas.
- Quédese en casa si tiene fiebre, diarrea o vómitos.
- No comparta objetos personales como: cepillo de dientes, afeitadora, agujas, peines, cortauñas, toallas y platos para comer o vasos para beber.

Referencias sobre los buenos hábitos para prevenir la Transmisión de Enfermedades:

Prevention. Retrieved from http://www.flu.gov/prevention-vaccination/prevention/

Condom Fact Sheet In Brief. Retrieved from http://www.cdc.gov/condomeffectiveness/brief.html

Infectious diseases prevention. Retrieved from http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/infectious-diseases/basics/prevention/con-20033534

Referencias sección de Lavado de Manos:

Show Me the Science - Why Wash Your Hands? Retrieved from http://www.cdc.gov/handwashing/why-handwashing.html

Show Me the Science - How to Wash Your Hands. Retrieved from http://www.cdc.gov/handwashing/show-me-the-science-handwashing.html

Hand-washing: Do's and don'ts. Retrieved from http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/hand-washing/art-20046253

Guatemala: WHO Statistical Profile. Retrieved from http://www.who.int/gho/countries/gtm.pdf?ua=1

Referencias Sección de Higiene Oral:

Periodontal Disease. Retrieved from http://www.cdc.gov/oralhealth/periodontal_disease/index.htm

Carr, A., D.M.D. When and how often should you brush your teeth? Retrieved from http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/expert-answers/brushing-your-teeth/faq-20058193

Brushing your teeth. Retrieved from http://www.mouthhealthy.org/en/az-topics/b/brushing-your-teeth

WHO calls on countries to reduce sugars intake among adults and children. Retrieved from http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2015/sugar-guideline/en/

Referencias Sección de Hábitos de Nutrición Saludable:

Healthy Eating. Retrieved from http://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/index.html

Healthy Diet. Retrieved from http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/en/

LAVADO DE MANOS

Salve su vida y goce de buena salud con las manos limpias!

POR QUÉ DEBE LAVARSE LAS MANOS?

- Para evitar la propagación de gérmenes a las demás personas y prevenir enfermedades.
- Para ayudar a prevenir dos causas principales de muerte en Guatemala:
- Infecciones respiratorias.
- Infecciones gastrointestinales y enfermedades diarreicas.
- Para ayudar a prevenir infecciones de la piel y de los ojos

CUÁNDO DEBE LAVARSE LAS MANOS?

- Antes, durante y después de preparar los alimentos.
- Antes de cada comida.
- Antes y después de atender a alguien que está enfermo.
- Antes y después de estar en contacto con una persona que tenga una cortada o herida.
- Después de ir al baño.
- Después de cambiar pañales o de limpiar a un niño que ha utilizado el inodoro.
- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Después de tocar un animal, o desechos de animales.
- Después de tocar alimentos para mascotas o animales domésticos.

HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES

IMPORTANCIA:

- Comer alimentos saludables ayuda a prevenir la desnutrición y la obesidad.
- Comer alimentos saludables ayuda a prevenir al menos cuatro causas principales de muerte en Guatemala, tales como:

⇒ Diabetes.
⇒ Enfermedades del corazón.
⇒ Algunos tipos de cáncer.
⇒ Desnutrición.

- El comer porciones adecuadas ayuda a prevenir el aumento de peso.

NUTRICIÓN SALUDABLE

De acuerdo a la Guía Alimenticia Americana 2010, un plan de alimentación saludable consiste de lo siguiente:

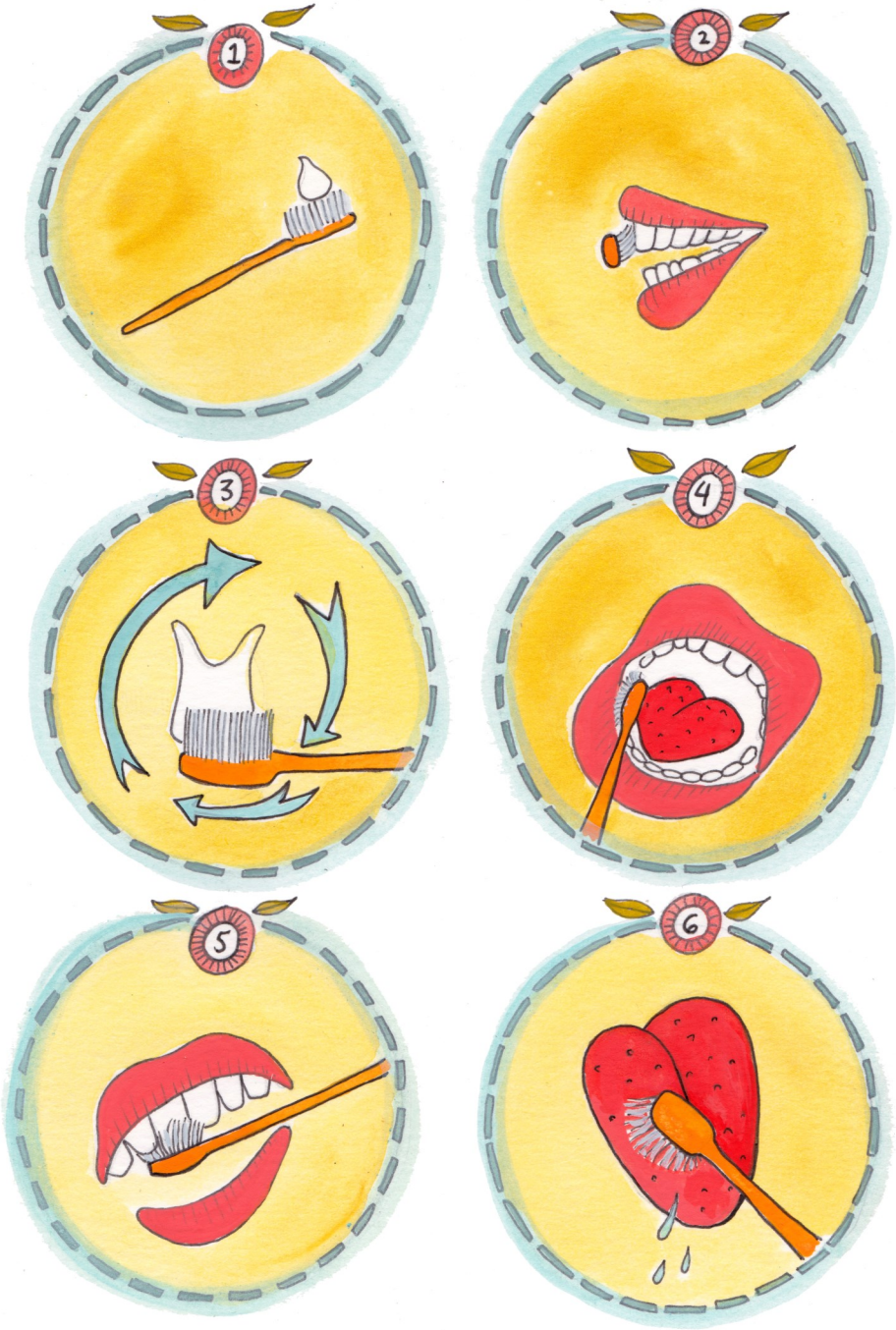
- Verduras, granos enteros, leche sin grasa o baja en grasa, y productos lácteos
- Carne de res, aves, pescado, frijoles, huevos, frutas y frutos secos.
- Bajo consumo de grasas saturadas, grasas trans, colesterol, sal (sodio) y azúcares agregados.
- Consuma 2,000 a 2,500 calorías diarias.

Los azúcares agregados son azúcares que se han añadido durante el procesamiento y/o preparación. De acuerdo con la Asociación Americana del Corazón, éstos deben limitarse a 6-9 cucharaditas (25 a 37,5 gramos) de azúcar por día. Esto es más o menos el equivalente de una lata de refresco. Ejemplos de

¡SALUDABLE!
¡COME MÁS!

¡NO ES SALUDABLE!
¡COME MENOS!

1
2
3
4
5
6


1
2
3
4
5
6

CÓMO CEPILLARSE LOS DIENTES.

Según lo recomendado por la ADA (Asociación Dental Americana).

Se recomienda cepillarse durante: 2 minutos.

1. Ponga pasta de dientes en el cepillo de dientes.
2. Ponga en ángulo el cepillo de dientes hacia sus encías.
3. Mueva suavemente el cepillo de dientes hacia atrás y adelante en la parte ancha de los dientes.
4. Cepille todas las superficies interiores y exteriores de los dientes.
5. Incline el cepillo de dientes y cepille verticalmente hacia arriba y abajo para limpiar las superficies internas de los dientes delanteros.

CÓMO LAVARSE LAS MANOS

1. Mójese las manos con agua limpia que esté tibia o fría. * El agua tibia es mejor.
2. Lávese con jabón.
3. Haga espuma y restriegue con el jabón toda la parte de arriba y adelante de sus manos, entre los dedos, debajo de las uñas, y en las muñecas, por lo menos 20 segundos (contar 20 segundos o cantar feliz cumpleaños dos veces).
4. Enjuáguese bien las manos con agua limpia.
5. Séquese las manos con una toalla o póngalas a destilar para que se sequen con el aire puro.
6. Si es posible, utilice una toalla o el codo para cerrar el chorro.

HIGIENE ORAL

Manténgase saludable y prevenga la caries con una boca limpia!

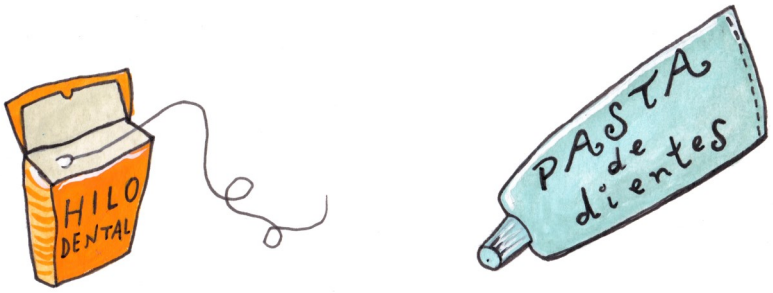
POR QUÉ ES IMPORTANTE LA HIGIENE ORAL?

- Para eliminar la placa de sarro y los residuos de los alimentos.
- Para prevenir la caries.
- Para mantener el esmalte dental fuerte y sano.
- Para evitar enfermedades de las encías.

CUÁNDO?

- Por lo menos dos veces al día (después de despertarse y antes de irse a la cama, son tiempos comunes)
- Si ha comido un alimento o bebida ácida, evite cepillarse los dientes por lo menos du-

- Use hilo dental todos los días después de las comidas.



- Mantenga una dieta saludable y reduzca el consumo de golosinas.
- Evite los alimentos y bebidas azucaradas o reduzca el consumo de azúcar.