

REPUBLICA DE COLOMBIA
MINISTERIO DE SALUD
Dirección de Participación de la Comunidad

UNIDAD
EDUCATIVA
No. 6

ENFERMEDADES RESPIRATORIAS:
GRIPA y TUBERCULOSIS

LIBRARY
International Reference Centre
for Community Water Supply



UNICEF

EVITE LAS
COMPLICACIONES DE LAS
ENFERMEDADES RESPIRATORIAS,
SIGA LAS INDICACIONES.

144-81MA-1511-7

Indicaciones Generales

En esta unidad educativa encontrará los temas sobre gripa y tuberculosis que son enfermedades que afectan el aparato respiratorio.

Usted deberá enseñar estos temas por separado, es decir en una ocasión hable de gripa y en otra de tuberculosis, de acuerdo al problema que se esté presentando con más frecuencia en su comunidad.

Esta Unidad Educativa contiene dos partes:

1. **QUE DEBEMOS ENSEÑAR....**, son todas las cosas que usted puede aprender sobre gripa y tuberculosis y enseñarles a las personas de su comunidad.
2. **LA GUIA PARA ENSEÑAR**, contiene varias indicaciones sobre las diferentes formas en que usted puede enseñar estos temas.

Indicaciones Generales

ENSEÑEMOS ESTE TEMA DE LA GRIPA PARA...

1. Que la comunidad sepa los síntomas y signos de la gripa, cómo se transmite y adopte las medidas para evitar el contagio.
2. Que la comunidad sepa cuáles son las complicaciones de la gripa y adopte las medidas para evitarlas.

ENSEÑEMOS SOBRE LA TUBERCULOSIS O TISIS PARA...

1. Que la comunidad sepa la importancia de tener un pulmón sano y su relación con la tuberculosis.
2. Que la comunidad sepa los signos y síntomas de la tuberculosis, cómo se transmite y adopte las medidas para prevenir esta enfermedad.
3. Que la comunidad sepa y adopte la conducta a seguir cuando se presentan estos síntomas.
4. Que la comunidad y la familia sepan y adopten la conducta a seguir con un enfermo de tuberculosis.

Qué debemos enseñar sobre gripas?

1. QUE ES LA GRIPA?

La gripa es una enfermedad que le da mucho a la gente y es causada por un microbio que puede encontrarse en el ambiente.

La gripa se reconoce porque la persona empieza a estornudar, le dá dolor de todo el cuerpo y moqueadera. En algunas ocasiones también se presenta dolor de garganta.



2. COMO SE CONTAGIAN LAS PERSONAS DE GRIPA?

Las personas se contagian de gripa cuando han respirado aire donde han estado las personas con gripa y también cuando han utilizado los mismos utensilios (vasos, tazas, cucharas) que utilizó la persona enferma, sin lavar o desinfectar.

3. COMO EVITAR EL CONTAGIO?

Dejando que la casa se ventile y le entre el sol durante el día, abriendo las ventanas y las puertas para que el aire corra y se lleve los microbios de la gripa.

Las personas que tienen gripa deben taparse la boca cuando vayan a toser o a estornudar, para que así no pasen los microbios de la gripa a las otras personas que estén cerca. Desinfectando los platos, vasos, tazas, cucharas que utiliza la persona enferma. Lavándolos muy bien con agua y jabón y pringándolos o pasándolos por agua hirviendo; también se pueden dejar un rato al sol.

Qué debemos enseñar...

4. COMPLICACIONES DE LA GRIPA

Sí después de tres días la persona con gripa no mejora, sigue con fiebre o tiene ahogo avise a la Promotora de Salud.

La gripa se puede complicar. En esos casos la persona siente ahogos y a veces se pone morada porque no le entra aire, se cansa muy fácilmente y le dá calentura.

Cuando las personas que tienen gripa están débiles y mal alimentadas, se descuidan trasnochando o mojándose con la lluvia y se quedan con las ropas húmedas, entonces les puede dar enfermedades graves como la Bronconeumonía, la Pulmonía o la Bronquitis que a veces no dan tiempo de llegar al Hospital.



5. MEDIDAS PARA EVITAR LA COMPLICACION

Cuando la persona tiene calentura debe quedarse en la casa. Una persona con calentura o fiebre debe tomar muchos líquidos hechos con agua hervida, puede ser agua de panela, limonada, o aguas de yerbas para que el cuerpo recupere el agua que ha perdido cuando ha sudado la fiebre.

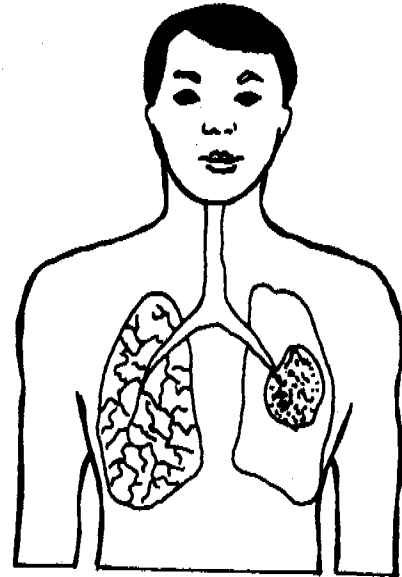
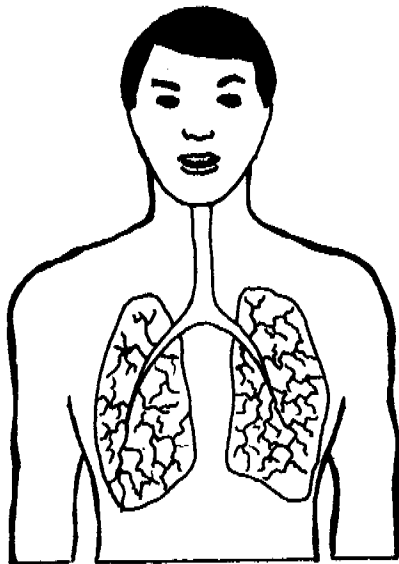
6. MEDIDAS EN CASO DE COMPLICACION

En caso de que la persona que tiene gripa se empiece a complicar se debe avisar a la Promotora de Salud.

Qué debemos enseñar sobre tuberculosis?

1. IMPORTANCIA DE LOS PULMONES

Toda persona para poder respirar necesita de los pulmones ya que a ellos es donde llega el aire que entra por la nariz y este aire sirve para limpiar la sangre del cuerpo.



QUE ES LA TUBERCULOSIS

Es una enfermedad que se produce por un microbio que al entrar al pulmón, lo pica y le hace huecos, entonces las personas se van enfermando cada vez más, también la llaman tisis.

2. QUE SIENTE UNA PERSONA CUANDO TIENE TUBERCULOSIS?

Las personas empiezan a toser y a desgarrar flema, les da calentura por la tarde, sienten flojera o pereza. Después se enflaquecen y hasta pueden desgarrar con pintas de sangre que sale del pulmón.



Qué debemos enseñar...

3. COMO SE PASA LA TUBERCULOSIS DE UNA PERSONA A OTRA?

La tuberculosis al principio se parece a la gripa por eso hay que tener cuidado de no confundirse.

La tuberculosis se pasa de una persona a otra respirando aire que tiene los microbios.

Las personas que más peligro tienen de adquirir la enfermedad son los que se están mucho rato en piezas cerradas con tuberculosos, como por ejemplo en un salón de la escuela o en la misma pieza y sin que entre aire cuando duermen.



4. COMO EVITAR QUE LE DE TUBERCULOSIS A LAS PERSONAS.

- 4.1 Lo más importante es vacunar a los niños menores, especialmente a los recién nacidos y es mejor antes de que la mamá salga del hospital.

La vacunación no duele y solamente se forma un granito que después desaparece y deja una pequeña cicatriz.

- 4.2 Cuando uno lleva más de quince días con catarro y con flemas lo mejor es hacerse examinar esas flemas, porque de pronto tiene la tuberculosis.

- 4.3 Cuando uno vive cerquita o en la misma casa de un tuberculoso hay que decirle que no tosa ni escupa cerca de los demás, sino que debe hacerlo retirado de las personas y ojalá al aire libre ya que el sol mata los microbios.

El enfermo de tuberculosis debe dormir en una pieza donde entre aire y sol.



Qué debemos enseñar...

COMO SE SABE SI UNA PERSONA TIENE TUBERCULOSIS

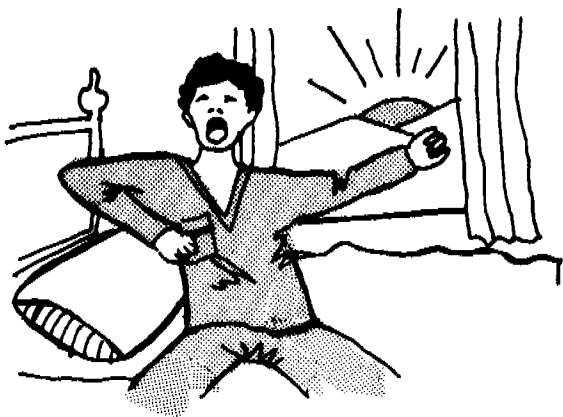
Para saber si una persona tiene tuberculosis se hace un exámen de flema o esputo que es examinada en un aparato especial que se encuentra en los Hospitales o Laboratorios que se llama Microscopio.



La Promotora de Salud sabe como se manda la flema para el exámen; a ella se le puede entregar.

Qué debemos enseñar...

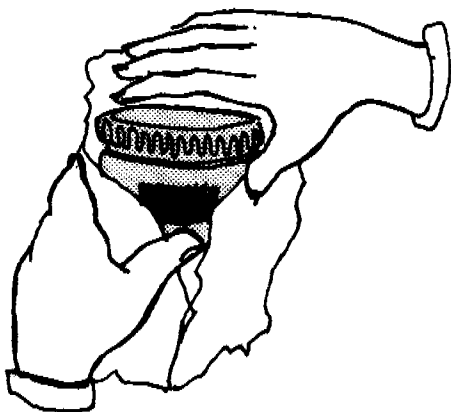
6. COMO RECOGER LA MUESTRA DE FLEMA



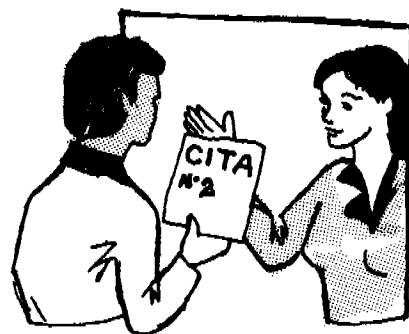
1. La muestra más buena es la que se recoge por la mañana apenas se levanta.



2. La persona toma aire luego lo saca tosiendo con fuerza tres veces seguidas y echando la flema en el vaso, que le ha dado la promotora para recoger la flema.



3. Una vez recogida la flema se tapa el vaso se envuelve pero sin voltearlo para que no se vaya a derramar y se le entrega a la Promotora.



4. Sí el exámen dió que la persona está enferma se le darán las indicaciones necesarias para el tratamiento que debe seguir.

Qué debemos enseñar...

7. QUE HACER CUANDO HAY UN ENFERMO DE TUBERCULOSIS.

- Cuando noten que el enfermo se está volviendo amarillo, que tiene Ronchas o que está como borracho de la cabeza, deben avisar rápidamente **A LA PROMOTORA.**
- Cuando el enfermo de tuberculosis empieza el tratamiento ya no contagia, entonces no hay que tenerles miedo ni fastidio; ellos pueden vivir con los demás sin problema, porque los microbios de la enfermedad aunque no se han muerto han perdido fuerzas.
- Los parientes, los amigos y los vecinos son los que más le pueden ayudar a sanar a un enfermo, haciendo lo siguiente:
 - Las personas que viven con el enfermo deben vigilar que este se tome la medicina para que no se agrave.
 - Tratar de que los mejores alimentos como la leche, carnes, huevos y frutas sea para el enfermo ya que una buena alimentación ayudará a que el enfermo sane más rápidamente.
 - Estar pendiente de que el enfermo vaya a los controles que le ordene el médico.
 - Sí una persona enferma no sigue el tratamiento se vuelve a contagiar y a transmitir la enfermedad, ya que los microbios recuperarán sus fuerzas.
 - Las personas que viven en la misma casa de la persona enferma de tuberculosis deben ir donde el médico y hacer vacunar a los niños que no están vacunados.

Guía para enseñar

Enseñe estos temas por separado, es decir hable en una ocasión de la gripa (por ejemplo si sabe que ha dado mucha gripa por su comunidad) y en otra reunión sobre la tuberculosis (especialmente si usted sabe que se han presentado algunos casos en su comunidad).

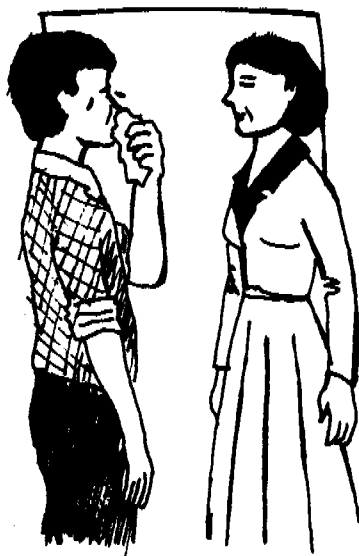
Antes de enseñar alguno de los temas debe repasar las páginas de lo que debe enseñar y luego estudiar las Guías o Indicaciones para la enseñanza que se dan para cada tema.

GRIPA

Este tema lo puede enseñar en su comunidad aprovechando alguno de estos momentos:

1. ATENCION A UNA PERSONA:

Cuando alguien con síntomas de gripa va a consultarle, aproveche ese momento para conversar con esa persona, sobre la importancia de cuidarse y evitar las complicaciones, dándole las recomendaciones que aparecen en las páginas de **"QUE DEBEMOS ENSEÑAR"** Puede enseñarle también a manejar el termómetro para que se de cuenta de la temperatura y si ésta sube que le avisen inmediatamente a usted.



Guía para enseñar...

2. VISITA DOMICILIARIA

Cuando usted va a una casa de su comunidad a visitar a una familia como parte de su trabajo y se da cuenta que hay enfermos de gripa o que hace algunos días hubo, debe dar enseñanza sobre este tema a la persona que se encarga de los enfermos en la casa, o a ellos mismos si son adultos o niños y están presentes. Haga la enseñanza como si fuera una conversación, pregúnteles por ejemplo, qué hicieron cuando les dió gripa o que hacen si les dá o la tienen, insístales en evitar el contagio lavando bien la loza o vasijas de comer y en cuidarse para evitar las complicaciones.

Si la familia tiene un termómetro enseñelo a manejar a alguien de la casa. (La madre principalmente) para que en caso de que se sospeche fiebre se pueda saber hasta dónde ha subido la fiebre o calentura.



Guía para enseñar...

3. REUNION CON UN GRUPO DE SU COMUNIDAD

Otra situación es cuando usted invita a un grupo de su comunidad para hablarles sobre gripas. usted puede invitar a una charla sobre este tema por que observó que a la gente de su comunidad le han afectado mucho las gripas ultimamente o porque usted considera que es un tema que debe enseñarse como lo indica el **Manual** y ha organizado una charla para ello.

Vamos a hablar ahora de cómo desarrollar esa charla con un grupo.

En primer lugar, tenga en cuenta las indicaciones generales sobre reuniones con grupos.

La reunión: Puede empezarla con una pregunta: Quién sabe como nos contagiamos de gripa?

Luego confronte las respuestas de la gente con lo que se dice en la página de "**QUE DEBEMOS ENSEÑAR SOBRE LA GRIPA**" y que usted ya maneja o sabe.

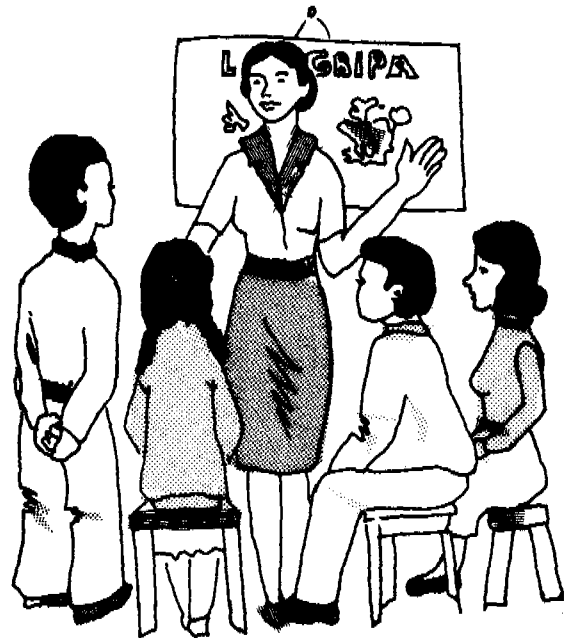
No trate de imponer sus enseñanzas a la gente, sino de hacerle ver que lo que usted dice es algo conveniente para todos.

De lo que la gente dice saque lo que está bien y lo que es incorrecto explique por que lo es.

Después explique como se desinfecta la loza cuando hay enfermos de gripa y las otras medidas para evitar el contagio, utiliza las láminas No. 1, No. 2 y preguntale a la gente lo que allí se ve y luego de que la gente ha hablado complete el mensaje.

La última parte de la reunión estará dedicada a hablar de las complicaciones y de las medidas para evitar las complicaciones.

Pregúntele a los que asistan a la charla si conocen personas que hayan sufrido complicaciones y cómo se curaron o qué pasó.



Guía para enseñar...

Guía para enseñar sobre tuberculosis

Este tema de tuberculosis o tisis puede ser enseñado a un grupo de madres para promover la vacunación de sus niños, especialmente a las que están próximas a tener un hijo o a un grupo de la comunidad en una reunión, sobre todo si se ha presentado alguna persona enferma de tuberculosis en ese sitio, o a la familia de una persona enferma de tuberculosis.

Aquí vamos a hablar de cómo hacer una reunión para enseñar sobre tuberculosis.

En primer lugar, repase bien las páginas sobre "**QUE DEBEMOS ENSEÑAR SOBRE TUBERCULOSIS**", no se trata de que las aprenda de memoria, tenga muy claro lo que va a enseñar.

Empiece la reunión mostrando la lámina No. 3 y pregunte a los asistentes:

Qué vemos en este dibujo? espere las respuestas de los asistentes señale usted la correcta y explique para que nos sirven los pulmones y luego pregunte al grupo si alguien conoce en que consiste la tuberculosis, espere las respuestas y luego haga lo siguiente para demostrar la función de los pulmones y lo que pasa cuando los ataca la tuberculosis:

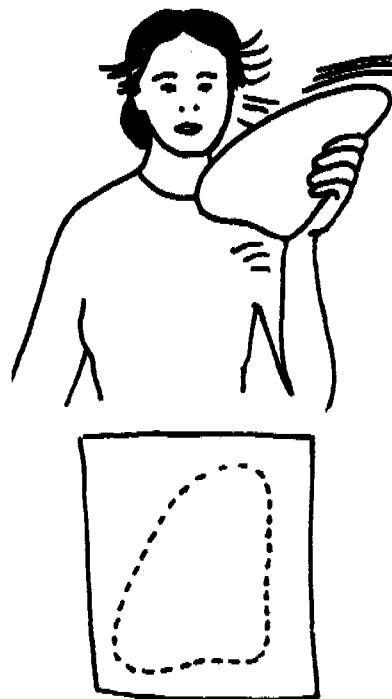
Guía para enseñar...

Coja una hoja de papel, que puede tener la forma de un pulmón (ver figura en el dibujo) y échese con ella viento en la cara y dígame a los que están reunidos que esto hacen los pulmones con la sangre, le dan aire y la limpian, luego abra le huecos a la hoja de papel y vuelva a hacer lo mismo, verá que ya no le llega casi viento, dígame a la gente que lo haga y luego explíqueles que eso sucede con los pulmones cuando los ataca el microbio de la Tuberculosis.

Para hacer esta demostración recorte un papel así como esta indicado en la figura.

Luego muestre la lámina de síntomas No. 4 y comience a preguntar por cada uno de ellos, es decir que los asistentes a la reunión digan cuales son y usted debe completar lo que haga falta. Después hable sobre las medidas preventivas para evitar la enfermedad, especialmente de la vacunación contra la tuberculosis.

Pregunte a los asistentes quienes han hecho vacunar a sus niños y estimule a que se vacunen, sobre todo a los recién nacidos.



En seguida trate el tema de como examinarse para ver si hay tuberculosis haciendo una demostración.

Cómo hacer la demostración?

Primero, lea bien la parte sobre "cómo recoger la flema".

Segundo lleve a la reunión el vasito en donde se recoge la flema con su tapa. Siga las indicaciones y haga como si fuera a depositar en el vaso la flema después de toser. Pida a alguno de los asistentes que lo haga.

La parte sobre "Qué hacer cuando hay un enfermo de tuberculosis" solamente debe ser enseñada cuando hay un caso conocido de tuberculosis, entonces debe usted tratar este tema con la familia del enfermo y con los vecinos para ayudarlo.