



ÁFRICA
CUESTIÓN DE VIDA
DEBIDA



EDUCACIÓN SECUNDARIA

PRIMER CICLO

UNIDAD DIDÁCTICA
SOBRE LA SALUD



2009

OBJETIVOS

- ◆ Sensibilizar sobre la salud y la importancia de cuidarla mediante hábitos diarios.
- ◆ Concienciar ante los problemas de salud derivados de las desigualdades sociales, económicas, geográficas...
- ◆ Reconocer las diferencias entre los países ricos y los países menos favorecidos respecto a las condiciones salubres e higiénicas en que se encuentran.
- ◆ Identificar factores que ayudan a mantener una buena salud e higiene tanto en países desarrollados como en países “en vías de desarrollo”.
- ◆ Averiguar qué hábitos saludables nos pueden ayudar a prevenir muchas enfermedades.
- ◆ Conocer las principales enfermedades según la zona del planeta en que nos encontremos.
- ◆ Diferenciar tipos de enfermedades.
- ◆ Aprender la forma en que pueden tratarse y prevenirse algunas enfermedades.

CONCEPTOS

- ◆ Situación de la salud en los países desarrollados y en los países “en vías de desarrollo”.
- ◆ Agentes perniciosos para la salud.
- ◆ Hábitos saludables.
- ◆ Hábitos perjudiciales.
- ◆ Tipos de enfermedades.
- ◆ Prevención.
- ◆ Actuación en caso de accidentes.

METODOLOGÍA

- ◆ Trabajo en grupo e individual.
- ◆ Sintetizar y esquematizar a partir de fichas sobre un factor saludable o pernicioso, o sobre una enfermedad o prevención.
- ◆ Interpretación de esquemas e infografías.
- ◆ Exposición oral ante el resto de la clase.



ACTIVIDADES

1. Se forman siete grupos (de cuatro o cinco alumnos o alumnas cada uno) en 5 minutos.
2. Cada grupo trabajará un tema concreto de los siguientes:
 - ◆ Campañas de limpieza de cunetas, puntos de agua y construcción de letrinas. **FICHA 1.**
 - ◆ El paludismo: prevención (mosquitera) y tratamiento (medicamentos antipalúdicos). **FICHA 2.**
 - ◆ La salud y la enfermedad. **FICHA 3.**
 - ◆ Hábitos saludables y prevención de enfermedades. **FICHA 4.**
 - ◆ Tipos de enfermedades. **FICHA 5.**
 - ◆ Precauciones básicas para evitar accidentes. **FICHA 6.**
 - ◆ Primeros auxilios. **FICHA 7.**
3. Se reparte documentación sobre cada tema (una ficha por grupo) en 3 minutos.
4. Cada grupo hará una síntesis o esquema sobre la información recibida, en 10 - 15 minutos.
5. Un representante de cada grupo expondrá al resto de la clase lo trabajado. En este momento, el Profesor o Profesora facilitarán la reflexión grupal y motivarán a la participación mediante intervenciones ordenadas de los alumnos y alumnas *(3 minutos por grupo, en total 21 minutos)*.
6. Cada alumno o alumna individualmente rellenará un cuestionario sobre lo que ha escuchado, *en 5 minutos*.
7. Puesta en común de lo escrito individualmente, *en 5 minutos*.
 - ◆ *Si la tutoría de la que se dispone para llevar a cabo esta actividad dura poco tiempo, se podría dividir el taller en dos tutorías (primero la del trabajo en grupo y luego la individual) o bien reducir el tiempo de trabajo de cada grupo para el análisis de cada ficha e incluso reducir algún tema de estudio y por tanto eliminar algún grupo.*

ACTITUDES

- ◆ Reconocer y sensibilizar ante las situaciones de salud y enfermedad en los países desarrollados y “en vías de desarrollo”.
- ◆ Valorar la influencia de los hábitos saludables en la mejora de nuestra calidad de vida.
- ◆ Ser conscientes de la importancia de nuestras acciones de prevención y tratamiento de las enfermedades.

EVALUACIÓN

Basada en criterios de:

- ◆ **Participación**, según el número de intervenciones y de alumnos y alumnas que intervienen.
- ◆ Nivel de la **reflexión** general e individual a partir de los comentarios surgidos en el aula.
- ◆ **Esfuerzo**, teniendo en cuenta lo que trabaje cada grupo y cada miembro dentro del mismo.

Para concretar se rellenará una hoja de evaluación final, sobre la actividad de la clase en general y resaltando alguna particularidad si la hubiere, atendiendo a estos tres aspectos:

- ◆ Participación.
- ◆ Reflexión.
- ◆ Esfuerzo y trabajo.



Ficha 1

CAMPAÑAS DE LIMPIEZA DE CUNETAS, PUNTOS DE AGUA Y CONSTRUCCIÓN DE LETRINAS

Leed atentamente el texto y elaborad un breve esquema en el que aparezca el título de este texto:

Brote de cólera en África centroccidental.

2 de septiembre de 2008

Por Noora Kero, FICR, Dakar

Centenares de voluntarios de la Cruz Roja y la Media Luna Roja de Benin, el Congo y Guinea-Bissau fueron movilizados para ayudar a personas afectadas por la epidemia de cólera.

La Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja (FICR) transfirió 212.000 francos suizos (USD 190.000 dólares o 132.000 euros) de su Fondo de Reserva para el Socorro en Casos de Desastres (DREF por su sigla en inglés) a esas tres Sociedades de la Cruz Roja africanas a fin de apoyar sus actividades de prestación de asistencia a 600.000 beneficiarios.

La situación es particularmente grave en Guinea-Bissau donde el cólera ya se cobró 63 vidas y se registraron casi 3.000 casos en nueve distritos.

Brotes

En Benin, más de 350 personas contrajeron la infección. En el Congo, brotes recurrentes suponen una amenaza desde principios de año. La epidemia ya llegó a Brazzaville, la capital, y existe el riesgo de que la enfermedad se propague.

“Dado que las zonas más afectadas se encuentran en la capital de los tres países, se teme que si no se interviene de inmediato, más personas contraigan la infección, lo que redundaría en un aumento del número de casos y pérdida de vidas”, señala Hans Ebbing, Coordinador de Salud, de la oficina de zona de África central y occidental de la FICR.

Desinfección

Voluntarios de la Cruz Roja llevaron a cabo actividades puerta por puerta para instruir sobre medidas de higiene, desinfección y conservación del agua y los alimentos.

Con apoyo financiero de la FICR, se impartirá formación a más voluntarios para que organizar campañas de limpieza de cunetas y puntos de agua, construir letrinas y distribuir soluciones de rehidratación oral a familias afectadas.

Se prevé que la estación de lluvias en África centroccidental proseguirá hasta noviembre.



Ficha 2

PALUDISMO O MALARIA

El **paludismo** o **malaria** es una enfermedad muy extendida en el trópico. Es una de las principales causas de mortalidad en el mundo. Está causada por un protozoo (*Plasmodium*) que es transmitido al hombre a través de la picadura de la hembra del mosquito *Anopheles*. Existen cuatro especies de *Plasmodium* que causan la enfermedad en el hombre (*P. vivax*, *P. ovale*, *P. malariae* y *P. falciparum*). Las tres primeras producen un paludismo relativamente benigno, pero la cuarta produce un paludismo grave que amenaza la vida del enfermo. Además, con el paso del tiempo, *Plasmodium falciparum* ha desarrollado resistencia a algunos de los medicamentos utilizados por el ser humano para combatirlo.

Los mosquitos no viven por encima de los 2.500 m de altitud; por lo tanto en la alta montaña no existe riesgo de transmisión del paludismo.

No obstante, los montañeros que se dirigen a cordilleras tropicales están expuestos a contraer la enfermedad durante su viaje por las tierras bajas de los países endémicos, especialmente en las zonas rurales.

Existe paludismo en América desde Méjico al Norte de Argentina, toda Africa Tropical, Oriente Medio, el subcontinente Indio, China, la Península Indochina, toda Insulindia y Melanesia.

La manifestación clínica típica del paludismo es el acceso palúdico: cada dos o tres días el paciente presenta escalofríos seguidos de fiebre alta; horas después presenta sudoración abundante y desaparece la fiebre. Este patrón de fiebre cada dos o tres días es muy característico y se da en el paludismo benigno; pero cuando se trata de paludismo por *Plasmodium falciparum* los accesos palúdicos pueden presentarse de forma irregular y acompañarse de otras manifestaciones clínicas que inducen confusiones en el diagnóstico. En ocasiones el paludismo se confunde con gripe, artritis, gastroenteritis u otras enfermedades. El diagnóstico clínico es difícil, pero el montañero que visita cordilleras tropicales debe tener presente el axioma que dice: **EN EL TRÓPICO TODA FIEBRE ES MALARIA MIENTRAS NO SE DEMUESTRE LO CONTRARIO**

El diagnóstico de paludismo se confirma obteniendo dos gotas de sangre del pulpejo de un dedo, tiñéndolas con un colorante y mirándolas al microscopio.

La prevención del paludismo se realiza a dos niveles: a) Protección mecánica, evitando la picadura del mosquito y b) Quimioprofilaxis.

Protección mecánica

Evitar la picadura del mosquito sigue siendo el método más eficaz para no enfermar. Los medicamentos que se usan para la quimioprofilaxis son cada día menos eficaces, por la aparición de resistencias.

Las precauciones que vamos a exponer requieren una gran dosis de autodisciplina. Son las siguientes:

Evitar estar a la intemperie desde media hora antes del anochecer hasta el amanecer (pues es durante la noche cuando pica la hembra del mosquito *Anopheles*), y si esto no es posible, usar prendas de manga larga y pantalones largos, de tejido suficientemente grueso y colores claros. Los colores oscuros atraen a los mosquitos, así como la esencia de perfume y la loción para después del afeitado.

Impregnar las áreas expuestas de la piel y los tejidos de vestir finos con un repelente para los mosquitos, evitando el contacto con los ojos y la boca.

Usar mosquitera para dormir.



Evitar que un niño o niña contraiga paludismo cuesta menos de cinco euros

Cada día mueren 3.000 niños y niñas africanos a consecuencia del paludismo. El coste de una mosquitera con insecticida es de 5 dólares, y hasta el momento es el medio más eficaz para evitar contraer una enfermedad para la que no hay vacuna

Quimioprofilaxis

Quimioprofilaxis es el uso de medicamentos para evitar una enfermedad, mientras que quimioterapia es el uso de medicamentos para curar una enfermedad ya establecida.

Ficha 3

LA SALUD Y LA ENFERMEDAD

La Salud



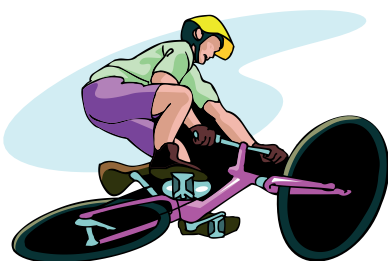
Bienestar físico.



Bienestar social.



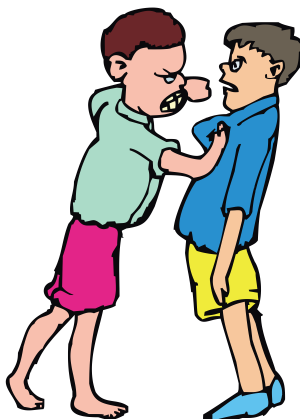
Bienestar mental.



Enfermedad física.



Enfermedad mental.



*Enfermedad social
de la violencia.*

La Enfermedad

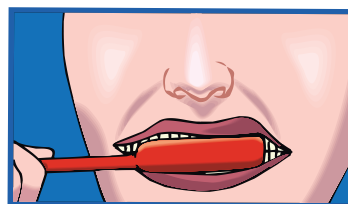
Ficha 4

HÁBITOS SALUDABLES Y PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES

- ◆ Hacer ejercicio tres veces a la semana e ir caminando a los sitios, en lugar de utilizar el coche.
- ◆ Cambiar de postura, sobre todo cuando se trabaja sentado.
- ◆ No consumir sustancias tóxicas (drogas como el alcohol, el tabaco u otras).
- ◆ Mantener una dieta saludable, variada (verduras, ensaladas, frutas, carne, pescado y productos lácteos) y equilibrada, evitando la bollería industrial, las chuches, la comida rápida.
- ◆ Mantener una higiene corporal adecuada.
- ◆ Utilizar luz adecuada al leer o estudiar.
- ◆ Usar gafas de sol y protección solar en los días muy soleados.
- ◆ Descansar el tiempo necesario (dormir de ocho a diez horas).
- ◆ Vivir en un ambiente sano, donde no haya violencia, peleas ni carencias educativas o afectivas.

Tomar medidas profilácticas

Lavar bien heridas y quemaduras.



No compartir utensilios de higiene personal.



Utilizar preservativo.



Usar zapatillas, gorro y bañador.

Evitar factores de riesgo

No consumir sustancias nocivas.



Evitar dietas desequilibradas.



Protegernos de la radiación solar.

Utilizar la luz adecuada.



Seguir una dieta variada.



Realizar ejercicio físico.



Descansar el tiempo necesario.

Adoptar hábitos saludables

Ficha 5

TIPOS DE ENFERMEDADES

ENFERMEDADES FÍSICAS: Son las producidas por lesión, infección o un proceso degenerativo del organismo. A su vez, las enfermedades físicas se pueden clasificar en dos tipos:

- ◆ Las infecciosas: Están producidas por un agente patógeno que se reproduce dentro del cuerpo produciendo perjuicios.
- ◆ Las no infecciosas: Son debidas a otras causas como defectos del metabolismo o errores en la información genética.

ENFERMEDADES MENTALES: Producidas por un mal funcionamiento del cerebro, que provoca una disminución de la capacidad mental o alguna alteración de la conducta.

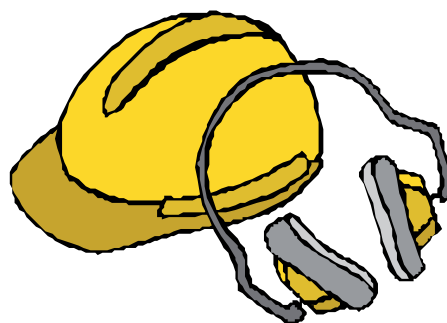
ENFERMEDADES SOCIALES: Producidas por la existencia de un entorno social violento o con graves carencias económicas o educativas y que resulta hostil para las personas.



Ficha 6

PRECAUCIONES BÁSICAS PARA EVITAR ACCIDENTES

Respetar las normas de circulación vial.



Emplear elementos protectores al usar herramientas.

No manipular aparatos eléctricos estando descalzos.



Utilizar escaleras en debidas condiciones.



Ser muy prudentes al utilizar herramientas.






Acudir rápidamente al médico en situaciones que impliquen peligro para la salud.

PRODUCTOS TÓXICOS



Ficha 7

PRIMEROS AUXILIOS

Lo que debemos hacer ante algunas emergencias	
Quemaduras	Golpes y traumatismos
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Mojar con agua fría. ◆ Poner crema hidratante. ◆ Tapar con una gasa. ◆ Acudir al médico. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Inmovilizar el miembro dañado. ◆ Poner hielo. ◆ Acudir al médico. 
Heridas con hemorragia	Insolación
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Limpiar con desinfectante. ◆ Tapar con una gasa. ◆ Hacer un vendaje apretado. ◆ Acudir al médico. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Ponerse a la sombra. ◆ Mojar la cabeza. ◆ Sentarse o tumbarse. ◆ Beber abundante líquido. 