



Aportes para la
**PROMOCIÓN
TERRITORIAL
EN SALUD**

Aportes para la

PROMOCIÓN TERRITORIAL EN SALUD



ISBN 978-950-33-1686-3



9 789503 316863

Aportes para la promoción territorial en salud / María Lucrecia Meossi Luján... [et al.] ;
compilación de Norma Magdalena Beltran... [et al.] ; ilustrado por Daana Banana. -
1a ed. - Córdoba : Universidad Nacional de Córdoba. Secretaría de Extensión
Universitaria- SEU, 2022.

64 p. : il. ; 21 x 14 cm.

ISBN 978-950-33-1686-3

1. Promoción de la Salud. I. Meossi Luján, María Lucrecia. II. Beltran, Norma Magdalena,
comp. III. Daana Banana, ilus.
CDD 378.103

La Guía de Aportes para la Promoción Territorial en Salud se terminó
de editar en junio de 2022

Autoridades
Universidad Nacional de Córdoba

RECTOR

Dr. Hugo Oscar Juri

VICERRECTOR

Dr. Ramón Pedro Yanzi Ferreira

SECRETARIO DE EXTENSIÓN

Ab. Conrado Storani

COORDINACIÓN

PROGRAMA DE PUNTOS

DE EXTENSIÓN

Téc. Diego Pigni

Lic. María Virginia Bustos

COORDINADORA

PROGRAMA PROMOVRIENDO

EDUCACIÓN, SALUD Y

DERECHOS

Prof. Lic. Jeanette Gauna

Equipo editorial

COORDINACIÓN GENERAL

Lic. Stefania Heredia

Lic. M. Lucrecia Meossi Luján

Lic. Jimena Rodríguez

M. Antonella Daghero

ASISTENCIA EN

COORDINACIÓN

Área de Comunicación SEU UNC

PRODUCCIÓN DE

CONTENIDOS

Prof. Mgter. Norma Magdalena
Beltrán

Prof. Dra. Alicia Ramírez

Méd. Lic. Juan Manuel González
Camacho

Prof. Lic. Jeanette Gauna

Lic. Stefania Heredia

Prof. Lic. Gonzalo Egea

Prof. Lic. Elizabeth Carrizo

Prof. Méd. Carlos Acuña

Lic. M. Lucrecia Meossi Luján

Lic. Leandro Cisterna

Lic. Cecilia Delle Vedove

EDICIÓN, DIAGRAMACIÓN Y DISEÑO

Área de Comunicación SEU UNC

AYUDANTES ALUMNAS/OS

EXTENSIONISTAS

Nadia Manfredi

Julieta Saravia

Ornella Ponte

Matías Vaggione

Bettina Spacessi

Agostina Cialabrini

Cecilia Boix

Mauro Miranda

Sofía Maidana

Antonella Bertoncelli

Valentina Funes

Leisa Cuevas

Guadalupe Fernández

Mayra Lund

TESTIMONIOS EXPERIENCIAS

TERRITORIALES

La Poderosa: Vanesa Lorena

Videla, Belén Oviedo, Silvana

Benítez, Mariela Florencia Plaza y

María Pereyra.

Mujeres Activando: Jecka

González y Milagros González

CORRECCIÓN DE ESTILO

Cecilia Trujillo

ILUSTRACIONES

Daana Banana

Índice

Presentación	1
¿Qué es la salud?	3
¿Qué son los signos vitales?	5
¿Qué son los primeros auxilios?	11
¿Qué es un botiquín?	16
¿Por qué vacunarnos?	18
¿Qué es la hipertensión?	22
¿Qué es la diabetes?	25
¿Qué es alimentación saludable?	27
Sobre la detección temprana del cáncer de mama	33
Sobre la salud sexual	36
¿Qué es la salud mental?	41
Sobre dengue, zika y chikungunya	50
Experiencias territoriales de promotoras de salud	54
Algunas fuentes consultadas	58

¡Hola!

Les presentamos la Guía de Aportes para la Promoción Territorial en Salud

Esta guía surge del trabajo colectivo desarrollado durante los años 2020-2021 en los Puntos de Extensión (PEU): La Poderosa (asamblea Yapeyú y Los Cortaderos) y Mujeres Activando, donde se llevaron a cabo encuentros de formación sobre patologías, riesgos y problemáticas de la salud. De estos encuentros participaron alrededor de quince referentes de las organizaciones.

Las promotoras de salud de las organizaciones que conforman los PEU, desarrollan diferentes estrategias organizacionales para promover hábitos saludables, de autocuidado, cuidado y atención de la salud en los barrios y comunidades donde desarrollan su trabajo.

FUNDAMENTACIÓN

Para la Secretaría de Extensión Universitaria de la UNC es importante hablar de la salud desde una perspectiva integral, lo que también implica reconocer los padecimientos y problemas sociales desde la perspectiva de la garantía de los derechos a la ciudadanía y la participación. La guía permite democratizar el conocimiento, circular la información y por ende, favorecer el acceso a la salud. Más aún, se hace importante reconocer la experiencia de las organizaciones que trabajan en promoción y prevención de la salud en los territorios, y que en diálogo con la Universidad construyen nuevos conocimientos.

Este proyecto parte de la articulación interinstitucional de los programas “Promoviendo Salud, Educación y Derechos” y “Puntos de Extensión” (PEU), ambos pertenecientes a la Secretaría de Extensión de la Universidad Nacional de Córdoba. La misma, a través del Programa PEU, lleva adelante un trabajo conjunto con Mujeres Activando y La Poderosa, ambas constituidas formalmente como Puntos de Extensión Universitaria.

Promovemos el encuentro y la formación de promotoras territoriales de salud para visibilizar el trabajo y rol de promotoras de salud de las comunidades; democratizar la información; planear estrategias colectivas de acceso al sistema de salud; fortalecer el sentido de comunidad con la participación comunitaria y la toma de decisiones sobre la situación barrial.

¿QUÉ ES LA SALUD?

Existe un consenso que parte de la Organización Mundial de la Salud que define la salud como “Un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. (Preámbulo de la Constitución de la Organización Mundial de la Salud, 1946).

La salud y la enfermedad son procesos históricos sociales dinámicos, no permanecen de igual manera todo el tiempo, además no dependen solo de nuestros cuerpos y cuidados. También se implican según las Políticas Sociales que conservan o modifican sentidos y son en parte, el motivo de la organización y lucha de los movimientos sociales.

Los procesos de salud-enfermedad se construyen en la vida cotidiana, condicionada por el contexto. Por las características territoriales y ambientales, la garantía de los derechos, las decisiones políticas y las estrategias de participación, cuidados y de organización que desarrollan las comunidades.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA PROMOCIÓN DE LA SALUD?

La **promoción de la salud** permite a las personas incrementar el control sobre su salud para mejorarla. Son acciones sociales y ambientales destinadas a beneficiar, proteger la salud y la calidad de vida de las personas.

“La participación es esencial para sostener la acción en materia de promoción de la salud”

¿Y LA PREVENCIÓN?

La **prevención de la salud** son acciones destinadas a detectar, de manera temprana, enfermedades, reducir factores de riesgo y disminuir sus consecuencias una vez identificados.

¿QUÉ ENTENDEMOS POR PROMOTOR/A DE SALUD?

Cuando las personas que viven en el territorio desarrollan acciones de apoyo a la comunidad. Identifican situaciones comunes de riesgo, orientan y acompañan mediante estrategias de la educación popular.

¿QUÉ HACEN PROMOTORAS Y PROMOTORES DE SALUD?

Cuentan con información y la transmiten a través de acciones de sensibilización que mejoran los procesos de salud-enfermedad.

Organizan a las personas del barrio, ya que conocen el territorio, la gente y sus necesidades particulares. Realizan acciones educativas, movilizandocostumbres y prácticas de la vida en comunidad, hábitos saludables, el entorno ambiental y social.



¿QUÉ HACE UNA PROMOTORA O UN PROMOTOR DE SALUD?

Incentivan la participación comunitaria, realizan actividades informativas de prevención de enfermedades y promoción de la salud, a través de acciones educativas sobre temas de bienestar. Generan espacios colectivos territoriales de debate, para tomar posición y decidir sobre problemáticas que afectan. Crean estrategias para favorecer el acceso a servicios de salud. Promueven el trabajo en red y las articulaciones entre actores involucrados y el primer nivel de atención de la salud.

— *Encontrá experiencias de promotoras y promotores territoriales de salud en LA PÁGINA 54*

¿QUÉ SON LOS SIGNOS VITALES?

Son mediciones que se utilizan para ver el estado del organismo de la persona. Mediante los signos vitales se observan y miden las funciones esenciales del cuerpo. Debido a que viven en constante cambio, tanto positiva como negativamente, sus variaciones son supervisadas para prevenir daños graves.

¿CUÁLES SON?

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) los signos vitales incluyen: **Temperatura, frecuencia cardíaca, frecuencia respiratoria y presión arterial.**

→ TEMPERATURA

La **temperatura corporal** “normal” puede tener un amplio rango que va desde los 36.1°C hasta los 37.2°C. Más alta es definida como **fiebre**, más baja como **hipotermia**.

La fiebre es una respuesta de defensa del cuerpo que nos indica que hay infecciones con presencia de bacterias o virus. En este caso se debe consultar a un médico o médica para trabajar posibles tratamientos de esas infecciones. Tratarla puede evitar posibles daños en el organismo, como insuficiencias en el corazón, en el sistema respiratorio y nervioso.

¿Cómo medir la temperatura?

Para medir la temperatura se utiliza el termómetro. Hay de vidrio y electrónicos. El primero de ellos no es recomendable ya que es frágil y el mercurio que contiene es tóxico, se recomienda el electrónico. En ambos tipos de termómetro, el uso es igual.

¿Dónde y cómo se puede medir la temperatura con el termómetro?

- En la **axila**, se coloca el termómetro debajo de ella y presionando el brazo contra el cuerpo.
- En la **boca**, se coloca la parte sensible del termómetro debajo de la lengua, respirando por la nariz y manteniendo el termómetro con los labios. (No hacerlo con termómetros de vidrio)

- En el **recto**, se recomienda esta forma para bebés y niñas o niños pequeños ya que es más certera al no poder mantener con seguridad el termómetro. Se coloca a la persona pequeña boca abajo en una superficie plana y se introduce el termómetro uno o dos centímetros como máximo.

En cualquiera de las 3 formas, se debe mantener el termómetro de 3 a 5 minutos.

→ FRECUENCIA CARDÍACA

Es la cantidad de veces que el corazón palpita, el pulso.

Si la persona no tiene ningún riesgo, los latidos por minutos serán de 60 a 100.

Una **frecuencia cardíaca alta** (taquicardia) puede relacionarse con menor expectativa de vida, paro cardíaco o muerte y accidentes cerebrovasculares.

La **frecuencia baja** (bradicardia) se relaciona con desmayos frecuentes y paros del corazón o muerte súbita.

Si la frecuencia es muy diferente a la recomendada, se le pide que consulte a un médico.

¿Cómo medir la frecuencia cardíaca?

Existen dos formas de medir esta frecuencia: presionando en la muñeca o presionando en el cuello.

Para tomar el pulso desde la **muñeca** se debe presionar con los dedos índice y mayor cerca del medio de la muñeca, deslizando levemente a la altura del pulgar. La presión debe ser ligera, va a empezar a sentir el pulso de la muñeca en sus dedos.

Debe contabilizar los latidos por minuto (se recomienda usar un reloj que marque los segundos para poder verificar bien el paso del minuto). Y después se registra cuántas pulsaciones hubo en ese minuto. Otro truco es contar las pulsaciones en 15 segundos y después multiplicarlas por 4.

La otra forma de medirlo es en el área del **cue**llo, cerca de la tráquea. Se colocan los dedos índice y mayor a un lado de la tráquea, en la parte hundida del cuello. Es indiferente de qué lado se tome. No se debe oprimir demasiado fuerte y se debe contabilizar de la misma manera.



Para mejorar o mantener la frecuencia cardíaca entre 60 y 100, se sugiere hacer ejercicio, no fumar y no consumir estimulantes como la cocaína o la metanfetamina.

→ FRECUENCIA RESPIRATORIA

Es la cantidad de respiraciones que se realizan en un minuto.

¿Cómo se mide la frecuencia respiratoria?

Se cuentan la cantidad de respiraciones, observando la cantidad de veces que el pecho y el abdomen se levantan a lo largo de un minuto. Para ello la persona debe sentarse derecha y relajada.

Se considera normal un rango de 12 a 18 respiraciones por minuto.

Si la respiración es **mayor**, puede indicar infecciones, fiebres, problemas pulmonares, pérdida de sangre o deshidratación.

Si es **menor**, en una persona muy enferma, puede indicar que está por morir. Respiración rápida pero corta, puede que haya una infección en el sistema respiratorio.

Un número mayor a 30 por minuto puede que tenga pulmonía y deba consultar un servicio de atención médica de urgencia.



→ PRESIÓN ARTERIAL

¿Qué es?

La presión arterial es la fuerza de la sangre contra las paredes de los vasos sanguíneos.

¿Cómo se mide la presión arterial?

Se necesitan dos elementos:

El **tensiómetro**, compuesto por un manómetro para medir la presión (una especie de reloj) y un brazalete que cuenta con una perilla que permite inflarlo.

Y un **estetoscopio**.

Pasos para medir la presión arterial:

- 1- Colocar el brazalete en la parte superior del brazo, la parte inferior de ese brazalete debe estar arriba del codo.
- 2- Colocar la membrana o diafragma del estetoscopio entre el brazalete y el brazo.
- 3- Inflar el brazalete con la perilla hasta que el reloj marque 30 mmHg más que cuando se dejó de escuchar el pulso del corazón con el estetoscopio, es decir, una vez que dejó de escuchar el corazón espera a que la manecilla del manómetro suba 30 mmHg más. Cuando se llega a ese punto, se va liberando el aire a 3 mmHg por segundo aproximadamente hasta que se empieza a escuchar ligeramente el pulso del corazón.



Se considera una presión arterial normal dentro de los 90/60 mm Hg hasta 120/80 mm Hg.

Si la cifra es mayor a 130 o menor a 80, recomendar consultar al médico o médica. Si la medida es de 180 o mayor indica que vaya de urgencia a un médico. Esos niveles de presión tienen riesgos altos de ataques al corazón o cerebrales.



¡Recomendaciones! Para una mejor medida de la presión arterial:

- No fumar, no beber bebidas con cafeína y no ejercitarse por 30 minutos previos a la medida. Hacer pis, evitar ciertos medicamentos que alteren la presión, el alcohol, la sal y el estrés.
- Prestar atención a que el brazalete quede bien. Si es muy ajustado puede afectar a la medida.
- Para disminuir la presión se recomiendan medicamentos recetados, realizar más ejercicio físico, comer frutas y verduras, no fumar, reducir el consumo de alcohol, sal, y aminorar el estrés.

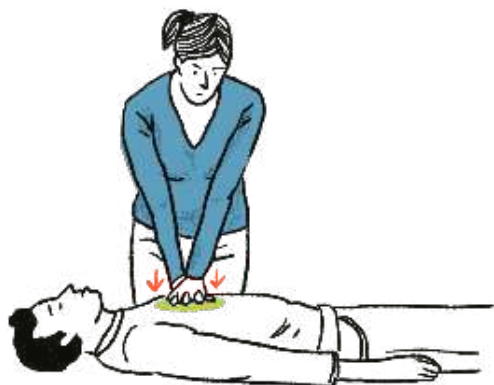
¿QUÉ SON LOS PRIMEROS AUXILIOS?

Medidas inmediatas que se realizan a una persona que ha sufrido una lesión, en el mismo lugar donde ocurrió y hasta la llegada del servicio de emergencia.

¡Estas medidas son decisivas para salvar a la persona!

¿CUÁLES SON LAS MEDIDAS INMEDIATAS?

→ RCP



La Reanimación Cardio Pulmonar es una técnica de emergencia usada para salvar vidas cuando la respiración o los latidos del corazón se detienen.

El inicio inmediato de RCP puede aumentar en un 40% las posibilidades de supervivencia.

¿Cómo se hace?

1- *¡Primero llamar al sistema de emergencias!*

Luego iniciar de inmediato con la maniobra. Corroborar que la persona no responda.

2- Posición: La persona deberá estar boca arriba y sobre una superficie dura (piso, mesa).

3- Procedimiento: Se coloca con los brazos encima de la persona, en posición recta, con hombros en la misma línea que el esternón de la persona.

Realizar fuerza con los brazos, manteniéndolos sin doblar, con la intención de hacer presión y bajar el pecho 4 o 5 cm.

¡Es muy importante no doblar los codos!

Realizar 30 compresiones sin interrupción, al ritmo de 100 o 120 compresiones por minuto. Continuar hasta que llegue el servicio de emergencia médica.

→ MANIOBRA DE HEIMLICH



Es una técnica que busca desobstruir el conducto respiratorio, bloqueado por un trozo de alimento o cualquier otro objeto pequeño.

¡Es una técnica efectiva para salvar vidas en caso de asfixia por atragantamiento!

Cuando una persona adulta presenta una obstrucción de su vía aérea, por cuerpo extraño, y no puede respirar, generalmente se lleva las manos al cuello y se enrojece el rostro y cuello.

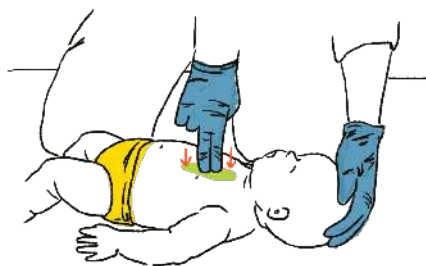
¡Es muy importante actuar con rapidez!

¿Cómo se hace?

- 1- Tomar la persona por detrás, debajo de sus brazos.
- 2- Coloque la mano cerrada (con puño) 4 dedos arriba de su ombligo y coloque la otra mano arriba del puño.
- 3- Recline el cuerpo levemente hacia adelante y haga fuerza en el abdomen hacia atrás y arriba, para que se le presione la panza y diafragma.
- 4- Continúe la maniobra hasta obstruir el conducto.

PRIMEROS AUXILIOS EN LAS INFANCIAS

→ RCP



¿Cómo se hace?

- 1- Primero observar si hay respiración y movimiento en el pecho de la persona afectada.

¡Llamar al sistema de emergencias!

2- POSICIÓN:

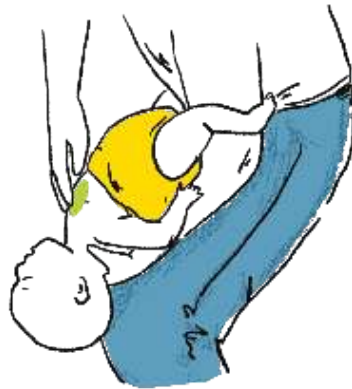
Colocar los dedos índice y medio en el centro del esternón. Realice presión hacia abajo, 4 cm. de profundidad.

3- PROCEDIMIENTO:

Realizar 30 presiones ininterrumpidas en la parte de abajo del esternón haciendo que el pecho del infante se afloje.

Hacer entre 100 y 120 presiones por minuto y soplar 2 veces. Repetir 5 veces hasta que llega el servicio de emergencia.

→ MANIOBRA DE HEIMLICH



1- POSICIÓN:

Colocar al bebé boca abajo sobre el antebrazo. Apoyar el antebrazo en diagonal junto a la pierna.

2- PROCEDIMIENTO:

Haga cinco palmadas con la base de la mano en la espalda alta del infante.

Si el objeto no sale, dar vuelta al infante.

Colocar los dedos entre las tetillas, luego baje dos dedos. Realice cinco presiones en el pecho.

Repita 5 palmadas y 5 compresiones de pecho, hasta que salga el objeto.

Si pierde conciencia, apoye al infante en el piso o mesa y realice RCP.



¡Mientras lo realiza llamar al sistema de emergencias!

¿QUÉ ES UN BOTIQUÍN?

Es una caja mediana con elementos necesarios para asistir a una persona que sufrió un accidente doméstico.

¿QUÉ CONTIENE?

- 1- Guantes descartables de látex. (Sirven para no contaminar heridas y para cuidar a la persona que asiste).
- 2- Gasas - Apósitos estériles para limpiar y cubrir heridas abiertas.
- 3- Vendas limpias. (Sirven para limpiar heridas y detener hemorragias).
- 4- Cinta adhesiva. (Para fijar gasas o vendajes).
- 5- Tijera.
- 6- Antisépticos - desinfectantes:
Yodopovidona.
Agua oxigenada de 10 volúmenes. (Para prevenir infecciones).
- 7- Jabón neutro (blanco). (Para higienizar heridas).
- 8- Alcohol en gel para las manos.
- 9- Alcohol líquido para limpiar superficies.

El botiquín no tiene que incluir medicamentos, para no favorecer la automedicación. Puede tener métodos de barrera de infección sexual (profilácticos - preservativos).

- *Debe guardarse en un lugar fresco, seco, limpio, de fácil acceso y debe ubicarse lejos del alcance de las infancias. Los elementos tienen que mantenerse en buen estado, se deben controlar sus fechas de vencimientos y reponerse periódicamente.*



¿POR QUÉ VACUNARNOS?

Porque la inmunización es una acción preventiva de salud pública que contribuye a la reducción de la morbi-mortalidad por enfermedades contagiosas.

¿PARA QUÉ NOS VACUNAMOS?

Existen dos motivos:

- 1- Es una manera de erradicar enfermedades.
- 2- Previene el contagio individual y grupal de enfermedades inmunoprevenibles.

¿QUIÉNES NO SE DEBEN VACUNAR?

- Personas que luego de recibir la vacuna tuvieron una reacción alérgica.
- Personas que se encuentran atravesando una enfermedad viral.
- Personas inmunocomprometida (sus defensas están bajas y se sugiere no vacunar).
- Personas embarazadas deben consultar siempre con el médico.
- Infantes que sufrieran encefalopatía (personas con disfunción cerebral a causa de afecciones de hígado).
- Infantes y adolescentes menores a la edad mínima indicada.

ES IMPORTANTE PREGUNTARNOS

¿La persona está sana?

¿Está tomando medicamentos con corticoides?

¿Recibió gammaglobulina en el último año?

¿Presentó reacciones previas a las vacunas anteriores?

¡DATOS IMPORTANTES!

- Si aparece algún síntoma, durante los siete días después de la administración de una dosis de toxoides diftérico y tetánico (DTP - dTpa - dTpa), tener en cuenta que pueden ser efectos secundarios de la aplicación.
- No vacunar en sitios con signos locales de inflamación; elegir otro sitio de aplicación.

- Respetar el intervalo mínimo entre dos dosis de una misma vacuna (bebés prematuros y prematuras se vacunan de acuerdo a su edad cronológica).
- Frente a esquemas interrumpidos, continuar con las dosis restantes independientemente del tiempo transcurrido. No comenzar nuevamente.

Las vacunas del Calendario nacional son obligatorias, gratuitas y se aplican en más de 800 vacunatorios que existen en la provincia.

¿DÓNDE HAY VACUNATORIOS PÚBLICOS?

HOSPITALES PROVINCIALES

- Hospital Florencio Díaz. Lunes a viernes de 8 a 12.30 horas.
- Hospital Infantil Municipal. Lunes a viernes de 8 a 12.30 horas.
- Hospital Misericordia. Lunes a viernes de 8 a 13 horas.
- Hospital Nacional de Clínicas. Lunes, martes, jueves y viernes de 8 a 13 horas. Miércoles de 13 a 18 horas.
- Maternidad Nacional. Lunes a viernes de 7.30 a 13 horas.
- Hospital de Niños. Lunes a viernes de 8 a 13 horas.
- Hospital Pediátrico. Lunes a viernes de 8 a 19 horas.
- Maternidad Provincial. Lunes a viernes de 8 a 13 horas.
- Hospital San Roque Viejo. Lunes a viernes de 8 a 19.30 horas y los sábados de 8 a 13 horas.
- Hospital Tránsito Cáceres de Allende. Lunes a viernes de 7 a 13.30 hs.

CENTROS DE ATENCIÓN PRIMARIA DE LA PROVINCIA (CAPS)

De 10 a 18 horas.

- | | |
|------------------------|--------------------|
| • Ampliación Cabildo | • Los Niños |
| • Ampliación Ferreyra | • Mi Esperanza |
| • Ciudad Evita | • Obispo Angelelli |
| • Ciudad de Mis Sueños | • Parque Las Rosas |
| • Cuartetos | • Sol Naciente |
| • Chingolo | • Villa Retiro |
| • General Savio | • Zepa |
| • Juan Pablo Segundo | |

CENTROS DE SALUD MUNICIPALES

Todos los centros atienden de lunes a viernes de 7 a 14 horas, con excepción del centro N°58 de barrio Maldonado que lo hará los mismos días, pero en el horario de 14 a 18 horas.

- N°01 Mosconi
- N°04 Nueva Italia
- N°05 Yofre
- N°06 Villa Rivera Indarte
- N°11 Colón
- N°21 Marqués de Sobremonte
- N°29 Villa Siburu
- N°30 Villa Páez
- N°33 barrio Aldeas
- N°34 Villa 9 de Julio
- N°40 Las Flores
- N°41 Villa El Libertador
- N°50 Villa Adela
- N°51 Guñazú
- N°54 Los Boulevares
- N°56 Empalme
- N°58 Maldonado
- N°59 Congreso
- N°61 El Cerrito
- N°68 Cárcano
- N°75 Cerveceros
- N°77 Don Bosco
- N°83 Ameghino Norte
- N°84 Chacara de la Merced
- N°85 Patricios
- N°86 Villa El Libertador Anexo
- N°87 Sachi
- N°90 Ituzaingó
- N°91 Villa Bustos
- N°96 José Ignacio Díaz I Sección

VACUNAS OBLIGATORIAS

LLEVAR SIEMPRE EL CARNET DE VACUNACIÓN.

"Si me vacuno, me protejo a mí y estoy cuidando a todas y todos".

Vanessa Lorena Videla (Promotora de Salud)

¿QUÉ ES LA HIPERTENSIÓN?

La tensión arterial es la fuerza que ejerce la sangre circulante contra las paredes de las arterias, que son grandes vasos por los que circula la sangre en el organismo. Cuando la cantidad de sangre aumenta y es demasiado elevada, se considera hipertensión.

La tensión arterial se expresa mediante dos cifras:

La **tensión sistólica** es la presión que ejerce la sangre sobre los vasos cuando el corazón se contrae o late.

La **tensión diastólica** representa la presión ejercida sobre los vasos cuando el corazón se relaja entre un latido y otro.

Para diagnosticar la hipertensión, se realiza un estudio donde se toman mediciones de dos días distintos. Podemos pensar en hipertensión cuando en ambas lecturas la tensión sistólica es superior o igual a 140 mmHg y la diastólica superior o igual a 90 mmHg.



¿CUÁLES SON LOS FACTORES DE RIESGO PARA LA HIPERTENSIÓN?

Modificables:

- Consumo excesivo de sal.
- Dietas ricas en grasas saturadas y grasas trans.
- Ingesta insuficiente de frutas y verduras.
- Inactividad física.
- Consumo de tabaco y alcohol.
- Sobrepeso u obesidad.

También, existen factores de riesgo no modificables, que es muy importante conocer para prestar mayor atención:

- Antecedentes familiares de hipertensión.
- Edad mayor a 65 años.
- Concurrencia de otras enfermedades, como diabetes o nefropatías.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS FRECUENTES DE LA HIPERTENSIÓN?

La hipertensión no siempre va acompañada de síntomas o signos de alerta.

Los signos de alerta para la hipertensión son: cefaleas matutinas, hemorragias nasales, ritmo cardíaco irregular, alteraciones visuales y acúfenos.

La hipertensión grave puede provocar fatiga, náuseas, vómitos, confusión, ansiedad, dolor torácico, temblores musculares.

La mayoría de personas hipertensas ignoran que lo son, por eso es muy importante medir la tensión arterial periódicamente.

La única manera de detectar la hipertensión es recurrir a un profesional sanitario para que mida nuestra tensión arterial. Se trata de un proceso rápido e indoloro, que también puede hacerlo una persona con un dispositivo automático, pero es muy importante que un profesional valore el riesgo existente y los trastornos asociados.

¿CUÁLES SON LAS COMPLICACIONES DE LA HIPERTENSIÓN NO CONTROLADA?

Entre otras complicaciones, la hipertensión puede producir daños cardíacos graves. El exceso de presión puede endurecer las arterias, con lo que se reducirá el flujo de sangre y oxígeno que llega al corazón.

El aumento de la presión y la reducción del flujo sanguíneo pueden causar:

- Dolor torácico (angina de pecho).
- Infarto de miocardio, se produce cuando se obstruye el flujo de sangre que llega al corazón y las células del músculo cardíaco mueren debido a la falta de oxígeno. Cuanto mayor sea la duración de la obstrucción, más importantes serán los daños que sufra el corazón.
- Insuficiencia cardíaca, que se produce cuando el corazón no puede bombear suficiente sangre y oxígeno a otros órganos vitales.
- Ritmo cardíaco irregular, que puede conllevar la muerte súbita.
- La hipertensión puede también causar la obstrucción o la rotura de las arterias que llevan la sangre y el oxígeno al cerebro, lo que provocaría un accidente cerebrovascular.
- Puede causar daños renales que generan una insuficiencia renal.
- Ceguera por daño en la retina.

¿QUÉ PODEMOS HACER PARA REDUCIR

LA CARGA DE HIPERTENSIÓN?

Podemos tomar medidas preventivas como:

- Reducir el consumo de sal (a menos de 5 g diarios = una cucharadita), también pueden reemplazarse por otros condimentos, como la pimienta.
- Consumir más fruta y verdura.
- Mantener una actividad física regular.
- Evitar el consumo de tabaco.
- Reducir el consumo de alcohol.
- Limitar la ingesta de alimentos ricos en grasas saturadas, eliminar/reducir las grasas trans de la dieta.

Y también es importante:

- Reducir y gestionar el estrés.
- Controlar periódicamente la tensión arterial.
- Tratar la hipertensión.
- Tratar trastornos derivados.

¿QUÉ ES LA DIABETES?

Es una enfermedad crónica que aparece cuando el páncreas no produce suficiente insulina.

Si la diabetes no es controlada se produce hiperglucemia que es el aumento del azúcar en la sangre.

¿QUÉ TIPOS DE DIABETES HAY?

- **Diabetes de tipo 1** (insulinodependiente o juvenil) es la ausencia o dificultad del páncreas para sintetizar la insulina.
- **Diabetes de tipo 2** (no insulinodependiente o del adulto) es la incapacidad del cuerpo para utilizar eficazmente la insulina. Puede ser consecuencia del exceso de peso o la inactividad física.
- **Diabetes gestacional** es una hiperglucemia que se detecta por primera vez durante el embarazo.

¿CÓMO SABEMOS SI TENEMOS DIABETES?

Se puede obtener un diagnóstico temprano con análisis de sangre.

¿QUÉ PODEMOS HACER?

Las medidas que mejoran los hábitos saludables, son eficaces para prevenir la diabetes de tipo 2 o retrasar su aparición:

¡Es importante!

- Mantener un peso corporal saludable.
- Hacer actividad física: al menos 30 minutos de actividad moderada todos los días.
- Una dieta diaria saludable, en cantidad y variedad de alimentos, que disminuya el consumo de azúcar y grasas saturadas.

- Evitar el consumo de tabaco, ya que fumar aumenta el riesgo de sufrir diabetes y enfermedades cardiovasculares.
- Las personas con diabetes de tipo 1 deben realizar control de la glucemia, ya que el cuerpo necesita insulina.
- Las personas que tienen diabetes de tipo 2 pueden tratarse con medicamentos orales y en ocasiones necesitan insulina.
- Controlar la tensión arterial.
- Los cuidados podológicos, cuidarse los pies realizando examen médico periódico, manteniendo una buena higiene, calzado adecuado y buscando atención profesional para el tratamiento de las úlceras.

¿QUÉ ES ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

Es llevar una alimentación variada, equilibrada y sana, ajustada a las características y necesidades de cada persona (edad, sexo, hábitos de vida y grado de actividad física), el contexto cultural, los alimentos disponibles en el lugar y los hábitos alimentarios.

¿POR QUÉ ES NECESARIO PENSAR EN NUESTRA ALIMENTACIÓN?

El aumento de la producción de alimentos procesados, la rápida urbanización y los estilos de vida acelerados, dieron lugar a cambios en los hábitos alimentarios. Las personas consumen más alimentos hipercalóricos, grasas, azúcares libres y sal/sodio; por otra parte, no ingieren suficiente fruta, verdura y fibra dietética, como por ejemplo cereales integrales.

¿PARA QUÉ NECESITAMOS MANTENER UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

Ayuda a prevenir la malnutrición en todas sus formas, así como diferentes enfermedades no transmisibles y otros trastornos.

Especialmente, en los dos primeros años de vida de la persona, una nutrición óptima impulsa un crecimiento sano y mejora el desarrollo cognitivo. Además, reduce el riesgo de sobrepeso, obesidad y de otras enfermedades no transmisibles en el futuro.

¿CUÁLES SON LOS TIPOS DE ALIMENTOS?

HIDRATOS DE CARBONO	LEGUMBRES	AZÚCARES SIMPLES
HARINA	LENTEJAS	AZÚCAR
FIDEOS	GARBANZOS	MIEL
ARROZ	POROTOS BLANCOS	MERMELADA
POLENTA	POROTOS NEGROS	
PAPA	SOJA	
BATATA		
CHOCLO		

Sobre los hidratos de carbono, lo mejor es elegirlos *INTEGRALES*.

FIBRAS	Ayuda a regular el colesterol, la glucemia en sangre. Dan saciedad y son beneficiosos para el estreñimiento
MINERALES	Aportan hierro, zinc y magnesio.
FIDEOS	Son necesarias para una alimentación rica y saludable. Pueden ser legumbres y granos. Así como también carnes y huevo.

Es importante que la dieta sea equilibrada, en cada plato lo ideal es que esté distribuido de la siguiente manera:



PREPARACIÓN DE LEGUMBRES

¡Las legumbres aportan fibras, minerales y proteínas!

- 1- Poner las legumbres en remojo de 8 a 12 horas (más remojo: menos cocción y se aprovechan más los nutrientes).
- 2- Ponerlas en agua hirviendo y cocinar hasta que ablanden, dependiendo de la legumbre y el tiempo. Por ejemplo: lentejas 20-30 minutos; garbanzos y porotos 60 minutos.
- 3- Colar y están listas para: guisos, hamburguesas, albóndigas, ensaladas, puré.

COMPLETAS	INCOMPLETAS
CARNE DE POLLO, VACA, CERDO	LEGUMBRES
PESCADO	GRANOS DE CEREALES
HUEVO	FRUTOS SECOS (NUECES, ALMENDRAS, CASTAÑAS, MANÍ)
QUESO	QUINOA
LECHE	
YOGUR	
SOJA	

- **¡Para personas vegetarianas o veganas, se pueden lograr proteínas completas con alimentos de origen vegetal!**
- **Se debe combinar granos de cereal con legumbres.**

SOBRE LAS FRUTAS, VERDURAS Y HORTALIZAS

Se recomienda comer cinco porciones de frutas y verduras al día, esto reduce el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles y ayuda a garantizar una ingesta diaria suficiente de fibra dietética.

SOBRE LAS GRASAS

Reducir el consumo total de grasa, este debe ser menor al 30% de la ingesta calórica diaria.

¿QUÉ PODEMOS HACER PARA REDUCIR LA INGESTA

DE GRASAS SATURADAS?

Cocinar al vapor o hervir, en vez de freír.

- Reemplazar la mantequilla, la manteca de cerdo y la mantequilla clarificada por aceites ricos en grasas poliinsaturadas, por ejemplo, los de soja, canola (colza), maíz, cártamo y girasol.
- Ingerir productos lácteos desnatados.
- Ingerir carnes magras, o quitar la grasa visible de la carne.
- Limitar el consumo de alimentos horneados o fritos.
- Limitar el consumo de aperitivos y alimentos envasados (por ejemplo, rosquillas, tortas, tartas, galletas, bizcochos y barquillos) que contengan grasas trans de producción industrial.

SOBRE LA SAL, EL SODIO Y EL POTASIO

La mayoría de la gente consume una media de 9 g a 12 g (más de una cucharadita) de sal diarios, lo que implica un exceso de sodio a través de la sal y no contribuye suficiente potasio (menos de 3,5 g).

Un consumo elevado de sal e insuficiente de potasio, favorece a la hipertensión arterial, que a su vez, incrementa el riesgo de enfermedad coronaria y accidente cerebrovascular.

— **La reducción de la ingesta de sal a menos de 5 gramos diarios permitiría prevenir 1,7 millones de muertes cada año.**

Para reducir el consumo de sal se aconseja:

- Limitar la cantidad de sal y de condimentos ricos en sodio (por ejemplo, salsa de soja, salsa de pescado y caldo) al cocinar y preparar alimentos.
- No poner sal o salsas ricas en sodio en la mesa.
- Limitar el consumo de copetín/snacks salados.
- Elegir productos con menor contenido de sodio.

- *La ingesta de potasio puede mitigar los efectos negativos de un consumo elevado de sodio en la presión arterial. Se puede aumentar mediante el consumo de frutas y verduras frescas.*

SOBRE EL AZÚCAR

Se recomienda bajar o limitar el consumo de golosinas y de bebidas que contengan azúcar agregada, como refrescos, jugos de fruta y bebidas a base de jugo, concentrados líquidos y en polvo, aguas aromatizadas, bebidas energéticas y deportivas, té o café listos para beber y bebidas lácteas aromatizadas.

Se recomienda aumentar la ingesta de fruta fresca en lugar de dulces como galletas, pasteles y chocolate.

- *Para infantes (hasta de 2 años de edad) es importante no añadir sal, ni azúcar a la alimentación complementaria y luego hacerlo de manera regulada.*

SOBRE EL AGUA

Una buena hidratación es crucial para una buena salud. Siempre que se disponga de ella y que sea apta para el consumo, el agua del grifo es la bebida más saludable y económica. Tomar agua en lugar de bebidas azucaradas es una forma sencilla de limitar el consumo de azúcar y evitar un exceso de calorías.

SOBRE LA LACTANCIA MATERNA

La leche materna es el alimento ideal para bebés. Es segura y limpia, además contiene anticuerpos que ayudan a proteger frente a muchas enfermedades infantiles frecuentes.

Deben recibir lactancia exclusiva durante los primeros 6 meses de vida, ya que la leche de cuerpo lactante proporciona todos los nutrientes y el líquido que necesitan. Se recomienda, lactancia hasta los 2 años o más.

Luego de los 6 meses de vida, esta se debe complementar con alimentos variados.

¿QUÉ ES LA INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS?

Es la ausencia, a niveles seguros y aceptables de peligro en los alimentos que puedan dañar la salud de quien los ingiera.

Para preservar la seguridad de los alimentos, las OMS (Organización mundial de la salud) recomienda:

- Mantener la limpieza de alimentos.
- Separar los alimentos crudos de los cocinados.
- Cocinar completamente los alimentos.
- Mantener los alimentos a temperaturas seguras.
- Usar agua y materias primas seguras.

SOBRE LA DETECCIÓN TEMPRANA DEL CÁNCER DE MAMA

¿QUÉ ES EL CÁNCER?

Es una enfermedad en la que las células que están en los órganos se reproducen sin que el cuerpo las necesite y estas se extienden a otras zonas.

Hablamos de cáncer de mama cuando la enfermedad se origina en la glándula mamaria, si bien es más frecuente en mujeres puede tenerlo personas de todos los sexos y géneros.

¿QUÉ ES UN TUMOR?

Es una masa de tejido que se forma por la reproducción de células innecesarias.

¿CUÁLES SON LOS TIPOS DE TUMORES?

- **Benignos** (no cancerosos) cuando las células crecen localmente y no se extienden a otras zonas.
- **Malignos** (cancerosos) cuando las células invaden a los tejidos vecinos, entran en los vasos sanguíneos y pueden diseminarse por el organismo (metástasis).

¿POR QUÉ SE GENERA EL CÁNCER DE MAMA?

Es producto de una carga genética, factores de riesgo y de estilos de vida.

¿CUÁLES SON LOS FACTORES DE RIESGO?

- La edad mayor a 45 años.
- Haber tenido cáncer de mama.
- Antecedentes familiares, mujeres que hayan tenido cáncer de mama u ovario.
- Haber realizado tratamientos con radioterapia en el pecho.
- Haber realizado tratamiento con hormonas, como estrógeno y progesterona, luego de la menopausia.
- Inicio de la menstruación a edad temprana o menopausia a edad tardía.
- Edad avanzada en el momento del primer parto (después de los 35 años) o no haber tenido hijos.
- Obesidad.
- Llevar una vida sedentaria.
- Tomar alcohol en exceso.

¡Importante!

La gran mayoría de los casos de cáncer de mama son esporádicos, se dan en mujeres sin antecedentes familiares, ni riesgo aumentado de tener la enfermedad.

¿EL CÁNCER DE MAMA ES GENÉTICO?

Solo un 10% de los casos son producidos por mutaciones heredadas que se transmiten de generación en generación.

Los genes BRCA1 y BRCA2 y sus mutaciones implican un riesgo aumentado de tener cáncer de mama y ovario en edades jóvenes.

Una mujer que posee una mutación heredada es más susceptible de desarrollar cáncer de mama. Pero esto no pasa todas las veces. Muchas personas poseen mutaciones, pero no desarrollan la enfermedad.

¿CÓMO SE DETECTA EL CÁNCER DE MAMA?

- Examen médico anual de las mamas.
- Autoexamen cotidiano de mamas.
- Mamografía anual después de los 45 años.
- Realizar ecografía, resonancia magnética y/o biopsia en caso que profesionales lo indiquen.

¿QUÉ PODEMOS HACER?

- Aprender y enseñar a realizarse el autoexamen de mama.
- Hacerlo todos los meses el autoexamen y si se detecta algo, acudir lo antes posible al médico.

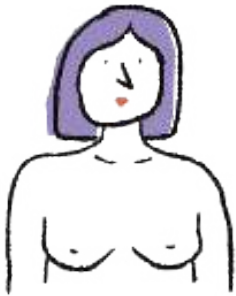
¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS PARA CONSULTAR

AL MÉDICO URGENTE?

- Bulto / nódulo palpable.
- Cambios en la textura o enrojecimiento de la piel de las mamas.
- Cambios en la textura y forma del pezón.
- Secreción o sangrado por pezón.

La educación es fundamental para concientizar a la comunidad sobre el cáncer de mama.

1



2



3



4



5



6



SOBRE SALUD SEXUAL

¿ES LO MISMO UNA ETS QUE UNA ITS?

ETS: Enfermedad de Transmisión Sexual

ITS: Infección de Transmisión Sexual

Ambos términos son correctos, se refiere a las infecciones que se transmiten sexualmente. El más actualizado y amplio es ITS ya que se puede contraer una infección sin desarrollar una enfermedad.

Actualmente existen más de treinta tipos de ITS, de las cuales veintiséis atacan principalmente a personas con vulva y cuatro a cualquier sexo.

Los agentes productores de las ITS incluyen: hongos, parásitos, bacterias y virus.

Las ITS más comunes son: HPV (virus de papiloma humano), sífilis, VIH (virus de inmunodeficiencia humana), clamidia, gonorrea y herpes genital.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE HABLAR SOBRE LAS ITS?

Las ITS tienen efectos profundos en la salud sexual y reproductiva en todo el mundo. Son comunes y afectan a muchas personas.

Además, en la mayoría de los casos, las ITS son asintomáticas o se acompañan de síntomas leves que no siempre permiten diagnosticar la enfermedad, por lo que son muy importantes los chequeos y exámenes periódicos.

→ ¿QUÉ ES EL VIH?

El VIH (virus de la inmunodeficiencia humana) es un virus que ataca el sistema inmunitario del cuerpo. Si no se detecta y trata a tiempo, puede causar SIDA (síndrome de inmunodeficiencia adquirida). Afecta a todas las personas.

¿Cómo se detecta?

Se detecta por análisis de sangre, el test es voluntario, confidencial y no requiere orden médica, es gratuito y se puede realizar en todos los hospitales públicos y centros de salud.

Los anticuerpos tardan entre tres y cuatro semanas en ser detectados. Es decir que durante ese tiempo llamado “período ventana” los análisis pueden resultar negativos aunque la persona tenga el virus, por lo que es recomendable realizarse el testeo a las tres o cuatro semanas de la situación de riesgo. Así como también realizarlo de manera periódica, por año.

→ ¿QUÉ ES LA SÍFILIS?

La sífilis es una enfermedad de transmisión sexual causada por una bacteria, puede ser congénita o adquirida, fácil de tratar y curar. Infecta el área genital, los labios, la boca o el ano y afecta a todas las personas. Por lo general se adquiere por contacto con las lesiones de la piel o de las mucosas. También puede pasar de la madre al bebé durante el embarazo.

¿Cómo se detecta?

Se detecta con una prueba serológica de anticuerpos, que se realiza con una extracción pequeña de sangre. Se debe hacer la prueba cuando hay síntomas compatibles con la sífilis, si la pareja sexual tiene síntomas o si estuvo expuesto a alguna situación de transmisión sexual de infecciones.

¿Cuáles son los síntomas?

Tiene tres fases sintomáticas:

- **Primaria:** chancros/úlceras/pápulas indoloras, linfadenopatía (inflamación de ganglios) indolora. Estas pueden tener resolución espontánea en aproximadamente dos meses.
- **Secundaria:** Síndrome pseudogripal (dolor de garganta, cefalea, mialgia, fiebre), linfadenopatía (inflamación de ganglios), exantema mucocutáneo generalizado (lesiones dérmicas de puntos rosas o rojos).
- **Terciaria:** Es una etapa avanzada, se manifiesta con inflamación en las lesiones.

→ ¿QUÉ ES EL VPH?

El virus de papiloma humano es una familia de virus que puede afectar la piel, la zona de la boca, la zona genital o anal. Es de común y de fácil transmisión, responsable del 80% de los casos de cáncer de cuello uterino.

¿Cómo se detecta?

Se detecta por la prueba de Papanicolau (PAP), examen que permite estudiar las células presentes en superficie e interior del cuello uterino.

- Se recomienda hacer PAP una vez al año y más seguido cuando las personas profesionales en ginecología lo sugieran.

Existen vacunas para el VPH o HPV, las que se encuentran dentro del calendario de vacunación. Se debe aplicar a todas las personas de 11 años de edad.

Las personas adultas también pueden aplicarse vacuna contra el VPH, aunque esta no está dentro del calendario de vacunación, por lo que es costosa.

¿CÓMO SE CONTAGIA UNA ITS?

Se contagia a través del sexo vaginal, anal u oral, contacto íntimo sexual, de la placenta, del parto y contacto sanguíneo directo.

Pueden coexistir varias ITS en una persona al mismo tiempo.

¿QUÉ PODEMOS HACER PARA REDUCIR EL RIESGO

DE CONTAGIO DE UNA ITS?

- Promover la educación sexual integral, información sobre ITS y la prevención de embarazos no intencionales.
- Reflexionar, fortalecer la comunicación sobre las decisiones que hacen una vida sexual plena y placentera.
- Fomentar las prácticas sexuales protegidas.
- Promover el uso de preservativo, en todas tus relaciones sexuales y en todo momento de la relación.
- Promocionar el uso de lubricantes a base de agua, dedales, guantes y cuadros de látex.
- Mantener una alimentación saludable y el conocimiento de los órganos sexuales.

¿CUÁLES SON LOS TRATAMIENTOS DE LAS ITS?

Actualmente se dispone de tratamientos eficaces contra varias ITS.

- Tres ITS bacterianas (la clamidiasis, la gonorrea y la sífilis) y una parasitaria (la tricomoniasis) se suelen curar con pautas de antibióticos eficaces, que se administra una sola dosis.
- Los antivirales más eficaces pueden atenuar la evolución de la sífilis y la infección por el VIH, pero no curarlas.
- En cuanto a la hepatitis B, hay antivíricos que pueden ayudar a luchar contra el virus y retardar las lesiones hepáticas.

¿CUÁLES SON LAS INTERVENCIONES BIOMÉDICAS?

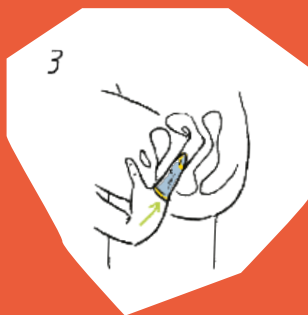
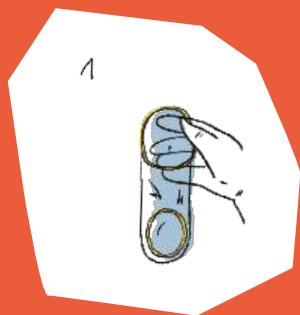
La principal medida son las vacunas, son muy eficaces para prevenir la **hepatitis B** y la infección por **VPH**.

Sobre la vacunación contra el herpes y el **VIH** la investigación está avanzada y en proceso de realizar estudios clínicos con varias vacunas experimentales.

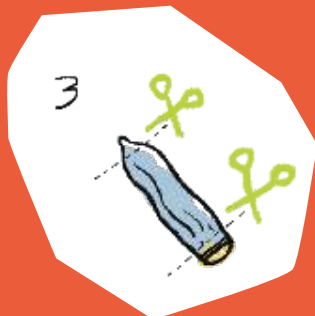
En cuanto a la **clamidiasis**, la **gonorrea**, la **sífilis** y la **tricomoniasis**, las vacunas se encuentran en las fases iniciales de desarrollo.

También existen otras intervenciones biomédicas para prevenir algunas ITS, como la circuncisión en los hombres adultos y el empleo de microbicidas.

CORRECTA COLOCACIÓN DEL PROFILÁCTICO



CAMPO DE LÁTEX



¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?

“Es el bienestar, la percepción de la propia autonomía, intelectual, emocional y de participación social.” (OMS: 2013, p. 9).

“La salud mental está determinada por componentes históricos, socio-económicos, culturales, biológicos y psicológicos. Por lo que su preservación y mejoramiento, implica la garantía de los derechos humanos y sociales de toda persona.” (Ley 26657).

- *Para mejorar y mantener la salud mental se trabaja todos los días, de manera personal, grupal y colectiva. Sin embargo es importante que sepamos sobre algunas situaciones comunes que puede transitar toda persona en cualquier momento de la vida.*

Para hacer acciones de promoción y prevención podemos identificar algunas de estas:

¿QUÉ SON LOS PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS?

Los primeros auxilios psicológicos son intervenciones psicológicas en momentos de crisis, son herramientas de suma importancia para afrontar crisis, emergencias y desastres.

Cuando se habla de los primeros auxilios psicológicos (PAP), se define “como la ayuda inmediata e intervención que se le ofrece a víctimas y personas afectadas”.

¿QUÉ ES UNA CRISIS?

Primero comenzaremos definiendo crisis como una combinación de situaciones de riesgo en la vida de una persona que coinciden con su desorganización psicológica y necesidad de ayuda. La crisis es una experiencia que siempre está presente en la vida de los seres humanos. Nos referimos a “crisis contingentes” como las que provienen del mundo externo, como por ejemplo, situaciones catastróficas naturales (terremotos, inundaciones, incendios), o sociales (guerra, represión, terrorismo de Estado, vulneración de derechos, violencias).

¿CÓMO PODEMOS AYUDAR?

Para ayudar a una persona en crisis es importante:

- Proporcionar apoyo, facilitando que la persona se sienta escuchada y comprendida, facilitando la expresión de sentimientos y la ventilación de emociones negativas como el miedo, la tristeza, la angustia o el enojo.
- Reducir el peligro de muerte: al entender que el suceso estresor puede generar situaciones violentas como agresiones a otras personas o a sí mismo; actuando en consecuencia para evitarlo (desarrollar su red de apoyo informal, favorecer su ingreso hospitalario, por ejemplo).
- Aceptar sin juzgar los sentimientos: El objetivo es tranquilizar a la persona, por lo que se deberá evitar hablar de culpables o realizar juicios de valor.
- Aceptar nuestras limitaciones y la imposibilidad de resolver todo en el momento.
- Contactar con los servicios de emergencias.

Existen diferentes padecimientos que las personas podemos atravesar, entre ellas: Ataques de ansiedad y pánico; trastornos de conducta alimentaria; consumo problemático e ideación suicida.

→ ATAQUE DE ANSIEDAD - ATAQUE DE PÁNICO

¿QUÉ ES?

Es un episodio muy intenso en el que el cuerpo reacciona como si estuviera frente a un peligro aparente. Se manifiesta con reacciones fisiológicas y procesos psíquicos que lo posicionan en sentido de alerta permanente, durante el episodio. Se siente como si estuviera atravesando un ACV, paro cardíaco o la muerte.

¿POR QUÉ SE DAN?

Los ataques de pánico pueden dispararse por diversos motivos: Si bien pueden tener relación con ciertos contextos y elementos, también pueden ser repentinos, sin motivo aparente.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

Las personas que presenten ataques de pánico pueden sentir:

- Palpitaciones.
- Mareos, inestabilidad.
- Sensación de ahogo.
- Dolor en el pecho.
- Náuseas.
- Adormecimiento y hormigueo de brazos y piernas.
- Escalofríos y temblores.
- Miedo a perder el control.
- Miedo a morir.

Cuando una persona atraviesa un ataque de ansiedad queda completamente agotada, no suelen tener consecuencias físicas, pero es frecuente el aumento de ansiedad y el miedo a tener otros ataques.

¿CÓMO PODEMOS AYUDAR?

Si se observa que una persona está atravesando un ataque, se puede comunicar y ofrecer acompañamiento. Lo fundamental es mantener la mayor calma posible, para evitar mayor preocupación y empeorar la situación.

Es importante hablar despacio y con frases cortas, preguntarle qué quiere que hagamos, ya que hay personas que atravesaron otros episodios y desarrollaron sus propios mecanismos para sobrellevarlos.

QUÉ HACER:

- Ayudar a tomar asiento.
- Indicarle que respire profundo y suave por la boca y despacio (Ejemplo: inhalar profundo durante 5 segundos y exhalar lentamente durante 5 segundos).
- Contar hasta cierto número o hablarle de lugares o actividades.
- Ejercicios de relajación muscular (Ejemplo: tensar una parte del cuer-

po 5 segundos y luego relajar otros 5 segundos).

- Transmitir seguridad a la persona: acompañar con frases como: “esto va a pasar”, “estoy con vos”, “contás conmigo”.
- Fomentar el contacto físico con objetos o nuestras manos, si la persona lo consiente.
- Hacer foco en algún punto del espacio y describirlo.
- Intentar hacer algo que le guste a la persona
- Si lo pide y no percibimos peligro inmediato, le podemos dar espacio, alejarnos sin dejar de observar la situación.

QUÉ NO HACER:

- No negar la situación, ni su miedo ni el peligro.
- No decir frases como: “cálmate”, “trata de relajarte”, “estás exagerando”, “no pasa nada”.
- No hacer foco en los síntomas, no pedir que nos describa qué siente.
- No desesperarse si la persona continúa en el episodio ya que lo atravesará en su propio tiempo.
- No es necesario llamar a una ambulancia de urgencia, salvo que el episodio lleve más de 30 minutos o la persona que acompaña lo considere necesario.
- Se recomienda no comparar con otras situaciones personales

→ TRASTORNOS DE CONDUCTA ALIMENTARIA (TCA)

¿QUÉ SON?

Anomalías en los hábitos alimentarios que pueden implicar tanto ingesta de alimentos insuficiente o excesiva, afectando la salud física y emocional de la persona. Estos trastornos están caracterizados por la preocupación excesiva por la imagen y/o el peso corporal.

Cada vez son más frecuentes, especialmente en jóvenes de 12 a 24 años.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), señala que se trata de un problema de salud que afecta en forma más notoria a las mujeres.

Los trastornos alimentarios se pueden clasificar en: anorexia nerviosa, bulimia nerviosa y trastornos por atracón.

¿CUÁLES SON LOS FACTORES QUE INFLUYEN

EN LOS TRASTORNOS DE CONDUCTA ALIMENTARIA?

- La **CULTURA SOCIAL**: cultura de la delgadez, ideal de belleza, sociedad de consumo, ideal de juventud eterna, etc.
- Factores **INDIVIDUALES** (rasgos de la personalidad): autoestima baja, perfeccionismo, autoexigencia, autocontrol, baja tolerancia a la frustración, impulsividad, miedo al cambio, historia de vida, rasgos infantiles.
- Factores **FAMILIARES**: sobreprotección, poca comunicación, altas expectativas, rigidez, antecedentes de TCA u otros trastornos.
- Factores **BIOLÓGICOS**: vulnerabilidad biológica, herencia, peso.
- Es fundamental destacar que no vamos a encontrar todos los factores. Por lo cual es importante no generalizar ni sacar conclusiones apresuradas. En este punto es donde se pone en juego la interacción entre lo biológico y lo ambiental y en cada persona el peso de uno o del otro es diferente.

¿CÓMO TRATARLOS?

Es fundamental la detección temprana y el trabajo de especialistas para seguir un tratamiento adecuado. Para el tratamiento de los TCA es indispensable contar con un equipo interdisciplinario, debido a que son trastornos de alta complejidad médica, nutricional, psicológica y psiquiátrica.

→ CONSUMO PROBLEMÁTICO

¿A QUÉ NOS REFERIMOS?

Según la Ley 26934/14, Plan Integral para el Abordaje de los Consumos Problemáticos (IACOP), art. 2º dice: “Se entiende por consumos problemáticos aquellos consumos que, mediando o sin mediar sustancia alguna, afectan negativamente (...) la salud física o psíquica del sujeto, y/o sus relaciones sociales.”

Los consumos problemáticos son adicciones o abusos al alcohol, tabaco, drogas psicotrópicas, legales o ilegales, o producidos por ciertas conductas compulsivas de las personas hacia el juego, las nuevas tecnologías, la alimentación, las compras o cualquier otro consumo que sea diagnosticado compulsivo por un profesional de la salud.

Es importante saber que “Las adicciones deben ser abordadas como parte integrante de las políticas de salud mental. Las personas con uso problemático de drogas, legales e ilegales, tienen todos los derechos y garantías que se establecen en la presente ley en su relación con los servicios de salud.” (Ley 26657). Por esto mismo existen diferentes espacios de promoción, prevención y atención del consumo problemático, por ejemplo en Córdoba, se cuenta con La Red Asistencial de las Adicciones de Córdoba (RAAC), que es un sistema de atención público para el abordaje de las adicciones, de la Secretaría de Prevención y Asistencia de las Adicciones del Ministerio de Salud.

¿QUÉ SON LAS DROGAS?

“Toda sustancia de origen natural o sintético que, introducida en el organismo por cualquier vía de administración, **produce una alteración**, de algún modo, del natural funcionamiento del sistema nervioso central del individuo alterando la percepción, el estado de ánimo y el comportamiento y es, además, susceptible de crear dependencia, ya sea psicológica, física o ambas”. (OMS)

No todas las drogas son ilegales, incluso hay **drogas legales** que son muy comunes y de gran uso social, como el alcohol, tabaco, psicofármacos recetados.

Lo importante es que existen diferentes vínculos con las sustancias, así como diferentes contextos y usos de las sustancias. Los usos de abuso y dependencia son aquellos que requieren de asistencia específica de equipos profesionales.

¿CÓMO Y CUÁNDO AFECTA NEGATIVAMENTE?

Depende **de la relación entre la persona, la sustancia y el contexto**.

Existen diferentes niveles de consumo de acuerdo al vínculo que la persona tiene con la sustancia (uso, abuso, dependencia). Erróneamente tiende a identificarse a todo consumidor con un adicto, pero no toda persona que consume incurre en consumos problemáticos.

¿POR QUÉ DECIMOS QUE EL CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS EN INFANTES Y ADOLESCENTES ES PROBLEMÁTICO?

En la adolescencia el sujeto está experimentando una serie de cambios decisivos para su vida futura. En esta etapa evolutiva el universo de valores, intereses, actitudes vitales y comportamientos personas adultas quedan si no fijados, al menos orientados, y la propia identidad personal se va configurando, experimentando un desarrollo emocional, comportamental y físico que lo llevará a tratar de personas adultas responsables a buscar su propia identidad.

¿QUÉ SE PUEDE HACER DESDE LA PROMOCIÓN DE LA SALUD?

En primer lugar es importante **despojarse de prejuicios** que circulan en torno al consumo de sustancias y comenzar a pensar y transmitir, que no toda adicción o consumo es solo de drogas (legales o ilegales), así como tampoco todo consumo es problemático.

También se pueden generar estrategias de promoción específicas, que son prácticas de las organizaciones, grupos o instituciones que transmiten conocimiento sobre el tema. Se trata de crear espacios de participación y reflexión, espacios libres de expresión de sentimientos, pensamientos y deseos, donde se pueda preguntar y saldar dudas individuales y colectivas y que estas sean respondidas por personas con conocimientos sobre el tema y sin discriminar.

→ IDEACIÓN SUICIDA

¿QUÉ ES?

Según la OMS, el **suicidio** es un acto deliberadamente iniciado y llevado a cabo por una persona con el conocimiento o la expectativa de que su resultado va a ser la muerte. Un **intento suicida**, en cambio, puede tener o no a la muerte como el fin buscado. El riesgo suicida es la probabilidad que tiene una persona de intentar matarse. Estos surgen ante un sufrimiento psíquico que sobrepasa el umbral de tolerancia del sujeto.

ALGUNAS CREENCIAS ERRÓNEAS

- **La persona que se suicida no desea morir.** La persona que tiene ideas suicidas está transitando una situación de ambivalencia en su vida, es decir, desearía morir si su vida continúa de la misma manera, pero desearía vivir si se produjeran cambios significativos en ella.
- **Se cree que el que dice o amenaza con quitarse la vida, no lo hace,** sin embargo, la mayoría de las personas que se suicidan, hicieron saber el propósito de acabar con su vida.
Toda persona antes de cometer un intento de suicidio evidencia una serie de señales que, de ser detectada a tiempo, puede ayudar a evitarlo. El suicidio no ocurre solo por impulso.
- **Hablar con una persona sobre sus intenciones de matarse no incrementa la posibilidad de cometer suicidio.** Dialogar sobre el tema reduce la posibilidad de cometerlo y puede ser una oportunidad para ayudar a quien está padeciendo.

No debe asociarse el suicidio y el intento de suicidio con acciones de cobardía o valentía, tampoco con hechos románticos o heroicos.

¿CÓMO PREVENIRLO?

- Reconociendo los signos de alerta: Aislamiento, persistencia de ideas negativas, dificultad para comer, dormir y trabajar, desesperanza, llanto inconsolable, repentino cambio de conducta.

- Mostrando interés y apoyo, acérquese y muestre que está disponible.
- Respetando las diferentes expresiones de sentimientos.
- Eliminando prejuicios. El suicidio no es ni bueno ni malo, tampoco un hecho delictivo, es una situación de sufrimiento.

¿CÓMO PODEMOS AYUDAR?

- Estar atentos es la forma de acompañar.
- El diálogo no es un interrogatorio, sino compartir un momento.
- Si la persona no accede a realizar un tratamiento no hay que obligarla. Continúe acompañando y dialogando, mientras se realiza una consulta con un profesional.
- Hable clara y abiertamente sobre el suicidio.
- Exprese su preocupación.
- Muéstrese como una persona dispuesta a escuchar. Deje que la persona hable de sus sentimientos.
- Acepte sus sentimientos. No los juzgue. No cuestione si el suicidio es o no correcto. No dé sermones sobre el valor de la vida.
- No desafíe a la persona a que lo haga.
- Tranquilice a la persona.
- No demuestre espanto. Eso no hará, sino, poner distancia entre las personas.
- No prometa confidencialidad. Busque ayuda entre sus familiares y personas allegadas.
- Explique que hay alternativas disponibles pero no dé consejos fáciles.
- Adopte medidas prácticas: retire o controle todos los elementos que puedan suponer un riesgo.
- Si es posible, no deje sola a la persona. Evite, sin embargo, situaciones de excesivo control.
- Busque ayuda profesional e informe de si existe algún antecedente familiar de suicidio.
- Involucre a otras personas significativas que puedan contribuir a superar esta situación.

SOBRE DENGUE, ZIKA Y CHIKUNGUNYA

¿QUÉ TIENEN EN COMÚN?

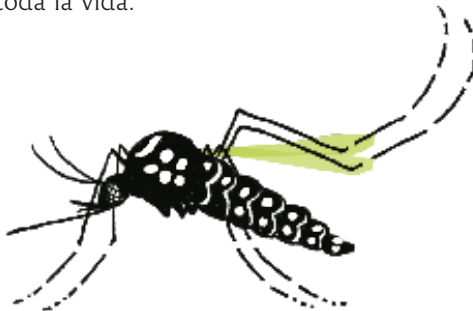
- Las tres son enfermedades virales, transmitidas por la picadura de las hembras de mosquito *Aedes aegypti* infectadas.
- Se pueden prevenir mediante distintas acciones de promoción y principalmente evitando que se den las condiciones ideales para que se reproduzcan los mosquitos.
- Este mosquito *Aedes aegypti* vive en hábitats urbanos, se reproduce en agua estancada, principalmente en recipientes artificiales y se alimenta durante el día. Por eso, las picaduras aumentan en la mañana y el atardecer, en el que pica a más de una persona.
- No existe un tratamiento específico para el dengue. Si se presentan síntomas de dengue, es importante acercarse a un centro de salud, no automedicarse con aspirinas ni ibuprofeno. Se recomienda tomar abundante agua.

→ EL DENGUE

¿QUÉ ES? ¿CÓMO SE TRANSMITE?

Es una enfermedad transmisible e infecciosa aguda. La transmisión se produce a través de la picadura de un tipo de mosquito infectado. No se transmite de persona a persona. **Aunque no sucede con frecuencia, las personas embarazadas también pueden transmitir el dengue a su bebé durante el embarazo.**

Los mosquitos incuban el virus durante 4 y 10 días y este puede transmitirlo durante toda la vida.



TIPOS DE DENGUE

Existen cuatro serotipos del virus del dengue: 1, 2, 3 y 4.

La primera vez que una persona es contagiada por cualquiera de estos 4 virus, adquiere el dengue clásico. Nunca volverá a padecer dengue por el mismo virus, pero sigue expuesta a los demás serotipos.

Si la persona vuelve a ser picada por un mosquito, portador de uno de los tres restantes virus, puede sufrir el dengue hemorrágico.

¿CÓMO SE DETECTA?

Una persona con dengue presenta fiebre elevada (40 °C), acompañado por dos de los siguientes síntomas: dolor de cabeza muy intenso, dolor detrás de los ojos, dolores musculares y articulares, náuseas y vómitos, sangrado de nariz y encías, agrandamiento de ganglios linfáticos o erupción en la piel.

- Temperatura súbitamente alta de 2 a 7 días.
- Sangrado en diferentes partes del cuerpo.
- Dificultad de respiración.
- Inflamación en la cara.
- Enrojecimiento de la cara.
- Vómito o diarrea.
- Alteraciones en la presión.
- Falta de apetito.
- Palidez, sudoración y sueño.

¿QUÉ HACER CUANDO UNA PERSONA TIENE DENGUE?

- Beba abundante agua o suero oral, especialmente si hay vómitos o diarrea.
- Mantenga reposo.
- Acuda al médico de inmediato si presenta: sangrado, dificultades en la respiración, inflamación en la cara.
- Vómitos o diarreas, alteraciones en la presión, palidez, sudoración, somnolencia.

¿CÓMO SE PREVIENE?

La única forma de prevenir la transmisión del virus del dengue consiste en luchar contra los mosquitos vectores:

- Limpiar y secar recipientes que contengan agua estancada.
- Remover el agua de canaletas y renovar el agua de floreros, peceras y bebederos de animales al menos cada tres días.
- Desechar objetos que estén al aire libre y en los que se pueda acumular agua de lluvia (latas, botellas, neumáticos, juguetes, etc.).
- Mantener boca abajo los recipientes que no estén en uso (baldes, frascos, tachos, cacharros y macetas, entre otros).
- Tapar los recipientes utilizados para almacenar agua (tanques, barriles o toneles).
- Evitar los pastizales altos.
- Destapar los desagües de lluvia de los techos.
- Rociar insecticidas en base a permetrina en el interior de las casas.
- Colocar mosquiteros o telas metálicas en puertas y ventanas.
- Usar repelente en la piel expuesta.
- Ponerse ropa (preferiblemente de colores claros) que cubra al máximo el cuerpo.

→ ZIKA

¿QUÉ ES EL ZIKA?

Es una enfermedad causada por un virus, que se transmite principalmente a través de la picadura de mosquitos del género *Aedes*. Suele generar fiebre leve, sarpullidos, conjuntivitis y dolores musculares. Se trata del mismo mosquito que transmite el dengue y la chikungunya.

¿CÓMO SE TRANSMITE?

Se transmite a través de la picadura del mosquito *Aedes aegypti* infectado con el virus Zika. También se han comprobado casos de transmisión de persona a persona a través de relaciones sexuales y se están investigando otros modos de transmisión, como las transfusiones de sangre.

¿CÓMO SE DETECTA?

Generalmente, los síntomas aparecen después de un periodo de incubación de 3 a 12 días y duran entre 4 y 7 días.

Los más comunes son fiebre leve y dolor de cabeza, de cuerpo y en las articulaciones (especialmente en pies y manos), conjuntivitis y erupción en la piel o sarpullido. Sin embargo, puede no presentar síntomas.

¿CÓMO SE PREVIENE?

La única forma de prevenir la enfermedad por el virus Zika es con la eliminación de los criaderos. También, para prevenir la transmisión sexual es necesario utilizar preservativo de forma correcta y consistente en todas las relaciones sexuales.

A personas gestantes se recomienda no viajen a zonas donde hay brotes en curso de infección por el virus del Zika. También, quienes cursen embarazos, cuyas parejas sexuales vivan o viajen a las zonas con brotes deben asegurarse de adoptar prácticas sexuales seguras.

Todas las personas que se encuentren en zonas donde hay brotes de Zika, especialmente las embarazadas y mujeres en edad reproductiva, deben evitar la exposición a picaduras de mosquito: cubrir la piel con ropa, usar mosquiteros y repelentes que contengan DEET (dietiltoluamida), IR 3535 o icaridina.

En cada casa y en sus alrededores es muy importante buscar posibles focos de criaderos de mosquitos y eliminarlos.



Experiencias territoriales de promotoras de salud

PROMOTORAS TERRITORIALES DE SALUD

MUJERES ACTIVANDO

Mujeres Activando trabaja por la igualdad de género, mediante expresiones artístico-culturales. Busca impactar en el imaginario socio-cultural de la comunidad. Conformada por mujeres del barrio Camino IPV Villa Posse que se encuentra ubicado en el sureste de la ciudad de Córdoba, aledaño a Villa Bustos, Evita y Deán Funes.

Durante 2020 y 2021 se realizaron ocho talleres de capacitación en diversos temas de salud, entre ellos, ITS; RCP; Calendario de vacunación; hipertensión, diabetes y detección temprana de cáncer de mama. Además se desarrollaron dos jornadas comunitarias: una sobre testeo de VIH y otra el Festival Activando Contra la Violencia, con la participación de diferentes espacios e instituciones territoriales.

La propuesta de promotoras de salud de Mujeres Activando, surgió “ante la necesidad de acompañar a la comunidad en el momento de pandemia... y ante el difícil acceso a la información y a la salud”.

Para Mujeres Activando ser promotoras de salud “es estar al servicio de la comunidad, acercando información segura... promover acciones de concientización y prevención de las problemáticas que afectan a la salud comunitaria”.

Las acciones se organizan “en equipo, realizando intervenciones que facilitan el acceso, por ejemplo, a métodos anticonceptivos, repelentes, testeos de VIH, turnos para PAP e información sobre violencias y números de contacto a dónde acudir o solicitar más detalladamente información”. Además se trabaja en constante articulación “con los distintos espacios comunitarios y vecinos, proponiendo y creando colectivamente estrategias para abordar las distintas problemáticas que afectan a la salud”.

(Experiencia contada por Jecka y Milagros González)

PROMOTORAS TERRITORIALES DE SALUD LA PODEROSA

La Poderosa es una asociación civil apartidaria y sin fines de lucro que practica la educación popular como herramienta de transformación, integración y fortalecimiento barrial. La organización trabaja en asambleas de diferentes barrios de la ciudad de Córdoba.

En el marco del trabajo conjunto entre: Punto de Extensión, Promoviendo Salud, Derechos y Educación y Puntos de Extensión, se realizaron once encuentros de capacitación sobre diversos temas de salud. Estos se desarrollaron de manera virtual y presencial durante 2020 y 2021 con la participación de cinco mujeres vecinas, integrantes de la asamblea de barrio Yapeyú, ubicado al Noreoeste de la ciudad y aldeaño a Bajada de Piedra, Bajo Gral. Paz y Parque del Este.

Asamblea Barrio Yapeyú

Para las promotoras de salud de la asamblea Yapeyú ser promotora es *“promover la salud en sectores donde no está garantizada en su totalidad, el ir casa por casa, escuchar a vecinas y vecinos, brindarles información, saber cómo están, hacer postas... No es fácil, pero con pequeñas cosas que se van haciendo, como brindar información, se pueden lograr grandes cambios”*.

El grupo de compañeras y vecinas que se vienen capacitando, trabajan y sostienen postas de salud en el centro cultural del barrio. Se entiende a la salud *“de una manera integral y comunitaria, quiere decir que nos cuidamos entre todas y todos, que estamos bien saludablemente si estamos bien, es decir que también tiene que ver con el lugar en el que vivimos, si nuestros derechos son vulnerados, en todos los sentidos, desde la falta de alimento, vivienda, agua...”*.

(Experiencia contada por María Pereyra)

Asamblea Los Cortaderos

En conjunto con la asamblea de barrio Los Cortaderos, se realizaron cuatro encuentros donde participaron mujeres vecinas de la comunidad y militantes de la organización social. Se trabajó sobre medidas sanitarias Covid-19, primeros auxilios, correcto armado de botiquín, detección temprana de cáncer de mama, y RCP (Reanimación cardiopulmonar).

Barrio Los Cortaderos se encuentra ubicado al Noroeste de la ciudad de Córdoba, aledaño a Los Boulevares y Arguello Norte.

Para las promotoras de salud de Barrio Los Cortaderos, ser promotora *“es estar al servicio de la comunidad”*. Surgió en contexto de pandemia donde sintieron en el barrio la demanda de prevención y promoción de la salud en articulación con el Centro de Salud. Consideran que estar alejadas de los hospitales hizo necesario estar informadas y preparadas para cualquier situación que surgiera. Para ellas, hacer la formación de promotoras significó ponerle un título a algo que ya hacían. *“Ser promotoras implica la transmisión de conocimiento, a través de la formación en salud o propias experiencias, informan al resto de la comunidad”*.

La pandemia significó un antes y un después en muchas cuestiones. Cambió la concepción de la salud de la comunidad, antes no se le daba tanta importancia. Esto tiene que ver con trabajos a los que se accede, de un desgaste físico importante. *“Ahora la salud para la comunidad es lo más importante”*.

Las promotoras de salud en el barrio son mujeres y madres y son reconocidas en él como tal. Se sienten a gusto en el rol, aunque muchas veces les toca escuchar situaciones difíciles, viven el hablar y acompañar como una forma de aliviar a su comunidad.

Para saber qué se necesita en el barrio, hablan con las personas cuando se cruzan por las calles, también pusieron postas de salud en la Casita de la Poderosa y visitaron los hornos de ladrillos. También se acercan a sus casas a preguntar y evacuar dudas.

Definen su rol como “intermediarias”. En ocasiones la gente no se anima a realizar consultas médicas y ellas acompañan y facilitan. Además, se ocupan de las articulaciones con otras instituciones como el centro de salud, espacios de especialidades médicas y de asistencia al consumo problemático, entre otras.

De los talleres que se realizaron, les gustó aprender sobre Covid-19; signos vitales y detección temprana de cáncer de mama. *“Hay cosas que uno puede prevenir o atender con primeros auxilios, y permitir que la calidad de vida siga siendo buena, que no pierdan capacidades... Aprendemos muchas cosas, controlar el miedo, con el miedo saber... da mucha satisfacción, si buscan algo que dé satisfacción”*.

(Experiencia contada por Vanesa, Belén, Silvana y Mariela).

Algunas fuentes consultadas:

Ministerio de Salud de Argentina:

www.argentina.gob.ar/salud/prevencionycuidados

Organización Mundial de la Salud:

www.who.int/

Secretaría de Prevención y Asistencia de las Adicciones, Ministerio de Salud de la Provincia de Córdoba (Centros RAAC):

www.secretariadeadicciones.com/centros-raac

La Guía de Aportes para la Promoción Territorial en Salud puede descargarse de manera gratuita en [**www.unc.edu.ar/extension**](http://www.unc.edu.ar/extension)



