

Las enfermedades no transmisibles: un desafío creciente



Los exámenes regulares de salud, como estos en Sierra Leona, pueden ayudar a detectar los primeros signos de una enfermedad.

'El aumento de las enfermedades no transmisibles crónicas presenta un enorme desafío... Las enfermedades no transmisibles propinan un doble golpe a las economías y al desarrollo. Todos los años provocan pérdidas de miles de millones de dólares del ingreso nacional y empujan a millones de personas por debajo del umbral de pobreza'.

Dra. Margaret Chan, Directora General, Organización Mundial de la Salud

Las enfermedades no transmisibles (ENT) no se adquieren por contagio, sino en cambio, se desarrollan debido a factores tanto genéticos (heredados a través de su línea familiar) como a factores del estilo de vida. Las cuatro principales ENT – las enfermedades cardíacas, el cáncer, la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (enfermedades del pulmón conocidas como EPOC) y la diabetes – son la mayor causa de muerte en todo el mundo. Más de 36 millones de personas mueren cada año a causa de ENT (el 63 por ciento de las muertes en el mundo), incluyendo nueve millones que mueren antes de cumplir los 60 años. Más del 90 por ciento de estas muertes a destiempo ocurren en países en vías de desarrollo y la mayoría podría ser prevenida.

Las enfermedades cardíacas provocan la mayoría de las muertes por ENT (17 millones al año), seguidas por el cáncer (7.6 millones), la EPOC (4.2 millones) y la diabetes (1.3 millones). En conjunto, estas cuatro enfermedades provocan el 80 por ciento de todas las muertes ocasionadas por ENT.

Una carga para las comunidades

Las ENT pueden tener un grave impacto sobre las personas que están viviendo en la pobreza. A menudo las personas padecen de ENT durante muchos años, ocasionando que las familias enfrenten una gran carga financiera, así como la angustia de la enfermedad misma. En muchos casos la persona que está enferma

no puede trabajar, o sólo puede trabajar a tiempo parcial, y a la vez se necesita la presencia en el hogar de otros miembros de la familia para cuidar de la persona enferma. El costo de los cuidados médicos también puede conducir a que las familias se endeuden.

El crecimiento económico se afecta, porque si las personas están enfermas, no contribuyen con la economía. Muchos gobiernos se están dando cuenta de que prevenir las ENT es una manera significativa de reducir la pobreza.

Factores de riesgo compartidos

Las cuatro ENT principales comparten cuatro factores de riesgo en común que aumentan las probabilidades de que una persona desarrolle una enfermedad cardíaca, diabetes, cáncer o una EPOC:

- uso de tabaco
- inactividad física
- uso dañino del alcohol y
- una dieta no saludable.

En este número

- 2 Editorial
- 3 Una sana alimentación
- 5 Recursos
- 6 Control del tabaco a nivel comunitario
- 7 Estudio bíblico
- 8 Mantenerse sano: Cómo reducir su riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles
- 10 Vivir con diabetes
- 11 Cáncer: una experiencia personal
- 12 Libertad a través de la movilidad
- 13 Cartas
- 14 Formas creativas de comunicar mensajes de salud
- 16 Primeros auxilios: Ataques cardíacos y derrames cerebrales

Paso a Paso

Paso a Paso es un folleto que une a los trabajadores sanitarios y los trabajadores de desarrollo en todo el mundo. Tearfund, editores de *Paso a Paso*, esperan que el mismo proporcione el estímulo del entusiasmo y de nuevas ideas. Es una forma de animar a los cristianos de todas las naciones mientras trabajan unidos para crear integridad en nuestras comunidades.

Paso a Paso es gratuito para los trabajadores en desarrollo de base y los líderes de iglesias. Aquellos que puedan costearla pueden adquirir una suscripción comunicándose con la editora. Esto nos permite seguir proporcionando copias gratuitas a las personas que más las necesitan.

Invitamos a nuestros lectores a contribuir puntos de vista, cartas, artículos y fotos.

Editora Alice Keen

Tearfund, 100 Church Road, Teddington, TW11 8QE, Reino Unido

Tel: +44 20 89 77 91 44

Fax: +44 20 89 43 35 94

E-mail: footsteps@tearfund.org

Sitio web: <http://tilz.tearfund.org/espanol>

Editora de idiomas Helen Machin

Comité editorial Babatope Akinwande, Ann Ashworth, Steve Collins, Paul Dean, Mark Greenwood, Martin Jennings, Ted Lankester, Melissa Lawson, Mary Morgan, Nigel Poole, Clinton Robinson, Naomi Sosa

Diseño Wingfinger Graphics, Leeds

Impreso en papel 100 por ciento reciclado, utilizando procesos que no dañan el medio ambiente.

Traductores E Frías, A Hopkins, M Machado, W de Mattos Jr, S Melot, N Nguesso, J Seddon, G van der Stoel, S Tharp

Suscripción Escriba o envíe un e-mail a las direcciones que aparecen arriba detallando brevemente su labor y señalando el idioma que prefiere.

e-Footsteps Para recibir *Paso a Paso* por e-mail, por favor inscribese en el sitio web de [tilz](http://tilz.tearfund.org). Vaya a la página de *Paso a Paso* luego haga clic en 'Regístrese para recibir *Paso a Paso* electrónico'.

Cambio de dirección Por favor indique el número de referencia de la etiqueta que lleva su dirección al darnos a conocer un cambio de dirección.

Derechos de autor © Tearfund 2012. Todos los derechos reservados. Se da permiso para reproducir textos de *Paso a Paso* para uso en la capacitación, siempre que el material se distribuya en forma gratuita, y que se le dé crédito a Tearfund Reino Unido. Para cualquier otro uso, favor de pedir autorización escrita a footsteps@tearfund.org

Las opiniones y los puntos de vista expresados en las cartas y los artículos no necesariamente reflejan los puntos de vista de la editora o de Tearfund. La información provista en *Paso a Paso* se verifica con todo el rigor posible, pero no podemos aceptar responsabilidad por algún problema que pueda surgir.

Tearfund es una agencia cristiana evangélica de asistencia y desarrollo que trabaja en la formación de una red mundial de iglesias locales para ayudar a erradicar la pobreza.

Tearfund, 100 Church Road, Teddington, TW11 8QE, Reino Unido.

Tel: +44 20 8977 9144

Publicado por Tearfund, compañía limitada.

Reg. en Reino Unido No. 994339.

Obra benéfica registrada No. 265464

(Inglaterra y Gales)

Obra benéfica registrada No. SC037624 (Escocia)

Si los principales factores de riesgo de las ENT ya no estuvieran presentes, se evitaría aproximadamente el 75 por ciento de las enfermedades cardíacas y de diabetes y el 40 por ciento de los casos de cáncer.

Acción mundial

En septiembre de 2011, las Naciones Unidas realizaron la primera reunión de alto nivel sobre ENT para establecer una nueva agenda mundial y hacer un llamamiento a la acción. En ella se dieron cita Jefes de Estado y de Gobierno, parlamentarios, organizaciones no gubernamentales (ONG), académicos y redes que trabajan en la prevención y el control de las ENT. El Secretario General de las Naciones Unidas, Ban Ki-moon, reconoció el gran desafío que aguarda. 'Este será un esfuerzo masivo, sin embargo, estoy convencido de que podemos lograr el éxito', dijo en su discurso para la sesión de apertura.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) cree que el costo de reducir significativamente los índices de las ENT en los países de bajo ingreso sería de entre US\$1-3 por persona.

Por lo tanto, es una forma muy económica de aumentar la esperanza de vida. Se espera que los casos de ENT aumenten significativamente en el transcurso de la siguiente década, por lo que es necesario tomar acciones urgentes.

¿Qué podemos hacer?

A nivel comunitario, los trabajadores de la salud, las iglesias y otros grupos comunitarios pueden promover la salud y educar sobre los principales factores de riesgo compartidos. También pueden ofrecer apoyo a las personas que quieran cambiar sus estilos de vida, por ejemplo, al dejar de fumar o al mejorar sus dietas. De manera individual, las personas pueden hacer su parte convirtiéndose en defensores de una mejor salud y haciendo que el hecho de vivir de una manera saludable les luzca atractivo a las personas a su alrededor.

Para obtener mayor información sobre el modo en que se están colocando las ENT en la agenda mundial, visite el sitio web de la NCD Alliance [Alianza ENT]: www.ncdalliance.org (sitio web sólo en inglés)

EDITORIAL



Alice Keen
Editora

Cuando era una niña, mi abuela me estaba cuidando cuando empezó a sentirse indispuesta. Ella llamó a una vecina, quien rápidamente reconoció los signos de un ataque cardíaco y llamó una ambulancia. Gracias a Dios mi abuela sobrevivió, en parte debido a la sensatez de su vecina.

Muchos de nosotros habremos visto a alguien en nuestra comunidad sufrir de una enfermedad no transmisible (ENT) como una enfermedad cardíaca, cáncer, diabetes o una enfermedad crónica de las vías respiratorias. De hecho, en la actualidad las ENT son la mayor causa de muerte en el mundo y son un problema en crecimiento.

Mientras editaba este número, lo que me ha causado profunda pena, y a la vez me ha infundido esperanza, es que muchas de estas enfermedades pueden prevenirse. Puede leer sobre cómo reducir su riesgo de desarrollar una ENT en nuestras páginas centrales (páginas 8-9), cómo mantener una sana alimentación (página 3) y cómo compartir mensajes de salud (página 14). Pueden salvarse

muchas vidas si las personas aprenden cómo responder ante un ataque cardíaco o un derrame cerebral, como lo hizo la vecina de mi abuela (página 16).

También podemos aprender a cuidar de las personas que están sufriendo y ayudar a mejorar sus vidas. Muchas personas que tienen diabetes pierden miembros debido a la enfermedad, por lo que hemos incluido un artículo sobre las sillas de ruedas en este número. También hay un estudio bíblico para reflexionar sobre cómo amar a aquellas personas que se están acercando al final de sus vidas y demostrarles el amor que Jesús mismo ejemplificó para nosotros.

Espero que este número les parezca interesante y que lo compartan con otras personas. Asumo con un gran sentido de privilegio mi posición de editora, antes ocupada por Helen Gaw, mientras ella cuida de su bebé recién nacido. Reconozco con humildad toda la labor que nuestro gran número de lectores realiza en todo el mundo y me encanta escuchar sus historias de transformación.

Alice

Una sana alimentación

por la Dra. Ann Ashworth

La 'carga doble' de la enfermedad

Muchos países de ingresos bajos y medianos están enfrentando una 'carga doble' de enfermedad. Continúan teniendo los antiguos problemas de las enfermedades infecciosas, y al mismo tiempo están experimentando un rápido incremento de enfermedades no transmisibles como la diabetes y las enfermedades cardíacas. El sobrepeso es uno de los factores subyacentes.

En la actualidad es común encontrar comunidades donde la baja nutrición y el sobrepeso coexisten, especialmente en las zonas urbanas. Es frecuente que las familias cambien sus hábitos alimenticios cuando se mudan a pueblos y ciudades. Puede que ahorren el tiempo que emplean en cocinar comprando comida rápida lista para comer, o alimentos procesados. A menudo, estos alimentos contienen altas cantidades de grasa y/o azúcar, que los hacen sabrosos, pero a la vez están repletos de calorías ocultas (energía). Consumir más energía que la que una persona necesita conduce al sobrepeso.

Las dietas de las ciudades, por lo general, contienen más sal y menos fibra que las dietas tradicionales. Vivir en una ciudad también puede reducir la actividad física, pues las personas tienen empleos que requieren menos esfuerzo físico y pueden utilizar transporte público o automóviles, en lugar de caminar. La inactividad física reduce la cantidad de energía que una persona necesita, aumentando la posibilidad de sobrepeso.

¿Qué es el sobrepeso?

El sobrepeso es cuando hay demasiada grasa en el cuerpo. Una forma rápida de verificar si se está en sobrepeso es medir la circunferencia de la cintura. Por lo general, una mujer está



Las verduras desempeñan una parte importante de una dieta saludable.

en sobrepeso si su cintura mide 80 cm o más. En el caso de los hombres, la cifra es 94 cm o más. (Véase la página 4 donde aparece un diagrama ilustrando esto).

Actitudes hacia el sobrepeso

En Sudáfrica, las respuestas de las mujeres respecto a 'ser corpulenta' incluyeron las siguientes: 'Si luces robusta, tienes una presencia y saltas a la vista fácilmente'... 'Las personas saben que estás saludable (es decir, no eres VIH positiva)'... 'Los hombres prefieren casarse con mujeres gordas'. De una manera reiterada, las actitudes hacia el sobrepeso eran positivas, sin reconocer los riesgos. No obstante, las consecuencias del sobrepeso pueden ser un riesgo para la vida.

Estar en sobrepeso aumenta el riesgo de las enfermedades cardíacas (incluyendo el derrame cerebral), la diabetes, la osteoartritis (una enfermedad de las coyunturas) y de algunos cánceres (de útero, mama y colon).

Es evidente que debemos cambiar las actitudes hacia estar en sobrepeso y aumentar la concienciación acerca de estos graves riesgos. Sin embargo, se debe ser sensible al comunicarse con personas respecto a su peso.

¿Qué significa una sana alimentación?

Es una dieta que mantiene un peso saludable en los adultos, les permite a los niños crecer de un modo saludable, contiene alimentos variados y proporciona suficiente energía y nutrientes.

La salud durante el embarazo: cómo evitar un bajo peso al nacer

El bajo peso al nacer aumenta el riesgo de muerte durante la infancia. También aumenta el riesgo de sufrir de hipertensión, enfermedades cardíacas y diabetes en la adultez. Para evitar el bajo peso al nacer, las mujeres embarazadas deben comer una dieta saludable, y:

- evitar brechas grandes entre comidas (es bueno comer entre comidas)
- no participar en los ayunos religiosos

- no fumar ni masticar tabaco
- evitar el consumo de alcohol.

La malaria durante el embarazo también reduce el peso al nacer. En las zonas endémicas debe aconsejarse a las mujeres embarazadas dormir debajo de un mosquitero impregnado con insecticida y recibir tratamiento preventivo intermitente (TPI) en la clínica de asistencia prenatal.

Consejos para una sana alimentación

- Comer alimentos variados en cada comida
- Comer cereales integrales, legumbres (por ej., guisantes, frijoles, lentejas) y nueces
- Comer frutas y vegetales en abundancia
- Limitar la cantidad de grasas, aceites y alimentos grasos
- Limitar la cantidad de azúcar y de comidas con azúcar
- Ingerir menos sal.

¿POR QUÉ DEBEN COMERSE ALIMENTOS VARIADOS?

Esto contribuye a garantizar que todos los nutrientes esenciales estarán presentes. Por ejemplo, los cereales básicos como el trigo y el arroz no contienen vitamina A, vitamina C ni vitamina B₁₂, por tanto, estas deberán ser provistas por otros alimentos. Estas vitaminas ayudan a darnos una buena vista y un crecimiento y desarrollo normales. También son importantes para luchar contra las infecciones, sanar las heridas y fabricar células sanguíneas.

¿POR QUÉ DEBEN INGERIRSE CEREALES INTEGRALES, LEGUMBRES Y NUECES?

- Para proporcionar fibras solubles que contribuyen a disminuir el colesterol y reducen el riesgo de un ataque cardíaco y de un derrame cerebral
- Para proporcionar fibra insoluble y así mantener saludables los intestinos y reducir el riesgo de cáncer de intestino.

Elija pan integral, arroz integral, avena o avena arrollada, trigo burgol o quinoa.

¿POR QUÉ DEBEN COMERSE FRUTAS Y VEGETALES?

- Para proporcionar los minerales y las vitaminas que podrían no estar presentes en la dieta principal
- Para proporcionar nutrientes antioxidantes que reducen el riesgo de cáncer
- Para proporcionar fibra soluble e insoluble.

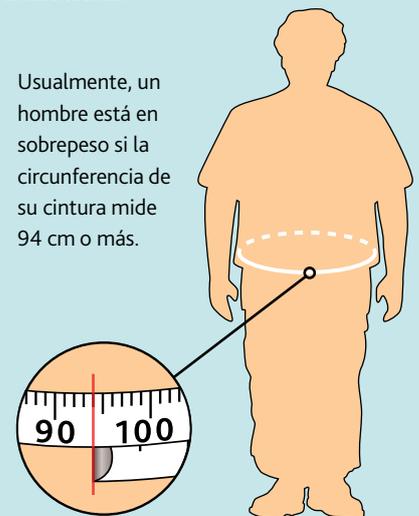
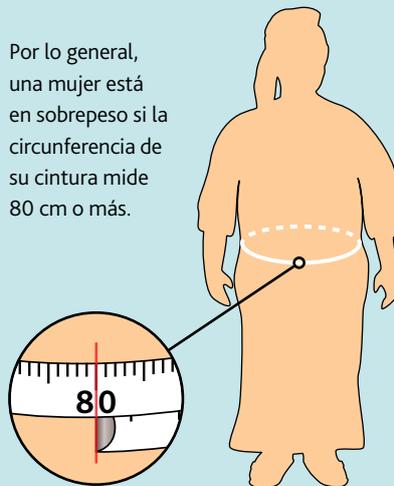
El objetivo debe ser ingerir cinco raciones de frutas y vegetales al día. Las papas, el ñame, el casabe y el plátano no cuentan como una ración.

Preguntas para el debate

- ¿Cuáles alimentos básicos comemos en esta zona? (Los alimentos básicos son los principales alimentos que se comen. Como ejemplo tenemos el arroz, el maíz, el casabe, el ñame y el plátano).
- ¿Cuáles otros alimentos generalmente comemos junto con los alimentos básicos? Ahora verifique si estos alimentos incluyen legumbres, nueces, vegetales, fruta, carne y pescado. Si no es así, contemplan por qué no.
- ¿Cuántos tipos de frutas y vegetales (incluyendo las verduras) hay disponibles en nuestra zona? ¿Cómo podría una persona lograr ingerir cinco raciones al día?
- ¿Cuántas raciones al día de frutas y vegetales ingerimos actualmente en nuestra zona? Conversen sobre formas de motivar a las familias a ingerir cinco raciones al día.

Cómo medir el sobrepeso

Puede medirse la cintura de una persona con una cinta métrica.



¿POR QUÉ DEBEN LIMITARSE LAS GRASAS, LOS ACEITES Y LOS ALIMENTOS GRASOS?

- Para reducir el riesgo de estar en sobrepeso. Estos alimentos son fuentes concentradas de energía y hacen más difícil mantener un peso saludable.
- Para reducir el riesgo de ataques cardíacos y derrames cerebrales. Las grasas saturadas incrementan el colesterol 'malo' en la sangre y aumentan el riesgo de las enfermedades cardíacas. Se encuentran en los alimentos lácteos (mantequilla, queso, crema de leche, leche entera), la carne con grasa, la manteca de cerdo, la mantequilla

clarificada, la margarina dura, y los aceites de coco y de palma roja. Algunos alimentos (panecillos, pasteles, pastelitos) contienen grasas saturadas ocultas.

Para cocinar, elija aceite de soya, maní, girasol, oliva, colza, cártamo, maíz, o vegetal compuesto.

¿POR QUÉ DEBE LIMITARSE EL CONSUMO DE AZÚCAR Y DE ALIMENTOS AZUCARADOS?

- Para reducir el riesgo de estar en sobrepeso. Estos alimentos son fuentes concentradas de energía. Las gaseosas y las bebidas envasadas contienen mucha azúcar oculta.

¿POR QUÉ CONSUMIR MENOS SAL?

- Para reducir el riesgo de padecer hipertensión, lo cual aumenta el riesgo de las enfermedades cardíacas y de derrame cerebral.

Algunos alimentos contienen sal oculta, incluyendo el queso, las carnes procesadas, las sopas empacadas y enlatadas, los cubitos de caldos (para las sopas, etc.), la comida procesada y la comida rápida. Trate de no añadir sal a los alimentos en la mesa. Sin embargo, su organismo necesita un poco de sal para funcionar bien, especialmente en climas muy cálidos donde se pierde sal con el sudor. Si su dieta no contiene suficiente sal, podría sufrir mareos o desmayarse.

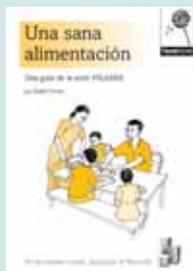
La Dra. Ann Ashworth es Profesora Emérita de Nutrición Comunitaria del London School of Hygiene and Tropical Medicine (Escuela de Higiene y Medicina Tropical de Londres).
E-mail: Ann.Hill@lshtm.ac.uk

El sitio web tilz <http://tilz.tearfund.org/espanol> Las publicaciones internacionales de Tearfund pueden bajarse gratis de nuestro sitio web. Busque cualquier tema que le ayude en su trabajo.



PILARES – Una sana alimentación

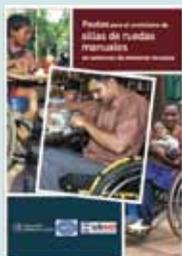
Esta guía de Tearfund contiene ideas para contribuir a mejorar la nutrición en el hogar a un bajo costo – los grupos alimenticios, huertos de cocina, recetas, métodos para preservar alimentos e higiene. En ella se estudia la importancia de una buena dieta para mantenerse sano y resistir las enfermedades, así como las necesidades alimentarias de las mujeres embarazadas y las madres lactantes, los niños pequeños y las personas de la tercera edad. Las Guías de la serie PILARES ofrecen un aprendizaje sobre el desarrollo comunitario que es práctico y se basa en el debate. Las Guías están diseñadas para ser utilizadas en pequeños grupos comunitarios tales como grupos de jóvenes, grupos de iglesia, grupos de mujeres, grupos de agricultores y grupos de alfabetización. No se requiere un líder capacitado; simplemente una persona que sepa leer y escribir que pueda servir como facilitador(a) y dirigir al grupo durante los debates. Para descargar una copia visite <http://tilz.tearfund.org/espanol>



Para pedir una copia impresa envíe un correo electrónico a pillars@tearfund.org o escriba a International Publications, Tearfund, 100 Church Road, Teddington, TW11 8QE, Reino Unido

Pautas de la OMS para sillas de ruedas

Estas pautas fueron desarrolladas para ser utilizadas en entornos de menores recursos. Las mismas abarcan el diseño, la producción, el suministro y la prestación de servicios para sillas de ruedas manuales, en especial para las personas que utilizan sillas de ruedas a largo plazo. Las pautas y las recomendaciones relacionadas resultan útiles para las personas que trabajan con sillas de ruedas, incluyendo las personas que formulan política; proveedores y usuarios de servicios para sillas de ruedas; diseñadores, compradores, donantes y adaptadores de sillas de ruedas; representantes de organizaciones de personas con discapacidades,



así como usuarios individuales y sus familias. Se encuentran disponibles en varios idiomas.

Para descargar una copia visite www.who.int/disabilities/publications

Stop the global epidemic of chronic disease: A practical guide to successful advocacy (Detengamos la epidemia mundial de las enfermedades crónicas: Una guía práctica para una incidencia exitosa)

Este manual es una guía y una herramienta práctica para todos los que realizan incidencia, sin importar su experiencia. Es para aquellos que trabajen en un ministerio gubernamental, en una organización profesional o no gubernamental, para los profesionales del cuidado de la salud, los periodistas, o simplemente para las personas a quienes les preocupe el tema.



Si bien este manual se concentra en la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles, los principios básicos para realizar una incidencia efectiva que se describen en el mismo pueden aplicarse a otros temas relacionados con la salud, como la promoción de la salud.

La guía puede descargarse o solicitarse por correo postal. Sírvase comunicar con Chronic Diseases and Health Promotion, World Health Organization, Avenue Appia 20, CH-1211 Geneva, Suiza
E-mail: chronicdiseases@who.int
Sitio web: www.who.int

Movimiento Global de Oración por la Pobreza 2012

Visite <http://tilz.tearfund.org/Churches/One+Voice+2012/Una+Voz.htm> donde encontrará recursos para orar que podrá utilizar todo el año.

Los recursos están disponibles en español, francés, inglés, portugués, portugués brasileño y ruso.

Organizaciones y sitios web útiles

Hesperian Health Guides (Guías de Salud de Hesperian) es una editora sin fines de lucro de libros y publicaciones periódicas para el cuidado de la salud con base en la comunidad. Para recibir un catálogo o hacer pedidos de libros en inglés o en español visite www.hesperian.org o escriba a la siguiente dirección:

Hesperian Health Guides,
1919 Addison Street, Suite 304,
Berkeley, CA 94704, EE.UU.
E-mail: bookorders@hesperian.org

Teaching-Aids at Low Cost (Materiales didácticos a bajo costo; TALC, por sus siglas en inglés) distribuye libros y materiales didácticos a nivel internacional para apoyar a los trabajadores en salud y comunitarios a nivel de base.

Para hacer pedidos de libros, visite www.talcuk.org o escriba a: TALC, PO Box 49, St Albans, Herts, AL1 5TX, Reino Unido

Community Health Global Network (Red Mundial de Salud Comunitaria) ofrece recursos, apoya y conecta a los trabajadores de salud de la comunidad, pastores, líderes comunitarios, académicos, y profesionales del cuidado de la salud. Se están formando grupos con intereses específicos en varios países los cuales hacen conexiones entre los programas locales.
Sitio web: www.chgn.org

www.tobaccoatlas.org Mapas, información y consejos sobre la promoción de la salud

www.who.int/topics/tobacco Sección sobre el tabaco de la Organización Mundial de la Salud

www.tme.org.uk Recursos para la educación en salud comunitaria en 50 idiomas

Su retroalimentación sobre el sitio web de tilz

- ¿Ya visitó la Zona internacional de información y aprendizaje de Tearfund?
- ¿De qué forma le ha servido de ayuda?
- ¿Qué cosas podrían mejorarse?

Escribanos para dejarnos saber su opinión.

Control del tabaco a nivel comunitario

por el Dr. Nathan Grills



Muchas personas fuman cigarrillos enrollados por ellas mismas como esta mujer en Tikapur, Oeste de Nepal.

En términos de amenazas mundiales, el tabaco es uno de los mayores peligros en el mundo hoy en día. En el 2010, más de cinco millones de personas murieron a causa de los efectos de fumar o de masticar tabaco. Esta no es únicamente una enfermedad de los ricos. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el 80 por ciento de esas muertes ocurrió en países de bajo y mediano ingreso. El tabaco continúa siendo el único producto legalmente disponible para el consumidor que matará a por lo menos un tercio de todos sus usuarios.

Información sobre la inhalación de humo

La inhalación pasiva de humo o inhalación de humo de segunda mano es cuando las personas están expuestas a los efectos perjudiciales de inhalar humo al compartir un espacio con un fumador u otra fuente de humo, como la llama de una cocina de interior. Estos fumadores pasivos tienen un riesgo mayor de desarrollar cáncer o una EPOC que otros no fumadores.

Fumar durante el embarazo es perjudicial tanto para el bebé como para la madre. Se le ha relacionado con abortos involuntarios y otras complicaciones. A menudo conduce a un bajo peso al nacer, lo que coloca al niño en un mayor riesgo de sufrir de diabetes y de enfermedades cardíacas más adelante en su vida.

En mi calidad de médico, he tenido que decirles a muchos pacientes que tienen cáncer de pulmón y también que asesorar a familias que han perdido a un ser querido como resultado de una enfermedad relacionada con el tabaco. Una de las principales razones por las que hice el cambio de la medicina clínica a la salud pública es que me afligía que tantas de estas muertes podrían haberse prevenido.

Bajo costo y gran impacto

La rentabilidad del control de tabaco es evidente. Siendo que el tabaco mata a por lo menos uno de tres de sus usuarios, si se logra que tres personas dejen de fumar a través de la educación en salud y el apoyo, ¡usted habrá salvado por lo menos una vida! A modo de comparación: un programa de vacunación podría requerir 150 vacunaciones para evitar una muerte. Es evidente que financiar el control de tabaco es una buena inversión.

Las intervenciones que han demostrado ser más efectivas incluyen: aumentar el precio del tabaco a través de los impuestos, regular la promoción de los cigarrillos, mercadeo social masivo diseñado para cambiar el comportamiento y prohibir fumar en los espacios públicos.

Algunos lectores de *Paso a Paso* podrían tener la capacidad de cabildear a los gobiernos a favor de cambios en los impuestos y la formulación de leyes que prohíban el tabaco, pero todos podemos participar en reducir el uso de tabaco a nivel comunitario.

Norte de la India: Reducción del consumo de tabaco a nivel local

UNIÉNDOSE PARA CABILDEAR Y EJERCER INFLUENCIA

Si bien es difícil para las personas individuales o las organizaciones pequeñas cabildear a los gobiernos, el grupo de Uttarakhand, norte de la India, de la Community Health Global Network (Red Mundial de Salud Comunitaria, CHGN, por sus siglas en inglés) ha reunido 37 programas de salud comunitarios para realizar defensoría sobre el tabaco. Empezamos realizando una campaña de concienciación y ahora estamos creando una iniciativa integral de control de tabaco y para dejar de fumar. Al unirse, el grupo produjo un DVD de concienciación, involucró al Ministro de Salud e hizo un lanzamiento de alto perfil. Juntos eramos mejores voceros contra el tabaco.

El grupo también movilizó apoyo internacional para reducir el uso del tabaco. El Cluster Tobacco Control Initiative (Iniciativa grupal de control de tabaco; CTCL, por sus siglas en inglés) se creó después de consultar con expertos australianos en el control del tabaco y tiene tres partes principales: una campaña de acción contra el tabaco a nivel de escuelas, una campaña de mercadeo social/concienciación a nivel comunitario y un programa de servicios para dejar de fumar.

CÓMO USAR LOS TRABAJADORES EN SALUD DE LA COMUNIDAD O LOS VOLUNTARIOS

Los índices de tabaquismo tienden a ser más altos entre las personas más pobres y menos educadas en las zonas rurales. Muchos de nuestros programas de salud comunitaria tienen trabajadores de salud y trabajadores de difusión para dirigirse a dichos grupos. Estos trabajadores a menudo son más efectivos en hacer llegar los mensajes a las comunidades rurales y marginadas que las propagandas masivas por medio de la televisión y de vallas. En los lugares donde hay una combinación de pocos conocimientos y altos índices de tabaquismo

(como en Uttarakhand, India) los estudios han demostrado que muchos dejan de fumar inmediatamente después de comprender los peligros del tabaco.

En el CTCL cada organización miembro selecciona a uno o dos capacitadores principales. Estos cuarenta capacitadores luego son responsables de realizar la capacitación de más de 3,000 trabajadores de salud y voluntarios como Defensores del Control de Tabaco. Con esto se provee un defensor por cada aldea en nuestra zona en el norte de la India y permite abarcar a todos hasta la base misma.

IDEAS PARA CAMPAÑAS LOCALES DE ANTITABAQUISMO

- Despertar la conciencia a nivel general a través de la creación de afiches locales pertinentes sobre el antitabaquismo, organizar festivales comunitarios o crear DVD para despertar la conciencia sobre los peligros del tabaco.
- Capacitar a los trabajadores de salud sobre cómo dejar de fumar. Hay excelentes materiales disponibles que enseñan sobre los peligros de fumar. Los consejos simples y el apoyo de respetados profesionales de la salud han probado ser eficaces.

Eventos comunitarios Dejar de Fumar para Ganar

En un festival comunitario el Grupo CHGN de Uttarakhand ofreció US\$25 a tres voluntarios si dejaban de fumar y continuaban así por seis meses. Esto equivaldría a una vida salvada, siempre y cuando sigan siendo no fumadores. Estos programas de 'Dejar de Fumar para Ganar' pueden ser efectivos y las personas que

dejan de fumar a su vez pueden convertirse en 'campeones en dejar de fumar' de sus comunidades y posteriormente conducir a más personas a dejar de fumar. Tras el evento, por lo menos otras cuatro personas siguieron su ejemplo y dejaron de fumar.

- Una labor concentrada en las escuelas funciona ya que los niños son especialmente vulnerables a empezar a fumar. Siendo que el tabaco es altamente adictivo es más fácil 'detener a las personas antes de que empiecen' a fumar que ayudarles a dejar de fumar una vez que ya han empezado a hacerlo. Se podría realizar una competencia en la escuela para galardonar la mejor publicidad contra el tabaco o ayudar a los niños mismos a difundir mensajes contra el tabaco y desalentar el consumo de tabaco en sus comunidades.

DIFUNDAMOS EL MENSAJE, SALVEMOS VIDAS

El tabaco causa una serie de problemas de salud graves y una de cada tres personas que

fuma, morirá como resultado de ese hábito. Es importante no guardar silencio sobre los peligros de fumar. Algunos ejemplos del norte de la India demuestran que la educación básica y la incidencia en torno a este tema pueden salvar vidas.

*El Dr. Nathan Grills, de la Universidad de Melbourne, es un Doctor en Salud Pública que trabaja en el control de tabaco y en salud preventiva en la India con la Emmanuel Health Association (Asociación Emmanuel por la Salud), el Grupo CHGN de Uttarakhand (www.chgnukc.org) y la Public Health Foundation of India (Fundación por la Salud Pública de la India).
E-mail: ngrills@unimelb.edu.au*

ESTUDIO BÍBLICO

En medio del sufrimiento

por Jane Bates

Traiga a la mente un momento en el que alguien, tal vez un familiar o alguien en su comunidad, sufría de una enfermedad incurable.

Reflexión

- ¿Qué recuerda de aquella época?
- ¿Cómo le hizo sentir esa experiencia?

Leamos Salmos 38

- ¿Cómo se ve afectada la vida del salmista por su sufrimiento?
- ¿Puede identificarse con alguna de estas áreas?

Este salmo no se trata específicamente de una persona que sufre de una enfermedad incurable. Sin embargo, el dolor físico, moral, social y emocional que expresa el salmista reflejan algunas de las experiencias y los sentimientos de las personas que padecen enfermedades de larga duración. Su último clamor es que el Señor no debe abandonarlo, sino ir pronto en su ayuda (v. 21-22).

Los cuidados paliativos buscan dar respuesta al dolor físico, psicológico, social y espiritual – y otros síntomas – de las personas con enfermedades incurables progresivas. Requiere de la participación de muchas personas distintas – empezando por

el paciente; incluyendo a los trabajadores de la salud y otras personas, trabajando en estrecha colaboración con miembros de la familia. En nuestro trabajo en Malawi, las autoridades tradicionales (jefes) y los líderes espirituales también desempeñan un papel importante en buscar cuidadores para los pacientes que son dados de alta del hospital.

Encontrando esperanza

Dame Cicely Saunders – la fundadora del movimiento moderno de cuidado paliativo en hospicios – dijo: 'usted es importante por ser usted, usted es importante hasta el último momento de su vida y nosotros haremos todo lo que podamos para ayudarle a vivir hasta su muerte.'

Leamos 1 Corintios 15:9-22, 2 Timoteo 1:10

- ¿Qué diferencia hace afrontar el sufrimiento con Jesús?

A muchos de nosotros nos resulta difícil pasar tiempo con aquellos que viven con una condición incurable. Tal vez sentimos que no tenemos mucho que dar, tal vez nos recuerda demasiado claramente que todos somos mortales.

Los cristianos tienen mucho que ofrecer a las personas que están luchando con una enfermedad incurable. Nosotros estamos conscientes de una clara esperanza más allá del aquí y del ahora: la firme promesa de vida eterna con Dios. Quizás tengamos o no la oportunidad de compartir esta esperanza con los que sufren, pero nos puede ayudar a apoyar a los necesitados, acercándonos a ellos en lugar de alejarnos.

Leamos Juan 11:25-26

- ¿Cómo enfrentó Jesús el sufrimiento?
- ¿Cómo podemos seguir su ejemplo en nuestras propias vidas?

En su momento de mayor necesidad en el jardín de Getsemani, Jesús les pidió a sus discípulos velar y orar. Para muchas personas velar ('estar presente con') y orar pueden ser maneras para demostrar amor y llevar esperanza, alejando las nubes de la desesperación y la depresión que pueden acompañar a un cuerpo enfermo. El amor de Jesús nunca falla y perdura aún después de la tumba.

*Jane Bates es doctora en cuidados paliativos en Blantyre, Malawi.
Sitio web: www.palliativecaresupport.org*

Mantenerse sano

Cómo reducir su riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles

Las cuatro principales enfermedades no transmisibles (ENT) comparten factores de riesgo comunes. El uso de tabaco, una dieta no saludable, la inactividad física y el uso perjudicial del alcohol pueden conducir a enfermedades cardíacas, cáncer, diabetes y enfermedad pulmonar obstructiva crónica. Lea más información sobre cómo reconocer los síntomas de las ENT y cómo ayudar a evitar que usted y los demás desarrollen estas enfermedades.

Cáncer

Cáncer es un término general para un grupo grande de enfermedades que pueden afectar cualquier parte del cuerpo. El cáncer ocurre cuando las células empiezan a crecer de manera anormal más allá de sus límites usuales. Este crecimiento anormal puede luego propagarse a otros órganos.

Síntomas

Existen más de 200 tipos diferentes de cánceres con una variedad de síntomas. Sin embargo, algunos síntomas comunes incluyen pérdida de peso inexplicable, tos persistente, un bulto en alguna parte del cuerpo (particularmente en los senos), cansancio inexplicable, dificultad para orinar, cambios en las evacuaciones, cambios en la piel (especialmente cambios en los lunares de la piel) y sangrado anormal.

FAVOR DE TENER EN CUENTA: *Estos síntomas podrían tener otras causas menos graves, pero si no desaparecen debe buscar ayuda médica.*

Cantidad de muertes por año a nivel mundial: 7.6 millones

EPOC

EPOC es la sigla para enfermedad pulmonar obstructiva crónica. Este es un término utilizado para varias condiciones que afectan la respiración; incluyendo bronquitis crónica y enfisema. Los pacientes con una EPOC tienen vías respiratorias dañadas en los pulmones que se han tornado más estrechas, lo que dificulta que el aire entre y salga de los pulmones. El término 'crónico' significa que el problema es a largo plazo. La mayoría de los casos de EPOC son provocados por el uso del tabaco.

FAVOR DE TENER EN CUENTA: *Los síntomas de la EPOC son similares a los de la tuberculosis (TB). Toda persona que haya tenido tos por más de tres semanas debe realizarse una prueba de TB, especialmente en las zonas donde es común el VIH.*

Síntomas

Tos, flema y dificultad para respirar. Algunas personas podrían observar los síntomas únicamente cuando el clima está más frío, o podrían atribuirlos a una bronquitis o a 'tos de fumador'.

Cantidad de muertes por año a nivel mundial: 4.2 millones

No fume

Incluso fumar poco (1-5 cigarrillos al día) aumentará su riesgo de sufrir un ataque cardíaco en un 40 por ciento. Veinte cigarrillos al día aumentarán su riesgo en un 400 por ciento. A partir del momento en el que deje de fumar su riesgo de desarrollar las cuatro principales ENT se reducirá.



Manténgase activo

Quizá usted camine mucho como parte de su vida cotidiana o realice un trabajo que le exija actividad física, pero si no está haciendo ejercicio de manera regular entonces intente empezar con algunos pasos simples. Ejercitarse de manera moderada durante 30 minutos cinco veces a la semana reducirá significativamente su riesgo de un ataque cardíaco.



Busque consejo médico

Si usted tiene alguno de los síntomas de las ENT descritos en esta página, trate de buscar consejo médico, donde sea posible.

Coma una dieta saludable

A pesar de que en diferentes partes del mundo la dieta básica es distinta, siempre es importante evitar demasiada grasa y sal en su comida de cada día. Las frutas y los vegetales deben conformar una parte principal de su dieta. *(Puede leer más sobre cómo comer una sana alimentación en la página 3.)*



Sólo ingiera alcohol moderadamente

Si ingiere alcohol, hágalo con moderación. No ingiera más de lo que se recomienda ingerir semanalmente. Esta recomendación varía dependiendo de su género y peso, así como del grado de alcohol. Para obtener mayor información, consulte con un profesional de la salud.



Piense en el riesgo

Al envejecer, su riesgo de desarrollar una ENT aumenta. Los antecedentes familiares también juegan un papel. Si uno de sus padres ha sufrido de una ENT, entonces debe tener cuidado especial de reducir el riesgo de esa enfermedad. Algunas enfermedades pueden ser más comunes en personas de grupos étnicos específicos.

Diabetes

La diabetes es una enfermedad crónica que ocurre cuando el páncreas no produce suficiente insulina o cuando el cuerpo no puede utilizar efectivamente la insulina que produce. La insulina es una hormona que regula el nivel de azúcar en la sangre. La hiperglucemia, o el aumento del nivel de azúcar en la sangre, es un efecto común de una diabetes no controlada y con el paso del tiempo conduce a graves daños de muchos de los sistemas corporales, especialmente los nervios, los riñones, los ojos y los vasos sanguíneos. Hay dos tipos de diabetes:

- **Tipo 1** se desarrolla generalmente antes de los 40 años de edad, especialmente en la niñez. Cinco a 15 por ciento de las personas con diabetes tiene diabetes Tipo 1.
- **Tipo 2** se desarrolla generalmente más adelante en la vida y comparte factores de riesgo comunes con otras ENT.

Síntomas

La diabetes no diagnosticada puede provocar cansancio extremo, orinar con mayor frecuencia de lo usual (especialmente de noche), aumento de la sed, pérdida de peso inexplicable, picazón en la zona genital o episodios regulares de aftas, cicatrización lenta de las heridas y lesiones y visión borrosa.

Cantidad de muertes por año a nivel mundial: 1.3 millones

Enfermedades cardíacas

Los ataques cardíacos y los derrames cerebrales por lo general ocurren de repente y son provocados principalmente por una obstrucción que evita que la sangre fluya hacia el corazón o el cerebro. La razón más común de esto es la acumulación de depósitos grasos en las paredes internas de los vasos sanguíneos que suplen al corazón o al cerebro. Los derrames cerebrales también pueden ser provocados por el sangrado de un vaso sanguíneo en el cerebro o por coágulos sanguíneos.

Síntomas

A menudo no hay síntomas de una enfermedad cardíaca. Un ataque cardíaco o un derrame cerebral podrían ser la primera advertencia de una enfermedad subyacente. Ciertos tipos de enfermedades cardíacas provocan falta de aire, cansancio, latidos irregulares del corazón, dolor en el pecho y desmayos.

Cantidad de muertes por año a nivel mundial: 17.1 millones

Estadísticas: Organización Mundial de la Salud (OMS) – www.who.int

Vivir con diabetes

Este artículo se concentra en la 'diabetes tipo 2' que en la mayoría de los casos se desarrolla en adultos debido a una combinación de factores genéticos y del estilo de vida. En las páginas centrales (páginas 8–9) puede leer sobre los síntomas y los factores de riesgo asociados con la diabetes.

Una epidemia global emergente

En el 2010, la World Diabetes Foundation [Fundación Mundial para la Diabetes] estimó que 285 millones de personas estaban viviendo con diabetes. Eso significa que seis de cada 100 personas en el mundo están afectadas por esta enfermedad. Se espera que la cifra aumente a 438 millones antes del año 2030.

Una de las principales causas de discapacidad

La diabetes podría convertirse en una de las principales causas de discapacidad física en el mundo en las próximas décadas. La diabetes

conduce a muchos problemas de salud graves. Las personas que sufren diabetes a menudo pueden experimentar pérdida de sensibilidad en sus pies. Incluso la más pequeña herida puede conducir a una infección que, si no se trata con rapidez, puede conducir a complicaciones graves. Hoy en día la diabetes es la causa de una alta proporción de todas las amputaciones de piernas.

Si no es diagnosticada, la diabetes puede causar daño permanente en los ojos y, en algunos casos, ceguera. El ojo tiene un lente y una abertura en la parte frontal que se ajustan para enfocar mejor los objetos en la retina en la parte posterior del ojo. La retina está

compuesta de tejido delicado que es sensible a la luz, similar a la película en una cámara. El centro de la retina es un área pequeña llamada mácula. Es de vital importancia, pues permite ver detalles finos. El nombre médico del daño provocado a la retina por la diabetes es retinopatía diabética.

Diagnóstico

Es muy importante que la gente se entere de que tiene diabetes lo antes posible para evitar los graves daños que la enfermedad puede causar. Si observa síntomas de diabetes (ver página 9) en usted mismo o en un amigo o familiar, busque consejo médico. Si es diagnosticado con la enfermedad, los médicos pueden ofrecerle consejos sobre cómo manejar la enfermedad y continuar viviendo una vida sana y activa.

Para obtener mayor información sobre la diabetes, visite el sitio web de la International Diabetes Federation [Federación Internacional de la Diabetes] (sólo en inglés): www.idf.org

Guías prácticas

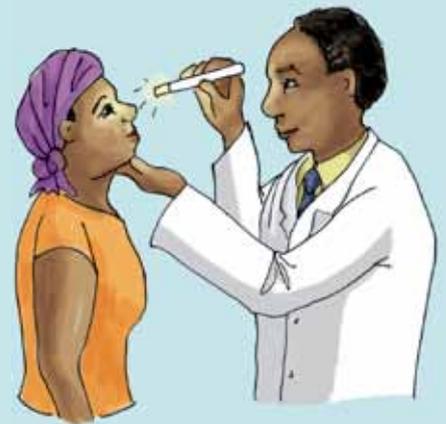
Los ojos

La diabetes puede afectar los ojos y a veces conduce a la ceguera.

- Si es posible, debe realizarse exámenes regulares de la vista para verificar si hay daños a la retina.
- Controlar bien su diabetes contribuirá a evitar daños a sus ojos. Si usted tiene

sobrepeso, debe tratar de perder peso. Coma una dieta saludable y aprenda a controlar sus niveles de azúcar en la sangre de modo que se mantengan dentro de un rango saludable.

- Si usted observa algún cambio en su visión, como visión borrosa o una disminución repentina de la visión, busque consejo médico.



Los pies

- Los pacientes con diabetes a menudo desarrollan úlceras en los pies y pies adormecidos.
- Es importante examinar sus pies de manera regular. Busque zonas inflamadas, heridas o llagas.
- Revise el interior de los zapatos en busca de costuras u objetos puntiagudos que puedan causar ampollas.
- Elija zapatos que tengan una zona profunda y redondeada alrededor de los dedos de modo que estos no se froten.
- Mantenga saludables las uñas de los pies cortándolas cada 6–8 semanas.
- Lávese los pies todos los días con jabón y séquelos cuidadosamente con una toalla limpia, especialmente entre los dedos. No debe remojar sus pies por mucho tiempo ya que esto puede provocar que posteriormente se resequen y aumentar el riesgo de daños.
- Siempre debe tratar las lesiones en los pies lo más rápido posible. Si el pie se vuelve rojo, tibio e hinchado, por lo general, hay una infección. Es posible que necesite un tratamiento de antibióticos.

Cáncer: una experiencia personal

Selina David (nombre ficticio) es una paciente con cáncer de lengua en el distrito de Geita, Tanzania. También es VIH positiva, lo que la hace más vulnerable a enfermedades como el cáncer. Muy amablemente, ella le otorgó esta entrevista a Mary Makalanga, una Coordinadora de Cuidados Paliativos que trabaja en asociación con Tearfund.

¿Cómo se enteró que tenía cáncer?

En primer lugar, me diagnosticaron como VIH positiva. Un tiempo después, mi lengua desarrolló hongos y se me dificultaba comer. Poco tiempo después la lengua comenzó a hincharse, hasta que me llenó la boca. Desarrollé algunas lesiones, como pequeños abscesos, en mis párpados superiores y en todo el rostro. Con el tiempo fui a Ocean Road Cancer Institute [Instituto de Cáncer Ocean Road] de Tanzania, donde me dijeron que tenía cáncer de lengua. Recibí medicamento para reducir la hinchazón y regresé a casa a esperar.

¿Cuál ha sido el mayor reto de tener cáncer?

El mayor desafío que enfrenté fue el dolor intenso y la dependencia, porque no podía trabajar debido al dolor. Sólo me la pasaba acostada, día y noche. Tengo tres hijos que viven con mi madre en otra aldea. Antes de enfermarme yo era la única que trabajaba y proporcionaba el pan de cada día y otras necesidades básicas a la familia. Cuando

estaba enferma e inútil, no podía hacer nada. Sólo esperaba la muerte. La situación también era muy difícil en la casa de mi hermano, donde me estaba alojando. No había suficiente comida ni otras cosas básicas. Mi hermano y su esposa también eran VIH positivos, aunque todavía estaban sanos. Me resultaba desalentador. Debido a mi condición, necesitaba apoyo nutricional y me estaba deteriorando. En el fondo de mi ser sabía que si nadie venía a socorrerme, muy pronto iba a morir.

¿Qué apoyo ha recibido? ¿Quién le dio este apoyo? ¿Y de qué manera le ha ayudado?

Un día, un equipo de cinco voluntarios de atención domiciliar de la African Inland Church [Iglesia África Tierra Adentro] de Tanzania vino a verme en el nombre de Dios. Me hablaron y escucharon mi historia. El equipo me contó sobre un nuevo servicio conocido como cuidados paliativos y me dieron apoyo médico, incluyendo medicamentos para reducir el dolor. Leyeron la



Biblia y oraron conmigo. A partir de entonces el equipo siguió prestándome apoyo a mí y a mi familia en la forma de alimentos y medicamentos antirretrovirales [medicina que ayuda a retardar la progresión del VIH y SIDA]. Pronto recobré la paz mental y me sentía más segura y cómoda que cuando sentía dolor intenso en el pasado. La hinchazón en la lengua lentamente desapareció. Mi esperanza de sobrevivir ha sido restaurada y tengo buenos voluntarios de cuidados paliativos que me visitan con regularidad, oran y hablan conmigo. Se preocupan mucho por mí y me siento como un ser humano de nuevo.

¿Cuál es su consejo para otras personas que sufren de cáncer?

Mi consejo es que se aseguren de informarles a otras personas dentro de su comunidad sobre su condición lo más temprano posible, porque entonces la gente puede ayudar y apoyarle, especialmente si también tiene VIH. Hay trabajadores de la salud y otros grupos de voluntarios que pueden ayudarle a realmente entender lo que está pasando. Esto es mejor que ir con curanderos o médicos brujos, lo que puede dar como resultado que sufra más dolor, y que surjan complicaciones y nuevas infecciones. Con los trabajadores de salud se está a salvo, porque sus medicamentos ayudan a reducir el dolor. Con el apoyo de personas capacitadas del grupo de cuidados paliativos, un paciente puede mejorar psicológica, emocional, espiritual y físicamente. En cuanto a mí, ahora siento mucho menos dolor.



Peter Caton / Tearfund

El apoyo de los demás es vital para vivir bien con una enfermedad.

Libertad a través de la movilidad

por Lucy Norris

Benjamin Ramo tiene 60 años de edad y vive en Gilbert Camp, Malaita, en las Islas Salomón. Benjamin desarrolló diabetes hace nueve años. Después de sufrir complicaciones a largo plazo con una septicemia (envenenamiento de la sangre), finalmente perdió su pierna derecha cuando ésta se infectó y tuvo que ser amputada.

Benjamin recibió una prótesis (pierna artificial) y, después de recibir fisioterapia, pudo movilizarse con la ayuda de muletas. Con el tiempo, Benjamin se dio cuenta de que necesitaba una silla de ruedas para movilizarse con mayor facilidad en el interior y para aliviar las úlceras por presión causadas por la prótesis.

La situación de Benjamin es común en los países en vías de desarrollo, donde incluso el acceso a una silla de ruedas puede ser un desafío. El Informe Mundial sobre la Discapacidad estima que el 15 por ciento de la población mundial vive con algún tipo de discapacidad, por lo tanto, el suministro adecuado de sillas de ruedas es muy importante. La Organización Mundial de la Salud estima que el 10 por ciento de la población con discapacidad requiere una silla de ruedas; eso asciende a 105 millones de personas en todo el mundo.

En respuesta a esta necesidad, la Organización Mundial de la Salud (OMS) publicó las *Pautas para el suministro de sillas de ruedas manuales en entornos de menores recursos* (véase la página 5 para obtener más información sobre las pautas). Estas pautas ofrecen importantes recomendaciones dirigidas a los servicios de sillas de ruedas y otras personas involucradas en la provisión de sillas de ruedas para “promover la movilidad personal y mejorar la calidad de vida de los usuarios de silla de ruedas”.

Las pautas abarcan la política y planificación a nivel nacional para la creación de servicios sostenibles de sillas de ruedas, así como la promoción de una mejor calidad de sillas de ruedas y mejorar la forma en que los usuarios reciben sillas de ruedas.



Benjamin Ramo disfruta de la libertad que le ofrece su silla de ruedas.

Sillas de ruedas adecuadas y de buena calidad

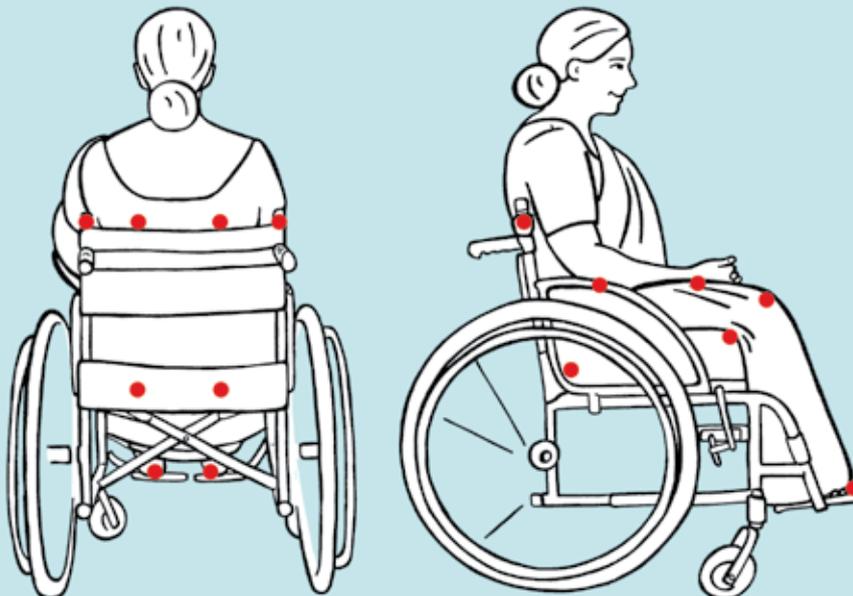
Para cumplir con las Pautas de la OMS para sillas de ruedas, las sillas de ruedas deben dar respuesta a las necesidades individuales. En primer lugar, la silla de ruedas debe ser del tamaño adecuado para el usuario. Si una silla de ruedas es demasiado grande, el usuario no podrá llevarla de manera independiente. Si es demasiado pequeña, puede causar retraso en el crecimiento, escoliosis (curvatura de la columna) y úlceras por presión. Una silla de ruedas sin el apoyo adecuado puede afectar en especial a los niños con parálisis cerebral, dificultándoles comer, beber, y sentarse en posición vertical.

En segundo lugar, las sillas de ruedas también deben ser adecuadas para el entorno del usuario. Si el terreno es difícil, la silla de ruedas debe ser capaz de superar los obstáculos y no volcarse. Para prevenir enfermedades potencialmente mortales, como las úlceras por presión, debe proporcionarse un colchón adecuado junto con la silla de ruedas.

Servicios para sillas de ruedas

La mejor manera de asegurarse de que las sillas de ruedas sean adecuadas para el usuario es crear un servicio de sillas de ruedas. El servicio puede proporcionar la evaluación, prescripción y adaptación de la silla de ruedas correcta. El mismo también puede ofrecer un servicio de seguimiento, mantenimiento y reparación para el usuario, así como enseñarles a los usuarios cómo usar las rampas, superar los obstáculos y aprender a movilizarse en terrenos difíciles. Estas habilidades pueden realmente aumentar la confianza de las personas, ayudándoles a ser más independientes. Las personas ideales para

Zonas comúnmente sensibles a la presión



Imágenes cortesía de Motivation UK

transmitir esta información a nuevos usuarios son los usuarios actuales de sillas de ruedas.

¿Qué es una úlcera por presión?

Una úlcera por presión inicia como una marca roja en la piel y puede convertirse en una herida profunda muy grave que ocurre generalmente en las áreas óseas como las caderas, los huesos del asiento y los tobillos. Las úlceras infectadas son una de las principales causas de muerte de las personas con discapacidad en países de bajos ingresos. Una úlcera por presión se produce cuando una zona de la piel resulta dañada, provocando la muerte del tejido por falta de flujo sanguíneo a esa zona – esto puede ser debido a presión, fricción, estiramiento, trauma o humedad. Las úlceras por presión pueden tardar hasta un año en sanar, y si no son tratadas, la úlcera se infecta y puede provocar la muerte. Sin embargo, las úlceras por presión son relativamente fáciles y baratas de prevenir. Un simple colchón para aliviar la presión puede salvar la vida de un usuario de silla de ruedas.

Movilidad restaurada

Las sillas de ruedas pueden permitirles a las personas vivir una vida móvil, a pesar de su discapacidad, haciéndolas más propensas a trabajar y participar en la vida comunitaria. En lugar de estar aisladas y a menudo depender de cuidadores, pueden tener una mayor libertad para participar en la vida comunitaria.

Lucy Norris es la Oficial de Desarrollo y Apoyo de Programas en Motivation UK [Motivación Reino Unido]. La misión de esta organización es mejorar la calidad de vida de las personas con problemas de movilidad en todo el mundo al dar respuesta a su supervivencia, movilidad, empoderamiento e inclusión.

Motivation ha provisto capacitación en más de 40 países incluyendo Malawi, Sudáfrica, Tanzania, Uganda, Sri Lanka y las Islas Salomón.

E-mail: info@motivation.org.uk

Sitio web: www.motivation.org.uk

Recursos

- Pautas de la OMS para sillas de ruedas www.who.int/disabilities/publications
- Organización Mundial de la Salud (2011) *Informe Mundial sobre la Discapacidad* disponible en su sitio web: http://www.who.int/disabilities/world_report/2011/es/index.html

Favor de escribir a: The Editor, Footsteps, 100 Church Road, Teddington, TW11 8QE, Reino Unido

Cómo sembrar bambú

Sólo les estoy escribiendo para agradecerles por su información sobre cómo sembrar bambú.

Tengo 49 años de edad. He sentido una pasión por el bambú desde los siete años. Desde entonces lo he sembrado, y a veces tenía suerte y crecía. Otras veces pasaba mucho tiempo y retoñaba, pero moría al mes.

Hice lo que recomendaron y todas las estacas retoñaron. Las sembré hace aproximadamente mes y medio y algunas ya han alcanzado hasta tres metros de altura. Otras cuantas no se han desarrollado tan rápidamente, pero se ven saludables.

Francisco J. Call
El Salvador
Centroamérica
E-mail: cisco.call@hotmail.com

NOTA DE LA EDITORA: *Se habló sobre cómo sembrar bambú en Paso a Paso 23.*

Peligros de la mutilación de dientes

En Dentaïd, una organización benéfica enfocada en la salud bucal con sede en el Reino Unido, estamos tratando de despertar la conciencia sobre la práctica tradicional africana conocida en occidente como la mutilación oral infantil (MOI). Los folículos dentales en desarrollo de los niños son extirpados con clavos o rayos de bicicleta no esterilizados debido a la creencia equivocada de que son 'gusanos de los dientes' que provocarían la muerte a menos que sean eliminados. Esto se lleva a cabo como una 'cura' para la fiebre, la diarrea y los vómitos, pero puede dar como resultado una sepsis grave y/o la muerte.

¡Se buscan voluntarios!

Aquí, en *Paso a Paso*, nos encanta saber de nuestros lectores. Para ayudarnos a hacer esto, estamos buscando personas para unirse a nuestro nuevo 'Grupo de retroalimentación de *Paso a Paso*' para que ustedes, los lectores, ¡nos puedan ayudar a mejorar *Paso a Paso* aún más! Después de cada número, les enviaremos un cuestionario para solicitar sus comentarios. Para solicitar formar parte de este grupo, escriba a la editora, contándonos en pocas palabras sobre usted y la razón por la que quiere participar.



Jean Abou, un lector de *Paso a Paso* de Togo, nos envió esta foto de su hijo en su nuevo huerto del tamaño de una puerta. Se inspiraron después de leer un artículo en *Paso a Paso 54* y ahora están cultivando una cosecha para su familia.

Puede encontrarse una revisión exhaustiva sobre el tema en www.dentaïd.org bajo Resources (sólo en inglés). Puede descargarse un folleto informativo sobre la mutilación oral infantil en formato de papel A4, a color, disponible en inglés, luganda y kiswahili para ser distribuido a las obras benéficas y a los trabajadores de salud en el campo.

Si usted ha experimentado esta práctica, nos interesaría recibir noticias suyas.

Rosemary Longhurst
E-mail: rosemary@dentaïd.org

Dentaïd
Giles Lane
Landford
Salisbury
SP5 2BG
Reino Unido

Avicultura

Me gustaría pedirle ayuda a la confraternidad de Tearfund/*Paso a Paso* en aprender sobre la avicultura. Estoy muy interesado en poner en marcha la avicultura, en particular los pollos, como ingreso adicional aparte de mi empleo. Es un proyecto que quiero iniciar con el fin de crear empleos para otras personas en el pueblo. Me gustaría saber sobre el capital, las estructuras y el mantenimiento. Agradecería mucho cualquier ayuda que otras personas puedan ofrecer.

Agapetus Mathew Wamalwa
E-mail: agape82_wamalwa@yahoo.co.uk

NOTA DE LA EDITORA: *Usted puede leer acerca de la avicultura en Paso a Paso 10.*

Formas creativas de comunicar mensajes de salud

Es un conocido refrán que 'más vale prevenir que curar'. Las enfermedades no transmisibles a menudo se desarrollan porque las personas no conocen información básica de salud que les ayudaría a reducir el riesgo de enfermedades. Es importante transmitir los mensajes de salud a las personas en formas que sean atractivas y que les ayuden a recordar.

Contar historias es parte de todas las culturas. Nos ayuda a explicar ideas complejas de maneras simples. Hay muchas maneras de contar historias: teatro, títeres, juegos interactivos, música e incluso la tecnología moderna como el vídeo. A continuación se encuentran algunas ideas que quizá quiera probar en su propia comunidad:

Títeres

Hacer una función de títeres puede ser una excelente manera de comunicarse con la gente, especialmente aquella que vive en las zonas rurales. Se pueden explorar temas delicados en una función de títeres de una manera que quizás no sea posible en un simple drama o charla sobre la salud. A menudo a los niños les entusiasma ver títeres y repetirán el mensaje a sus familias y se lo explicarán a sus hermanos menores.

Involucre a la comunidad en la preparación de la función de títeres. Esta puede ayudar a desarrollar la historia, accionar a los títeres y reunir a las personas para la función. Escoja una hora y un lugar que les facilite a las personas ir y mirar. Para obtener más información, véase el recuadro en la página 15.

Multimedia

La tecnología está abriendo nuevas formas de comunicación, especialmente con los jóvenes. Si usted tiene acceso a una cámara de vídeo, puede hacer un cortometraje para comunicar su mensaje de salud. O tal vez pueda escribir y grabar una canción. Las buenas palabras de una canción pegadiza serán recordadas mucho después de que la gente haya oído su presentación. Empiece por planificar qué información quiere ofrecer a su público, por ejemplo, "fumar mata a una

de cada tres personas que fuman" o "comer una dieta saludable le ayuda a protegerse de las enfermedades del corazón". Piense de un modo creativo sobre cómo puede atraer a su público, así como dónde y cómo puede mostrar la película o dar a escuchar la canción a los demás.

Teatro

Los juegos y las técnicas teatrales como el Teatro para el desarrollo ayudan a captar la atención de las personas. Muchas culturas están acostumbradas a un estilo más tradicional de enseñanza, pero la enseñanza interactiva a través de juegos y el teatro puede resultarles novedosa, nueva y atractiva. Usted puede crear una obra de teatro y visitar varias comunidades para compartir su mensaje. O si lo desea, puede centrarse en un grupo de personas y crear una actuación en la que ellas mismas participen.

Recuerde que crear una obra de teatro requerirá tiempo y una inversión de los participantes. Es buena idea mantener la trama sencilla para asegurarse de que su mensaje no se pierda. Piense en historias locales conocidas y cómo podría adaptarlas en su actuación.

Artes visuales

Los carteles, murales y afiches pueden comunicarse con muchas personas dentro de su comunidad, así como con las que están de paso. Es posible que haya un espacio fuera de una escuela o centro comunitario que sería perfecto para colocar un afiche atractivo con un mensaje clave de salud. Los artistas locales podrían estar dispuestos a diseñar un afiche o incluso pintar un mural. Los niños podrían participar en el diseño de un proyecto creativo. Esto les ayudará a recordar ellos mismos el mensaje y dejar un legado duradero y visible para los demás. También podría crear su propio libro de imágenes, como se menciona en *Paso a Paso 86*.

¿Se siente inspirado?

¿Podría utilizar técnicas creativas para compartir información sobre las enfermedades no transmisibles con las personas de su comunidad? Escribanos para compartir sus historias con otros lectores.

Paso a Paso ha incluido el tema de la comunicación creativa en números anteriores. Paso a Paso 23 incluyó un artículo popular sobre los títeres y Paso a Paso 58 estuvo dedicado al Teatro para el desarrollo.



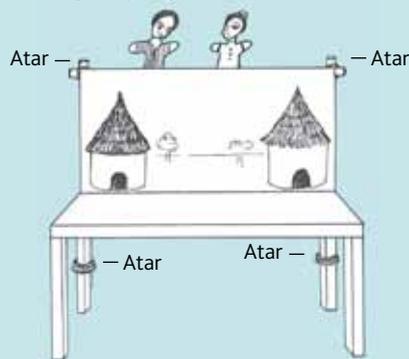
Un taller de teatro que explora el estigma, cerca de Jinja, Uganda.

Títeres para una mejor salud

Los títeres dan vida al aprendizaje. Las funciones de títeres son una forma en que un grupo cuenta historias llenas de acción. Los títeres pueden representar situaciones o problemas particulares entre personas sin ofender a la audiencia – tocando temas como la violencia doméstica o la salud sexual.

Los títeres pueden ir a cualquier lugar. Podemos realizar una función en un aula para 20 estudiantes a la luz del día, o hacer una función para 100 personas en la plaza del pueblo a la luz de lámparas. Las funciones de títeres son más fáciles de organizar que el teatro en vivo, porque se necesitan menos personas. Los títeres y los accesorios son pequeños y la producción es fácil de manejar.

Ate dos troncos de bambú o palos del tamaño aproximado de un palo de escoba (2 m de longitud) a las patas de una mesa. Ate un palo en la parte superior de los otros dos palos y enganche un telón de fondo.



Cuelgue un trapo o una manta sobre un palo de madera en el umbral de una puerta.



Algunos consejos para una buena historia

- Incluir música, canciones y bailes.
- Usar las formas locales de contar historias y hacer teatro. Si las historias y el teatro locales son largos y repetitivos, intente el mismo estilo con una función de títeres.
- No tratar de incluir demasiadas ideas en una historia. Dele a la gente una idea sobre la cual pensar. Las palabras y las acciones deben complementar esta idea.
- Aclarar la idea a través de lo que ocurra en la historia. No le predique a la gente.
- La acción es tan importante como las palabras. Los títeres deben hacer cosas, no sólo hablar.
- Los discursos deben ser cortos, sin pausas largas.
- Las obras de teatro deben ser una mezcla de acción, risas y lágrimas. Intente mantener un equilibrio entre los eventos graves o tristes,

y los ligeros o divertidos. Es muy importante ofrecer un "toque humorístico" cuando una historia es triste o aterradora. Intente usar un personaje cómico, puede ser un animal, o deles nombres divertidos a los personajes.

Las funciones de títeres atraen a mucha gente, mantienen su atención y le dan algo sobre lo cual hablar posteriormente. Como se muestra aquí, hay muchas maneras de construir un teatro de títeres, y se puede improvisar con lo que hay disponible.

Gill Gordon escribió 'Puppets for Better Health' (Títeres para una mejor salud) después de sus experiencias trabajando para mejorar la nutrición infantil en África Occidental en los años 1970 y 1980. Su hermana Sue Gordon se le unió en la dirección de talleres de títeres en comunidades locales y más tarde ilustró el libro. El texto y las imágenes se reproducen aquí con la gentil aprobación de ambas.



Involucre a la audiencia

El 'teatro de foro' es una forma interactiva de explicar temas al examinar un problema y sugerir una solución a través del juego de roles. Los actores o los miembros de la audiencia pueden detener una presentación y sugerir el modo en que los actores pueden cambiar el resultado de la escena. Esto ayuda a la audiencia a participar en la acción y a pensar en cómo resolver el problema que se presenta. A continuación se muestra un ejemplo sobre cómo prevenir las enfermedades pulmonares:

- Explique brevemente a la audiencia que estará presentando una obra de teatro en la que ellos deben participar. Esto los involucrará desde el inicio del proceso.
- Pídale a un voluntario entrar en el escenario y simular que está cocinando sobre un fuego abierto dentro de la casa.

- Pídale a un segundo voluntario entrar en el escenario simulando fumar.
- Pídale a otro voluntario representar a un niño que regresa a casa. Él o ella debe simular toser al respirar el humo del cigarrillo y del fuego. Ahora se ha formado una idea básica de la historia y se han identificado a los personajes.
- Ponga la acción en pausa y pídale a la audiencia decir lo que está viendo.
- Repita la acción. Esta vez, los voluntarios pueden hablar – pero todavía deben mantener la acción breve.
- Cuando la acción se haya detenido, explique a la audiencia que ahora tenemos una pequeña obra que podemos debatir y desarrollar. Dígale al grupo que debe pensar en momentos en los que ellos podrían intentar cambiar el resultado para el niño.

- Explique que ahora verán la escena otra vez, un poco más rápido, y que cuando alguien vea un momento en el cual realizar un cambio, debe gritar 'alto'. Entonces, usted congelará la acción. Un voluntario deberá sustituir a uno de los personajes para tratar de encontrar una solución.

*Agradecemos a Martin Smedley, Director de Act4Africa. Sitio web: www.act4Africa.org
Act4Africa es una organización benéfica de educación para la salud que ofrece programas de educación sobre VIH y SIDA y cambio de comportamiento para ayudar a prevenir la propagación de la enfermedad. Ellos han alcanzado a un millón de personas con información clave sobre la salud utilizando el teatro. Trabajando con asociados locales, en especial las iglesias, ellos capacitan a otras personas en cómo utilizar el teatro en su trabajo.*

Primeros auxilios: Ataques cardíacos y derrames cerebrales

Ataque cardíaco

¿Qué es un ataque cardíaco?

Un ataque cardíaco es una emergencia médica grave en la cual el suministro de sangre al corazón se obstruye de repente, por lo general a causa de un coágulo de sangre. La falta de sangre al corazón puede dañar gravemente los músculos del corazón. Si no se trata, los músculos empiezan a morir. El término médico para un ataque cardíaco es infarto de miocardio.

Los síntomas de un ataque cardíaco incluyen:

- dolor en el pecho: se siente como si un objeto pesado estuviera presionando o exprimiendo el pecho y el dolor puede extenderse desde el pecho hasta la quijada, el cuello, los brazos y la espalda
- falta de aire
- una profunda sensación de miedo.

¿Qué puede hacer?

- Si hay un hospital o una clínica de salud cerca, es muy importante que el paciente reciba atención médica tan pronto como sea posible.
- Si tiene disponible aspirina, dé a tomar al paciente 300 mg. Triture la tableta o deje que el paciente la mastique para que funcione más rápidamente. La aspirina ayuda a reducir la velocidad de formación de un coágulo de sangre.
- Si el paciente sobrevive al ataque, debe descansar. Cuando tenga la fuerza suficiente, debe acudir al médico, donde sea posible. Se recomienda ejercicio suave. Caminar un poco más cada día ayudará al paciente a recuperarse bien.

En ambos casos, motive al paciente y hágale saber que usted está ahí para apoyarlo.

Derrame cerebral

¿Qué es un derrame cerebral?

Un derrame cerebral es una condición médica grave que ocurre cuando se interrumpe el suministro de sangre a una parte del cerebro. Al igual que todos los órganos, el cerebro necesita oxígeno y nutrientes que le proporciona la sangre para funcionar correctamente. Si el suministro de sangre se restringe o se detiene, las células del cerebro empiezan a morir. Esto puede conducir a daños cerebrales y a veces a la muerte.

Los síntomas de un derrame cerebral incluyen:

- adormecimiento repentino (pérdida de sensibilidad) o debilidad de la cara, los brazos o las piernas
- confusión repentina o dificultad para hablar o entender a los demás
- pérdida repentina de la visión en la mitad del campo visual
- dificultad repentina para caminar, mareos o pérdida del equilibrio o de la coordinación
- dolor de cabeza intenso repentino sin causa conocida.

¿Qué puede hacer?

- Si hay un hospital o una clínica de salud cerca, es muy importante que el paciente reciba atención médica tan pronto como sea posible.
- Si no hay atención médica disponible, coloque a la persona sobre una cama con su cabeza un poco más alta que los pies. Colóquela sobre su costado, con la rodilla y la cadera superiores dobladas para apoyar su cuerpo. Esta posición ayudará a drenar la saliva y la mucosidad de la garganta y la respiración será más fácil.
- Cada tres horas, coloque al paciente sobre su otro costado.
- Si el paciente está inconsciente, no debe tomar por la boca alimentos, bebidas ni medicamentos.
- Después de un derrame cerebral, es posible que el paciente permanezca parcialmente paralizado o no pueda hablar. La rehabilitación es muy importante. Anime al paciente a hacer ejercicio y a aumentar la distancia que puede caminar cada día, si es posible.

La posición de recuperación

Si una persona está inconsciente, pero respira y no tiene otras condiciones potencialmente mortales, debe ser colocada en la posición de recuperación. Colocar a una persona en la posición de recuperación garantizará que las vías respiratorias permanezcan abiertas y despejadas. También asegura que cualquier vómito o fluido no hará que la persona se ahogue.



Para colocar a alguien en la posición de recuperación:

- coloque a la persona sobre su costado de modo que se apoye sobre una pierna y un brazo
- abra las vías respiratorias inclinando la cabeza hacia atrás y levantando la barbilla
- monitoree la respiración y el pulso con regularidad
- si las lesiones lo permiten, pasados 30 minutos gire a la persona sobre el otro costado.

Por favor, tenga en cuenta que esta posición no es adecuada para bebés.