

2<sup>a</sup> Edición

Revista

Vivamos mejor





MEVYT ... Modelo  
Educación  
para la Vida  
y el Trabajo

Primera edición

Coordinación general  
**Ana Deltoro Martínez**

Autores  
**María de Lourdes Aravedo Reséndiz**  
**María Teresa Córdova Ireta**  
**Alejandro F. Galicia López**

Colaboración  
**Jorge A. Caballero Manzo**  
**Juan Manuel Gutiérrez Vázquez**  
**Karina Ámbar Pérez Cortés**  
**Concepción Santamaría Estévez**

Asesor académico  
**Juan Manuel Gutiérrez Vázquez**

Revisores externos  
**Carlos Arreola Woog**  
**Rafael Camacho Solís**  
**Pablo Latapí Sarre**  
**Silvia Schmelkes del Valle**  
**Bertha Sola Valdés**

Coordinación gráfica  
y cuidado de la edición  
**Greta Sánchez Muñoz**

Coordinación editorial: Ma. Begoña Pulido

Diseño gráfico: Mariela Calcagno, María Luisa Martínez  
Passarge, Erick Arellano

Coordinación de ilustraciones: Aurora del Rosal

Ilustraciones: Erick Arellano, Guadalupe Calvo, Aurora  
del Rosal, Lourdes Domínguez, Irla Granillo, Antonio  
Mandujano, Judith Meléndez, Ramón Villegas

Diseño de iconos: Isaac Hernández, Erick Arellano

Fotografías: José Hernández Claire (p. 134), María  
Vázquez Valdez (p. 132)

Portada: Erick Arellano

Ilustración de portada: Irla Granillo

Segunda edición

Revisión de contenidos  
**Alicia Bello Quintos**  
**Nora Estrada Márquez**  
**Patricia Enríquez Vázquez**  
**Alicia Mayén Hernández**  
**María de Lourdes Aravedo Reséndiz**

Revisión de textos  
**Esther Shumacher**  
**Águeda Saavedra Rodríguez**  
**Luz Pérez Moreno Colmenero**  
**Rocío González Díaz**  
**Socorro Martínez de la Vega**

Revisión editorial y seguimiento  
**Laura Sainz Olivares**  
**José Luis Moreno Borbolla**  
**Marcela Zubieta**  
**Luis A. Díaz**

Coordinación gráfica  
y cuidado de la edición  
**Greta Sánchez Muñoz**  
**Adriana Barraza Hernández**

Cuidado editorial  
**María Begoña Pulido Herráez**

Diseño gráfico  
**María Luisa Martínez Passarge**

### **Vivamos mejor, *Revista***

D.R. © Instituto Nacional para la Educación de los Adultos, INEA.

Francisco Márquez No. 160, col. Condesa, México, D.F. 06140.

Primera edición: mayo del 2000

Segunda edición: marzo del 2003

Esta obra es propiedad intelectual de sus autores y autoras y los derechos de publicación han sido legalmente transferidos al INEA.

Prohibida su reproducción parcial o total por cualquier medio, sin autorización escrita de su legítimo titular de derechos.

ISBN Obra completa, *Educación para la Vida y el Trabajo*: 970-23-0274-9

ISBN *Vivamos mejor, Revista*: 970-23-0295-1

Impreso en México

**Presentación** 5

**Recomendaciones para usar la Revista** 6

## **1** **Nuestras condiciones de vida** 8

¿Quiénes son los causantes? 9

Agrupemos a las enfermedades 13

La tuberculosis, una enfermedad peligrosa 16

Instituciones al cuidado de la salud 20

La publicidad y los problemas de salud de los mexicanos y las mexicanas 23

Los accidentes más frecuentes 25

Las intoxicaciones más frecuentes 28

¿Qué influye en nuestras condiciones de vida? 32

## **2** **Para cuidarnos tenemos que conocernos** 36

El aparato digestivo 37

El aparato respiratorio 41

Los hombres y las mujeres somos diferentes 44

El aparato sexual femenino 46

El aparato sexual masculino 51

El ciclo menstrual: un proceso natural 55

Infecciones de transmisión sexual 60

El SIDA, sí da 66

Las carreteras de nuestro cuerpo 71

Aunque se ve roja, no toda la sangre es igual 75

|   |     |
|---|-----|
| Principales enfermedades del sistema circulatorio | 80  |
| El aparato de filtración de nuestro cuerpo        | 82  |
| Principales enfermedades del aparato urinario     | 85  |
| Cuidemos la salud de nuestros huesos              | 90  |
| Los microbios                                     | 96  |
| Los grupos de alimentos                           | 100 |
| Mejoremos nuestra alimentación                    | 106 |
| La salud y la higiene                             | 110 |
| Los beneficios del ejercicio                      | 118 |

### **3** **Creemos y nos desarrollamos**

120

|   |     |
|---|-----|
| Etapas del desarrollo. Primera parte                | 121 |
| Etapas del desarrollo. Segunda parte                | 125 |
| El cáncer del cuello de la matriz o cérvico-uterino | 127 |
| El desarrollo antes de nacer                        | 130 |
| El embarazo y su influencia en la salud de la madre | 133 |

### **4** **¿Cómo nos relacionamos con las personas y con el entorno?**

138

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| Mi declaración de autoestima | 139 |
| La participación ciudadana   | 141 |

## Presentación



¿Alguna vez se ha preguntado para qué leemos? Mucha gente lee para informarse y saber más, otros sólo para distraerse, pero parece que muy pocos leen para platicar. ¿Se le ha ocurrido pensar que leer puede ser como platicar con alguien?

Esta **Revista** es una invitación para que usted lea, platique con el contenido de los textos, para que en ellos busque respuestas a dudas que pueden quedarle al trabajar en su **Libro del adulto**. Algunos de los textos se ilustran con esquemas o fotografías para facilitar la comprensión de su contenido.

Los textos de este material fueron escritos pensando en usted; de este modo le entregamos, en un solo material, lecturas que le servirán para ampliar y profundizar los temas, y realizar las actividades propuestas en el módulo **Vivamos mejor**.

## Recomendaciones para usar la Revista

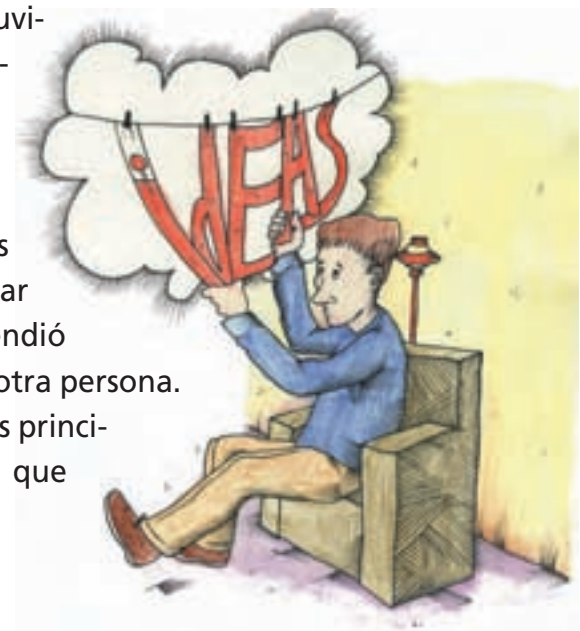
La **Revista** fue hecha para apoyar y complementar las actividades del **Libro del adulto**, por eso los textos están colocados en cierto orden, siguiendo el avance de los temas y las unidades del módulo. Usted encontrará al principio los textos que corresponden a la primera unidad, y hacia el final los correspondientes a la cuarta unidad.

En el **Libro del adulto** siempre se indica el momento más apropiado para realizar cada lectura; es importante que usted siga esas indicaciones, así, la información que contiene la **Revista** le será más útil para realizar las actividades de cada una de las unidades.

Cuando lea un texto imagine que está platicando con alguien y recuerde lo siguiente:

➔ **Ponga toda su atención en lo que lee.** Cuando platicamos con alguien ponemos tanta atención que a veces no nos damos cuenta de lo que pasa alrededor. Esto sucede porque queremos comprender lo que nos dicen. Intente usted leer para comprender lo que le “dice” el texto.

➔ **Busque las ideas más importantes.** Al platicar, seguimos el “hilo” de la conversación, escuchamos con atención lo que se nos dice y cuando se acaba la plática, sabemos muy bien de qué estuvimos hablando; incluso podemos contarle a otra persona las ideas más importantes de la conversación. Al leer, intente hacer algo semejante: “escuche al texto”, busque en él las ideas más importantes. Después trate de expresar con sus propias palabras lo que entendió de ellas, como si quisiera explicarlas a otra persona. Cuando logramos comprender las ideas principales de lo que leemos, es más difícil que las olvidemos.



- **Piense cuidadosamente en lo que leyó.** Cuando platicamos, no sólo escuchamos a la persona que nos habla; también pensamos en lo que nos dice, le decimos si estamos de acuerdo con ella o si opinamos diferente. Al leer, también tenemos la posibilidad de reflexionar y decir lo que pensamos de lo que leímos, si estamos de acuerdo o no con lo que nos comunica el texto, es decir, dar nuestra propia opinión.



### Algunas recomendaciones para mejorar la lectura

- Procure encontrar alguna relación entre el título del texto y los conocimientos que usted ya tiene; esto le dará una idea de qué sabe o conoce acerca del tema.
- Trabaje sobre el texto, es decir, use recursos para comprender mejor su contenido, por ejemplo: subraye, es decir, señale con una línea los renglones que le parezcan más importantes; encierre en un rectángulo lo que necesite consultar con el asesor/a o con otra persona; ponga un asterisco (\*) u otra marca a un párrafo o parte que le gustaría comentar en el **círculo de estudio**; escriba en los márgenes de los textos alguna nota, duda o idea que usted tenga acerca del contenido. Recuerde que la **Revista** es de usted, úsela.
- Cuando encuentre una palabra que no entienda, trate de explicar su significado auxiliándose con las otras palabras del texto que está leyendo, es decir, trate de entender las ideas globales. También puede consultar un diccionario o preguntar a una persona el significado de esa palabra.
- Trate de identificar en qué se relaciona el contenido de los textos con las actividades del **Libro del adulto**. Recuerde que esta **Revista** fue hecha para ayudarlo a comprender mejor y ampliar los temas de ese material.

Esperamos que esta **Revista** contribuya a enriquecer sus conocimientos y despierte su interés por profundizar más en ellos. Le sugerimos que invite a sus familiares y amigos a leer los textos de la **Revista** y trate de utilizarlos para mejorar su vida diaria. Deseamos que use continuamente esta **Revista**; que la consulte siempre que tenga una duda o por el gusto de volverla a leer. Como quien vuelve para platicar con un amigo.



UNIDAD

# 1

## Nuestras condiciones de vida



## ¿Quiénes son los causantes?

**E**n nuestro país, las enfermedades más frecuentes que producen diarrea son causadas por algunos tipos de **bacterias\*** (como la shigella o salmonela), **virus\*\*** (como el echovirus o rotavirus) y parásitos (como las amebas, las giardias, las lombrices o gusanos y la solitaria).

Para que se presenten estas enfermedades se requiere de tres factores:

- El causante de la enfermedad (agente)
- El enfermo (huésped)
- El ambiente (agua contaminada, polvo, moscas y otros insectos o el excremento a ras del suelo —sin cubrir—).



\* **bacterias:** Organismo de tamaño muy pequeño que sólo se puede ver por medio de un microscopio y que se reproduce por sí mismo. Algunos tipos pueden causar enfermedades graves, como la tuberculosis.

\*\* **virus:** Organismo más pequeño que las bacterias, que no se puede reproducir por sí mismo y que puede provocar diarrea o causar enfermedades como la gripe, la varicela o el SIDA.

Los virus, las bacterias y los parásitos se transmiten al beber agua o comer alimentos que han sido contaminados con excremento humano. Por ejemplo, si un señor que ha sido contaminado por cualquiera de estos organismos pasa al baño, no se lava las manos y prepara agua de frutas o tacos, puede contaminar el agua o los alimentos.

Los síntomas que tiene la persona enferma pueden ser: dolor de estómago, diarrea o chorrillo, que puede tener moco o sangre, ganas de devolver la comida (ascos), vómitos y calentura.

Se recomienda que la persona que tiene diarrea no suspenda los alimentos, tome líquidos en abundancia y acuda al servicio de salud más cercano a su comunidad para ser atendido.



Las **lombrices** o **gusanos** dañan el intestino delgado y algunos el intestino grueso. Al principio, el enfermo puede no presentar síntomas; éstos se manifiestan conforme la enfermedad avanza.

Los síntomas de una persona con lombrices o gusanos son: palidez, vientre abultado (niños/as), diarrea con salida a veces de gusanos, dolor de cabeza y estómago, cansancio, falta de hambre o ascos.

Es necesario acudir a los servicios de salud más cercanos a la comunidad para recibir el tratamiento adecuado.

La **solitaria** afecta al ser humano y cuando está en forma de huevecillo se llama cisticercos. Estos huevecillos pueden llegar al cerebro, músculos, ojos y otros órganos del enfermo y causar trastornos graves. El ser humano puede alojar en su intestino delgado la solitaria; allí se desarrolla y produce sus huevos, los cuales salen junto con el excremento y pueden contaminar el agua y los alimentos, que al ser consumidos por las personas les produce **teniasis**.\*

Los cisticercos pueden ser transmitidos al consumir carne de puerco, por lo que es necesario cocerla bien antes de comerla, para evitar la enfermedad llamada **cisticercosis**. Los huevecillos del cisticercos también pueden ser pasados de persona a persona o ingerirlos el mismo enfermo al llevarlo del ano a su boca, al no lavarse las manos después de ir al baño y preparar alimentos o comer.

Los síntomas de una persona que tiene solitaria son dolor de estómago, ascos, pérdida de peso, malestar general, dolor de cabeza, diarrea, mareo, o pueden no tener síntomas notorios.

Las personas con cisticercosis pueden presentar crisis convulsivas (ataques), deterioro mental, parálisis, alteraciones de la vista, en ocasiones ceguera y bolas en los músculos de las piernas y los brazos.

---

\* **Teniasis:** Enfermedad parasitaria provocada por la taenia solium (solitaria).



En estos casos es necesario acudir o llevar a la persona enferma de inmediato a los servicios de salud más cercanos a la comunidad para recibir el tratamiento adecuado.

Es muy importante identificar los factores de riesgo como son: vivir o haber vivido en áreas con deficientes servicios (agua potable, drenaje, servicio de limpieza, etc.).

Por lo tanto, se recomienda tomar en cuenta las siguientes medidas de prevención:

- Asear el lugar donde se vive, principalmente los pisos donde se acumula la tierra y el polvo.

- Enterrar el excremento o cubrirlo con cal, en caso de defecar al ras del suelo.
- Beber agua hervida o clorada.
- Lavar bien frutas y verduras.
- Evitar el uso de aguas negras para el riego de cultivos.
- Lavar bien las manos antes de cocinar alimentos, para evitar que se contaminen.
- Lavar las manos después de ir al baño y antes de preparar y tomar los alimentos.
- Llevar a cabo prácticas de higiene en el hogar y en la comunidad.
- Evitar comer carne de puerco con granillo, tomatillo (quistes o larvas) cruda o mal cocida.
- Colocar la basura en sitios adecuados y eliminar la fauna nociva (cucarachas, moscas, roedores, etcétera).

## Agrupemos a las enfermedades

### ¿CUÁNTOS TIPOS DE ENFERMEDADES HAY?

**E**sta pregunta tiene respuestas distintas, según la propia experiencia de las personas, sus costumbres, su cultura, sus puntos de vista, el lugar y tiempo en el que viven. Sin embargo, es de gran utilidad conocer una de las formas en que se agrupa a las enfermedades, así estaremos en mejores condiciones para prevenirlas o tratarlas.

Las enfermedades pueden clasificarse en dos grupos principales:  
infecciosas y no infecciosas.

### ENFERMEDADES NO INFECCIOSAS

Estas enfermedades no se *pasan* o contagian de una persona a otra. Algunas enfermedades no infecciosas son el reumatismo, las cataratas, el cáncer, la diabetes, los ataques al corazón o infartos, la presión alta, el asma, la desnutrición y la deficiencia mental, entre otras.

### ENFERMEDADES INFECCIOSAS

Son enfermedades causadas por bacterias y otros microbios que atacan al cuerpo. Se transmiten o pasan de una persona a otra por:

- **Contagio directo:** por estar junto o dormir con una persona enferma, por compartir cubiertos y comida, mediante besos, abrazos, saliva, por tos y estornudos o por tener relaciones sexuales con ella.

Algunas enfermedades infecciosas que se adquieren por contagio directo son el catarro, la gripa, el sarampión, la varicela, las paperas, la rubeola, la tuberculosis y la gonorrea.



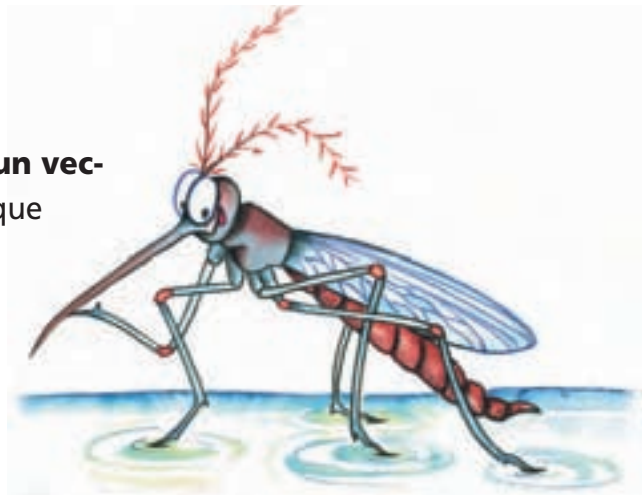


- **Contagio indirecto:** por ingerir agua o alimentos contaminados con excremento o caca u orina de una persona enferma. Por usar ropa o zapatos de una persona enferma, por ejemplo: en caso de sarna o de hongos.



Algunas enfermedades que se adquieren por este tipo de contagio son la hepatitis, los parásitos internos (gusanos y microbios que viven dentro del cuerpo), la tifoidea, el pie de atleta, la tiña, los jotes y la uncinariasis, que es una parasitosis crónica que ocasiona anemia, infecciones pulmonares y gastrointestinales.

- **De una persona a otra a través de un vector:** un vector es un organismo vivo que sirve como “medio de transporte” al microbio que causa la enfermedad. Por ejemplo: el dengue y el paludismo se contagian a través del piquete de un mosquito.





Los microbios pueden ser virus o bacterias. Las bacterias son tan pequeñas que no se pueden ver a simple vista, para poder observarlas se necesita un microscopio. Los virus son aún más pequeños que las bacterias.

**Recuerde que sólo se deben tomar antibióticos cuando un médico los recete.**

Los antibióticos (penicilina, tetraciclina, ampicilina, entre otros) son medicamentos que ayudan a curar ciertas enfermedades causadas por bacterias. Pero no sirven para curar las enfermedades causadas por virus, por ejemplo: la gripe, catarro, paperas, varicela, viruela loca, entre otras.

## La tuberculosis, una enfermedad peligrosa

### ¿QUÉ ES LA TUBERCULOSIS?

La tuberculosis pulmonar es una enfermedad infecciosa y contagiosa, que avanza lentamente, afectando principalmente a los pulmones, aunque también puede afectar otras partes del cuerpo.

Es producida por un microbio que requiere estar en un ambiente húmedo y poco ventilado para que se desarrolle y reproduzca.

### ¿CÓMO SE DESARROLLA?

El microbio entra al cuerpo por la boca o la nariz a través del aire que respiramos. Viene con la tos del enfermo de tuberculosis y lo más común es que se vaya a los pulmones, donde puede quedar atrapado por mucho tiempo sin causar molestias. Puede



reproducirse causando daño en el tejido pulmonar, invadir otros órganos del cuerpo, ser destruido por las defensas del organismo o quedarse a vivir en un pulmón.

Cuando el cuerpo se debilita por esta enfermedad, los microbios que quedan atrapados se pueden reactivar. Esto sucede generalmente en la edad adulta y es mucho más frecuente en aquellas personas que toman bebidas alcohólicas en exceso, están desnutridas o padecen diabetes o VIH/SIDA, ya que su mal estado de salud le da oportunidad al microbio de atacar nuevamente destruyendo lentamente los pulmones.

En el caso de la población infantil, cuando se padece desnutrición o enfermedades como el sarampión el cuerpo no es capaz de combatir la infección y ésta se agrava

desde un principio, afectando además de los pulmones otras partes del cuerpo, como el cerebro, ocasionando lesiones muy graves como la **meningitis**.\*

## SÍNTOMAS

Al principio, la tuberculosis se manifiesta por tos con flemas, calentura moderada por la tarde o noche, pérdida de apetito, adelgazamiento, decaimiento, palidez y fatiga. En esta etapa es muy contagiosa, porque la persona enferma, al toser, arroja gran cantidad de microbios al aire con las flemas y puede contagiar a las personas con las que convive.

Cuando la enfermedad se agrava, la tos puede acompañarse de sangrado, y si la persona no ha recibido el tratamiento adecuado, puede llegar a morir.

## DIAGNÓSTICO

El diagnóstico de la tuberculosis se puede realizar a través del estudio de las flemas al microscopio (baciloscopía) de la persona enferma y de quienes conviven con ella, y se complementa con radiografías del tórax.

Es recomendable que cuando una persona tenga tos y flemas, acuda a los servicios de salud de inmediato para ser revisada y atendida de manera oportuna. La única forma de ayudar a la persona que padece tuberculosis es que le den el tratamiento médico requerido.

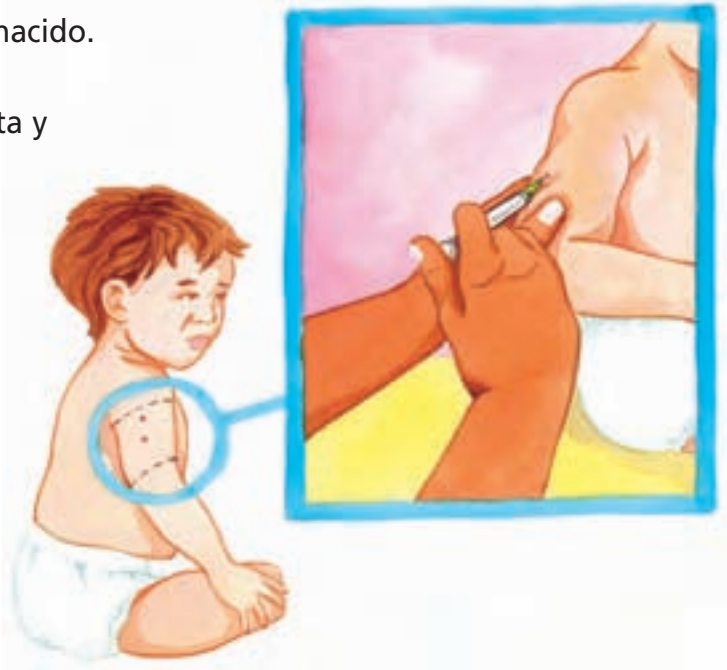
## MEDIDAS PREVENTIVAS

Para prevenir esta enfermedad, son recomendables las siguientes acciones:

---

\* **Meningitis:** Inflamación de las membranas o capas muy delgadas que envuelven el cerebro y médula espinal. La enfermedad se manifiesta con fiebre, vómitos, convulsiones, entre otras, afectando principalmente a la población infantil.

- Aplicar la vacuna BCG al recién nacido.
- Llevar una alimentación completa y balanceada, de acuerdo con los productos que hay en la región donde vive.
- Procurar que la vivienda esté limpia, bien ventilada y, de ser posible, no convivir varias personas en la misma habitación.
- Tomar las precauciones necesarias cuando se vive con una persona enferma de



tuberculosis, como son: lavar perfectamente los utensilios con los que está en contacto, que el enfermo se cubra con un pedazo de tela limpia la nariz y la boca al toser o estornudar y arrojar las flemas en un recipiente especialmente destinado para ello.

- Asegurarse que la persona enferma de tuberculosis sea tratada por el médico de los servicios de salud y tome todos los medicamentos que le recetan por el tiempo que se le indique, así como hacerse los análisis que le sean indicados.
- No olvidar que las personas que conviven con un tuberculoso pueden estar contagiadas, aunque no tengan molestias, por lo que deben ser revisadas por el médico.

## Instituciones al cuidado de la salud

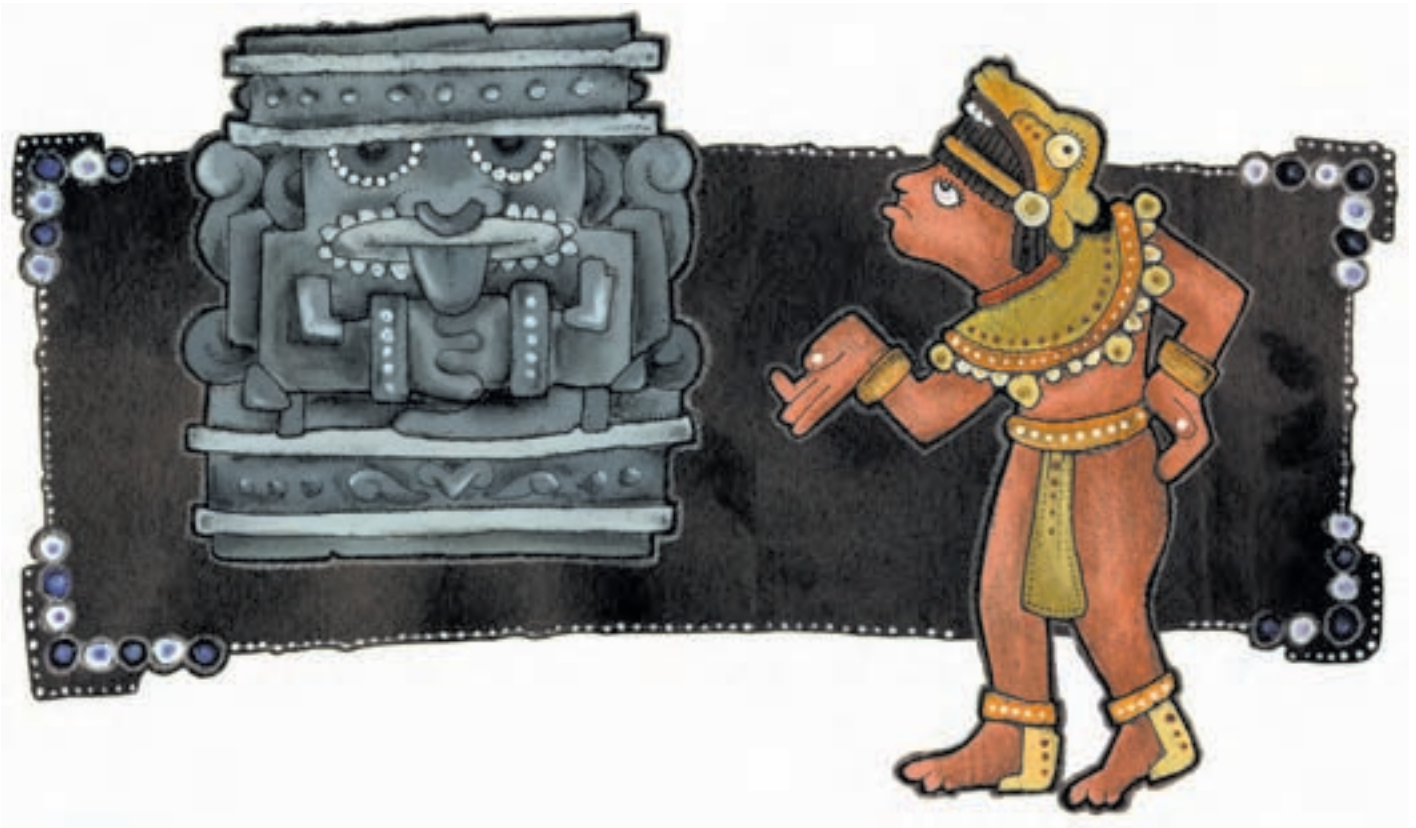
Los antiguos pueblos de México consideraban que las enfermedades podían tener su origen en cuatro diferentes causas: las fuerzas de la naturaleza, los signos del zodiaco, los brujos y los dioses. Así, de acuerdo con sus creencias, pensaban que ciertas enfermedades eran castigos divinos por desobedecer algún mandato religioso, y que cada uno de sus dioses les enviaba determinados padecimientos.

Los aztecas, por ejemplo, creían que el enojo de Tláloc les provocaba reumatismo, tortícolis o torcedura de cuello y atrofia o deformación de la mano o del pie.

Ahora sabemos que toda enfermedad, cualquiera que ésta sea, tiene un origen en el que coinciden aspectos físicos, sociales, ambientales y culturales.

### SALUD PÚBLICA

Se llama salud pública al conjunto de acciones encaminadas a prevenir, combatir las enfermedades, prolongar la vida y fomentar la salud y las capacidades de los individuos o de una comunidad, mediante su participación activa y organizada.



En México, la atención médica que es parte de la salud pública, se proporciona a través de los siguientes sistemas: seguridad social, asistencia pública y atención privada. Dentro de la medicina privada se incluye a la medicina tradicional y otras medicinas alternativas que son utilizadas por un porcentaje significativo de la población.

Las instituciones de salud que ofrecen servicios a la población son responsables de: organizar campañas para difundir las formas de conservar la salud, prevenir enfermedades, dar atención a una persona enferma y proporcionar tratamientos de rehabilitación para lograr que una persona alcance un estado igual o parecido al que tenía antes de haber sufrido un accidente o padecido una enfermedad. Entre las principales instituciones públicas de salud están las siguientes:

- El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), dedicado a la atención médica de los empleados del sector privado y otros trabajadores no federales.



- El Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE), cuya función es atender a los empleados del gobierno federal y de algunos estados y municipios.
- Entre los servicios médicos asistenciales destacan los que proporciona la Secretaría de Salud, atendiendo a la población que no tiene acceso a otros servicios de salud que proporciona el Estado, ni a la atención privada. En cada estado o municipio se cuenta con servicios de salud.

- El sistema para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF), organismo descentralizado que proporciona asistencia social en todo el país.

En nuestro país existe una gran diversidad de sistemas y servicios médicos, pero el mayor problema es que éstos no siempre satisfacen las necesidades de la población, sobre todo las de los habitantes de zonas marginadas en las ciudades y en el campo.

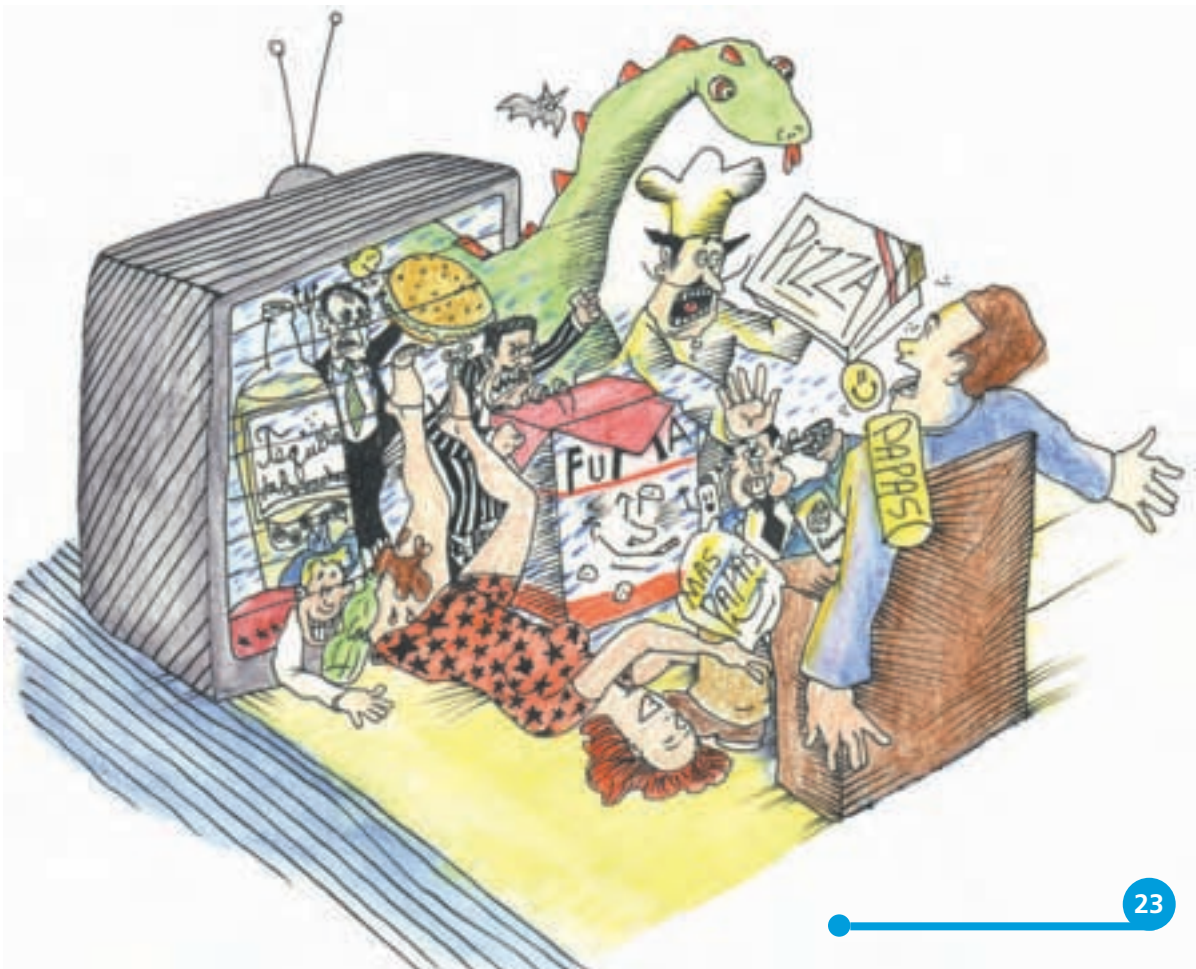
En México, la medicina tradicional tiene gran importancia por su larga historia, por el conocimiento y utilización de plantas, animales y minerales con fines curativos y por el porcentaje de la población que recurre a ella.

La salud pública, en su concepción actual, no solamente se refiere a la acción gubernamental, sino también a la participación organizada dentro de la familia y de la comunidad, así como a los servicios que se aplican en favor de la salud, entre los que se consideran los de saneamiento ambiental o los de promoción y educación para la salud.

## La publicidad y los problemas de salud de los mexicanos y las mexicanas

Los periódicos, la televisión y la radio tienen como funciones importantes las de informar, entretener, difundir ideas, promover productos y educar a las personas que ven y/o escuchan sus mensajes y programas.

Los tres medios a que se ha hecho referencia, también difunden anuncios y mensajes publicitarios en los que se promueve la compra de algún producto o la utilización de algún servicio. Para aprovechar mejor ese tipo de información, es conveniente examinar bien las características del producto o servicio que se ofrece, pues la publicidad presenta solamente los beneficios de su uso.





Para consumir un producto o hacer uso de un servicio es indispensable que nosotros, como consumidores, obtengamos información de lo que queremos adquirir y pongamos en la balanza sus cualidades y sus defectos, las carencias que se resuelven, los problemas que puede causar su adquisición y su costo.

Muchos de los productos y servicios anunciados tienen que ver con nuestra salud. Por ejemplo, las papas fritas que, además de que son muy caras comparadas con las papas cocinadas en casa, tienen mucha sal y pueden haber sido fritas en grasas de bajo costo y múltiple reuso que son perjudiciales para nuestro sistema circulatorio. Lo mismo sucede con los dulces, pastelillos, refrescos y golosinas, que quitan momentáneamente el hambre y dan energía, pero que consumidos en exceso favorecen las picaduras de la dentadura y provocan obesidad.

Otros ejemplos son la gran cantidad de bebidas alcohólicas que se anuncian, que tomadas en exceso afectan nuestros sistemas digestivo, circulatorio y nervioso. Así como de cigarrillos que, al ser fumados en cualquier cantidad, dañan todo nuestro organismo, sobre todo a nuestros sistemas respiratorio y circulatorio.

Existen consumidores y consumistas. Tratemos de ser consumidores, es decir, personas que analizan bien cualidades y defectos de un bien o un servicio antes de adquirirlo. Pensemos si éste va a satisfacer realmente nuestras necesidades y si su precio está dentro de nuestras posibilidades de pago.

En cuanto a publicidad se refiere, la televisión es el medio que tiene mayor influencia, ya que, por lo general, creemos más en lo que vemos que en lo que leemos y más en lo que leemos que en lo que escuchamos. Las imágenes pueden tener un impacto mayor que las palabras y pueden hacernos creer cosas absurdas o irracionales, por ejemplo, que vamos a tener éxito si fumamos cigarrillos de una marca determinada.

Siempre debemos analizar los productos o servicios que se nos ofrecen, investigar acerca de sus aspectos positivos y negativos, antes de comprarlos. No adquiramos las cosas que no necesitemos. La publicidad cumple con su papel de informar y promover las ventas, pero la decisión debe quedar en manos del consumidor, de nosotros, no de los medios o los anunciantes.

## Los accidentes más frecuentes

**E**n México, el índice de mortalidad y lesiones por accidentes ha aumentado en las últimas cuatro décadas. Los accidentes son causa de lesiones y/o enfermedades incurables. En ocasiones, pueden provocar la muerte. Actualmente son la tercera causa de mortalidad.

Un accidente es un suceso imprevisto que tiene como resultado una lesión reconocible. **En la mayoría de las ocasiones, los accidentes pueden evitarse.** Los accidentes se pueden agrupar de la siguiente manera:

### 1. ACCIDENTES EN EL HOGAR

**S**on los accidentes más frecuentes y una de las causas más importantes de hospitalización y muerte entre niños y ancianos.



En la mayoría de las casas se utilizan sustancias, productos y objetos como: insecticidas, blanqueadores, detergentes, medicinas, tijeras, cuchillos, desarmadores, aparatos electrodomésticos, entre otros, que si no se manejan con cuidado pueden convertirse en un peligro para cualquier persona. Los accidentes más comunes en el hogar son: caídas, quemaduras, cortaduras con objetos filosos, intoxicaciones, heridas por arma de fuego, y aquéllos provocados por una descarga eléctrica.

El lugar de mayor riesgo dentro del hogar es la cocina, por esto es importante que los niños no permanezcan en ella sin la vigilancia de un adulto. En el baño también ocurren accidentes con frecuencia, principalmente caídas y ahogamientos. Es responsabilidad de las personas adultas tomar las medidas necesarias para prevenir situaciones que pongan en riesgo la seguridad de los integrantes de la familia, así como educar a los menores para evitar que se accidenten.

## 2. ACCIDENTES EN EL TRABAJO



Los accidentes también ocurren en los centros de trabajo. Son más frecuentes en trabajadores de nuevo ingreso y lugares donde se carece de herramientas apropiadas, equipo de seguridad, y donde el equipo de trabajo no es el adecuado y no hay medidas de seguridad.

Los sitios donde ocurren con mayor frecuencia estos accidentes son las industrias, porque en ellas se manejan sustancias y maquinaria que representan una amenaza constante para la salud o para la vida de los trabajadores. Para disminuir la posibilidad de sufrir un accidente, es importante que el trabaja-

El trabajador debe atender las medidas preventivas, exigir y usar el equipo de seguridad necesario para trabajar: botas, guantes, lentes para soldar, mascarillas de protección, entre otros, además de pedir ser capacitado para el trabajo que va a desempeñar.

### 3. ACCIDENTES DE TRÁNSITO

Los accidentes de tránsito son más frecuentes en las zonas urbanas que en las rurales y se deben a varios factores, entre ellos: el comportamiento de los peatones y conductores, condiciones de los vehículos, el estado de las calles, avenidas y carreteras y al consumo de alcohol.

En este tipo de accidentes, con frecuencia, el responsable es el chofer que maneja sin cuidado, que lo hace en estado de ebriedad, con sueño, cansancio o simplemente con



prisa. También son responsables los peatones que transitan o atraviesan calles o carreteras sin la precaución necesaria. En México, los accidentes ocasionados por vehículos de motor son la causa principal de muerte de personas entre los 15 y 24 años de edad.

**Los accidentes pueden evitarse: si reflexionamos acerca de sus posibles consecuencias en nuestra vida presente y futura; si conocemos y aplicamos las medidas preventivas sugeridas en las distintas actividades que realizamos; y nos comportamos con prudencia y tolerancia.**

#### 4. LESIONES POR VIOLENCIA

La violencia es cualquier acto en contra de los derechos, la voluntad, la integridad física, psicológica, emocional y social de las personas. La violencia puede ser intencionada e incluso premeditada.

Las lesiones ocasionadas por actos de violencia pueden ocurrir en la casa, la calle, en el trabajo o en algún centro de reunión. Las consecuencias de estos actos pueden ser: homicidios (que son la segunda causa de muerte de personas entre los 15 y 24 años), contusiones y lesiones producidas por arma de fuego u objetos punzocortantes y los suicidios, expresión de violencia de una persona contra sí misma.

## Las intoxicaciones más frecuentes

Una intoxicación es una alteración que sufre el cuerpo como consecuencia de haber estado en contacto con alguna sustancia nociva. La reacción del organismo puede ir de malestares leves como ronchas en la piel, a reacciones que pueden poner en peligro la vida. Podemos intoxicarnos con sustancias que entran al cuerpo por la nariz, la piel o por la boca.

Entre las intoxicaciones más frecuentes están las producidas por comer alimentos en estado de descomposición. Los medicamentos también pueden causar intoxicaciones cuando se usan sin recomendación médica y las consecuencias pueden ser muy graves para nuestra salud.



Otro tipo de intoxicaciones son las provocadas por respirar humo, gas, inhalar sustancias químicas como los insecticidas, solventes como el thinner, productos de limpieza, o por la picadura de un animal.

Los trastornos que las intoxicaciones causan en el organismo son diversos. Cuando sospeche que una persona está intoxicada, observe si está débil o mareada, ve doble, le falta el aire, se desmaya, tiene convulsiones, no tolera la comida y la devuelve, si hay sangre en el vómito, tiene picazón o ronchas en el cuerpo, o bien, le falta el aire. Si la persona presenta alguna de estas señales, se puede tratar de una intoxicación grave y requiere la atención urgente de un médico.

**La mayoría de las intoxicaciones se pueden evitar si se tienen las siguientes precauciones:**

- ➔ Guardar todas las sustancias peligrosas bajo llave en un lugar seguro, donde no estén al alcance de los niños pequeños. A los niños mayores enséñeles a manejarlas con precaución. Hay que tener especial cuidado al utilizar: veneno para ratas, insecticidas, herbicidas, medicamentos, blanqueadores, lejía, petróleo, naftalina, gasolina, sosa cáustica, ácido muriático, alcohol, thinner, aguarrás, tintura de yodo; hojas, semillas, frutas desconocidas y hongos que pueden ser venenosos.
- ➔ Evitar guardar medicamentos y sustancias tóxicas en envases de refresco o bebidas. En el recipiente pegue una etiqueta o letrero que indique el contenido del frasco y el dibujo de una calavera como señal de que el contenido es tóxico o de manejo cuidadoso.
- ➔ Lavar bien las manos después de utilizar alguna sustancia tóxica, también los utensilios que usó para manejarla.
- ➔ Evitar tener en casa medicamentos o sustancia tóxicas que no necesite.
- ➔ Verificar cuidadosamente el nombre del envase y la fecha de caducidad de cualquier medicamento antes de tomarlo. No guarde medicinas o pastillas diferentes en un mismo recipiente.

- ➔ Desechar alimentos y medicinas cuya fecha de caducidad haya vencido.
- ➔ Evitar guardar o utilizar insecticidas o productos de limpieza cerca de donde se almacenan o preparan alimentos.
- ➔ Consumir lo más pronto posible, alimentos perecederos, es decir, alimentos que se descomponen rápidamente, o bien, consérvelos en refrigeración o congelados.
- ➔ Evitar comer alimentos que desconozca o que no tenga la seguridad de que no son tóxicos.
- ➔ Mantener bien ventilados los lugares o habitaciones en donde se encuentren aparatos de combustión, como estufas o calentadores.
- ➔ Reparar inmediatamente cualquier aparato que tenga una fuga de gas.
- ➔ Evitar la inhalación de polvos o vapores al momento de pintar o durante la aplicación de insecticidas.
- ➔ Denunciar a empresas o vehículos que arrojen humo en exceso.

**Las intoxicaciones se pueden evitar si se conocen los factores de riesgo más comunes y se aplican las medidas de precaución anteriores. No olvide utilizar las sustancias solamente para lo que fueron hechas, aprenda a usarlas y enseñe a los niños a hacerlo.**



## ¿Qué influye en nuestras condiciones de vida?

**P**robablemente alguna vez usted ha escuchado hablar de la *calidad de vida* que tiene una persona, ya sea un amigo, un vecino o un familiar, pero ¿sabe qué significa esta frase? En general, se dice que la calidad de vida hace referencia al bienestar de una persona o de un grupo social, considerando el grado en que se satisfacen sus principales necesidades.

Los factores principales que determinan nuestra calidad de vida son:

1. Salud.
2. Alimentación y nutrición.
3. Vestido.
4. Vivienda.
5. Empleo y condiciones de trabajo.
6. Educación.
7. Seguridad social.
8. Recreación y actividades culturales.
9. Ambiente natural, social y cultural.
10. Libertad.
11. Ingresos y gastos.
12. Servicios públicos: luz, agua, transportes, etcétera.



Todos estos factores son interdependientes, es decir, están estrechamente relacionados entre sí y se influyen unos a otros.

La Constitución mexicana, en su primer capítulo que lleva por nombre "Garantías individuales", menciona una serie de derechos y obligaciones que, de cumplirse, redundarían en mejores condiciones de vida para todos los mexicanos.

Todas las personas, sólo por el hecho de serlo, tenemos derecho a condiciones de vida justas y razonables, que nos permitan satisfacer, primero, nuestras necesidades básicas:



alimento, salud, casa, vestido, entre otras, para luego poder desarrollar otros aspectos de nuestra vida que no son menos importantes, por ejemplo: aprender, divertirnos y convivir sanamente con los integrantes de nuestra familia y de nuestra comunidad.

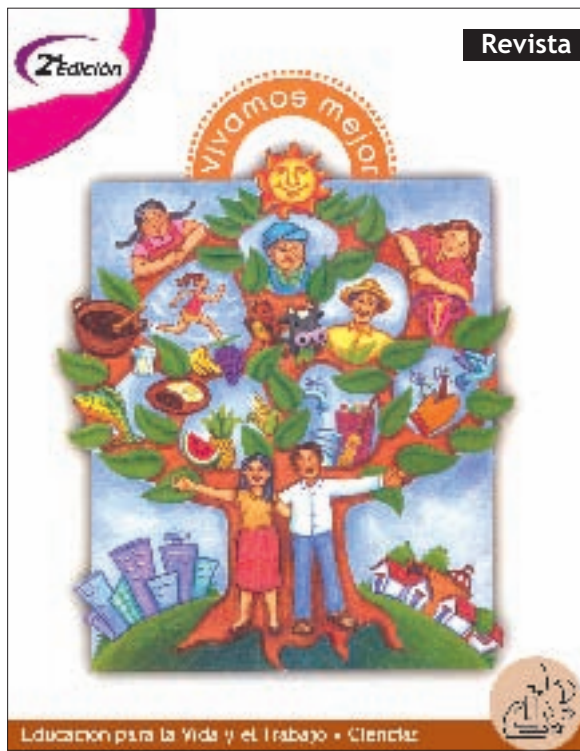
¿Ha escuchado hablar de la esperanza de vida? La esperanza de vida es la probabilidad que tiene una persona de vivir un determinado número de años, tomando en cuenta su sexo, su herencia genética y sus condiciones de vida. En años recientes, la esperanza de vida ha aumentado, es de 73 años.

Lograr condiciones de vida favorables es una responsabilidad compartida por el gobierno, la sociedad y los individuos. Esto quiere decir que la satisfacción de nuestras necesidades no es únicamente resultado de la participación individual, también requiere de unir esfuerzos, de organizarnos en nuestra familia y comunidad para mejorar nuestra calidad de vida.

No debemos tener una actitud pasiva o resignada, no debemos esperar a que las soluciones lleguen solas a nosotros. Día con día, nosotros debemos enfrentar las situaciones que se nos presentan y resolverlas de la mejor manera posible, no sólo para “salir del paso”.

En la medida en que nos preparemos y nos apoyemos unos a otros, estaremos en mejores condiciones de satisfacer nuestras necesidades y las de las personas con las que convivimos.





Todos los días enfrentamos diversos problemas y situaciones que nos preocupan, pero de los cuales no nos ocupamos: desconocimiento del cuerpo y sus cuidados, prevención y atención de enfermedades y accidentes, cambios en el crecimiento y desarrollo de las personas, mejores formas de relación y convivencia con los demás.

Estos aspectos, así como la posibilidad de explicarnos y

relacionarnos mejor con el mundo que nos rodea, constituyen una oportunidad para mejorar las condiciones en que vivimos.

Una forma de avanzar en la tarea es emprender acciones y promover actitudes que nos ayuden a cambios importantes en los ámbitos personal, familiar y social.



DISTRIBUCIÓN GRATUITA