

2ª Edición

Libro del adulto

Vivamos mejor



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 Córdoba Ireta**

**Alejandro F. Galicia López**

Colaboración

**Jorge A. Caballero Manzo**

**Jorge Díaz Stringel**

**Ana Deltoro Martínez**

**Juan Manuel Gutiérrez Vázquez**

**César León Ledesma Ayala**

**José N. López Marrón**

**Concepción Santamaría Estévez**

Asesor académico

**Juan Manuel Gutiérrez Vázquez**

Lectora interna

**Mirna Vara Aguirre**

Revisores externos

**Carlos Arreola Woog**

**Rafael Camacho Solís**

**Pablo Latapí Sarre**

**Sylvia Schmelkes del Valle**

**Bertha Sola Valdés**

Coordinación gráfica y cuidado de la edición

**Greta Sánchez Muñoz**

## Segunda edición

Revisión de contenidos

**María de Lourdes Aravedo Reséndiz**

**Alicia Mayén Hernández**

**Alica Bello Quintos**

**Patricia Enríquez Vázquez**

**Nora Estrada Márquez**

Revisión de textos

**Esther Schumacher**

**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**

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**

Coordinación editorial: Ma. Begoña Pulido

Diseño gráfico: Erick Arellano, Mariela Calcagno

Coordinación de ilustraciones: Aurora del Rosal

Ilustraciones: Erick Arellano, Guadalupe Calvo, Aurora del Rosal, Lourdes Domínguez, Juan Manuel Gaucher, Irla Granillo, Judith Meléndez, Ramón Villegas

Diseño de íconos: Isaac Hernández, Erick Arellano

Fotografías: Grabado de José Guadalupe Posada (p. 31), Grabado de M.C. Escher (p. 103) Chayito (p. 129)

Portada: Erick Arellano

Ilustración de portada: Irla Granillo

Agradecimientos especiales a Julián Mendoza Flores, Emilio Martínez González y María de los Ángeles Pérez González, Dirección General de Equidad y Desarrollo en Salud de la Subsecretaría de Inovación y Calidad de la Secretaría de Salud; Gilda Nina Montero López Lena, María del Carmen Baltazar Rivas y Maricela Quezada Delgadillo de la Coordinación de Acción Comunitaria del Programa IMSS-Oportunidades.

### **Vivamos mejor, Libro del adulto**

D.R. © 2003, 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 su 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, Libro del adulto*: 970-23-0294-7

Impreso en México

- Presentación ..... 6
- Recomendaciones generales ..... 8

## UNIDAD

### 1

#### Nuestras condiciones de vida

1. ¿Qué puede afectar nuestra salud? ..... 16
  2. Otros aspectos que afectan nuestra salud ..... 37
  3. Medidas preventivas y de seguridad en nuestra casa  
y en nuestra comunidad ..... 46
  4. ¿Cómo cuidar nuestra forma de vida? ..... 52
- Nuestros avances** ..... 58
- ¿Qué he aprendido y para qué me sirve?** ..... 60

## UNIDAD

### 2

#### Para cuidarnos, tenemos que conocernos

1. Nuestro cuerpo: ¿conocido o ignorado? ..... 64
  2. Sigamos reconociendo nuestro cuerpo ..... 88
  3. Nuestro cuerpo nos permite estar en contacto con  
el mundo ..... 108
  4. Puedo cuidar mi cuerpo ..... 123
- Nuestros avances** ..... 138
- ¿Qué he aprendido y para qué me sirve?** ..... 143

UNIDAD

**3** Crecemos y nos desarrollamos

- 1. ¿Cómo eras, cómo eres y cómo serás? 146
- 2. Nuestros sentimientos y nuestros pensamientos se desarrollan 162
- 3. Nuestra manera de ser y actuar también se desarrolla 172
- 4. ¿Qué queremos para nuestros hijos? 183
- Nuestros avances 187
- ¿Qué he aprendido y para qué me sirve? 189

UNIDAD

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

- 1. La importancia de la comunicación en nuestras relaciones 192
- 2. Me respeto y me conozco a mí mismo 200
- 3. ¿Cómo convivimos con las personas y el entorno? 207
- 4. Mejorar nuestras relaciones es vivir mejor 220
- Nuestros avances 228
- ¿Qué he aprendido y para qué me sirve? 230

Revisemos lo aprendido 231

Ahora que terminó el módulo 237



## Índice de fichas de trabajo

### Unidad 1 Nuestras condiciones de vida

Ficha 1.1 Salud y enfermedad 240

Ficha 1.2 Hay distintos tipos de enfermedades 242

### Unidad 2 Para cuidarnos tenemos que conocernos

Ficha 2.1 El valor de nuestro cuerpo 244

Ficha 2.2 Para proteger nuestros dientes 245

Ficha 2.3 ¡Como todo un pulmón! 247

Ficha 2.4 El uso del condón 249

Ficha 2.5 ¿A qué velocidad late mi corazón? 253

Ficha 2.6 Una pausa para la salud 255

### Unidad 3 Crecemos y nos desarrollamos

Ficha 3.1 El cáncer de mama se puede detectar a tiempo 256

Ficha 3.2 Creando juntos 260

### Unidad 4 Cómo nos relacionamos con las personas y con el entorno

Ficha 4.1 El lenguaje y su importancia en la comunicación 262

Ficha 4.2 ¿Qué necesito para seguir desarrollándome? 264

Ficha 4.3 Bajo la mirada de otros 266

Ficha 4.4 Nuestra relación con la naturaleza 267

Ficha 4.5 Problemas y actitudes o problemas de actitud 268

## Presentación

En este libro estudiaremos temas que nos ayudarán a dar respuesta a la necesidad que tenemos de vivir con salud y en mejores condiciones. Todas las personas tenemos el derecho a una vida digna y a contar con oportunidades y servicios de educación, vivienda, salud y empleo, entre los más importantes. Pero también tenemos la responsabilidad de prepararnos y actuar, de acuerdo con nuestras posibilidades, para enfrentar las dificultades que se nos presentan cotidianamente y mejorar nuestras formas de vida.

Para ello, es necesario ampliar nuestros conocimientos acerca de algunos factores que afectan nuestra salud, así como de la importancia de evitar, con responsabilidad, situaciones que la pongan en riesgo. Aprovechemos la capacidad que tenemos de aplicar lo que sabemos para intervenir y evitar oportunamente hechos y situaciones que nos afectan.

Revisaremos cómo funciona nuestro cuerpo para comprender de mejor manera sus trastornos, las consecuencias de éstos y la conveniencia de realizar acciones para cuidarlo. En la medida en que comprendamos el valor de nuestro cuerpo, prestaremos mayor atención a su cuidado.

Distinguiremos las características principales del crecimiento y del desarrollo de los seres humanos, para explicarnos los cambios físicos y de comportamiento que ocurren a lo largo de nuestra vida. Esto nos ayudará a entender cómo llegamos a ser lo que somos actualmente y a proponernos acciones que den una mejor proyección a nuestro desarrollo personal y al de nuestros hijos.

También reflexionaremos acerca de las formas en que nos relacionamos con las personas y con el ambiente que nos rodean y de lo que podemos hacer para mejorar nuestra convivencia con ellos. Pocas veces tenemos la oportunidad de revisar nuestras actitudes y comportamiento ante los demás y de tomar decisiones para modificarlos.

Le invitamos a compartir una experiencia que nos permita continuar educándonos para la vida. Los temas que se tratan en este libro y las actividades que se sugieren para su estudio, tienen el propósito de interesarnos en la búsqueda de soluciones satisfactorias para algunas de nuestras necesidades cotidianas.



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.

### Propósitos del módulo

- Analizar aspectos naturales y sociales que influyen en nuestras condiciones de vida.
- Planear y realizar acciones individuales y grupales que contribuyan a mejorar nuestra vida.



## Recomendaciones generales

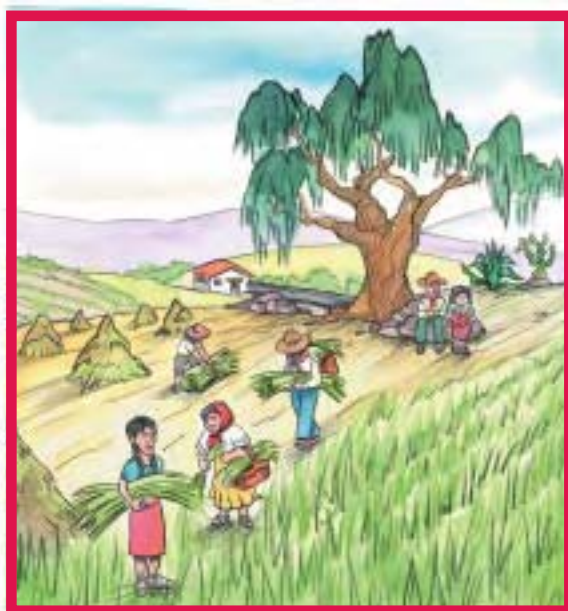
Con este libro usted participará en experiencias que le permitirán lograr un mayor conocimiento y comprensión de su persona y del entorno que le rodea y aplicarlos para mejorar las condiciones en las que usted vive. Podrá compartir estas experiencias con las personas que asistan al círculo de estudio y con otras cercanas a usted.

Para estudiar los temas que le proponemos, es importante que se asegure de haber recibido los siguientes materiales de estudio:



Es importante que usted cuente con estos materiales; de no ser así, solicítelos a su asesor/a.

- Los materiales son: **Libro del adulto**, **Revista**, Juego **La oca de la salud**, **Atlas del cuerpo humano**, Folleto **Cuidemos nuestra salud**, **Manual de primeros auxilios** así como el folleto *Comunicación y relaciones interpersonales*, de la serie EDUCACIÓN PARA LA VIDA, publicado por el INEA.
- Al realizar las actividades propuestas en los materiales, usted leerá y analizará diversos textos, expondrá sus puntos de vista, participará en discusiones, recopilará información de interés, etc. Algunas actividades se realizarán en forma individual, otras en pareja y otras más en equipos.
- Si usted no puede asistir regularmente a un círculo de estudio, realice las actividades que requieren la participación de otras personas, **con su asesor/a**, **con sus familiares**, **amigos/as y vecinos/as**. Así, usted tendrá la oportunidad de descubrir que la convivencia con otras personas, el intercambio de ideas y la confrontación de puntos de vista, favorecen el aprendizaje.
- Cuando en el Libro del adulto se solicita consultar o realizar las actividades de alguna **Ficha**, remítase a la parte final de este libro. De ser necesario consulte a su asesor/a.
- En los materiales de estudio se proponen distintas actividades, por eso es importante que los revise cuidadosamente y con anticipación, para saber qué materiales necesitará en cada sesión.



- **No se quede con dudas.** Si no entiende algo de los temas tratados, consulte los libros que tenga a su alcance o pregunte a las otras personas que estudian en el círculo, a su asesor/a o a quien tenga información del tema que usted desconoce.



## · ¿Cómo está organizado el libro del adulto?

Para que pueda utilizar mejor su libro, es importante que conozca las principales partes que lo componen y el propósito de cada una de éstas.

- Este libro consta de **cuatro unidades**:

**Unidad 1. Nuestras condiciones de vida**

**Unidad 2. Para cuidarnos, tenemos que conocernos**

**Unidad 3. Crecemos y nos desarrollamos**

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

Al principio de cada unidad está un apartado con el título *Qué nos proponemos*. Éste contiene los **propósitos** de cada una de ellas. Es importante que **al empezar cada unidad, lea y comente el contenido de este apartado.**

Cada unidad de estudio consta de cuatro **temas**.

Ejemplo:

UNIDAD

1

Nuestras condiciones de vida

1. ¿Qué puede afectar nuestra salud?
2. Otros aspectos que afectan nuestra salud
3. Medidas preventivas y de seguridad en nuestra casa y en nuestra comunidad
4. ¿Cómo cuidar nuestra forma de vida?

En cada uno de los temas la información está organizada de acuerdo con las siguientes secciones:



**Para** empezar...

Actividades para iniciar el desarrollo de los **temas**.

**Para** **saber** más...

Sugerencias para ampliar y enriquecer sus conocimientos mediante lectura de textos, actividades de investigación en instituciones o de consulta a personas.

## Recordemos que...

Resumen de los aspectos más importantes que se han tratado en el tema.

- Todos los temas tienen textos dentro de cuadros sombreados que contienen anécdotas, datos curiosos o información complementaria al tema.
- También tienen ilustraciones y fotografías relacionadas con los temas que se tratan. Algunos personajes representados en las ilustraciones se presentan sin rostro, esto dará la posibilidad al lector de identificarse con el contenido del material.

## Nuestros avances

### ¿Qué he aprendido y para qué me sirve?


Al término de cada unidad usted encontrará los apartados *Nuestros avances* y *¿Qué he aprendido y para qué me sirve?*, en los que usted registrará sus aprendizajes, para qué le sirven y qué debe repasar.


## Revisemos lo aprendido


### Ahora que termino el módulo


Finalmente, encontrará los apartados *Revisemos lo aprendido* y *Ahora que terminó el módulo* en los que realizará las actividades para evaluar los aprendizajes logrados como resultado del estudio del módulo.

En este libro aparecen símbolos que le ayudarán a identificar fácilmente el tipo de actividades que habrá de realizar.

- 

Indica que usted tiene que **escribir** en su cuaderno lo que se le pide. Es importante que usted destine un cuaderno personal para realizar las actividades de este módulo.
- 

Indica la realización de actividades de **investigación** en instituciones u oficinas públicas, en libros, periódicos o revistas o mediante la consulta a personas.
- 

Indica la realización de **actividades fuera del círculo de estudio**.
- 

Indica la realización de **actividades entre dos o más integrantes del círculo de estudio**.



## La tuberculosis

La tuberculosis forma parte del grupo de enfermedades contagiosas que son provocadas por microbios; sus síntomas se pueden confundir a veces con las infecciones respiratorias agudas.

*¿Sabe lo que es la tuberculosis? ¿Cuáles son sus síntomas?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Pregunte a familiares o compañeros/as qué saben acerca de la tuberculosis, cuáles son sus síntomas y anótelos en su cuaderno.

Compare las respuestas de la investigación que realizó con lo que usted escribió y anote en el siguiente espacio las ideas que considere más importantes con relación a esta enfermedad.

---

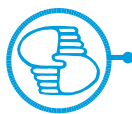
---

---

---

---

---



Comente sus respuestas con los familiares o compañeros/as y respondan:  
*¿Los síntomas de las personas que padecen tuberculosis se pueden confundir con las personas que se enferman de tos y catarro? ¿Por qué?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



La tuberculosis es una enfermedad infecciosa, contagiosa y curable, que ataca principalmente a los pulmones y es causada por un microbio. Se manifiesta por tos con flemas con duración de semanas, calentura, principalmente por las tardes, pérdida de apetito, decaimiento y palidez, entre otras.



**Para saber más...** Lea en su **Revista** el texto *La tuberculosis, una enfermedad contagiosa*. Después revise las respuestas anteriores y elabore un cartel para señalar las diferencias entre la tuberculosis y las enfermedades respiratorias agudas. Se recomienda consultar las actividades que realizó al inicio de este tema.



Tomando en cuenta las actividades realizadas, elabore junto con sus compañeros/as o familiares algunos carteles, destacando los síntomas de la tuberculosis, así como la forma de prevenirla.



Para **saber** más... Lea en su **Revista** el texto *Instituciones al cuidado de la salud*.

Recordemos **que...**



La tuberculosis es una enfermedad **contagiosa** que puede llevar a la muerte, pero se puede prevenir. Es curable si se detecta a tiempo y se trata correctamente. La persona que la padece o que tiene los síntomas ya mencionados debe ir al servicio de salud lo más pronto posible para que se le dé el tratamiento adecuado. Los familiares y otras personas que conviven con la persona enferma también deben ser revisados por el médico porque pueden haberse contagiado y necesitar tratamiento.

Es muy importante que al recién nacido se le aplique la vacuna BCG, ya que previene la tuberculosis.

La publicidad y la salud

Describa en forma oral la siguiente ilustración.



- ¿Cree que la publicidad que se utiliza para anunciar y vender productos puede tener alguna influencia perjudicial en la salud de las personas? ¿Por qué?

Escriba en su cuaderno qué productos divulgados frecuentemente por la radio, los periódicos, la televisión y los anuncios que están en las calles pueden provocar, por **consumirse o usarse en exceso**, las enfermedades anotadas ahí. Fíjese en los ejemplos siguientes:

Productos	Enfermedades
Insecticidas	Intoxicaciones
Aromatizantes	Alergias

- Comente: *¿Qué podemos hacer para evitar esas enfermedades?*

**Para saber más...** Lea en su **Revista** el texto *La publicidad y los problemas de salud de los mexicanos y las mexicanas*.

Recordemos **que...**



A veces pensamos que estar sano simplemente es no estar enfermo. Pero la salud es mucho más. Tiene que ver con la manera en que vivimos, con sentirnos bien física y anímicamente. También tiene que ver con lo que comemos, con las condiciones de los lugares donde habitamos y trabajamos, con las actividades que hacemos durante nuestro tiempo libre, entre otras cosas importantes que debemos tomar en cuenta para estar sanos. Más adelante revisaremos con mayor atención estos aspectos.

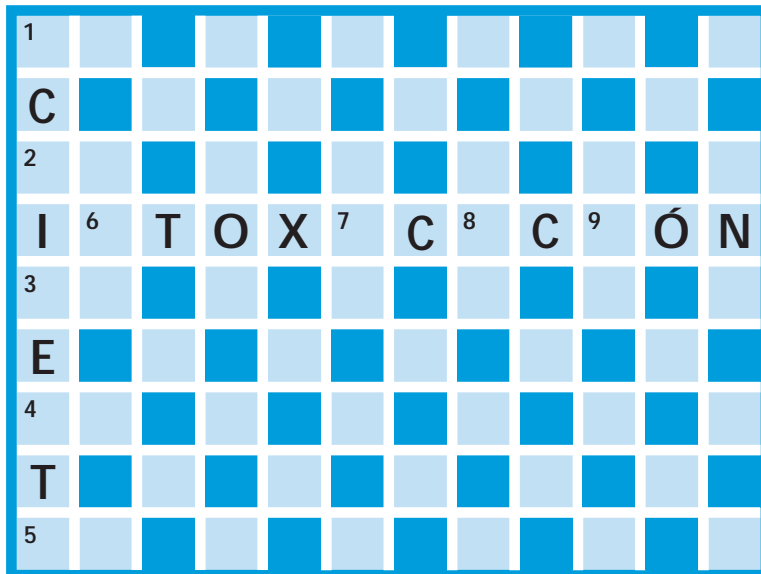
TEMA

## 2 Otros aspectos que afectan nuestra salud

Los accidentes como caídas, quemaduras e intoxicaciones, entre otros; las condiciones desfavorables o insalubres en el trabajo, así como la falta de tiempo y espacio para descansar y recrearnos sanamente, pueden impedirnos tener una vida plena, sana y satisfactoria. Conocer bien cada uno de estos aspectos nos ayudará a desarrollar hábitos y actitudes para conservar y mejorar nuestra salud.



**Para empezar...** Resolvamos el crucigrama y encontremos dos palabras que expresen situaciones que pueden cambiar la vida de una persona.



Solución en la página 270

### VERTICALES

1. Primera letra de las vocales.
2. Tercera letra del alfabeto.
3. Consonante de la palabra duda.
4. Primera letra de negación.
5. Primer vocal de la palabra estudio.

### HORIZONTALES

6. Primera letra de otra forma de decir jamás.
7. Inicio de la palabra imaginación.
8. Terminación del femenino de gato.
9. Tercera letra de las vocales.

## Accidentes



Comente con sus compañeros/as si alguna vez ha sufrido algún accidente y diga cuáles fueron las causas.

- Observe las ilustraciones siguientes y comente lo que le comunica la historia.



**¡Los accidentes no nacen, se hacen y se pueden evitar!**

- Las causas de muerte más frecuentes entre los cinco y los cuarenta y cinco años de edad son los accidentes.
- Nueve de cada diez accidentes se deben a errores o falta de precaución de las personas, por lo tanto esos nueve accidentes pueden evitarse.

Escriba alguna experiencia en la que su vida o la de una persona cercana a usted haya sido afectada por un accidente.

---

---

---

---

---



Lean sus textos en voz alta y coméntenlos.



Conversen acerca de **cómo un accidente puede cambiar la vida de una persona**. Anoten las ideas más importantes de la conversación.

---

---

---

---

---

## ¿Cuáles son los accidentes más frecuentes en su comunidad?

- Desafortunadamente los accidentes se presentan en cualquier momento y en cualquier lugar.
- Pregunte a sus familiares y vecinos cuáles accidentes han ocurrido en sus casas y en la comunidad, el número de veces que se han presentado durante los últimos dos años y las causas que originaron cada accidente.
- Para anotar y organizar la información puede hacer un cuadro como el siguiente. Fíjese en el ejemplo:

Accidentes ocurridos en la comunidad		
Tipo de accidente	No. de veces	Causas
1 Cortadura con cuchillo	6	Descuidos
2		
3		
4		
5		



Comente los resultados de la información recogida y discuta cómo se hubieran podido evitar tales accidentes.

Para **saber** más... Lea en su **Revista** el texto *Los accidentes más frecuentes*.

Recordemos **que...**

Casi siempre los accidentes ocurren **por falta de cuidado o por ignorancia**. Esto significa que la mayoría de ellos pueden evitarse tomando las precauciones necesarias. Las lesiones más frecuentes producidas por accidentes son: golpes en distintas partes del cuerpo, torceduras, fracturas, cortaduras, quemaduras, envenenamientos, ahogamiento, asfixias, heridas por arma de fuego, picaduras y mordeduras de animales.



## Intoxicaciones

Otro problema que se nos presenta con frecuencia es el de las *intoxicaciones*.

- Lea con atención la nota periodística y anote las causas por las que usted crea que las personas se intoxicaron.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Catorce voluntarios intoxicados y un bombero con quemaduras en un incendio en Puebla**

**Silvia Sánchez González, corresponsal Puebla, Pue. 20 de septiembre.** Un bombero con quemaduras de primer grado y 14 voluntarios intoxicados, además de pérdidas materiales por 16 millones de pesos, dejó un incendio en una gran extensión de terreno boscoso, en Texmelucan, Puebla.

Se reportó que durante las maniobras, otras 18 personas más sufrieron intoxicaciones.



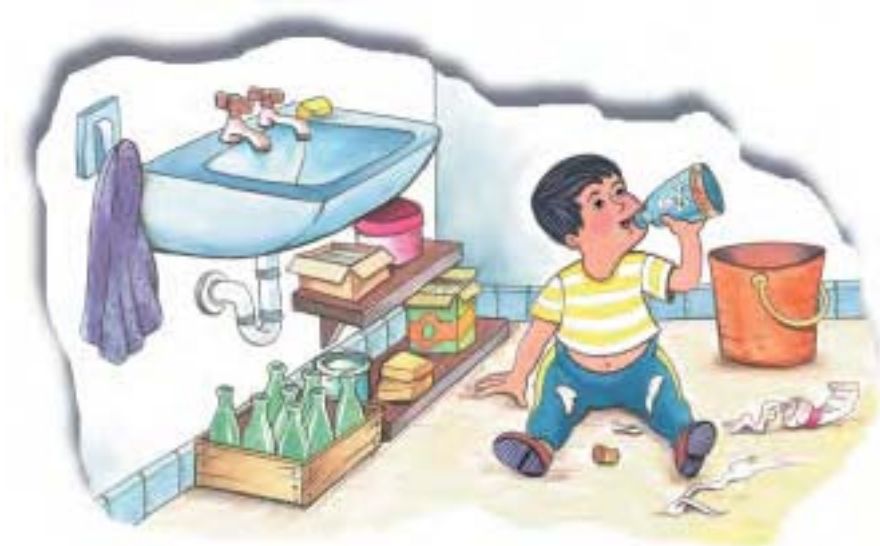
Usted o alguna persona cercana a usted, ¿se ha intoxicado? ¿Cuál fue la causa? ¿Cuáles fueron los síntomas? ¿Qué hizo? Platique esa experiencia.

- Intercambie sus experiencias con las de otros/as integrantes del círculo y completen la siguiente tabla para indicar las causas posibles de intoxicaciones.

### Causas de intoxicación

Inhalación de algunos gases o humos.

Contacto con insecticidas, herbicidas o veneno para ratas.

Para **saber** más... Consulte en su **Revista** su el texto *Las intoxicaciones más frecuentes y complemente el cuadro anterior.*



Primeros auxilios.

¿Qué hacer en caso de accidente?

Describa sobre las líneas lo que usted haría para ayudar y proporcionar los primeros auxilios a personas accidentadas en los casos siguientes:

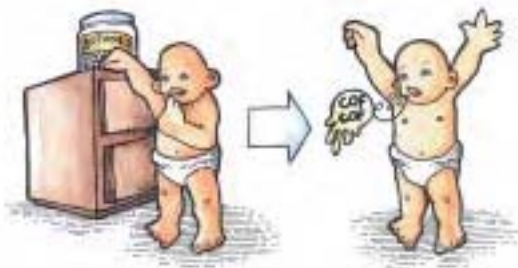
1. Un señor realiza reparaciones al techo de una casa, cae al suelo y recibe un golpe fuerte en la cabeza que le ocasiona una herida.

Four horizontal blue lines for writing the answer to the first scenario.



2. Un niño pequeño introduce un botón a su boca y comienza a tener dificultades para respirar, se pone pálido y tose.

Four horizontal blue lines for writing the answer to the second scenario.



3. Una señora golpea accidentalmente una olla que contiene aceite hirviendo y se le derrama en una pierna.

Four horizontal blue lines for writing the answer to the third scenario.



Comenten las respuestas que dieron a cada una de las situaciones anteriores.

Los **primeros auxilios** son la atención inmediata que le damos a una persona que tuvo un accidente, mientras llega el médico o la llevamos a un centro de salud. **¡En muchos casos los primeros auxilios pueden salvarle la vida a una persona!**



Consulte a su asesor/a, a su médico/a o a una enfermera para ampliar su información acerca de los primeros auxilios que se deben proporcionar en los casos anteriores.



Escriba la información en su cuaderno y compárela con la que usted anotó antes. Consiga también datos de teléfonos y domicilios de personas e instituciones a las que pueda recurrir en caso de emergencia.



Entre todos investiguen y practiquen lo que se debe hacer en cada uno de los accidentes que se presentan con mayor frecuencia en casa. Con la información que recopilaron se pueden elaborar carteles para mostrarlos a familiares y vecinos y compartir con ellos las recomendaciones.

### Ejemplos:

Recomendaciones más importantes ante una **hemorragia**.

En caso de sangrado:

Haga presión directa sobre la lesión.

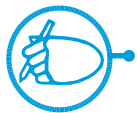


**Recuerde que ante una hemorragia cada segundo es oro.**

### Ante un accidente

- Conserve la calma.
- Averigüe cómo ocurrió el accidente.
- Pida ayuda al personal de salud más cercano.
- Aplique los primeros auxilios, **sólo si está usted capacitado/a**.
- No mueva a la persona lesionada, a menos que sea estrictamente necesario.
- Revise si se siente el pulso en el lesionado.

 Para **saber** más... Consulte en su **Manual de primeros auxilios** el texto *Hemorragias*.



Anote en su cuaderno las cosas y medicamentos necesarios para atender enfermedades y accidentes leves, así como para dar primeros auxilios. Con ellos, integren un botiquín que pueda ser utilizado en caso de emergencia. Con la participación de todos, decidan las formas en que se pueden organizar y solicitar la colaboración de otras personas de la comunidad.

Recordemos **que...**

Por grandes o pequeños que sean nuestros conocimientos, siempre podemos ayudar. Antes de aplicar los primeros auxilios a una persona lesionada, **debemos reconocer nuestros límites, lo que sabemos hacer**. Sobre todo, porque en esos casos podemos causar más daño y, más aún, poner en peligro la vida de la persona lesionada. **Hagamos únicamente lo que sabemos hacer**. Cuando tengamos alguna duda sobre qué hacer por una persona recién accidentada, es mejor acudir inmediatamente con un promotor de salud, un/a médico/a u otra persona del sector salud y no perder tiempo en adivinar qué podríamos hacer.

TEMA

# 3 Medidas preventivas y de seguridad en nuestra casa y en nuestra comunidad



Las enfermedades, los accidentes, y los problemas que afectan o amenazan nuestra integridad, son como visitantes inesperados que no avisan ni el momento ni el lugar de su llegada. Pero nosotros/as sí podemos anticiparnos a ellos, aplicando algunas medidas que nos hagan sentir más seguros y que disminuyan los riesgos y consecuencias que traen.

**Para** empezar...



Comenten acerca de las siguientes preguntas:  
*¿Han vivido o presenciado alguna situación como la que muestran las ilustraciones?  
¿Cómo creen que afectan este tipo de situaciones a su seguridad?*



## Prevención de enfermedades y accidentes

Anote en una tarjeta tres acciones que usted lleva a cabo para prevenir enfermedades.



Lean en voz alta sus tarjetas y elaboren en su cuaderno una sola lista de acciones preventivas.

- Entre las acciones importantes para evitar enfermedades y conservar la salud, destacan por su importancia la **limpieza** personal y de los lugares donde nos encontramos todos los días, nuestros **hábitos de alimentación** y la **aplicación oportuna de vacunas**, entre otras acciones que revisaremos más adelante.



Elabore en su cuaderno una lista de los lugares de su casa y de su comunidad que presentan mayores riesgos de que las personas sufran un accidente y anoten por qué. Fíjese en el ejemplo:



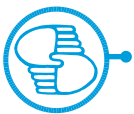
La **cocina** es uno de los lugares de la casa en donde ocurren más accidentes, porque ahí se usa el fuego para cocinar, se preparan cosas calientes, se usan cuchillos y otros utensilios.



Discutan acerca de la lista y anoten en su cuaderno las medidas que se pueden tomar para que las personas aprecien las ventajas de mantener una **actitud preventiva** y puedan estar y realizar actividades en esos lugares, con mayor confianza y seguridad.

Lea con cuidado las siguientes frases:

- Los líquidos hirviendo pueden causar quemaduras graves.
- Los objetos que están pesados caen fácilmente si no están afianzados.
- Los pisos y escaleras sucios y en malas condiciones son causa de caídas y resbalones.
- Los objetos punzocortantes requieren ser usados con cuidado.
- Los niños y niñas pueden ingerir medicamentos y sustancias tóxicas que los dañen.
- Las personas que tienen contacto con cables y tomas de corriente eléctrica pueden recibir descargas eléctricas.
- Las sustancias inflamables requieren ser manejadas con mucha precaución.



Discutan acerca de los riesgos mencionados en las frases anteriores y las actitudes y hábitos que deben mantenerse frente a cada una de ellas para evitar accidentes.



¡Cuidado!

### Trabajador herido al caer de un andamio

Un trabajador resultó gravemente herido al caer de un andamio en el que instalaba la decoración de las fiestas patrias, en las calles de la ciudad.

Los hechos ocurrieron cuando se rompió el cable que sostenía la base del andamio.



Lea con atención la nota periodística anterior y escriba cuáles son las medidas de seguridad que se deben aplicar para evitar este tipo de accidentes.

---

---

---

---

Consulte su [Manual de primeros auxilios](#) y localice las medidas de seguridad que se proponen para evitar algunos de los accidentes del siguiente cuadro.



- Identifique en la columna de la derecha la medida de seguridad que le corresponde al accidente de la izquierda. Únalos trazando una línea.

Tipo de accidentes	Medidas de seguridad
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Quemadura causada por contacto con agua hirviendo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Hacer fogatas en las zonas destinadas para ello y cerciorarse de que quede completamente apagada al retirarse del lugar.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Caída en una cisterna sin tapadera.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Guardar en lugar seguro los medicamentos y sustancias tóxicas en envases adecuados y rotulados.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Incendio en zona boscosa provocado por una fogata.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Usar con precaución y guardar en su lugar objetos punzocortantes.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Intoxicación causada por ingerir medicamentos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Manejar con cuidado líquidos calientes y ponerlos en lugares adecuados.</li> </ul>

## Recordemos que...

Los niños y niñas son curiosos y muy activos. A los adultos nos corresponde enseñarles a tomar precauciones para evitar que les sucedan accidentes. Es necesario platicar con ellos/as acerca de los riesgos que existen a su alrededor, para que actúen con precaución y seguridad. Por ejemplo, al jugar en sitios en donde se almacena agua, como pozos o piletas; donde hay vehículos u otras máquinas en movimiento; al estar en lugares donde se almacena material inflamable o hay cosas muy calientes; al manejar sustancias tóxicas y aparatos eléctricos. Es nuestra responsabilidad enseñarles a reconocer éstas y otras situaciones que ponen en peligro su integridad.



## Prevención de intoxicaciones

Encierre en un rectángulo las acciones que usted ha realizado para **evitar intoxicaciones**.

- Tomar aire puro respirando profundamente.
- Guardar sustancias tóxicas en un lugar seguro.
- Lavar las heridas.
- Cuidar que las latas que se consumen no estén oxidadas, rotas ni hinchadas.
- Tomar leche fría.
- No consumir alimentos con mal olor.
- Ponerse mascarilla de protección.



Comenten sus respuestas y escriban en su cuaderno otras medidas preventivas de intoxicaciones que ustedes conocen.

Para **saber más...** Lea en su **Manual de primeros auxilios** el texto *Envenenamientos e intoxicaciones*.

Recordemos **que...**

La aplicación de medidas de seguridad en la casa, en el trabajo y en la comunidad, forma parte de las acciones de prevención que son necesarias para protegernos de distintos tipos de accidentes y conservar la salud. El propósito más importante de las acciones preventivas es el de lograr que las personas identifiquen las situaciones y condiciones que representan un riesgo para su salud e integridad física, anticipen sus consecuencias y lleven a cabo las medidas que contribuyan a evitarlas.



TEMA

# 4 ¿Cómo cuidar nuestra forma de vida?

Es importante analizar las causas y formas de prevención de las enfermedades, los accidentes y de otros problemas que influyen en la *calidad de nuestra vida*.\* Pero también podemos lograr mejores condiciones de vida si somos capaces de tomar decisiones y actuar oportunamente ante las situaciones adversas que se nos presentan. Siempre podemos hacer algo por nosotros/as y por los demás. Es mejor hacer el intento que quedarse inmóvil y esperar a que las soluciones se den por sí solas.



Para empezar...

La vida, como un *comentario* de otra cosa que no alcanzamos, y que está ahí al alcance del salto que no damos...

**Julio Cortázar, escritor argentino**

¿Está de acuerdo con el texto anterior? ¿Por qué?

---



---



---



---



---

\* **calidad de vida:** Se refiere al nivel en que una persona, una familia o una comunidad tiene satisfechas sus necesidades de habitación, alimentación, salud, educación, empleo, seguridad, recreación y cultural, así como de establecer y mantener relaciones adecuadas con el ambiente.

*¿Qué tendría que hacer para vivir mejor?*

---

---

---

---

---

- Para mejorar nuestra calidad de vida, además de reconocer, prevenir y atender las enfermedades que padecemos, debemos prestar atención a otros aspectos.

En la Declaración Universal de los Derechos Humanos, aprobada en París, Francia, el 10 de diciembre de 1948, se proclamó que: "toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar y en especial la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios...".





Discutan en parejas si los derechos señalados en la declaración anterior se cumplen en su comunidad.

*¿Qué situaciones favorecen su cumplimiento y cuáles lo impiden?*

---

---

---

---



● Observe el diagrama siguiente:



- *¿Qué cree usted que representa el diagrama anterior?*

Ponga una cruz en el círculo de la explicación que a usted le parece mejor. Puede cruzar más de un círculo, si lo considera necesario.

- Que todos los aspectos incluidos en el diagrama influyen en la salud, y que ésta a su vez los favorece.
- Que solamente algunos de esos aspectos tienen que ver con nuestra salud.
- Que se tiene salud si se satisfacen los aspectos señalados.

- *¿Cuál o cuáles de los aspectos del diagrama anterior requieren mejorar, usted y las personas con las que convive?*

---

---

---

---

- *¿Qué necesita mejorar de ellos y qué puede hacer usted para lograrlo?*

---

---

---

---

Hay problemas y carencias que no podemos resolver tan fácilmente, pero sí podemos cambiar nuestra actitud ante ellos, organizarnos y participar para exigir el cumplimiento de nuestros derechos y realizar acciones que, poco a poco, nos ayuden a resolver nuestras necesidades.

Todo ser humano tiene necesidades que se consideran básicas. La salud, la educación, la alimentación, el trabajo, la vivienda, el vestido y la recreación, son necesidades individuales y sociales que las personas deben satisfacer para tener posibilidad de desarrollarse.

Juguemos a **La oca de la salud**.



Puede jugar con los/as participantes del círculo, con vecinos o familiares, siguiendo las instrucciones que acompañan al juego. Después de jugarlo, responda lo siguiente:

Seleccione tres de las casillas del juego que más hayan llamado su atención y explique por qué.

---

---

---

---

---

---

---

---



En parejas identifiquen las casillas que se relacionan con cada uno de los aspectos **que influyen en nuestra salud** y anote sus números sobre las líneas.

Fíjese en el ejemplo:

Alimentación: 3, 9, 15

Educación: \_\_\_\_\_

Ambiente: \_\_\_\_\_

Vivienda: \_\_\_\_\_

Trabajo: \_\_\_\_\_

Recreación: \_\_\_\_\_

Higiene: \_\_\_\_\_



Con la participación de los integrantes de su familia, escoja las sugerencias de algunas de las casillas y tome con ellos acuerdos para realizarlas. Anote en su cuaderno los acuerdos a los que llegó.

Para **saber** más... Lea en su **Revista** el texto *¿Qué influye en nuestras condiciones de vida?*

Recordemos **que...**

La salud es una responsabilidad individual y social. Es la capacidad de las personas y de las sociedades para alcanzar un mayor bienestar físico, mental, afectivo y social. Estar sano/a significa estar bien, sentirse bien y relacionarse constructivamente consigo mismo/a y con los demás. Ser creativo/a y productivo/a.

No puede haber salud si las personas no han resuelto satisfactoriamente sus necesidades básicas: alimentación adecuada, educación, vivienda digna, trabajo y salario satisfactorios, ambiente sano, seguro y recreación.

## Nuestros avances

- 1 ¿Usted se considera una persona sana? Sí  No   
¿Por qué?

---

---

---

- 2 Seleccionen en grupo uno de los problemas principales que afectan la salud de los habitantes de su comunidad. Después propongan cuatro acciones que los integrantes del círculo pueden realizar para disminuir sus consecuencias.

Problema:	
Acciones a realizar	
1	
2	
3	
4	

Realicen las acciones propuestas y evalúen los resultados obtenidos.

- 3 ¿Cómo influyen en su salud las condiciones del lugar donde vive?  
Elabore un resumen para explicarlo.

---

---

---

---

---



4 Escriba tres razones que usted considere importantes para prevenir accidentes.

1	
2	
3	

5 Describa algunas acciones que usted haya llevado a cabo recientemente en su casa o en su comunidad para prevenir accidentes.

---

---

---

6 Anote cuáles son los beneficios que obtiene una persona recién accidentada al recibir primeros auxilios.

---

---

---

---

7 ¿Qué aspectos debe tomar en cuenta para mejorar sus condiciones de vida? Puede escoger algunas de las sugerencias de **La oca de la salud**.

---

---

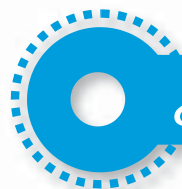
---

---

---

---

---



## ¿Qué he aprendido y para qué me sirve?

En esta sección usted va a escribir, con sus propias palabras, lo que ha aprendido. Esto le permitirá volver a pensar acerca de lo que realmente aprendió y darse cuenta de lo que necesita repasar.



*¿Qué aprendí en esta unidad?*

Blank lined area for writing answers to the question: ¿Qué aprendí en esta unidad?



*¿Qué debo repasar?*

Blank lined area for writing answers to the question: ¿Qué debo repasar?

*¿Para qué me sirve lo que he aprendido en esta unidad?*

Blank lined area for writing answers to the question: ¿Para qué me sirve lo que he aprendido en esta unidad?