

**PROVINCIA DE BUENOS AIRES**

**MINISTERIO DE DESARROLLO SOCIAL**

**CONSEJO FEDERAL DE INVERSIONES**

**TÍTULO: “PROYECTO DE CAPACITACIÓN EN  
PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES. ETAPA 1”.**

**INFORME FINAL**

**INSTITUCIÓN:** FUNDACIÓN PARA LA CAPACITACIÓN,  
LA INVESTIGACIÓN Y EL DESARROLLO.

**Autor:** Dr. Pablo Augusto Corbetta

La Plata, 30 de septiembre de 2015

## ÍNDICE

EXTRACTO.....	3
INTRODUCCIÓN.....	6
JUSTIFICACIÓN.....	10
ALCANCE.....	13
OBJETIVOS.....	16
DOTACIÓN.....	18
PLAN DE TAREAS.....	22
PROGRAMA DEL CURSO.....	24
CONCLUSIONES.....	34
RECOMENDACIONES:.....	37
ANEXO 1.....	40
<b>CRONOGRAMA</b> .....	41
ANEXO 2.....	42
<b>FOLLETERÍA ENTREGADA</b> .....	43
ANEXO 3.....	45
<b>CANTIDADES DE PARTICIPANTES</b> .....	46
ANEXO 4.....	48
<b>ENCUESTAS EFECTUADAS</b> .....	49
ANEXO 5.....	55
<b>ASISTENCIAS</b> .....	56
ANEXO 6.....	62
<b>EJEMPLO DE CLASE BRINDADA EN EL ENCUENTRO DE NUTRICIÓN SALUDABLE, LACTANCIA Y ACTIVIDAD FÍSICA</b> .....	63
ANEXO 7.....	79
<b>ALGUNAS IMÁGENES DE LOS ENCUENTROS</b> .....	80

**EXTRACTO**

El abordaje de la prevención de enfermedades, dentro del marco del programa Envión, implica el desarrollo de talleres tendientes a lograr la conciencia sobre la existencia de riesgos y dolencias, con el fin de reducir las afecciones en jóvenes y adolescentes vulnerables

Con esas consideraciones, se ha hecho imprescindible desde el Estado generar alternativas y soluciones vinculadas con la planificación, diseño, definición e implementación de políticas que tengan como objetivo dar respuesta inmediata y eficaz a las demandas sociales insatisfechas en materia de brindar atención, conocimiento y fomentar una estratégica de prevención, con particular énfasis en los jóvenes y adolescentes vinculados a los sectores sociales más vulnerables.

Con ese marco es que se avanzó en el diseño e implementación de un curso de prevención de enfermedades para los jóvenes participantes del programa Envión.

Durante el desarrollo del curso se puede afirmar que se logró ingresar en la población objetivo del Programa Envión y entablar un diálogo sobre la importancia de las acciones vinculadas con la prevención de enfermedades y el conocimiento de los riesgos ante la inacción en determinadas ocasiones.

Se ha podido constatar que, en general, los jóvenes buscan contar con instrumentos y formación adecuada para poder tener herramientas y accionar ante situaciones en las cuales tanto ellos como sus allegados puedan resultar perjudicados por dolencias y malestares físicos y psicológicos.

La actividad docente de fondo y, en especial, el desarrollo de distintos trabajos de campo con participación activa de los jóvenes concurrentes han sido valoradas por los mismos como muy adecuadas en tanto aportan una mayor y mejor formación para afrontar las ofertas de consumo existentes.

Por ello es que se considera imprescindible continuar con la labor de educación en la temática, tanto con nuevos cursos y actividades con el programa, como desde los equipos técnicos existentes en cada sede.

Resulta evidente entonces que por medio de acciones de capacitación en prevención de enfermedades se pueda avanzar en una política de inclusión en salud y en el desarrollo de oportunidades en vistas a generar una sociedad más justa.

También es de resaltar la buena recepción de los jóvenes ante esta iniciativa, en virtud de lo cual se pudo constatar el interés por la temática y la participación activa.

## INTRODUCCIÓN

El presente informe se vincula con el desarrollo del “Proyecto de Capacitación en Prevención de Enfermedades. Etapa 1” realizado en el marco del Programa de Responsabilidad Social Compartida Envi3n llevado adelante por el Ministerio de Desarrollo Social de la Provincia de Buenos Aires. Espec3ficamente en esta etapa se vincula con las sedes y los participantes del programa en los distritos de La Plata, Ensenada y Berisso.

El Ministerio de Desarrollo Social de la Provincia de Buenos Aires (MDS) ha planteado como uno de sus principales ejes de intervenci3n la implementaci3n de la Ley N3 13.298 de Promoci3n y Protecci3n de los Derechos de los Ni3os, Ni3as y Adolescentes en todo el territorio provincial, de manera gradual y a partir de la construcci3n de un modelo de intervenci3n que en consonancia con el esp3ritu de la norma, consolide una intervenci3n del Estado y de los actores sociales desde un enfoque de promoci3n de derechos de la niñez y la juventud y de construcci3n de ciudadan3a.

El Programa ENVION se enmarca claramente en lo estipulado en esa ley ya que la norma prevé la desconcentraci3n de las acciones a nivel local, con el objeto de generar las pol3ticas y programas de promoci3n y protecci3n de derechos de los adolescentes y j3venes de la provincia de Buenos Aires.

El Programa apunta a generar procesos de inclusi3n social con j3venes de 12 a 21 a3os que viven situaciones de compleja vulnerabilidad social.

Para lograr esto, trabaja sobre cuatro componentes:

- **Educaci3n:** para la promoci3n de la inclusi3n educativa y propiciar la calidad de los procesos de sostenimiento de la vida escolar.
- **Trabajo:** fortaleciendo aptitudes y actitudes que faciliten el v3nculo con el mundo del trabajo, favoreciendo la formaci3n t3cnica, brindando recursos para la b3squeda y continuidad en el trabajo. Este componente trabaja con la franja de j3venes de 16 a 21 a3os.
- **Salud:** para favorecer el acceso a la atenci3n de la salud y generar procesos educativos que tiendan a producir sentidos sobre el cuidado de la salud individual as3

como de la salud colectiva. Este componente incluye el abordaje de temas más generales en relación a la salud y temas puntuales como adicciones, salud sexual y reproductiva, entre otros.

- Integración: se trabaja desde el deporte, las actividades físicas y lúdicas, la cultura y la comunicación, para promover el desarrollo personal y el cumplimiento de derechos. Este componente trabaja sobre las potencialidades de los jóvenes fortaleciendo sus recursos subjetivos.

Todos estos componentes se articulan y despliegan en sedes barriales, en donde trabaja un equipo técnico, con otros jóvenes referentes del barrio, profesores que brindan apoyo escolar, de oficios, de deportes, de artes, entre otros. Por otro lado, los jóvenes que lo requieren perciben una beca con la finalidad de contribuir a sus procesos de inclusión y terminalidad educativa. Para la selección de los jóvenes se realiza un censo en cada barrio donde se implementa el programa. Cabe aclarar que hay jóvenes que aún sin recibir la beca se incluyen en actividades dentro del programa.

Para la ejecución del Programa Envión, se articula directamente con los municipios, con cuyas autoridades se celebran los convenios correspondientes, asumiendo así responsabilidades en los procesos de gestión en sus territorios.

## OBJETIVO GENERAL DEL PROGRAMA ENVIÓN

Promover la integración social plena de los adolescentes y jóvenes bonaerenses que se encuentran en situación de vulnerabilidad y/o padeciendo necesidades básicas insatisfechas.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Mejorar la inserción y/o reinserción de adolescentes y jóvenes con NBI entre 12 y 18 años en el sistema educativo, a través del otorgamiento de un subsidio que con la modalidad de beca incremente los ingresos familiares destinados a la educación y la contención de estos jóvenes.
2. Favorecer la inserción laboral de los jóvenes de 16 a 21 años, a partir de incrementar sus oportunidades para la generación de ingresos propios por la vía de la capacitación para el trabajo, la acumulación de experiencia en áreas dinámicas de la economía



local/regional y/o el trabajo asistido y mediante el aporte de una beca de sustento económico.

3. Favorecer la creación de espacios y redes de coordinación y articulación entre la oferta y la demanda de trabajo juvenil en los municipios.
4. Reducir la situación de riesgo de adolescentes y jóvenes NBI, a partir de brindar elementos y accesibilidad a recursos de cuidado de la salud, prevención de embarazos y adicciones y tratamiento de diferentes aspectos que hacen a su pleno desarrollo y bienestar (psicofísico y socio-cultural).
5. Favorecer la integración social, el sentido de la pertenencia y la construcción de la propia identidad a través de la participación en actividades artísticas, expresivas y deportivas.
6. Promover el conocimiento de los derechos y el ejercicio de la ciudadanía en todos los ámbitos, especialmente en aquellos que conforman los ejes de intervención del Programa.
7. Sensibilizar a la opinión pública en general y colaborar para mejorar la imagen social de los/as jóvenes pobres, promoviendo la idea de sujetos con derechos vulnerados.
8. Ampliar la cobertura del proyecto a partir de movilizar recursos locales (financieros e institucionales) e instrumentar el enfoque de responsabilidad social y participación multiactoral que propicia el Programa a nivel provincial y en cada municipio donde se ejecute.

Es por ello que el desarrollo del presente curso reviste una importancia crucial a fin de cumplimentar tanto los componentes específicos del Programa Envión como su objetivo general y sus objetivos específicos.

En ese marco se realiza el presente informe parcial vinculado con las actividades desarrolladas y el logro de los objetivos alcanzados.

Se comienza por la justificación del curso en cuestión, los alcances del mismo, los objetivos y su grado de cumplimiento, el desarrollo del plan de tareas conforme lo estipulado, un cronograma de las clases, un detalle de las clases realizadas, la asistencia, y algunos análisis vinculados con el desarrollo del curso.

## JUSTIFICACIÓN

El diseño de esta capacitación implica conocer y brindar los conocimientos necesarios para avanzar en acciones de prevención de enfermedades inculcando herramientas de salubridad en los grupos de población vulnerable vinculados a adolescentes y jóvenes.

Con esas consideraciones, se hace imprescindible desde el Estado generar alternativas y soluciones vinculadas con la planificación, diseño, definición e implementación de políticas que tengan como objetivo dar respuesta inmediata y eficaz a las demandas sociales insatisfechas en materia de brindar atención, conocimiento y fomentar una estratégica de prevención, con particular énfasis en los jóvenes y adolescentes vinculados a los sectores sociales más vulnerables.

Ello así, se constata la existencia de áreas vulnerables en las cuales sus habitantes, sin la activa participación del Estado, se encuentran incapacitados para hacer frente a procesos de mejoramiento de sus situaciones de vida, condicionados por su situación socio-económica y por el medio físico donde habitan.

Avanzando aún más en el análisis y diagnóstico de la situación, deviene la necesidad de articular políticas, planes, programas, proyectos, gestiones y/o acciones atinentes a mejorar las situaciones que puedan provocar el uso y abuso de sustancias adictivas.

Resulta asimismo necesario llevar a esa población soluciones indispensables tendientes a la promoción de una cultura saludable de inclusión y crecimiento social, el impulso de acciones tendientes a la disminución de la propagación de enfermedades fomenta la equidad y el acceso a los beneficios de una sociedad más justa.

Por lo cual, para concretar dicha intervención es necesario el trabajo de campo, siendo imprescindible para ello la participación y determinación de los destinatarios, considerando la idiosincrasia propia de cada barrio, y contemplando entre otras acciones la educación en prevención de enfermedades, la promoción de una vida más sana y el desarrollo de actividades deportivas y educacionales.

Es por ello que el desarrollo de un programa de capacitación en prevención de Enfermedades dirigido hacia la población joven y adolescente en vulnerabilidad social que asiste al Programa de Responsabilidad Compartida Envión se hace manifiestamente imperativo a fin de promover el desarrollo de una vida más sana en los asistentes y sus afines.

## ALCANCE

Las enfermedades y las patologías en determinados casos pueden ser detectadas con anterioridad al desarrollo de sus síntomas. En esos casos es dable suponer la mejora en la esperanza de vida y en el bienestar de los individuos y la comunidad.

Como tales deben ser prevenidas, fortaleciendo el desarrollo de acciones que permitan disminuir los daños a la salud que pudiesen reducir la calidad de vida.

Ello así, el Proyecto de Capacitación en la Prevención de Enfermedades contiene acciones tendientes hacia la prevención en desarrollo de distintas afecciones que ocasionan múltiples problemas de salud y sociales.

Se destacan acciones de prevención de patologías como:

- Alimentación saludable. Lavado de manos y manipulación de alimentos.
- Actividad física e importancia en la salud.
- Plan, Programa y Ley Antitabaco. Impacto del cigarrillo en la salud. Prevención del cáncer de Pulmón
- Conocimiento de enfermedades crónicas no transmisibles. Importancia de la prevención primaria.
- Prevención de Cáncer de mama y cáncer de cuello uterino.
- Prevención de cáncer colorrectal y cáncer de Próstata.
- Prevención de Enfermedades Cardiovasculares: Hipertensión. ACV
- Infartos y Diabetes.
- Taller: R.C.P. básico
- Procreación responsable: anticoncepción. Prevención de enfermedades de transmisión sexual (ETS).
- Control del embarazo.
- Lactancia. Inmunizaciones: calendario de vacunación.

La prevención es una estrategia prioritaria dentro de las políticas de salud y su propósito es comunicar mensajes y desarrollar acciones que no sólo provean de conocimientos objetivos y adecuados acerca de diversas enfermedades, sino que faciliten el desarrollo de actitudes y conductas que tiendan hacia la salud, generando estilos de vida saludables. Las poblaciones prioritarias para la capacitación en prevención de enfermedades son los niños y jóvenes, que están en pleno desarrollo de sus cuerpos y en mayor riesgo de contraer padecimientos.

Aunque la meta de la prevención es fortalecer la vida saludable, también incluye acciones que se dirigen a detectar en forma temprana el desarrollo de distintas dolencias, así como ciertas intervenciones que pretenden disminuir los daños a la salud relacionados con el avance de las mismas.

## OBJETIVOS



## OBJETIVO GENERAL

Desarrollar un plan de Capacitación en Prevención de Enfermedades para los adolescentes y jóvenes participantes del Programa de Responsabilidad Compartida Envión en 3 Municipios de la Provincia de Buenos Aires como primera etapa (La Plata, Berisso y Ensenada) en vistas a contribuir a mejorar el bienestar y la salud de la población a través de la prevención de las enfermedades y especialmente desde la Promoción y Educación para la inclusión.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Detectar necesidades e intereses de los jóvenes de cada Municipio en relación al objeto de estudio.
- Despertar intereses e inquietudes en los jóvenes para que sepan hacer un uso saludable del tiempo libre.
- Diseñar la propuesta de actuaciones coherente con la prevención de distintas enfermedades.
- Capacitar a los jóvenes y adolescentes con los conocimientos y herramientas básicas que les permitan llevar a cabo actuaciones preventivas desde su contexto.
- Fomentar el debate y la reflexión acerca de las prácticas vinculadas con la prevención de enfermedades.
- Propiciar la organización de los diferentes agentes comunitarios para trabajar en la prevención de enfermedades.

## DOTACIÓN

**Coordinador del Proyecto:** Pablo Augusto Corbetta

Profesión: Médico especialista en Clínica Médica

DNI: 13.424.329

Fecha nacimiento: 30-06-1959

Domicilio: Calle 6 Nro. 331. Tolosa. La Plata

Tel: (0221)425-9700

Correo electrónico: [pablocorbetta@speedy.com.ar](mailto:pablocorbetta@speedy.com.ar)

**Colaboradora:** Yamila Reneé Angiolini

Profesión: Contadora Pública

DNI: 30.575.590

Fecha nacimiento: 24-10-1983

Domicilio: Calle 12 N°575 – La Plata

Tel: (011)15-6183-8703

Correo electrónico: [yaangio@yahoo.com.ar](mailto:yaangio@yahoo.com.ar)

**Docente:** Raúl Esteban Tamis

Profesión: Médico Especialista Jerarquizado en Cardiología

DNI: 16.695.635

Fecha nacimiento: 15-12-1963

Domicilio: Calle 21c N°2310 esq.453 – City Bell – La Plata

Tel: (0221) 15-589-3845

Correo electrónico: [raulestamis@gmail.com](mailto:raulestamis@gmail.com)

**Docente:** Silvia Érica Romano

Profesión: Médico Especialista en Terapia Intensiva y Técnica en Anestesiología.

DNI: 17.074.434

Fecha nacimiento: 25-05-1965

Domicilio: Calle 122bis N°196 - Berisso

Tel: (0221) 15-571-7838

Correo electrónico: [rsilviaerica@yahoo.com](mailto:rsilviaerica@yahoo.com)

**Docente:** Eduardo Omar Bonetto

Profesión: Abogado

DNI: 7.848.856

Fecha nacimiento: 12-12-1949

Domicilio: Calle 20 N°526. Dto7 – La Plata

Tel: (0221) 15-4858323

Correo electrónico: [estudiobonetto@hotmail.com](mailto:estudiobonetto@hotmail.com)

**Docente:** Adrián Oscar Barrios

Profesión: Enfermero Profesional, Técnico en Emergencias médicas, Técnico en Diagnóstico por imágenes.

DNI: 22.349.120

Fecha nacimiento: 12-08-1971

Domicilio: Calle 520 N°1986 – La Plata

Tel: (0221) 482-6184

Correo electrónico: [adrianbar349@yahoo.com.ar](mailto:adrianbar349@yahoo.com.ar)

**Docente:** Walter Alfredo Tamis

Profesión: Auxiliar en Enfermería, Instructor en RCP, Estudiante de medicina (UBA)

DNI: 20.117.733

Fecha nacimiento: 29-03-1968

Domicilio: Calle 112 e/6 y 7 Empalme - Magdalena

Tel: (0221) 15-525-8717

Correo electrónico: [walter-tamis@hotmail.com](mailto:walter-tamis@hotmail.com)

## PLAN DE TAREAS

**Tarea 1: Convocatoria a los jóvenes y adolescentes que participarán de la iniciativa.**

Se efectúa la convocatoria de jóvenes y adolescentes que concurren a las distintas sedes de los distritos a través de los equipos técnicos que trabajan en las sedes, y remarcando la importancia del curso a efectuarse.

**Tarea 2: Preparación de las clases y del material a repartir**

Los docentes preparan el desarrollo de las clases.

Los docentes preparan el texto del material a entregar en cada clase.

Se efectúa el diseño digital del material a entregar siguiendo las normas que estipulan el CFI y el Ministerio de Desarrollo Social de la Provincia.

Se envía a imprimir el material.

**Tarea 3: Preparación de la Capacitación**

Se efectúa un cronograma de clases de acuerdo a las posibilidades dentro de cada distrito a fin de no superponer actividades ya definidas por las sedes. Del mismo modo se definirá el lugar físico de cada clase.

Se realizan reuniones entre los docentes y los equipos técnicos del programa a fin de conocer las particularidades de cada una de las sedes y de los participantes.

**Tarea 4: Realización del Curso**

Los docentes y participantes concurren a las sedes en donde se realiza el curso. Se efectúa el dictado de las clases.

**Tarea 5: Elaboración de inferencias y conclusiones y elaboración del Informe Final consolidado.**

Evolución del desarrollo del curso.

Se presenta el informe final que incluye el detalle de las actividades realizadas, un análisis de la información obtenida y recomendaciones para los funcionarios públicos.

## PROGRAMA DEL CURSO



**PROGRAMA:**

**1. PROMOCION DE LA SALUD**

- Conceptos de salud.
- Salud colectiva
- Rol del estado como proveedor de servicios de salud
- Rol de la comunidad en la promoción de la salud
- Programas sanitarios
- Barreras de accesibilidad
- Rol del promotor de salud

**2. Alimentación saludable. Lavado de manos y manipulación de alimentos**

- Que es un alimento sano
- Que es un alimento seguro
- Agentes contaminantes.
- Normas de manejo de alimentos
- Enfermedades de transmisión alimentaria
- Acciones de Prevención
- Desinfección de alimentos
- Recomendaciones dietéticas generales sobre el consumo de alimentos
- Consejos para la confección de menús saludables

**3. Actividad física e importancia en la salud**

- Importancia de la actividad física para la salud. Recomendaciones sobre actividad física para la salud :
  - Salud cardiorrespiratoria (cardiopatía coronaria, enfermedad cardiovascular, accidente cerebrovascular, hipertensión).
  - Salud metabólica (diabetes y obesidad).
  - Salud del aparato locomotor (salud ósea, osteoporosis).

- Salud funcional y prevención de caídas.
- Depresión.
- Niveles recomendados de actividad física por edad: 5-17 años, 18-64 años, 65 en adelante: Tipo, duración, frecuencia, intensidad.

#### **4. Plan, programa y Ley antitabaco. Impacto del cigarrillo en la salud.**

##### **Prevención del cáncer de pulmón**

- Divulgación del texto de la Ley.
- Temas fundamentales:
  - Prohibición de fumar en todos los espacios cerrados de uso público o privado
  - Prohibición de la publicidad, promoción y patrocinio de cigarrillos o productos elaborados con tabaco en los medios de comunicación y también en la vía pública.
  - Inclusión de advertencias sanitarias con imágenes (como “Fumar causa impotencia sexual”, “Fumar causa cáncer” o “Fumar quita años de vida”) y del 0800 222 1002 del Ministerio de Salud (línea gratuita para dejar de fumar).
  - Prohibición de la venta a menores de 18 años
  - Prohibición de la venta de cigarrillos en centros de enseñanza, establecimientos hospitalarios, edificios públicos, medios de transporte, y en museos, clubes o lugares de espectáculos públicos, como teatros, cines o estadios deportivos
  - Prohibición de la venta de cigarrillos sueltos, en atados de menos de diez unidades y a través de máquinas expendedoras.
  - Multas e inspecciones.
  - Consecuencias para la salud: adicciones, cáncer, enfermedades de la piel, pulmones, odontológicas, oculares, diabetes, tuberculosis, sexualidad, embarazo

- Cáncer de pulmón: El proceso del cáncer, Factores de riesgo, Exámenes selectivos de detección, Síntomas, Diagnóstico, Estadificación, Tratamiento, Obtención de una segunda opinión, Cuidados médicos de alivio, Nutrición, Cuidados de seguimiento.

## 5. Conocimiento de enfermedades crónicas no transmisibles (ENT).

### Importancia de la prevención primaria

- Qué son?
- Quiénes son vulnerables a estas enfermedades?
- **Factores de riesgo**
- **Prevención y control de las ENT.**
- ENT más comunes: tabaquismo, sedentarismo, uso nocivo de alcohol, dieta no saludable, hipertensión, sobrepeso y obesidad, hipercolesterolemia, infecciones relacionadas con el cáncer
- Intervenciones sanitarias a nivel individual

### Prevención de cáncer colon rectal

- Qué es?
- Conocimiento del sistema digestivo
- Factores de riesgo
- Antecedentes familiares y antecedentes personales.
- Antecedentes étnicos y raciales
- Factores relacionados con “estilos de vida”

### Prevención de Cáncer de próstata:

- Qué es?
- Conocimiento del sistema urogenital
- Tipos de cáncer

- Factores de riesgo
- Antecedentes familiares y antecedentes personales.
- Factores relacionados con “estilos de vida”

## **6. Prevención de enfermedades cardiovasculares: hipertensión, ACV**

- Hipertensión:
  - Qué es?
  - Cuáles son las causas?
  - Cómo se hace el diagnóstico?
  - Cómo se realiza el tratamiento?
  - Consejos para el paciente con hipertensión
- ACV:
  - Qué es?
  - Cómo puede prevenirse
  - Cuáles son los síntomas?

### **Diabetes/ Infartos**

- Definición/descripción
- La diabetes en los jóvenes.
- Causas. Detección. Síntomas en los jóvenes.
- Consecuencias
- Los infartos en los jóvenes. Causas. Síntomas
- Prevención: Pequeños cambios en el estilo de vida.
- La alimentación: La ración y el tamaño de la porción en los alimentos.  
El movimiento en la vida cotidiana.

## **7. Prevención de cáncer de mama y cáncer de cuello uterino.**

- Qué es el cáncer de mama
- Prevención primaria
- Prevención secundaria

- Signos y síntomas del cáncer de mama
- Antecedentes familiares
- Diagnósticos y tratamiento
- Detección de pre cánceres de cuello uterino
- Factores de riesgo del cáncer de cuello uterino
- Señales y síntomas del cáncer de cuello uterino
- Recomendaciones para la detección temprana.
- Acciones de prevención.

**Procreación responsable: anticoncepción. Prevención de enfermedades de transmisión sexual (ETS).**

- La sexualidad como recreación. La sexualidad y la reproducción. Violencia sexual.
- Fecundidad adolescente. Reproducción y género. Reproducción y oportunidades.
- El control de la salud en los chicos y en las chicas.
- Métodos anticonceptivos. Cuando utilizarlos.
- Que sabes de las ETS? 5 mitos sobre las ETS. Prejuicios.
- Que son. Síntomas. Factores que aumentan la probabilidad del contagio.
- Sexualidad temprana. Multiplicidad de parejas. Relaciones sin protección.
- Como decirle a tu pareja que tiene una ETS.
- Donde concurrir en caso de necesidad.

**8. Lactancia. Inmunizaciones: calendario de vacunación.**

- El derecho a la nutrición. La alimentación del lactante y el niño pequeño. Beneficios. Que son los micronutrientes.
- La guía de procedimientos es para orientar a las mamás adolescentes y jóvenes en pautas de crianza.
- Ley nacional 25.724/02 del Programa de Nutrición y Alimentación Nacional.

- La importancia de la lactancia materna. Beneficios: para la mama. Para el bebé. Para la sociedad.
- Desventajas del uso del biberón y del chupete. Uso del chupete para el sueño seguro.
- La práctica de la alimentación. La lactancia materna exclusiva. La lactancia hasta los dos años de vida.
- El VIH y la alimentación del lactante.
- Riesgos de la alimentación artificial.
- Creando un entorno favorable a la lactancia. Protección de la salud en el lugar de trabajo. La lactancia en el trabajo.
- La importancia de la vacunación. El calendario.

## 9. PRIMEROS AUXILIOS FUNDAMENTALES

- **Signos y síntomas: conceptos y características (principales causas, signos y síntomas, pródromos, principales medidas: que hacer y qué no hacer) en:**
  - **Urgencia, Emergencia, Desastres, Catástrofes.**
  - **Hipoglucemia.**
  - **Convulsiones.**
  - **Heridas.**
  - **Hemorragias.**
  - **Dificultad respiratoria.**
  - **Traumatismos.**
  - **Quemaduras.**
  - **Lesiones oculares.**
  - **Obstrucción de la vía aérea por cuerpo extraño.**
  - **Reacciones alérgicas.**
  - **Choque eléctrico.**
  - **Pérdida de conocimiento.**

## 10.RCP ADULTOS

- Materiales: **reconocimiento de materiales básicos de resucitación cardiopulmonar, tipos de elementos a utilizar, funciones.**
- C-A-B-D: **Compresiones torácicas, Apertura de la vía aérea, B-Ventilación, desfibrilador automático externo.**
- Parada cardiorrespiratorio / muerte súbita: **epidemiología, definiciones, valoración crítica de los distintos escenarios, causas cardíacas y extra cardíacas.**
- Cadena de supervivencia según normas vigentes de la AHA/ACE.
- Reanimación cardiopulmonar básica: **Objetivos, normas de bioseguridad, soporte vital básico, algoritmos, determinación de ausencia de respuesta de las víctimas (diagnóstico de inconciencia), posición de recuperación, activación del sistema de emergencia en los distintos escenarios, Anatomía torácica externa y puntos de referencia para las compresiones torácicas, posicionamiento adecuado de las manos, brazos y torso del operador según distintos escenarios, características particulares de las compresiones torácicas, manejo de la vía aérea, maniobras de apertura y desobstrucción de la vía aérea,**
- DEA (desfibrilador automático externo): **integración de los DEA en la cadena de supervivencia, colocación de los electrodos, encendido y puesta en funcionamiento.**

## 11.RCP PEDIATRICO

- Materiales: **reconocimiento de materiales básicos de resucitación cardiopulmonar, tipos de elementos a utilizar, funciones.**

- C-A-B-D: **Compresiones torácicas, Apertura de la vía aérea, B-Ventilación, desfibrilador automático externo.**
- Parada cardiorrespiratorio / muerte súbita: **epidemiología, definiciones, valoración crítica de los distintos escenarios, causas cardíacas y extra cardíacas.**
- Cadena de supervivencia según normas vigentes de la AHA/ACE.
- Reanimación cardiopulmonar básica: **Objetivos, normas de bioseguridad, soporte vital básico, algoritmos, determinación de ausencia de respuesta de las víctimas (diagnóstico de inconciencia), posición de recuperación, activación del sistema de emergencia en los distintos escenarios, Anatomía torácica externa y puntos de referencia para las compresiones torácicas, posicionamiento adecuado de las manos, brazos y torso del operador según distintos escenarios, características particulares de las compresiones torácicas, manejo de la vía aérea, maniobras de apertura y desobstrucción de la vía aérea,**
- DEA (desfibrilador automático externo): **integración de los DEA en la cadena de supervivencia, colocación de los electrodos, encendido y puesta en funcionamiento.**

## 12.Prevencción de los trastornos mentales

- ¿Qué es prevención basada en evidencia y promoción en salud mental?
  - Determinantes sociales, ambientales y económicos
  - Determinantes individuales y relacionados con la familia
- Macro-estrategias para reducir el riesgo y mejorar la calidad de vida
  - nutrición
  - vivienda
  - educación
  - inseguridad económica



- Fortaleciendo las redes comunitarias
- daño causado por las sustancias adictivas
- estrés y aumentando la fortaleza
- Aumentando la fortaleza y reduciendo la conducta de riesgo en las escuelas
- desintegración familiar
- Trastornos de conducta, agresión y violencia
  - Depresión y sintomatología depresiva
  - Trastornos de ansiedad
  - Trastornos alimenticios
  - Trastornos relacionados con el uso de sustancias
  - Trastornos psicóticos
  - Suicidio
- Pasos que se deben tomar

## CONCLUSIONES

Se considera que a partir del desarrollo de las clases se logró ingresar en la población objetivo del Programa Envión y entablar un diálogo sobre la importancia de las acciones vinculadas con la prevención de las enfermedades.

El cuerpo docente indica que logró capturar la atención y el interés de los jóvenes. Durante las clases realizadas, los oyentes se sintieron dispuestos a participar; se intentó dar el marco apropiado acompañando el objetivo principal del proyecto.

En ese contexto, un análisis preliminar de las inquietudes aportadas por los concurrentes ha permitido detectar la existencia de un conjunto de cuestiones vinculadas con la prevención de enfermedades que son importantes para el sector poblacional al que se dirige el Programa Envión.

También se ha podido constatar que, en general, los jóvenes buscan contar con instrumentos y formación adecuada a fin de poder tomar mejores decisiones en lo vinculado con su salud y las de sus afines.

La actividad docente de fondo y, en especial, el desarrollo de prácticas con participación activa de los jóvenes concurrentes, conforme las manifestaciones formuladas por éstos a los docentes, han sido valoradas por los mismos como muy adecuadas en tanto aportan una mayor y mejor formación para afrontar cuestiones de prevención en salud. Son constantes las muestras de agradecimiento que, por tal circunstancia, los jóvenes oyentes han acercado a los docentes, como así también a los equipos técnicos intervinientes

Se cree que el desarrollo de talleres prácticos de RCP y la inclusión de muñecos para trabajar, ayuda a que los oyentes se puedan desenvolver mejor e integrar con mayor facilidad al proyecto en curso.

La ejecución y profundización de los trabajos prácticos tiene como objetivo principal buscar generar en el ámbito familiar –en general de grupos familiares con muchos integrantes- una cultura suficiente como para prevenir con buenos elementos situaciones vinculadas con la mejora de las condiciones de salud.

Se cree que, si bien en algunos casos algunos de los oyentes se han mostrado reticentes a participar de clases de dominio teórico, el constante desarrollo de

talleres prácticos y la inclusión de juegos ayuda a que se puedan desenvolver e integrar con mayor facilidad al proyecto en curso.

Como resultado se puede afirmar que el curso ha servido para brindar herramientas a los jóvenes a fin de puedan tomar mejores decisiones en lo vinculado a sus vidas y las de aquellos que los rodean.

Las respuestas positivas llevan a pensar que es necesario profundizar los conceptos vertidos y afianzar la noción de llevar adelante una vida saludable.

Los equipos técnicos locales se muestran conformes con resultados y sugieren un refuerzo para no dejar que la capacitación pierda su objetivo.

Para finalizar es importante destacar que se ha logrado aportar conocimientos vinculados con la importancia de una dieta saludable, el desarrollo de actividad física y la necesidad de realización de controles médicos periódicos.

Del mismo modo, en lo vinculado con la salud sexual, los jóvenes se han mostrado muy interesados en las formas de prevención de contagio de enfermedades de transmisión sexual.

También, las jóvenes madres que participan del programa, y las adolescentes en edad fértil, han tenido una respuesta positiva ante las clases de lactancia y de efectos de alcoholismo y tabaquismo en sus embarazos.

En líneas generales se han logrado los objetivos propuestos y se destaca la necesidad de continuar con cursos de prevención de enfermedades para los jóvenes vulnerables del programa Envi3n.

**RECOMENDACIONES:**

De acuerdo a lo previamente analizado en el acápite justificación, el desarrollo de cursos vinculados con la prevención de enfermedades en los jóvenes de áreas especialmente vulnerables es fundamental para el logro de los principales objetivos del Programa Envión.

En ese contexto, avanzar en la promoción y el diseño de programas de capacitación en prevención de enfermedades y mejoramiento de la salud que sea dirigido hacia la población joven y adolescente en vulnerabilidad social se hace manifiestamente imperativo a fin de promover el desarrollo de una vida más sana en los asistentes y sus afines.

Por ello se considera imprescindible continuar con la labor de educación en la temática desde los equipos técnicos de cada sede, teniendo como material de consulta permanente el informe final de este Proyecto para que pueda además ser nutrido desde las otras sedes del programa y se pueda avanzar en una política de inclusión en salud y en el desarrollo de oportunidades en vistas a generar una sociedad más justa.

La temática desarrollada en el transcurso de las clases ha demostrado ser interesante para los jóvenes. Es por ello que continuar con estas capacitaciones en otras sedes es importante para brindar herramientas de uso real que sirvan para mejorar la calidad de vida de los jóvenes participantes.

Del mismo modo se sugiere trabajar con los equipos técnicos para capacitarlos a ellos en las temáticas vertidas desde el curso. Dada la relación directa entre los equipos técnicos y los beneficiarios del programa Envión, la capacitación de estos equipos técnicos en la temática deberá potenciar aún más el desarrollo de este tipo de cursos.

Conjuntamente con el dictado de capacitaciones en oficios y dictado de actividades lúdicas, la oferta de cursos de prevención en enfermedades debería ser temática habitual en lo tendiente a la mejora de las condiciones de vida de la población vulnerable del programa.

Asimismo, y en vistas de las jóvenes madres y adolescentes en edad fértil, una oferta de cursos en puericultura también deberá ser sopesada. El desarrollo de conciencia en la conformación de núcleos familiares y la importancia de una alimentación saludable para uno mismo como para los hijos es menester para reducir la brecha de vulnerabilidad social.

Tal es así que se considera que los primeros 1000 días constituyen la etapa más importante del desarrollo integral de una persona. La inversión en esta etapa de la vida tiene la mayor tasa de retorno social, resultando ser la más eficiente para la reducción de las inequidades sociales. Está demostrado que el retorno de la inversión en este período es cuatro veces superior al de la educación escolar y ocho veces mayor que el de educación superior. En ese marco, la creación de conciencia de una dieta saludable y la capacitación en prevención de enfermedades tendrá mejores resultados.

Se sugiere asimismo la conformación de un gabinete permanente que pueda brindar a los equipos técnicos todos los elementos necesarios para fortalecer lo realizado a la fecha con el curso.

Resulta evidente entonces que por medio de acciones de capacitación en prevención de enfermedades se pueda avanzar en una política de inclusión en salud y en el desarrollo de oportunidades en vistas a generar una sociedad más justa.

## ANEXO 1



## CRONOGRAMA

CRONOGRAMA DE TEMAS Y FECHAS DEL PROGRAMA ENVIÓN (LA PLATA, BERISSO, ENSENADA)				
FECHAS	LUNES	MIÉRCOLES	VIERNES Y SÁBADOS	DOCENTE A CARGO
	ENSENADA	LA PLATA	BERISSO	
15-jul		RCP		Barrios- Tamis Walter
20-jul	RCP			Barrios- Tamis Walter
12-ago		PRIMEROS AUXILIOS		Barrios- Tamis Walter
15-ago			RCP	Barrios- Tamis Walter
20-ago		ALCOHOL Y TABACO		Bonneto
25-ago	PRIMEROS AUXILIOS			Barrios- Tamis Walter
26-ago		ENFERMEDADES CRONICAS NO TRANSMISIBLES Y F. R.		Tamis Raul
29-ago			PRIMEROS AUXILIOS	Barrios- Tamis Walter
31-ago	ALCOHOL Y TABACO			Bonneto
02-sep		ALIMENTACIÓN SALUDABLE LACTANCIA Y ACT. FÍSICA		Romano
05-sep			ALCOHOL Y TABACO	Bonneto
07-sep	ALIMENTACIÓN SALUDABLE LACTANCIA Y ACT. FÍSICA			Romano
09-sep		PREVENCION Y RIESGOS DE ENF. DE TRANSMISION SEXUAL		Romano - Tamis Raul - Barrios
12-sep			ALIMENTACIÓN SALUDABLE LACTANCIA Y ACT. FÍSICA	Romano
14-sep	PREVENCION Y RIESGOS DE ENF. DE TRANSMISION SEXUAL			Romano - Tamis Raul - Barrios
19-sep			PREVENCION Y RIESGOS DE ENF. DE TRANSMISION SEXUAL	Romano - Tamis Raul - Barrios
26-sep			ENFERMEDADES CRONICAS NO TRANSMISIBLES Y F. R.	Tamis Raul
28-sep	ENFERMEDADES CRONICAS NO TRANSMISIBLES Y F. R.			Tamis Raul

**ANEXO 2**

## FOLLETERÍA ENTREGADA

### **APRENDE A SALVARLE LA VIDA A TUS HIJOS ANTE UNA EMERGENCIA (PRIMEROS AUXILIOS)**

-COMO DESATRAGANTARLO SI SE AHOGA.

-COMO TRATAR UNA CONVULSIÓN.

-COMO ACTUAR SI SE GOLPEA LA CABEZA.

-SI PADECEN DIABETES SABER LOS SINTOMAS Y COMO ACTUAR.

-COMO PARAR UNA HEMORRAGIA SI SE CORTAN.

-QUE HACER SI SE ELECTROCUTAN.

-COMO TRATAR UNA QUEMADURA MIENTRAS LLEGA LA AMBULANCIA.

## **| APRENDÉ A SALVARLE LA VIDA A ALGUIEN**

**-CURSO DE (RCP) MASAJE CARDÍACO**

**-COMO IDENTIFICAR UN PARO CARDIACO.**

**-COMO MASAJEAR Y PEDIR AYUDA.**

**-COMO APRENDER A SABER SI ALGUIEN SE  
ESTA INFARTANDO.**

**-MASAJE CARDÍACO PARA BEBÉS Y NIÑOS.**

**ANEXO 3**

## **CANTIDADES DE PARTICIPANTES**

### **DISTRITO LA PLATA**

#### **CANTIDAD DE ASISTENTES**

- CLASE 1 : 28
- CLASE 2 : 59
- CLASE 3 : 52
- CLASE 4 : 43
- CLASE 5 : 38
- CLASE 6 : 42

### **DISTRITO ENSENADA**

#### **CANTIDAD DE ASISTENTES**

- CLASE 1 : 37
- CLASE 2 : 51
- CLASE 3 : 21
- CLASE 4 : 35
- CLASE 5 : 46
- CLASE 6 : 42

### **DISTRITO BERISSO**

#### **CANTIDAD DE ASISTENTES**

- CLASE 1 : 61
- CLASE 2 : 58

- CLASE 3 : 52
- CLASE 4 : 49
- CLASE 5 : 39
- CLASE 6 : 51

**ANEXO 4**



## ENCUESTAS EFECTUADAS

### ENCUESTA A LOS PARTICIPANTES Y RESULTADOS

Perfil del participante

182 Participantes

#### SEXO

Masculino	Femenino
95	87

#### ESTUDIA

Si	No
172	10

#### QUÉ PIENSA DEL CONTENIDO

Muy Apropiado	Apropiado	Regular	Poco Apropiado	Nada Apropiado
131	22	20	9	0

#### QUÉ PIENSA DE LOS PROFESORES

Muy Buenos	Buenos	Regulares	Malos	Muy Malos
42	66	48	12	14

#### QUÉ PIENSA DEL PROGRAMA EN GENERAL

Muy Bueno	Bueno	Regular	Malo	Muy Malo
98	40	19	10	15

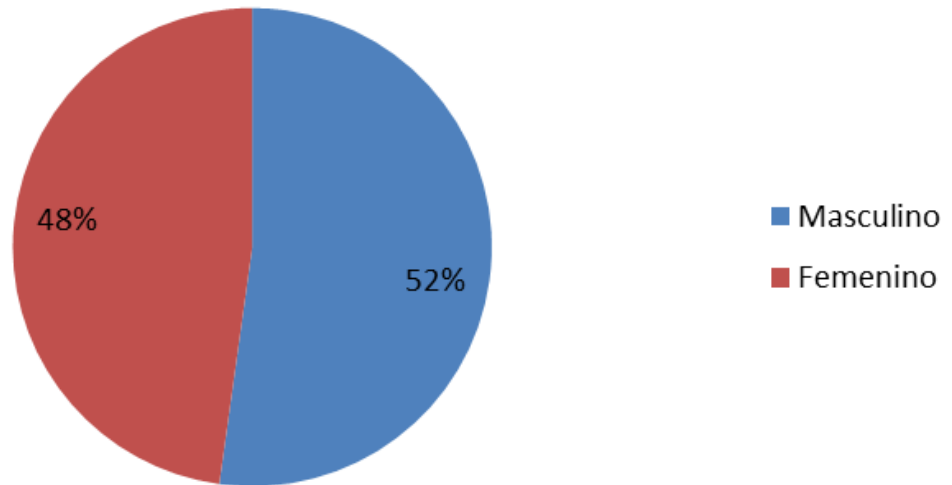
#### ¿QUÉ PIENSA DE LA EXPERIENCIA DE HABER PARTICIPADO?

Muy Buena	Buena	Regular	Mala	Muy Mala
51	101	11	7	12

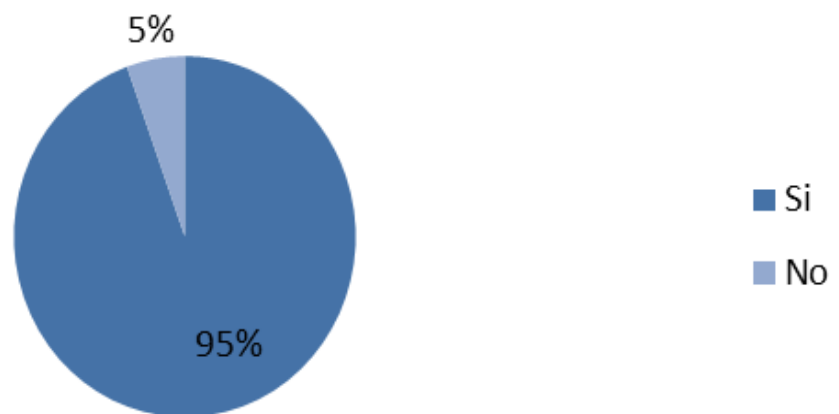
#### ¿PIENSA QUE APLICARÁ LOS CONTENIDOS APRENDIDOS?

Si	No
177	5

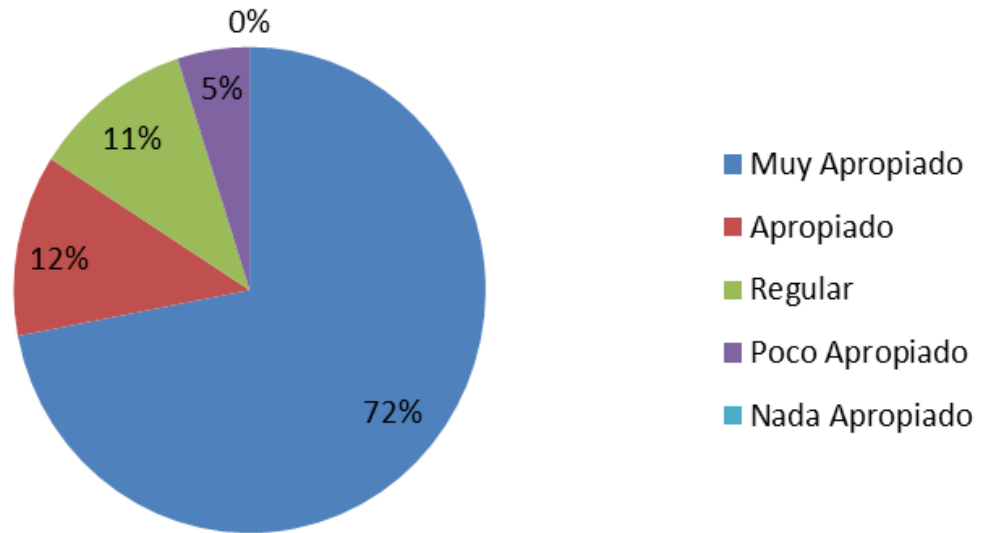
## SEXO DE LOS ASISTENTES



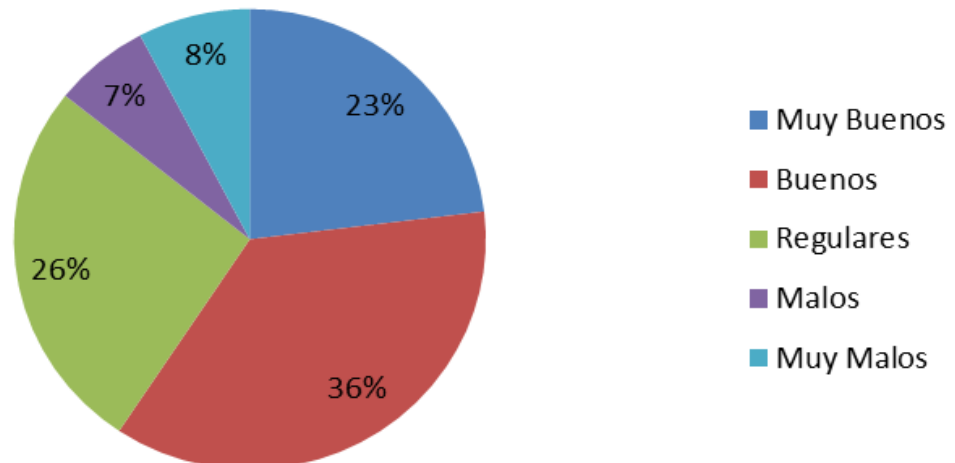
## ESTUDIA



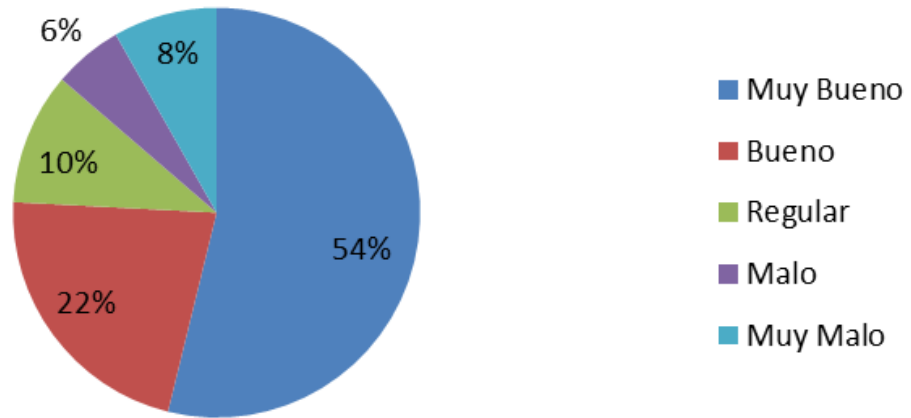
## ¿QUÉ PIENSA DEL CONTENIDO?



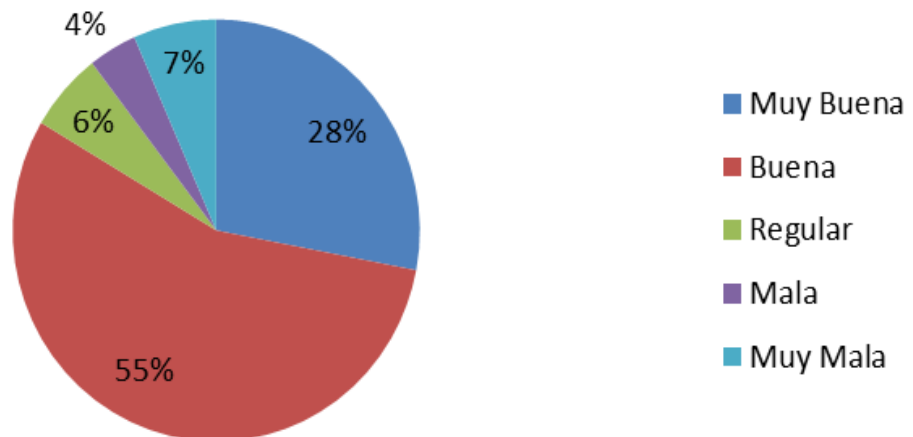
## ¿QUÉ PIENSA DE LOS PROFESORES?



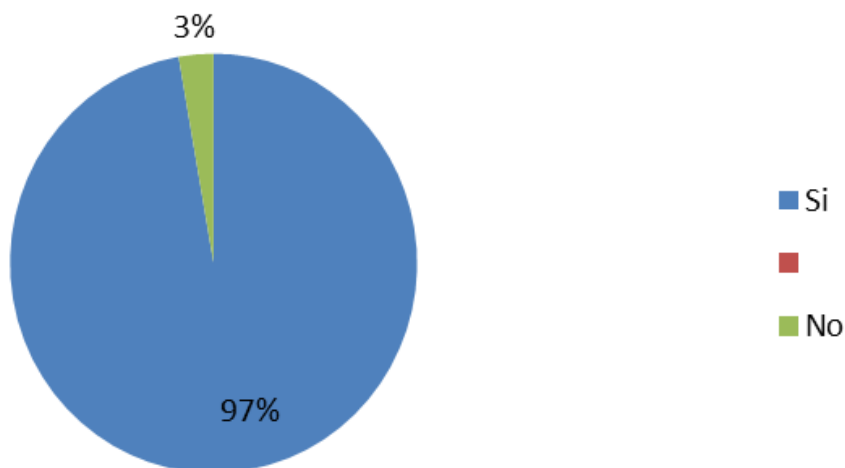
## ¿QUÉ PIENSA DEL PROGRAMA EN GENERAL?



## ¿QUÉ PIENSA DE LA EXPERIENCIA DE HABER PARTICIPADO?



## ¿PIENSA QUE APLICARÁ LOS CONTENIDOS APRENDIDOS?



En vista de los datos de la encuesta se concluye que la gran mayoría de los participantes concurre a establecimientos educativos.

Asimismo, los jóvenes oyentes han encontrado el contenido muy apropiado, en especial las clases de RCP, y han incluso manifestado en varias oportunidades que volverían a tomar esa clase.

Se ha considerado al programa como mínimo bueno en una escala superior al 75%.

Cómo también que la experiencia de haber participado ha sido muy positiva.

En general la opinión del cuerpo docente ha sido positiva.

Para finalizar se considera en un alto grado que se podrían aplicar los conocimientos adquiridos.

En definitiva, los oyentes han considerado al programa como bueno. Con ese marco, existe evidencia suficiente como para poder promover la repetición del mismo en otros distritos, haciendo hincapié en las clases de RCP que han resultado muy provechosas, tanto por lo indicado por los equipos técnicos como por los participantes.

En relación a la clase de primeros auxilios, la devolución ha sido también muy positiva. Se ha manifestado gran interés en las prácticas básicas de primeros auxilios.

En relación a las clases de tabaquismo y alcoholismo, la recepción no ha sido tan positiva, destacándose la resistencia de los jóvenes a reducir el consumo de tabaco sobre todo.

Respecto a las clases de enfermedades crónicas no transmisibles, no se han recibido mayores devoluciones dado la complejidad del tema.

Si hubo una respuesta muy positiva en las clases de lactancia, alimentación saludable y actividad física.

Del mismo modo hubo gran interés respecto a las charlas de enfermedades vinculadas con prevención y riesgo de enfermedades de transmisión sexual.

En definitiva el curso ha demostrado ser atractivo en términos generales para el joven auditorio del programa Envión.

## ANEXO 5

## ASISTENCIAS

LA PLATA	CLASES	1	2	3	4	5	6	TOTALES
<b>TOTALES DE ASISTENCIAS</b>		<b>28</b>	<b>59</b>	<b>52</b>	<b>43</b>	<b>38</b>	<b>42</b>	
APELLIDO	NOMBRE	28	59	52	43	38	42	
ACTIS	GUILLERMO ALEJANDRO		1	1	1	1	1	5
AGUIRRE	CRISTIAN RODRIGO		1	1				2
ARCE	ROMINA AYELEN	1	1	1	1	1	1	6
AREVALO FERNANDEZ	SABRINA MAGALI		1	1	1	1	1	5
ARIAS	ROMINA NICOLE	1	1	1	1	1		5
AVILA	RODRIGO EZEQUIEL		1	1	1	1	1	5
AYALA	MICAELA AYLEN	1	1	1	1	1	1	6
BARCOS	ANA ELIZABETH	1	1	1	1	1	1	6
BARRIONUEVO	ALDANA YAQUELIN		1	1	1	1	1	5
BENITEZ	FACUNDO HUGO		1					1
BENITEZ	LUCAS NICOLAS		1	1	1	1	1	5
BERDUN	BRIAN HORACIO		1	1	1	1	1	5
BEZER	FRANCISCO NAHUEL	1	1	1		1		4
BONANNI	RODOLFO MARTIN	1	1					2
BRIZUELA	EMANUEL GABRIEL	1	1	1				3
CABRAL	BRIAN EDUARDO	1	1	1				3
CANDIA	ANTONIO GUSTAVO		1	1				2
CAPPERELLI	FERNANDO ARIEL	1						1
CARDOSO	CAMILA		1	1	1	1	1	5
CARDOZO	EZEQUIEL MATIAS		1	1	1	1	1	5
CARONI	ROCIO ANTONELLA		1					1
CARRIZO	MILAGROS AYELEN		1	1	1	1	1	5
CASCO	VIVIANA MICAELA		1	1	1	1	1	5
CELIS	ALAN	1	1			1		3
CENA	MAITE SOLEDAD		1	1	1	1	1	5
CENA	MELANY	1	1	1	1	1	1	6
CENTURION	MILAGROS GLORIA ANAHI		1	1	1	1	1	5
CHIAPPETTA	MARIANO NICOLAS	1	1	1	1		1	5
CLIMENT	RICARDO		1	1				2
CODIMO	SANTIAGO JOAN	1	1	1	1	1	1	6
CODINO BELFILLIO	KAREN		1	1	1		1	4



CONDORI QUISPE	CAROL NADIA		1	1	1	1	1	5
CONTRERAS	DANIELA NOEMI	1	1	1				3
CONTRERAS	MAXIMILIANO DAVID		1	1	1		1	4
CUBILLA ROMERO	LIZ PATRICIA	1				1		2
DE LUCA ORTIZ	DAIANA ROCIO		1	1	1		1	4
DENIS	SERGIO	1				1		2
DONADIO	MARTIN EZEQUIEL	1	1	1	1		1	5
ESCOBAR	CRISTIAN EZEQUIEL		1	1	1		1	4
FERREL APAZA	MARIA ROSA		1	1	1		1	4
FLEITA	LUCAS NAHUEL		1	1	1		1	4
GOMEZ	SEBASTIAN		1				1	2
GOMEZ	MATIAS	1					1	2
GONZALEZ	JONATHAN JOSÉ		1	1	1		1	4
GONZALEZ BRABO	MICAELA AGUSTINA	1	1	1	1	1	1	6
HERRERA	LAUTARO	1	1				1	3
IBARRA	JULIAN GUSTAVO	1	1	1			1	4
JARA	MILAGROS BELEN	1	1	1	1		1	5
LOPEZ VILLALBA	DELFOR		1	1	1		1	4
LUQUE	ALEXIS ALESANDRO ESEQUIEL		1	1	1		1	4
MALDOMA	SANTIAGO		1					1
MAMANI TICONIA	WILLIAN	1					1	2
MARCHETTI	ALEXIS		1	1	1	1	1	5
MARTINEZ	AILEN AGUSTINA	1	1	1	1	1	1	6
MATURANA	CARLA		1	1	1	1	1	5
MENDOZA	YAMILA	1					1	2
MONTES	JONATAN GUSTAVO		1	1	1		1	4
OLIVA	FRANCO		1	1	1		1	4
PARED	MICAELA AYELEN		1	1	1		1	4
PAREDES	VERONICA ANAHI	1	1	1	1	1	1	6
RUIZ	ROBERTO CARLOS	1					1	2
SANTOS	JERONIMO		1	1	1		1	4
SERRANO	NAHUEL DARIO		1	1	1	1	1	5
TAPIA FERNANDEZ	FRANCO ORLANDO		1	1	1	1	1	5
VALERO TARQUI	CARLOS FERNANDO		1	1	1	1	1	5
ZURITA ROJAS	CRISTIAN PASCUAL	1	1	1				3

ENSENADA	CLASES	1	2	3	4	5	6	TOTALES
TOTALES DE ASISTENCIAS		37	51	21	35	46	42	
APELLIDO	NOMBRE	37	51	21	35	46	42	
AGUIRRE	MICAELA	1	1	1	1	1	1	6
AGUIRRE	KAREN	1	1	1	1	1	1	6
APIS	CARLOS	1	1	1	1	1	1	6
BARRAZA	JORGE ALBERTO	1	1	1	1	1	1	6
BELLONE	YANINA AYELEN	1	1					2
BENITEZ	MICAELA		1	1				2
CHAVEZ	JOSE LUIS	1	1	1	1	1	1	6
CISNERO	JAVIER	1	1	1	1	1	1	6
COLMAN	MAIRA	1	1		1		1	4
COLMAN	LEONARDO	1	1	1	1	1	1	6
DOMINGUEZ	NAHUEL ALFREDO	1	1		1	1		4
FERNANDEZ	JENIFER		1			1	1	3
FUMEO	MILAGROS		1			1	1	3
GARCIA	ORIANA	1	1		1	1		4
GAUTO GARCIA	JONATAN	1	1		1	1	1	5
HERNANDEZ	HECTOR	1				1		2
ICASTO	YAQUELIN DAIANA		1			1	1	3
JIMENEZ	CLAUDIA	1	1		1	1	1	5
JIMENEZ	JONATAN	1	1		1	1	1	5
KAESBACH	LEO VICTOR ADOLFO	1	1	1	1	1	1	6
LARROSA	BRENDA		1			1	1	3
LARROSA	TOMAS		1	1		1		3
LOPEZ	BRAIAN		1			1	1	3
MALDONADO	YESICA		1			1	1	3
MALDONADO	FELIPE		1			1	1	3
MARTINEZ	WILLIAN		1			1	1	3
MORALES	MELANY	1	1		1	1		4
MORALES	ANA MARIA	1	1	1	1	1	1	6
MORATON	JUAN	1	1	1	1	1	1	6
MOREIRA	VERONICA AYELEN	1	1	1	1	1	1	6
OLIVERA	MICHELLE	1	1	1	1	1	1	6
PALOMEQUE	CONSTANZA ABRIL	1	1		1	1	1	5
PAOLI	ANTONELLA	1	1	1	1	1	1	6
PEREZ	MAILEN	1	1	1	1	1	1	6
PIRO	FELIPE	1	1		1	1	1	5

RAMIREZ	CRISTIAN			1				1		2
RAMIREZ	ESTEBAN			1				1	1	3
RAMIREZ	DEBORA			1				1	1	3
RAMIREZ	WANDA	1	1			1	1	1		5
RAMIREZ	VALERIA ITATI	1	1	1	1	1	1	1		6
ROCHA SANCHEZ	BRIAN	1	1			1	1	1		5
RODAS	ANABELA			1				1	1	3
RODRIGUEZ	JANETH ALEJANDRA DEL CARMEN	1				1				2
ROMANO	ANGEL			1				1	1	3
ROSALES	ELIAS EMANUEL			1					1	2
ROSAS	YONATAN			1				1		2
RUIZ DAGMA	GABRIELA	1				1				2
SANABRIA	BRIAN EDUARDO	1	1			1	1			4
SUAJE	YESICA	1	1	1	1	1	1	1		6
TOLEDO	HUGO EZEQUIEL	1	1	1	1	1	1	1		6
VALLEJOS	MARTIN GASTON	1	1			1	1			4
VASQUEZ	RODRIGO			1					1	2
VASQUEZ	BRAIAN	1	1	1	1	1	1	1		6
VERON	JESSICA DAIANA	1				1				2
VILLARRUEL GARCIA	MILAGROS MARIA DE LOS ANGELES	1	1	1	1	1	1	1		6

BERISSO	CLASES	1	2	3	4	5	6	TOTALES
<b>TOTALES DE ASISTENCIAS</b>		<b>61</b>	<b>58</b>	<b>52</b>	<b>49</b>	<b>39</b>	<b>51</b>	
APPELLIDO	NOMBRE	61	58	52	49	39	51	
AGUADO	ALEJO	1	1	1	1		1	5
ALBORNOZ	MATIAS	1	1	1		1	1	5
ALMADA	BRAIAN	1	1	1	1	1	1	6
ANTUÑANO KLAPPENBACH	MAITENA	1	1	1	1	1		5
BADIA	ARIEL GUSTAVO	1	1	1	1		1	5
BENIETZ	CARLA	1	1	1		1	1	5
BENITEZ	ALEJANDRO	1	1	1	1	1	1	6
BIGONECHE	SERGIO	1	1	1	1	1	1	6
BOURDIN	LUISINA	1	1		1			3
CALIVA	AYELEN CAMILA	1	1	1	1	1	1	6
CANTEROS	JOSE EVARISTO SANTOS	1	1	1	1	1	1	6
CARDOZO	LUCIANA	1		1		1	1	4
CARDOZO	GONZALO	1	1		1			3

CASTAÑO	GONZALO NAHUEL	1	1	1	1	1	1	6
CASTILLO	IVAN	1	1	1		1	1	5
CRUZ	BRENDA	1	1	1	1	1	1	6
DUBLESE	ARMANDO ADRIAN	1	1	1	1		1	5
EYARCH	CRISTIAN	1	1	1		1	1	5
FRANCO	BIANCA JULIANA	1	1	1	1	1	1	6
GAGO	CANDELA	1		1	1	1	1	5
GARCÍA	MARIA SOL	1	1	1	1		1	5
GODOY	ALEXIS	1	1		1	1		4
GODOY	NATALIA	1	1	1	1		1	5
GODOY	MAURO ALEJANDRO	1	1	1	1		1	5
GONZALEZ	ARACELI	1	1	1	1		1	5
GONZALEZ	JULIETA	1			1	1		3
GUARAZ	CRISTIAN	1	1	1	1		1	5
GUZMAN A	BRISA AGUSTINA	1	1	1	1		1	5
HELGUERA	FACUNDO	1	1	1			1	4
HERRERA	RODRIGO ALEJANDRO	1	1	1	1	1	1	6
HIDALGO	LAUTARO JEREMIAS	1	1	1	1	1	1	6
JARA	KARINA	1	1	1	1	1	1	6
LAZARTE	VICTOR	1	1	1	1		1	5
LOPEZ	JORGE	1	1	1		1	1	5
LUCERO	LAUTARO	1	1	1	1		1	5
MALDONADO	MARCELO	1	1	1	1		1	5
MEDINA	JAIRO	1	1	1	1		1	5
MIÑO	TAMARA VIRGINIA	1	1		1	1		4
NIEVAS	LISA SOLANGE	1	1	1		1	1	5
OZUNA	FEDERICO	1	1	1	1	1	1	6
PEDROSA	CAROLINA ELIZABETH	1	1		1			3
PINTOS	SHEILA	1	1	1	1	1	1	6
PUIJ	YAMILA	1	1	1	1	1	1	6
QUARANTA	LUNA MARTINA	1	1	1		1	1	5
RODRIGUEZ	GUSTAVO	1	1	1	1		1	5
RODRIGUEZ	JONATAN	1	1	1	1	1	1	6
RODRIGUEZ	CINTHIA	1	1	1	1	1	1	6
ROJAS	HORACIO	1	1	1	1	1	1	6
ROSALES	JOAQUIN	1	1	1			1	4
RUIZ	BARBARA NICOLE	1	1	1	1	1	1	6
SARFIELD	VERONICA SOLEDAD	1	1		1	1		4

SOLIS	ROCIO TIZIANA	1	1	1	1	1	1	6
SUAREZ	CAMILA	1	1	1	1		1	5
TORRES	SONIA	1	1	1		1	1	5
TORRES	ANA CECILIA	1	1		1	1		4
TOUR	MARIANA	1	1	1	1	1	1	6
TRUEBA	PABLO	1	1	1	1		1	5
VAZQUEZ	ADRIAN GONZALO	1	1	1	1	1	1	6
VELOZO	DANIELA	1	1			1		3
VILLALBA	ERICA	1	1	1	1	1	1	6
VILLALBA	MARTA	1	1	1	1		1	5

**ANEXO 6**

## EJEMPLOS DE ALGUNAS CLASES BRINDADAS EN LOS ENCUENTROS:

### DETALLE DE LA CLASE NUTRICIÓN SALUDABLE, LACTANCIA Y ACTIVIDAD FÍSICA

#### Alimentación Saludable

¿De qué estamos hablando?

Es aquello que nos lleva a una salud óptima y a un mínimo de riesgo de enfermedades

Dieta equilibrada: Es aquella que contiene la energía y nutrientes necesarios para preservar la salud del individuo, teniendo en cuenta sus circunstancias, es decir, su edad, actividad física.

Algunos conceptos importantes: Alimento: conjunto de sustancias que un ser vivo ingiere para su nutrición. Alimentación: proceso que va desde la elección del alimento hasta su consumo. Es voluntario, consiente y educable.

Nutrición: Aumentar la sustancia del cuerpo de los seres vivos, así como reparar las partes que se han perdido. Ejemplo: Las madres en periodo de lactancia

#### La lactancia

¿Cuál es la importancia?

Es el único alimento que el niño necesita para los primeros 6 meses de vida. En esa etapa no es necesario agregar otros alimentos ya que la leche materna provee todo nutriente que el bebé necesita e incluso el agua.

La leche materna es mucho mejor que el alimento, protege a los bebés y los niños de enfermedades tanto en la niñez como en la adultez.

La práctica de la lactancia materna favorece y fortalece el apego madre-hijo. Aumenta las defensas del niño y previene o disminuye los riesgos de enfermedades.

Beneficios de la lactancia materna:

- Reduce en un 80% el riesgo de hospitalización y muerte por diarrea.
- Reduce en un 50% el riesgo de una hospitalización y muerte por enfermedades respiratorias.
- Reduce en un 63% el riesgo de padecer otitis media.
- Reduce en un 36% el riesgo de muerte súbita del lactante.
- Reduce un 34% el riesgo de desarrollar diabetes tipo II.
- Reduce un 54% el riesgo de padecer enfermedades celiacas.

Volviendo a la nutrición. Funciones de los Nutrientes:

Proporcionan energía para el crecimiento y la actividad física

Suministrar materiales

Mantener la temperatura corporal

Mantener el metabolismo basal (hidratación, Glucemia, etc..)

Necesidades nutritivas

Cuantitativas: necesidades calóricas

Cualitativas: necesidades de equilibrio de las diferentes nutriciones.

Energéticos:

Hidratos de Carbono: son la mayor fuente de energía.



Grasas: son la energía de reserva.

Proteínas: dan menos energía, pueden ser animales o vegetales.

No energéticos:

Suministran materiales necesarios para reparar el desgaste y para el crecimiento celular y algunos regulan funciones. Estas son..

ATENCIÓN: el agua también cuenta como nutriente esencial para el cuerpo.

Proteínas

Los ladrillos para construir el cuerpo

Se precisan más en épocas de crecimiento y embarazo.

Pueden proceder de animales o vegetales.

Tipos de proteínas

Origen vegetal:

Legumbres: garbanzos, lentejas, porotos..

Frutos secos: nueces, almendras, avellanas.

Cereales: Trigo, arroz maíz,

Papas, zanahorias, chauchas, arvejas, pimienta, tomate...

Si se complementan y se consumen, son de gran calidad.

Tipos de Proteínas

Origen Animal:

Carnes: pollo, vacuno, cordero, cerdo y pescado

Huevos

## Grasas

Aportan reservas extras para también formar parte de las membranas celulares.

Son consumidas en exceso en los pasases del 1er mundo.

Contribuyen a la obesidad (1g=9kcal)

Existen grasas saturadas e insaturadas.

Alimentos ricos en grasa vegetal:

Aceites (oliva, girasol)

Frutas secas (nueces, almendras, avellanas)

Alimentos ricos en grasa animal:

Manteca, Panceta, tocino, mariscos...

## Fibra dietética

Se encuentran en vegetales, cereales integrales

Da sensación de saciedad.

Previene enfermedades como estreñimiento, cánceres intestinales.

Reduce el colesterol.

Mejora el control de azúcar.

## Recomendaciones

Mayor variedad de alimentos garantiza una dieta equilibrada.

Los cereales, pasas y legumbres, deben ser la base de la alimentación

Las grasas no deben superar el 30% de ingesta diario.

Las proteínas aportan un 10-15% de calorías

Aumentar la ingesta diaria de frutas, verduras y hortalizas.

Limitar el consumo de azúcares simples.

Reducir el consumo de Sal. Promover el consumo de sal yodada.

Beber 1-2 litros de agua por día como mínimo

Imprescindible un desayuno con cereales y frutas de 15-20 min de duración. Mejoraría el rendimiento físico e intelectual en el colegio.

Participación de toda la familia en las actividades relacionadas con la alimentación.( como las compras)

### **Decálogo de alimentación Sana y desarrollo de actividad física:**

Tu cuerpo necesita movimiento, agua y un buen alimento

Me gusta hacer ejercicio, me gusta comer sano, y así cuidar mi cuerpo hasta ser anciano

Para reponer energía debemos comer alimentos variados con alegría

Cada día bebe agua en cantidad y mucho mejor te sentirás.

Si quieres crecer, frutas y verduras deberás comer.

Frutas como la banana alimentan un montón, pero si comes de todo, te sentirás un campeón.

Para las mañanas hay que desayunar, aunque haya que madrugar.

Nunca digas «no me gusta», antes tienes que probarlo.

Mastica despacio antes de tragar y así la comida podrás disfrutar.

La higiene en la alimentación también es esencial: no toques los alimentos si hay suciedad y cepilla los dientes con tranquilidad.

## CÓMO PLANIFICAR Y PREPARARSE PARA UN EMBARAZO SALUDABLE

¿Debo ver a un médico antes de intentar quedar embarazada? — Sí. Es muy importante que vea a un médico o enfermero para un “control previo al embarazo”. Él le preguntará sobre las cosas que pueden afectar su embarazo. Por ejemplo, es posible que le pregunte sobre su dieta, estilo de vida, el uso de planificación familiar, embarazos anteriores, medicinas y cualquier enfermedad que tenga o que haya en su familia.

Hay varias cosas que usted y su médico o enfermero pueden hacer para garantizar que el embarazo sea lo más saludable posible. Esto es lo que debe hacer ANTES de intentar quedar embarazada:

- Informe al médico cuáles son las medicinas y remedios a base de hierbas que toma para saber si tiene que hacer algún cambio
- Pregunte si necesita alguna vacuna
- Comience a tomar una multivitamina que tenga ácido fólico (también llamado folato)
- Sepa qué alimentos debe evitar y qué alimentos son los más recomendables
- Deje de fumar, de beber alcohol o de administrarse drogas que el médico no haya recetado
- Comprenda los riesgos para usted y su bebé si:
  - Tiene algún problema de salud
  - Hay un historial de enfermedades en su familia o en la familia de su pareja
- Compruebe que no haya sustancias dañinas en su casa o en su trabajo
- Intente llegar a un peso saludable

Cada una de estas cuestiones se explica con más detalle a continuación.

Pregunte si las medicinas que toma son seguras — Si toma alguna medicina, suplemento o remedio a base de hierbas, consulte a su médico si es seguro seguir tomándolos si está embarazada o intentando quedar embarazada. Algunas medicinas tardan bastante tiempo en desaparecer completamente del cuerpo, por lo que es

importante planificar anticipadamente. En algunos casos, su médico o enfermero le cambiará las medicinas por otras más seguras para el bebé. Es posible que deba reducirle gradualmente la dosis de algunas medicinas, ya que si las suspende de manera súbita podría causarle daño. Esto es particularmente importante para las mujeres que toman medicinas para tratar la crisis neurológica, la presión arterial alta, el lupus y la artritis reumatoidea.

Compruebe que no necesite ninguna vacuna — Las mujeres que quieren quedar embarazadas deben estar al día con sus vacunas. Entre ellas, se incluye la vacuna contra el sarampión, las paperas, la rubéola, el tétano, la difteria, la polio, la varicela y en algunos casos la hepatitis. Muchas mujeres reciben estas vacunas en la infancia, pero aun así es importante asegurarse de tener todas las vacunas necesarias, porque si no las tiene, está expuesta a contraer alguna de estas enfermedades y eso podría causar problemas para usted o su bebé. Además, todas las mujeres se deben vacunar contra la gripe cada año.

Algunas vacunas no se pueden recibir durante el embarazo o un mes antes del embarazo. Es importante recibir estas vacunas más de un mes antes de intentar quedar embarazada.

Comience a tomar una multivitamina — Si quiere quedar embarazada, tome una multivitamina “prenatal” a diario que tenga al menos 400 microgramos de ácido fólico. Esto ayuda a evitar algunos defectos congénitos. Comience a tomar la multivitamina por lo menos un mes antes de empezar a intentar quedar embarazada. No es suficiente comenzar a tomar vitaminas cuando se entera de que está embarazada. En ese momento, su bebé ya ha desarrollado muchas partes de su cuerpo que requieren de ácido fólico y otras vitaminas para crecer con normalidad.

Es importante no tomar demasiada vitamina durante el embarazo, en particular la vitamina A. Enséñele a su médico o enfermero las vitaminas que piensa tomar para asegurarse de que las dosis sean seguras para usted y el bebé.

Controle su dieta — Algunos alimentos no son seguros para una mujer embarazada o que intenta quedar embarazada. Si está intentando quedar embarazada, no coma carne cruda o poco cocida. No coma tiburón, pez espada, macarela real ni blanquillo camello,

ya que pueden tener niveles altos de mercurio. Consulte a su médico o enfermero acerca de la seguridad de comer pescado de ríos y lagos locales. Limite la cantidad de cafeína que consume a no más de 1 o 2 tazas de café por día. El té y las bebidas con cola también contienen cafeína, pero generalmente no tanta como el café. Lleve una dieta equilibrada rica en frutas, verduras y cereales integrales. Lave las frutas y las verduras antes de consumirlas.

Deje de fumar, tomar alcohol y consumir drogas ilegales — Si fuma, bebe alcohol o consume drogas que el médico no le haya recetado, es más importante que nunca que deje de hacerlo en este momento. Incluso consumir cantidades pequeñas de estas sustancias de vez en cuando durante el embarazo podría hacerle daño al bebé.

No es suficiente dejar de consumirlas cuando se entera de que está embarazada. Para ese entonces, el bebé ya ha comenzado a desarrollarse y podría verse afectado por el cigarrillo, el alcohol o las drogas. Si necesita ayuda para dejar de consumir, hable con su médico o enfermero. Existen tratamientos efectivos que pueden ayudarla.

Su pareja también debe dejar de fumar y consumir drogas ilegales, y no debe beber demasiado alcohol.

Infórmese acerca de los riesgos — Pregúntele a su médico cuáles podrían ser los riesgos para usted y su bebé si:

- Tiene algún problema de salud – Si tiene un problema médico, puede causarle problemas a usted o al bebé durante el embarazo. Las mujeres que tienen ciertos padecimientos médicos deben trabajar junto a su médico para poder controlarlos antes de quedar embarazadas. Esto incluye a mujeres con diabetes, presión arterial alta, asma, problemas de tiroides, trastornos neurológicos, infección por VIH y otros problemas. Si estos padecimientos no están bien controlados, pueden causar problemas en la madre y en el bebé durante el embarazo.

- Usted o su pareja tienen antecedentes familiares de un problema de salud – Si usted o su pareja tienen antecedentes familiares de un padecimiento que se podría transmitir al bebé, quizás necesite asesoramiento genético. El asesoramiento genético puede ayudarla a determinar qué posibilidades existen de que el bebé tenga ese

padecimiento. También le ayuda a conocer sus posibles opciones si su bebé nace con ese problema. Algunos padecimientos para los que podría ser necesario el asesoramiento genético incluyen la fibrosis quística, el retraso mental y la distrofia muscular.

Compruebe que no haya sustancias dañinas ni en su casa ni en el trabajo — Con frecuencia, en las casas o sitios de trabajo hay químicos o sustancias que pueden afectar al bebé que aún no ha nacido. El manejo de estas sustancias puede ser complicado y tomar mucho tiempo, por lo que es importante planificar con anticipación. Por ejemplo, en las casas construidas antes de 1978 con frecuencia hay paredes o madera pintadas con pintura de plomo. El plomo en astillas o polvo puede afectar al bebé. Pregúntele a su médico o enfermero cómo manejar esta y otras sustancias dañinas que podría haber a su alrededor.

Controle su peso — Las mujeres que pesan muy poco o demasiado pueden tener problemas para quedar embarazadas o problemas durante el embarazo. Debe tratar de tener un peso saludable antes de intentar quedar embarazada.

## **DETALLE DE LA CLASE DE ALCOHOLISMO**

Consumo de alcohol ¿cuándo se trata de abuso?

¿Cómo sé si estoy bebiendo demasiado? — Si el alcohol está teniendo un efecto negativo en su vida, probablemente esté bebiendo demasiado. Responda a estas preguntas:

- ¿Ha perdido el control de lo que bebe? Por ejemplo, ¿a veces se da cuenta de que bebió más de lo que deseaba?
- ¿Necesita beber cada vez más para lograr el efecto que quiere? ¿O se siente enfermo o incómodo físicamente cuando reduce su consumo de alcohol?
- ¿Ha perdido su trabajo, ha tenido problemas con la ley o con sus amigos o familia debido al alcohol?

¿Qué sucede si sigo bebiendo demasiado? — Las personas que beben demasiado pueden enfermarse gravemente del hígado y del corazón, pueden desarrollar distintos tipos de cáncer y pueden sufrir daños en el cerebro. Además, las personas que beben demasiado tienen más posibilidades de:

- Tener accidentes de auto
- Suicidarse
- Ahogarse
- Sufrir heridas graves

¿Qué es el trastorno por consumo de alcohol? — El trastorno por consumo de alcohol es básicamente el término médico para el alcoholismo o la adicción al alcohol. Las personas que son adictas al alcohol tienen dos o más de los siguientes problemas. Cuantos más problemas tienen, más grave es su trastorno.

- Terminan consumiendo más alcohol de lo que planeaban, o lo consumen durante más tiempo del que habían planeado.
- Les gustaría poder reducir el consumo de alcohol, pero no pueden.
- Pasan mucho tiempo tratando de obtener alcohol, embriagándose o recuperándose por haber estado embriagadas.
- Tienen ansias o un gran deseo o urgencia de beber alcohol.
- Debido al consumo de alcohol, con frecuencia no hacen cosas que se supone que tienen que hacer, como ir al trabajo o a la escuela, recordar eventos familiares o limpiar la casa.
- Siguen bebiendo aunque eso cause o empeore problemas en sus relaciones o interacciones con otras personas.
- Dejan de hacer actividades sociales, laborales o de entretenimiento importantes que antes hacían, o las hacen con menos frecuencia.
- Continúan bebiendo alcohol incluso en situaciones en las que es peligroso hacerlo (por ejemplo, al conducir).



- Siguen bebiendo alcohol aun cuando saben que tienen un problema físico o mental que probablemente haya aparecido o empeorado a raíz del alcohol.
- Necesitan beber cada vez más para obtener los mismos efectos que sentían cuando consumían menos, o el efecto es menor con la misma cantidad que antes los embriagaba. Esto se llama “tolerancia”.
- Tienen “síntomas de abstinencia” si dejan de beber alcohol después de haber bebido durante mucho tiempo. Entre los síntomas de abstinencia se encuentran:
  - Sudor o latidos acelerados
  - Temblor en las manos
  - Insomnio (no poder dormir)
  - Náuseas o vómitos
  - Ver, sentir o escuchar cosas que no son reales (llamadas “alucinaciones”)
  - Estar inquieto
  - Ansiedad
  - Crisis neurológicas (que pueden ser graves, incluso poner en peligro la vida)

¿Qué tratamientos pueden ayudar? — Las personas que tienen problemas con el alcohol pueden:

- Consultar a un consejero (como un psiquiatra, psicólogo o trabajador social)
- Tomar medicinas
- Participar en un grupo de apoyo como Alcohólicos Anónimos (que a veces se denomina AA)

Todos estos tratamientos pueden ayudar y se pueden combinar.

Existen algunas medicinas que los médicos y enfermeros pueden usar para tratar problemas con el alcohol y actúan de diferentes maneras. Pueden:

- Cambiar la forma en que su cerebro responde al alcohol para que sea menos divertido
- Reducir sus ansias de beber

- Hacerlo sentir mal si bebe
- Ayudarlo a sentirse un poco mejor cuando deje de beber

¿Puedo dejar de beber por mi cuenta? — Muchas personas superan el problema de alcoholismo solas, pero aquellas que hayan estado bebiendo varios días de la semana durante varias semanas seguidas no deben tratar de reducir su consumo sin la ayuda de un médico o enfermero. Quienes beben tanta cantidad de alcohol pueden morir si abandonan o reducen el consumo de alcohol demasiado rápido.

### Abstinencia de alcohol

¿Qué es la abstinencia de alcohol? — La abstinencia de alcohol es un padecimiento que aparece cuando una persona que con frecuencia bebe grandes cantidades de alcohol deja de hacerlo en forma repentina. Las personas con abstinencia de alcohol con frecuencia tienen dolor de cabeza, dolor de estómago y dificultad para dormir, pero a veces los síntomas son mucho más graves e incluso ponen en riesgo la vida.

¿Cuáles son los síntomas de la abstinencia de alcohol? — Los síntomas leves son, entre otros:

- Problemas para dormir
- Temblores
- Ansiedad
- Malestar estomacal y falta de apetito
- Dolor de cabeza
- Sudoración
- Sentir que el corazón late rápido, con fuerza o que parece saltar un latido – Estos cambios en los latidos cardíacos se llaman “palpitaciones”.

¿Debo consultar a un médico o enfermero? — Consulte a su médico o enfermero de inmediato, incluso si tiene síntomas leves de abstinencia de alcohol. Los síntomas pueden agravarse y ser posiblemente mortales si no se tratan.

¿Existe alguna prueba para detectar la abstinencia de alcohol? — Su médico o enfermero puede determinar si tiene este problema al observar sus síntomas y hacerle un examen, pero es posible que realice pruebas para comprobar si hay otros problemas. Estas pruebas pueden ser, entre otras:

- Pruebas de sangre
- Pruebas de orina
- Una tomografía de la cabeza – Una tomografía es un estudio de imagen que permite generar imágenes del cerebro.
- Una punción lumbar – En este procedimiento, un médico coloca una aguja fina en la parte baja de la espalda y saca una pequeña cantidad de líquido cefalorraquídeo (el líquido cefalorraquídeo es el líquido que rodea el cerebro y la médula espinal). Luego, el médico envía el líquido cefalorraquídeo a un laboratorio para realizar pruebas.

¿Cómo se trata la abstinencia de alcohol? — El tratamiento depende de sus síntomas. Si tiene síntomas leves, el médico podría recetarle medicinas para tomar en su casa, pero para que esto ocurra, usted debe cumplir con estas condiciones:

- Tener un pariente o amigo confiable que pueda quedarse con usted entre tres y cinco días para asegurarse de que los síntomas no empeoren
- Poder ir a una consulta médica todos los días
- No estar embarazada ni tener ningún problema físico o mental
- No tener otros problemas de abuso de sustancias, como consumir drogas ilegales
- No haber tenido nunca síntomas graves de abstinencia de alcohol

Si no cumple con estas condiciones o si tiene síntomas graves, recibirá tratamiento en el hospital. Es posible que reciba medicinas por una vena a través de un tubo, llamado vía intravenosa. Todas las personas que reciben tratamiento por abstinencia de alcohol también deben tomar multivitaminas (en forma de píldoras o por vía intravenosa).

Su médico o enfermero también lo remitirá a un programa para tratar a personas con problemas de alcohol. En estos programas, los pacientes pueden:

- Consultar a un terapeuta (como un psiquiatra, psicólogo o trabajador social)
- Tomar medicinas
- Participar en un grupo de apoyo social como AA (Alcohólicos Anónimos)

Todos estos tratamientos pueden ayudar, y puede hacerse más de uno simultáneamente.

### Intoxicación por alcohol

¿Qué es la intoxicación por alcohol? — La intoxicación por alcohol es lo que sucede cuando alguien bebe demasiado alcohol en muy poco tiempo. Es distinto a estar borracho o beber un poco en exceso. La intoxicación por alcohol pone en riesgo la vida. Una persona con intoxicación por alcohol podría dejar de respirar o ahogarse con su propio vómito.

¿Cuáles son los síntomas de la intoxicación por alcohol? — Algunos de los síntomas son los mismos que los que tiene una persona que está "solo borracha". Por ejemplo, las personas que tienen intoxicación por alcohol pueden parecer confundidas o tener problemas para pararse, pero otros de los síntomas de la intoxicación por alcohol son más graves. La intoxicación por alcohol puede hacer que la respiración de una persona sea más lenta o se detenga por completo. También puede causar crisis neurológicas o un ritmo cardíaco irregular.

Pida una ambulancia si la persona:

- Deja de respirar o no respira durante 10 segundos o más
- Respira muy lentamente (menos de 8 respiraciones en 1 minuto)
- Se pone azul o muy pálida, y tiene la piel fría
- Tiene una crisis neurológica
- Se desmayó y no pueden despertarla
- No puede dejar de vomitar
- Se ve muy enferma

## DETALLE DE LA CLASE DE TABAQUISMO

Tabaquismo:

Es una enfermedad crónica causada por la adicción a la nicotina y la exposición permanente a más de 7.000 sustancias, muchas de ellas tóxicas y cancerígenas. Según la Organización Mundial de la Salud es la primera causa de muerte prevenible en los países desarrollados, y también la causa más importante de años de vida perdidos y/o vividos con discapacidad.

Se calcula que sólo en Argentina mueren cada año 40.000 personas por esta causa.

Está directamente relacionado con la aparición de muchas enfermedades, fundamentalmente:

- distintos tipos de cáncer: de pulmón, laringe, faringe, riñón, hígado, vejiga, entre otros;
- enfermedades cardiovasculares: infartos, ACV, aneurismas;
- enfermedades respiratorias: bronquitis crónica, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), e infecciones respiratorias reiteradas.

Además, en las mujeres el tabaquismo tiene graves consecuencias en el sistema reproductor.

¿Por qué se habla también de "fumadores pasivos"?

El tabaquismo no sólo afecta la salud de los fumadores, sino también a la personas no fumadoras que están expuestas al humo de tabaco por convivir con fumadores. Se los denomina así porque su organismo también se ve afectado por las toxinas y sustancias nocivas del humo de tabaco.

En especial, esta situación resulta sumamente perjudicial para los niños pequeños en los que puede llegar a causar: muerte súbita del lactante, infecciones a repetición, trastornos del desarrollo y del comportamiento.

¿Cómo se puede prevenir?

Las medidas más efectivas para evitar el inicio del consumo de tabaco incluyen el aumento del precio de los cigarrillos, la prohibición de venta a personas menores de edad, la prohibición completa de la publicidad y patrocinio de los productos del tabaco, y la implementación de los ambientes cerrados 100% libres de humo que ayudan a desnaturalizar el consumo.

¿Cómo se puede tratar?

Un escaso número de fumadores logra dejar de fumar por sus propios medios, cuando ha tomado la decisión. Si esto no es posible, la consulta con un profesional de la salud mejora ampliamente la probabilidad de dejar de fumar. Éste puede ofrecer terapia cognitivo-conductual con o sin medicación.

Si bien algunas medicaciones se venden sin receta, NO se recomienda el tratamiento aislado sin el apoyo profesional ya que el mismo normalmente no funciona tan bien como cuando existe un apoyo profesional asociado.

**ANEXO 7**

**ALGUNAS IMÁGENES DE LOS ENCUENTROS**



















