

Hablando de medicamentos...



Cuaderno número 1

La salud y los medicamentos

Una historia...

“Doña Antonia, fijese que estoy preocupada por mi chavala la de 18 años, siempre ha estado bien pero yo veo que se está engordando demasiado, no quiere hacer ejercicio, está siempre cansada, se fatiga cuando camina un poco. ¿No habrá algún medicamento que la pueda ayudar?”

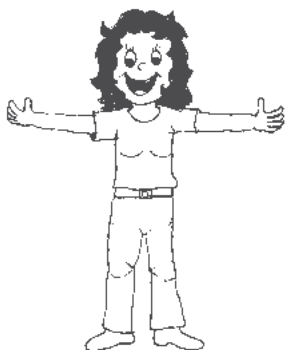


Mire Margarita, hay problemas de salud que si se resuelven con medicamentos, pero para estar sanas hay muchas cosas que dependen de nuestra forma y estilo de vida. Su hija necesita que le apoyemos para que cambie su forma y estilo de comer y de hacer ejercicio...

Sigamos platicando para saber más sobre lo que significa estar sano/a, que podemos hacer para cuidar nuestra salud. y cuál es el papel de los medicamentos.

Qué significa tener salud?

Tener salud **no es solamente no estar enfermo/a**, sino sentirse bien en su cuerpo, en su mente, en el ambiente donde vivimos, en nuestras relaciones con las demás personas, etc..



La salud depende de muchas cosas, condiciones de vida, casa, comida, estudio, diversión, el entorno, de la organización de los servicios de salud etc. La mayoría no tienen que ver con tener o no medicamentos:

La salud física se relaciona directamente con el cuerpo.

Se pierde cuando tenemos enfermedad o problema de salud que afecta al cuerpo: infecciones, fracturas, presión alta..



La salud mental y social es cuando nos sentimos bien con nosotras mismas, nuestras emociones, somos capaces de reconocer nuestras formas de ser, recibir y brindar afecto, relacionarnos con las otras personas.

¿Qué factores influyen en la salud?

Hay factores que los Estados deben garantizar porque son derechos humanos, como :



Tener un trabajo digno que permita tener una vivienda saludable, con servicios básicos; luz, agua potable, aguas negras.



Tener derecho al agua y alimentación.

Vivir en un ambiente de respeto a la naturaleza, sin contaminación



Tener acceso a escuelas para poder estudiar.



Tener espacios y tiempo para la diversión.

Vivir sin ningún tipo de violencia.

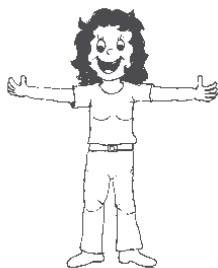


Tener acceso a servicios de salud.

Debemos hacer realidad estos derechos

Hay factores que dependen de nosotros/as mismos, de nuestros estilos y hábitos de vida (ver páginas siguientes)

Qué nos puede ayudar a estar sanos/as mentalmente y socialmente?



Respetarnos a nosotros/as.

Relacionarnos con otras personas, respetando las diferencias entre ellas

No aprovecharnos de los demás, ni permitir que se aprovechen de nosotros/as.

Hacer cosas que nos gustan fuera del trabajo.

Fortalecer nuestra autonomía, ser responsables de nuestros actos.

Ser solidarios/as, pensar en las otras personas en la sociedad.

Disfrutar las cosas simples de la vida.

Aceptar cuando tenemos un problema.

Buscar ayuda, hablar y expresar nuestro problema para ver como los solucionamos.



**Recuerde : Lo que pensamos influye en lo que nos ocurre.
Si pensamos positivamente, atraeremos cosas positivas.**

¿Qué podemos hacer para conservar nuestro cuerpo sano?



Mantener limpio sin basuras y contaminación la casa, patio, comunidad, ríos, campos.



Lavarse las manos,
antes de comer,
antes de preparar las comidas,
después de usar el baño.



Bañarse diario.



Cepillarse los dientes
después de cada comida.



Hacer ejercicio,
Por ejemplo caminar
30 a 60 minutos
al menos tres veces
por semana.



Comer lo más sano posible,
sacando el máximo provecho
de lo que tenemos a nuestro
alcance.

Comer verduras y frutas
naturales.

Tomar leche, cuajada, yogurt,
leche agria o derivados.

Evitar al máximo las grasas,
los fritos.



Beber bastante agua,
al menos ocho vasos de agua diario.

Evitar las gaseosas,
y los dulces, no son alimentos
y dañan nuestra salud.



Comer con poca sal.

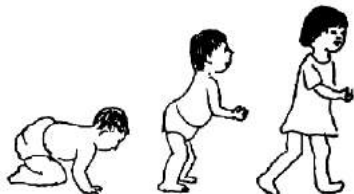
No abusar del alcohol.
no fumar tabaco,
ni usar drogas.

**Para conservar nuestro cuerpo sano
tenemos que adoptar hábitos de vida saludable.**

¿Son importantes los chequeos de salud?

En todas las edades es bueno hacerse algunos exámenes y controles para evitar enfermedades.

Para niñas/os y niñas



Controles de crecimiento y desarrollo y aplicar las vacunas necesarias

En la edad adulta



Revisarse la presión arterial,
El azúcar en sangre
El colesterol.



Si están alterados tendremos que tomar medidas para evitar serios problemas, como ruptura de los vasos del cerebro y daño de los riñones y el corazón.

Para hombres y mujeres que tienen relaciones sexuales,



Examen de sangre para detectar VIH y otras ITS.

Para mujeres embarazadas



Visitas de cuidados prenatales y exámenes de sangre para detectar; VIH, sífilis, anemia, etc.

Para mujeres



Realizarse el Papanicolaou periódicamente y el examen de mama, para detectar y tratar a tiempo el cáncer del cuello de la matriz y de mama.



Para los hombres

Examen para detectar el cáncer de testículo y de próstata, si familiares padecieron de este mal.

Ser responsables con las visitas a las unidades de salud nos permite el control y prevención de enfermedades.

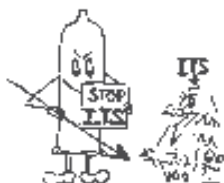
Salud y sexualidad

Vivir nuestra sexualidad libremente, sin prejuicios y sin riesgo es una parte importante de la salud. Para esto debemos:



Conocer nuestro cuerpo,
y lo que nos da placer.

Expresar nuestros sentimientos
y emociones, sin prejuicios y
respetando a las demás personas.



Prevenir las infecciones de transmisión
sexual (ITS) y el VIH-SIDA haciendo
uso adecuado del preservativo.



Disfrutar la sexualidad
sin temor a un embarazo
usando métodos anticonceptivos.



Si somos jóvenes participar en el club
de jóvenes para hablar de estos temas.

**Desde nuestra juventud, debemos estar informados/as
sobre las relaciones sexuales, antes de tenerlas,
para tomar decisiones responsables
y protegerse de enfermedades de transmisión sexual
y embarazos indeseados**

¿Siempre es necesario un medicamento cuando estamos enfermos/as?

NO!

Podemos hacer otras acciones, como descansar y tomar abundantes líquidos por ejemplo en los casos de gripe, alimentarse mejor en el caso de desnutrición o sobrepeso, no ingerir sal si tiene presión alta, etc..

¿Qué papel tienen los medicamentos en la salud?

En algunas situaciones los medicamentos son útiles para ayudar a prevenir y controlar ciertas enfermedades, si se usan bien, por ejemplo cuando se usan para:



Tratar una enfermedad por corto tiempo como las infecciones, dolor, alergias.



Controlar una enfermedad de forma permanente como la diabetes, la presión alta, el asma.

Prevenir algunas enfermedades por ejemplo con las vacunas.



Evitar un embarazo no deseado (anticonceptivos)

Debemos recordar que incluso cuando el medicamento es necesario, tenemos que cuidar todas las otras acciones que contribuyen recuperar y preservar la salud.

¡Recuerde!



Tener salud es sentirnos bien física, emocionalmente y tener buenas relaciones con nuestro entorno.



Hay aspectos de nuestra salud que deben ser garantizados por el estado: Trabajo y vivienda dignos, alimentación para todas las personas, cuidado del ambiente, servicios de atención a la salud.



Hay aspectos que dependen directamente de nosotros/as; higiene personal, alimentarnos lo más sano posible, hacer ejercicios, tener una sexualidad libremente elegida, responsable y sin riesgos, etc.



Ser responsables con las visitas a las unidades de salud para control y prevención de enfermedades.

Para estar sanas/os podemos hacer muchas cosas que no necesitan medicamentos.



Algunas veces el medicamento es importante para prevenir y controlar las enfermedades.

Editado por : AIS-Nicaragua y Colectivo de Mujeres de Matagalpa. (2010)

ais
NICARAGUA

