

José Salvador Avila Rodriguez

Módulo: El cuidado de la salud e higiene personal, dirigido a docentes del Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria, Primero Básico, caserío Patabal, Aldea Guatzilep, Cubulco, Baja Verapaz.

Asesor. Lic. Everardo Antonio Godoy Dávila.



USAC
TRICENTENARIA
Universidad de San Carlos de Guatemala

Facultad de Humanidades
Departamento de Pedagogía.

Guatemala, noviembre de 2016.

Este informe fue presentado por el autor como trabajo del Ejercicio Profesional Supervisado -EPS- previo a obtener el grado de Licenciado en Pedagogía y Derechos Humanos.

ÍNDICE

| Contenido | página |
|---|---------------|
| Introducción | i-ii |
| CAPÍTULO I | 1 |
| 1. Estudio Contextual | 1 |
| 1.1. Datos generales | 1 |
| 1.1.1 Nombre de la comunidad | 1 |
| 1.1.2 Tipo de Institución | 1 |
| 1.1.3 Ubicación Geográfica | 1 |
| 1.1.4 Visión | 1 |
| 1.1.5 Misión | 2 |
| 1.1.6 Objetivos | 2 |
| 1.1.6.1 Objetivo General | 2 |
| 1.1.6.2 Objetivos Específicos | 2 |
| 1.1.7 Metas | 2 |
| 1.1.8 Políticas | 3 |
| 1.1.9 Estructura Organizacional | 3 |
| 1.2 Contexto Comunitario | 4 |
| 1.2.1 Aspecto Histórico | 4 |
| 1.2.2 Aspecto Geográfico | 5 |
| 1.2.3 Aspecto Social | 6 |
| 1.2.4 Aspecto Económico | 7 |
| 1.2.5 Aspecto Político | 7 |
| 1.2.6 Aspecto Cultural | 8 |
| 1.3 Procedimiento de aplicación de Técnicas e Instrumentos de Investigación | 8 |
| 1.3.1 Listado de Carencias | 9 |
| 1.4. Planteamiento del Problema | 10 |
| 1.5. Cuadro de análisis de problemas | 10 |
| 1.6. Priorización del Problema | 13 |
| 1.6.1. Problema Seleccionado | 13 |
| 1.6.2. Opción de solución al Problema planteado | 14 |
| 1.6.3. Cuadro de Viabilidad y Factibilidad | 14 |
| 1.7. Propuesta de Solución | 15 |
| CAPÍTULO II | 16 |
| 2. Fundamento Teórico | 16 |
| 2.1.1 Antecedentes del problema | 16 |
| 2.1.2 La Salud | 17 |
| 2.1.2.1 La salud Física | 19 |
| 2.1.2.2 La salud Mental | 20 |
| 2.1.2.3 La salud Emocional | 22 |
| 2.1.2.4 Factores que influyen en la salud | 23 |
| 2.1.2.5 Factores Ambientales | 24 |
| 2.1.2.6 Factores del Ambiente Social | 27 |
| 2.1.2.7 El Ejercicio Físico y la Salud | 30 |

| | | |
|---------------------|---|-----|
| 2.2 | Las Enfermedades | 32 |
| 2.2.1 | Manifestaciones de las enfermedades | 33 |
| 2.2.2 | Enfermedades por falta de Higiene | 33 |
| 2.3. | La Higiene | 46 |
| 2.3.1 | Higiene para los ojos | 47 |
| 2.3.2 | Higiene para la nariz | 48 |
| 2.3.3 | Higiene para los oídos | 48 |
| 2.3.4 | Higiene para la boca | 49 |
| 2.3.5 | Higiene para las manos | 49 |
| 2.3.6 | Higiene corporal | 50 |
| 2.3.7 | Higiene para el cabello | 51 |
| 2.3.8 | Higiene para los pies | 51 |
| 2.3.9 | Higiene para los alimentos | 52 |
| 2.4 | Derecho a la salud | 55 |
| 2.4.1 | Como se aplica el principio de no discriminación al derecho a la salud | 59 |
| 2.4.2 | La salud como un derecho constitucional | 60 |
| 2.4.3 | La salud como un Derecho Incoherente a la persona Humana | 61 |
| 2.4.4 | El Código de Salud | 62 |
| 2.4.5 | Acuerdo Gubernativo del Sistema Nacional de Seguridad Alimentaria Y nutricional | 62 |
| 2.4.6. | Pactos y convenios relacionados a la problemática | 64 |
| CAPÍTULO III | | 68 |
| 3. | Plan de Acción de la Investigación | 68 |
| 3.1. | Identificación General | 68 |
| 3.1.1 | Nombre del Proyecto | 68 |
| 3.1.2 | Comunidad/ Institución | 68 |
| 3.1.3 | Periodos de Ejecución del Proyecto | 68 |
| 3.2 | Justificación | 68 |
| 3.3 | Objetivos del Proyecto | 69 |
| 3.3.1 | Objetivo General | 69 |
| 3.3.2 | Objetivos Específicos | 69 |
| 3.4 | Metas | 70 |
| 3.5 | Cronograma de Actividades | 71 |
| 3.6. | Recursos | 72 |
| 3.7 | Presupuesto | 72 |
| 3.8 | Cuadro de Producto y logros | 74 |
| | Módulo Pedagógico “cuido mi salud y practico la Higiene” | 75 |
| CAPITULO IV | | 145 |
| 4. | Sistematización de Experiencias | 145 |
| 4.1. | Proceso de Estudio Contextual | 145 |
| 4.2. | Relación del fundamento teórico respecto al problema seleccionado | 146 |
| 4.3 | Socialización de los Resultados | 146 |
| 4.4 | Logros con la Metodología Experimentada | 147 |
| 4.4.1 | Entrevista | 147 |
| 4.4.2 | Encuesta | 147 |

| | | |
|-------------------|--|-----|
| 4.4.3 | Observación | 148 |
| 4.4.4. | Análisis Documental | 148 |
| 4.5. | Aspectos que se pueden Generalizar a otras Instituciones o Comunidades | 148 |
| CAPÍTULO V | | 149 |
| 5. | Monitoreo y Evaluación del proceso | 149 |
| 5.1. | Aplicación de Técnicas | 149 |
| 5.1.1 | Aplicación de Instrumentos | 149 |
| 5.2. | Resultados cualitativos y/o Cuantitativos de la Evaluación del Proceso | 149 |
| 5.2.1 | Del Problema Resuelto | 149 |
| 5.2.2 | Resultados cualitativos y/o Cuantitativos de la Evaluación del Proceso | 150 |
| 5.2.2.1 | En la Etapa del Estudio Contextual | 150 |
| 5.2.2.2 | En la Etapa de la Elaboración del Informe | 150 |
| 5.2.2.3 | En la Etapa de Evaluación de la Organización | 150 |
| 5.2.2.4 | Evaluación de los Objetivos Planeados | 150 |
| 5.2.2.5 | En la Etapa de la evaluación del Epesista | 151 |
| | CONCLUSIONES | 152 |
| | RECOMENDACIONES | 153 |
| | BIBLIOGRAFIA Y EGRAFÍAS | 154 |

INTRODUCCIÓN

El Ejercicio Profesional Supervisado (EPS) de la Facultad de Humanidades de la Universidad de San Carlos de Guatemala se realiza previo a obtener el grado de Licenciatura en Pedagogía y Derechos Humanos, se realizó en el Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria, Caserío Patabal, Aldea Guatzilep, Cubulco, Baja Verapaz, en el que se deja plasmado el aporte de un proyecto pedagógico, el cual beneficiará a la comunidad educativa, siendo éste un módulo pedagógico titulado, “el cuidado de la salud e higiene personal” dirigido a estudiantes del Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria del caserío Patabal, aldea Guatzilep del municipio de Cubulco del departamento de Baja Verapaz, para su estructuración se inició en los meses de octubre y Noviembre del año 2015 y se concluyó en el mes de febrero del 2016, teniendo un costo de Q.4325.00, la cual se realizó bajo los lineamientos proporcionados en la guía de propedéutica. Y contiene los capítulos siguientes:

Capítulo I, se describe la información recopilada para la estructura del estudio Contextual, para ello se utilizaron técnicas e instrumentos para recabar información relacionada a su realidad social, política, económica, entre otros. Así mismo se identificaron los problemas que aquejan a la institución, priorizando los más necesarios y llegando a la conclusión que el tema No se cuenta con material didáctico para la Enseñanza sobre el Derecho a la salud es el problema que se le dará solución con la implementación del módulo pedagógico.

Capítulo II, hace referencia al fundamento teórico, en el cual se encuentra plasmado una serie de definiciones, recopilado de diferentes autores, los cuales van enfocados a los Derechos Humanos, así como leyes relacionados al tema de la salud.

Capítulo III, se encuentra consignado la información que conforma el plan de acción de la intervención, desde la asignación del nombre, justificación, objetivos, actividades, recursos y presupuesto, además se desarrolla la temática que contiene el módulo pedagógico donado a la institución o comunidad.

Capítulo IV: Sistematización de experiencias, en ello se efectuó un proceso de verificación de acciones realizadas durante todo el proceso, describiéndolos desde la investigación y aplicación de técnicas.

Capítulo V, se realizó la fase de evaluación, en la cual se proporcionan los resultados que se obtuvieron en la aplicación de las etapas anteriores para constatar si los objetivos propuestos fueron alcanzados. Al final del informe se encuentran las conclusiones, recomendaciones, bibliografía, apéndice y anexo que apoyan al presente informe.

CAPÍTULO I

1, Diagnóstico/ Estudio Contextual.

1.1 Datos Generales

1.1.1 Nombre de la Comunidad

“Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria, Caserío Patabal, Aldea Guatzilep, Cubulco, Baja Verapaz” (19,3)

1.1.2 Tipo de Institución “La institución es Educativa según lo indica la resolución No. 159-2009 del Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria. (19,3)

1.1.3 Ubicación Geográfica

La Comunidad de Patabal es un caserío que se encuentra a “una distancia de 18 kilómetros de la cabecera municipal. Al Norte colinda con el caserío chuabaj. Al Oriente con caserío Chimachó. Al Sur con la aldea de tres cruces. Y al Poniente con caserío paoj y guatzilep. Su topografía es quebrada dominada por faldas y laderas. Está ubicada a una altura de 1298 metros sobre el Nivel del mar SNM, Cuenta con una extensión territorial de quince kilómetros cuadrados.” (19,4)

“Su cabecera municipal es Cubulco tiene una altura de 995 metros sobre el nivel del mar msnm, su temperatura va de 22.90 grados centígrados (diciembre y enero) a 33 grados centígrados (de marzo a abril), con precipitación pluvial de 699.3 mm/año y humedad relativa entre 60% (febrero y marzo) y 80% (septiembre) y a una distancia de 48 kilómetros de la cabecera departamental y a 196 kilómetros de la ciudad capital.” (Recuperado de: <http://micubulcolindo.blogspot.com/> 12 de marzo 2016)

1.1.4 Visión

“Ser una institución educativa que contribuya a la formación integral de los jóvenes, logrando así tener ciudadanos con carácter, capaces y competentes de luchar día a día en busca del desarrollo integral, afrontando los diferentes enigmas que se le presenten. (19,5)

1.1.5 Misión

“Tener el interés, la capacidad y voluntad para mejorar y fortalecer el proceso Enseñanza-Aprendizaje, transformando así las debilidades en fortalezas y las amenazas en oportunidades, promoviendo la equidad de género para lograr una sociedad democrática, incluyente, participativa”. (19,6)

1.1.6 Objetivos

1.1.6.1 Objetivo General

“Proporcionar a los alumnos una formación plena que les permita conformar su identidad, así como construir una concepción de la realidad que integre a la vez el conocimiento y la valoración ética y moral de la misma.” (19,6)

1.1.6.2 Objetivos Específicos

“Potenciar una enseñanza activa y participativa”. (19,7)

“Desarrollar la iniciativa y creatividad”. (19,7)

“Cultivar la sensibilidad intensificando las enseñanzas deportivas y artísticas: dramatización, expresión plástica, cerámica, música” (19,7)

“Adquirir los conceptos, hechos y principios que le permitan acceder al conocimiento del mundo en que vive para integrarse activamente en la sociedad” (19,7)

“Adquirir las destrezas, procedimientos y estrategias que le permitan fomentar la capacidad de observación, análisis, crítica y hábitos de trabajo intelectual.”. (19,7)

1.1.7 Metas

“Ofrecer un aprendizaje contextualizado” (19,8)

“Fortalecer la equidad de género” (19,8)

“Actualización pedagógica constante de los docentes” (19,8)

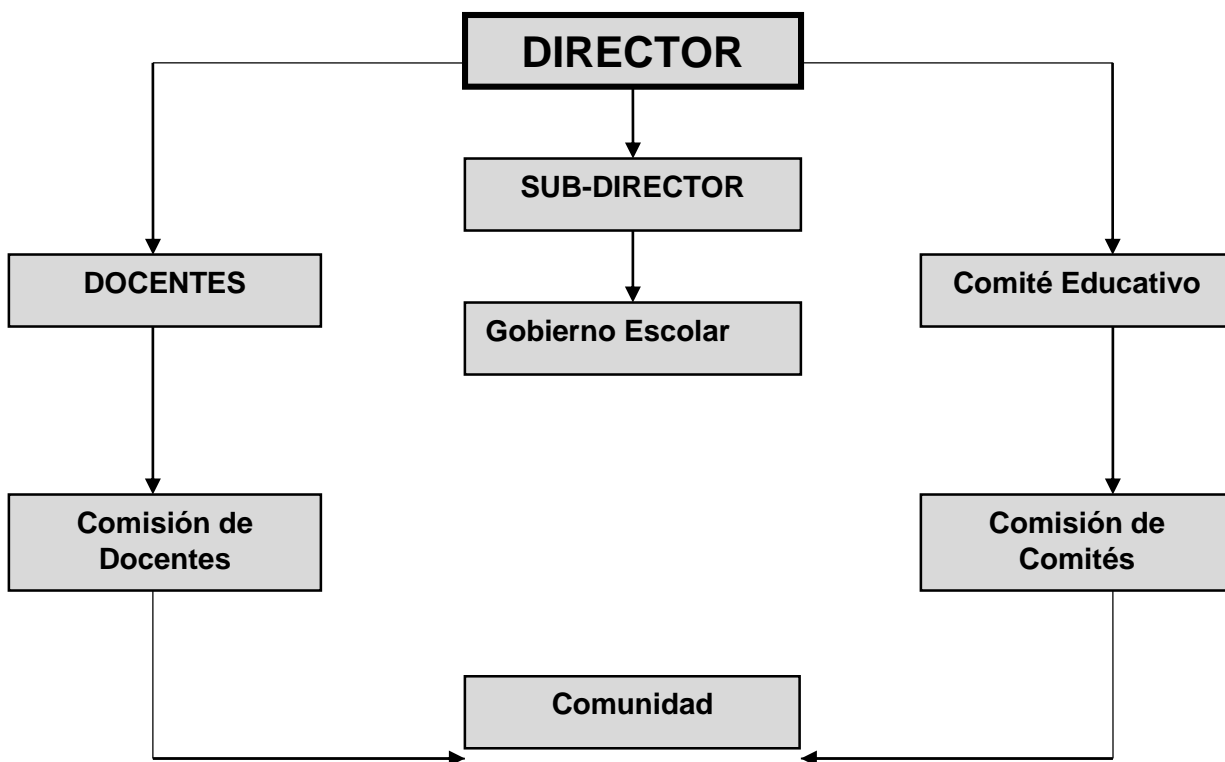
1.1.8. Políticas.

“A nivel interno la Dirección del plantel es la encargada de velar por el buen funcionamiento, necesidades administrativas, y del claustro de catedráticos” (19,8)

“Cuando se requiere personal docente de nuevo ingreso, el reclutamiento se hace por medio de una convocatoria, para que sea la oficina departamental la encargada de seleccionar a la persona que llene el perfil idóneo” (19,8)

“Posee un reglamento interno adaptado a las expectativas que requiere el Ministerio de Educación para obtener una buena preparación académica del educando. Involucrarse en la participación social” (19,8)

1.1.9. Estructura Organizacional



Organigrama del Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria del caserío Patabal,

1.2 Contexto Comunitario

1.2.1 Aspecto Histórico

La comunidad de “Patabal fue fundada en el año de 1987, anteriormente pertenecía a la aldea Chimachó. Se le dio el nombre de Patabal por motivo de gestión del proyecto de agua potable para el sector de la aldea de chimachó y desde entonces se independizó y quedó como caserío patabal, está escrito en idioma achí como patbal que en el idioma castellano significa lugar donde se escuchan voces o ruidos” (19,10) cuentan los habitantes de ese entonces que a la orilla del río del lugar se escuchaban ruidos y así asustaban a los caminantes, ellos pensaban que eran ruidos sobre naturales.

Entre los primeros habitantes de Patabal se puede mencionar a “Mateo Sunún, Santos Taperia, Domingo sunún, Esteban Vicente, Santos Sandoval, Mateo Ortiz y Francisco Ortiz” (19:11) todos ya fallecidos

En el año de “1995 funcionó la primera escuelita, era una casita echa de madera y lámina en donde asistió una pequeña cantidad de estudiantes, según acta No. 1- 02 se le adjudica la escuela al terreno donde se encuentra ubicada actualmente, el cual fue desmembrada del libro 18 de Baja Verapaz, el terreno cuenta con 30 metros de ancho por 20 metros de largo, en el año 2000 se inicia la construcción formal de la escuela echa de block y láminas” (14,4)

Asimismo viendo la necesidad de superación de los estudiantes, el Consejo Comunitario de Desarrollo COCODE gestionó ante las autoridades del Ministerio de Educación juntamente con el profesor Juan Rodriguez, la apertura de un Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria, “fue hasta el año 2010 que se apertura el establecimiento, quedando como docente el Licenciado Salvador de la Cruz Tista atendiendo a treinta estudiantes de las diferentes comunidades circunvecinas como, paoj, guatzilip, chimachó, y de la misma comunidad, (20,1)

Por diferentes problemáticas como el clima y la distancia que los estudiantes recorren a diario, los padres conjuntamente con el docente gestionaron ante las autoridades educativas el funcionamiento del mismo en horario matutino funcionando

en una casita echa de tablas y láminas en un terreno alquilado, con el transcurrir del tiempo se dio la necesidad de retornar nuevamente a las instalaciones de la escuela de la comunidad en donde el instituto funciona en el horario vespertino actualmente, Relatado por el profesor Salvador de la cruz Tista, el 15 de octubre de 2015.

En la actualidad la comunidad se encuentra organizada y gozan de varios servicios básicos gracias a las gestiones realizadas por sus buenos vecinos.

1.2.2 Aspecto Geográfico

“La Comunidad de Patabal es un caserío que se encuentra a una distancia de “18 Kms de la cabecera municipal. Al Norte colinda con el caserío Guatzilep. Al Oriente con caserío Chimachó. Al Sur con la aldea de tres cruces. Y al Poniente con caserío paoj y Guatzilep. Su topografía es quebrada dominada por faldas y laderas. Está ubicada a una altura de 1298 metros sobre el nivel del mar SNM, Cuenta con una extensión territorial de 15 kilómetros cuadrados” (19,4)

“El clima es totalmente húmedo y frio en los meses de agosto a mayo y cálido en los meses de junio y julio, la mayor parte del año es frio; El relieve del Caserío Patabal es bastante quebrado. Con muchos joyas. Lo cual dificulta la agricultura. El suelo es de vocación forestal, arcillosa y en algunos lugares de tierra negra; Los principales accidentes geográficos son las montañas, barrancos, cerros y corriente de río de los diferentes nacimientos de los lugares circunvecinos; Cuenta con una diversidad de bosques con una gran cantidad de árboles tanto frutales como de diferentes denominaciones como el pino, guite, roble entre otros, también cuenta con diferentes nacimientos de agua que sirve de abastecimiento para los pobladores del área y el área urbana y sembradillos de maíz y frijol. (19,4)

“Su cabecera municipal es Cubulco tiene una altura de “995 metros sobre el nivel del mar msnm, su temperatura va de 22.90 grados centígrados (diciembre y enero) a 33 grados centígrados (de marzo a abril), con precipitación pluvial de 699.3milímetrospor año y humedad relativa entre 60% (febrero y marzo) y 80% (septiembre) y a una distancia de 48 kilómetros de la cabecera departamental y a 196 kilómetros de la ciudad capital” (recuperado de: <http://micubulcolindo.blogspot.com/> 12 de marzo 2016)

1.2.3 Aspecto Social

“En el caserío Patabal la mayoría de sus habitantes pertenecen a la “etnia Maya-Achí. El idioma predominante es el Achí. Aunque la mayoría de personas son bilingües con dominio del idioma Castellano y Achí” (19,12)

“En los últimos años se ha notado un cambio radical por los centros educativos existentes como es la Escuela Oficial Rural Mixta para Educación Primaria, el funcionamiento de escuela Oficial Rural Mixta de educación infantil en sus diferentes modalidades: asimismo el funcionamiento de un instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria, de igual forma cuenta con un centro de convergencia donde los habitantes son atendidos por un personal de salud cuando se presente algún inconveniente relacionado a la salud del ser humano, esto por la inexistencia de una infraestructura de centro de salud; asimismo existen grupos religiosos como el católico y el evangélico realizan sus actividades en lugares específicos, teniendo cada uno su infraestructura propia”. Esto lo Relata el señor Santos Cayetano, presidente del COCODE de la comunidad.

Asimismo cuenta el señor Santos Cayetano “que algunas personas de la comunidad se dedican a diferentes ocupaciones como albañiles, carpinteros, panaderos, pero la mayoría se dedica a la siembra de granos básicos como el maíz, el frijol, recientemente algunas familias se dedican al sembrado y cosecha del café aprovechando el clima y el tipo de suelo, estos son productos son llevados a la cabecera municipal donde son vendidos en días de mercado que son jueves, sábado y domingos, las mujeres se dedican al hogar pero que existen otras que tienen el talento del bordado de güipiles propio del diseño del municipio; en la comunidad no existe lugar especial para la práctica de cualquier deporte, esto por la ubicación geográfica de la misma, no existen terrenos planos para la práctica del fútbol; de la cabecera municipal a la comunidad se puede transitar en carro, moto, camión, camioneta, porque la vía de comunicación es carretera balastrada y con pequeños espacios de carretera pavimentada”.

“La mayoría de las viviendas están construidas de adobe con techo de teja, cuentan con los recursos necesarios de abastecimiento como: agua entubada proveniente de

un yacimiento cercano a la comunidad, recientemente se instaló la energía eléctrica, se le da importancia a las diferentes celebraciones culturales, como “la celebración del día de la santa cruz, las pedidas y matrimonios y las diferentes celebridades que acontecen en los centros Educativos como el 15 de septiembre y el día de las madres, la mayoría de las mujeres todavía conservan el traje típico del municipio, su vestimenta cuenta con un güipil elaborado de hilo y bordados”. (19,12)

1.2.4. Aspecto Económico

“La agricultura es la base de la economía de la comunidad. Los principales cultivos son el maíz, el frijol, las diferentes hortalizas como rábano, zanahoria, cebolla... de igual forma se aprovechan los frutos comestibles por contar con el clima frio como duraznos, aguacates, manzanas y granadillas. Además de ello las personas se dedican a comercializar aves de corral como gallinas, patos y chuntos. La explotación forestal también constituye una fuente de ingreso; pero se necesita mayor capacitación de manera que el bosque se utilice de manera racional y como un recurso renovable. La emigración es base fundamental para el sostenimiento económico de los habitantes de la comunidad, pero la mayoría de las personas se dedican a la agricultura.” (19,7)

1.2.5. Aspecto Político

El aspecto político trata de “Como ciudadanos todos los guatemaltecos tenemos el derecho a elegir y ser electos, esto lo contempla la constitución Política de la República, para ello existen grupos de personas que apoyan a diferentes asambleas políticas que llegan a existir en su momento y estos participan en las actividades cívicas. La comunidad se involucra y participa en la toma de decisiones de sus gobernantes. (19,9)

La comunidad entera forma parte de movimientos políticos, con el fin de beneficiar a la misma. Se ha instruido y capacitado a todos los habitantes, que al momento de formar parte de movimientos políticos, lo hagan con mucha honestidad y responsabilidad, para no beneficiar solo a ciertos grupos, sino a la comunidad o población en general. Asimismo existe una organización denominada COCODE, que

es la encargada de gestionar ante las autoridades competentes las necesidades prioritarias. De igual forma existen pequeños comités de energía eléctrica y de agua potable.” (19,9)

1.2.6. Aspecto Cultural

Como parte del diario vivir, la cultura forma parte esencial de una sociedad, en el caserío Patabal, se realizan diferentes actividades como “la celebración a la santa Cruz el 3 de mayo, presentando el baile del costeño y los animalitos: asimismo se celebra el día de los difuntos el 1 de noviembre de cada año: de la misma forma en el establecimiento los padres de familia forman parte importante en el proceso de Enseñanza-Aprendizaje por lo que son partícipes en las actividades que se llevan a cabo como la celebración del día de las madres, celebración del 15 de septiembre, en donde los estudiantes ponen de manifiesto sus expresiones artísticas.”(19,12)

1.3. Procedimiento de Aplicación de Técnicas e Instrumentos de Investigación.

Para llevar a cabo el diagnóstico en el Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria se utilizaron las técnicas Siguietes:

La observación directa

Se realiza constatando directamente dónde y cómo funciona el Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria, la modalidad y el uso de materiales didácticos, procesos, problemas, carencias o deficiencias institucionales; utilizándose la ficha de observación.

La entrevista

Se aplica al Director, y a docentes del Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria y a personas de la comunidad utilizándose un cuestionario previamente elaborado, el cual permitió a través de las respuestas, conocer e identificar las necesidades y problemas que tiene el Centro Educativo como Institución.

El análisis documental

Se aplicó cuando hubo necesidad de recurrir a fuentes bibliográficas, libros, memoria de labores, plan operativo anual POA, Proyecto Educativo Institucional PEI, libro de Inscripciones, libro de Actas, resolución de Apertura del Establecimiento del nivel primario y secundario que posibilitaron la obtención de datos relacionados con la institución y la comunidad, objeto de estudio utilizándose como instrumento la ficha de observación y la ficha de registros específicos.

1.3.1. Listado de Carencias.

- 1, No se cuenta con material didáctico para la Enseñanza de temas relacionadas a la salud y la higiene.
2. No existen recursos económicos para elaborar textos relacionados a la salud y la práctica de la higiene.
3. No existe orientación técnica pedagógica a docentes en relación al cuidado de la salud.
4. No se cuenta con material didáctico en las áreas de inglés, expresión y apreciación artística.
5. No hay apoyo por parte del Ministerio de Educación en dotar textos en las áreas específicas de inglés y expresión y apreciación artística.
6. No existen recipientes en el establecimiento para colocar la basura.
7. No existe orientación a estudiantes en reciclar la basura.
8. No existe un botiquín para primeros auxilios
9. No hay medicamentos en el establecimiento para prestar primeros auxilios.
10. No existen recursos económicos para la compra de medicamentos.
11. No hay vidrios de persianas para cubrir los ventanales de la infraestructura.
12. No hay recursos económicos suficientes para la compra de vidrios.
13. No existe instalación de cableado para energía eléctrica en las aulas.
14. No existen recursos económicos para la instalación del cableado para energía eléctrica.
15. No existe circulación perimetral del establecimiento.
16. No existe personal operativo en el centro Educativo.

1.4. Planteamiento del Problema

Para detectar las necesidades que afronta el Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria del caserío Patabal fue necesario la aplicación de un diagnóstico institucional, el cual permitió conocer las carencias que afronta el establecimiento, siendo el problema más urgente en solucionar “Dificultad para la enseñanza de temas relacionados a la salud y la higiene”, ya que éste es producido por el desconocimiento de información a determinado problema, falta de material didáctico sobre el cuidado de la salud y la práctica de la higiene, produciendo enfermedades que retrasan el proceso de enseñanza aprendizaje en la población educativa ya que provoca la inasistencia escolar de los mismos.

1.5. Cuadro de Análisis de Problemas.

| PROBLEMA | FACTORES QUE LA PRODUCEN | SOLUCIONES. |
|--|---|--|
| Desinformación para la enseñanza de temas sobre el cuidado de la salud y la práctica de la higiene personal. | <ol style="list-style-type: none">1. No se cuenta con material didáctico para la Enseñanza de temas relacionadas al cuidado de la salud y la práctica de la higiene personal.2. No existen recursos económicos para elaborar textos relacionados a la salud y la práctica de la higiene. | <ol style="list-style-type: none">1. Elaborar un módulo pedagógico relacionado al cuidado de la salud y la práctica de la higiene personal.2. Buscar apoyo ante instituciones gubernamentales y no gubernamentales para poder comprar textos relacionados a la salud y la práctica de la higiene. |

| | | |
|--|---|--|
| | <p>3. No existe orientación técnica pedagógica a docentes en relación al cuidado de la salud y la práctica de la higiene personal.</p> | <p>3. Buscar apoyo ante instituciones de salud para la orientación pedagógica de los docentes sobre el cuidado de la salud y la práctica de la higiene personal.</p> |
| <p>Desinformación para la enseñanza en las áreas específicas de inglés y expresión y apreciación artística</p> | <p>4. No se cuenta con material didáctico en las áreas de inglés, expresión y apreciación artística.</p> <p>5. No hay apoyo por parte del Ministerio de Educación en dotar textos en las áreas específicas de inglés y expresión y apreciación artística.</p> | <p>1. Elaborar material didáctico para las áreas de inglés, expresión y apreciación artística.</p> <p>2. Buscar apoyo ante otras instituciones para poder comprar textos en las áreas específicas de inglés y expresión y apreciación artística.</p> |
| <p>Insalubridad</p> | <p>6. No existen recipientes en el establecimiento para colocar la basura.</p> <p>7. No existe</p> | <p>1. Comprar recipientes específicos para colocar la basura.</p> <p>2. Brindar charla a los</p> |

| | | |
|---|---|--|
| | <p>orientación a estudiantes en reciclar la basura.</p> | <p>estudiantes relacionado al reciclaje de la basura.</p> |
| <p>Dificultad para prestar primeros auxilios.</p> | <p>8. No existe un botiquín para primeros auxilios</p> <p>9. No hay medicamentos en el establecimiento para prestar primeros auxilios.</p> <p>10.No existen recursos económicos para la compra de medicamentos.</p> | <p>1. Comprar medicamentos y elaborar un botiquín.</p> <p>2. Solicitar apoyo de insumos a centro de salud.</p> <p>3. Recolectar apoyo económico con padres de familia de la comunidad.</p> |
| <p>Inseguridad.</p> | <p>11.No hay vidrios de persianas para cubrir los ventanales de la infraestructura.</p> <p>12.No hay recursos económicos suficientes para la compra de vidrios.</p> | <p>1. Cubrir las ventanas con tablas de madera para cubrir los ventanales de la infraestructura</p> <p>2. Recolectar apoyo económico con padres de familia de la comunidad</p> |

| | | |
|--------------------------------------|--|---|
| Deficiente iluminación en las aulas. | <p>13.No existe instalación de cableado para energía eléctrica en las aulas.</p> <p>14.No existen recursos económicos para la instalación del cableado para energía eléctrica.</p> | <p>1. Instalar cableado para energía eléctrica en las aulas del establecimiento.</p> <p>2. Recolectar apoyo económico con padres de familia de la comunidad para la instalación del cableado para energía eléctrica</p> |
| Inseguridad | 15.No existe circulación perimetral del establecimiento. | 1. Construir la circulación del perímetro. |
| Insalubridad. | 16.No existe personal operativo en el centro Educativo. | 1. Contratar personal para el aseo de los baños. |

1.6. Priorización del problema

1.6.1. Problema seleccionado

Desinformación para la enseñanza de temas sobre el cuidado de la salud y la práctica de la higiene personal.

1.6.2. Opciones de solución al problema planteado.

| Opción 1 | Opción 2 | Opción 3 |
|---|---|--|
| Elaborar un módulo pedagógico relacionado al cuidado de la salud y la higiene personal. | Buscar apoyo ante instituciones gubernamentales y no gubernamentales para poder comprar textos relacionados a la salud y la práctica de la higiene. | Buscar apoyo ante instituciones de salud para la orientación pedagógica de los docentes sobre el cuidado de la salud y la práctica de la higiene personal. |

1.6.3. Cuadro de viabilidad y factibilidad.

| No. | Indicadores. | Opción 1 | | Opción 2 | | Opción 3 | |
|-----|--|----------|----|----------|----|----------|----|
| | | SI | NO | SI | NO | SI | NO |
| 1 | ¿Se tiene la autorización legal para realizar el proyecto? | X | | | X | X | |
| 2 | ¿La institución será responsable del proyecto? | X | | X | | X | |
| 3 | ¿El proyecto es de vital importancia para la institución? | X | | X | | X | |
| 4 | ¿Se cuenta con la ayuda necesaria para realizar el proyecto? | X | | | X | | X |
| 5 | ¿El proyecto se adapta a las políticas de la institución? | X | | X | | X | |

| | | | | | | | |
|----------------|--|----|---|---|---|---|---|
| 6 | ¿El proyecto se adapta a las políticas de la facultad de humanidades? | X | | X | | X | |
| 7 | ¿El proyecto beneficia a la comunidad? | X | | X | | X | |
| 8 | ¿El proyecto responde a las expectativas culturales de la comunidad? | X | | X | | X | |
| 9 | ¿Se cuenta con los recursos materiales e insumos adecuados para la ejecución del proyecto? | X | | | X | | X |
| 10 | ¿Se tiene bien definidos los alcances del proyecto? | X | | | X | | X |
| 11 | ¿Se tiene la autorización de todas las instancias para realizar el proyecto? | X | | X | | X | |
| 12 | ¿El proyecto beneficia a los Estudiante y comunidad? | X | | X | | X | |
| 13 | ¿El personal de la escuela se compromete a dar seguimiento al proyecto? | X | | | X | | X |
| TOTALES | | 13 | 0 | 8 | 5 | 9 | 4 |

1.7. Propuesta de solución.

La opción 1 es la más viable y factible “Elaborar un módulo pedagógico sobre el cuidado de la salud y la práctica de la higiene personal” en el Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria del Caserío Patabal, Aldea Guatzilep, Cubulco Baja Verapaz.

CAPÍTULO II

2, Fundamento Teórico.

2.1.1, Antecedentes del Problema

En el Caserío Patabal, funciona el Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria, fundada en 2010 por el Ministerio de Educación, como resultado de las gestiones del comité de padres de familia, cuyo interés de estos últimos años es contribuir en el proceso de educación de los jóvenes y señoritas de su comunidad.

En el establecimiento educativo, se han evidenciado varios problemas tales como, Inexistencia de textos en las áreas de inglés, expresión y apreciación artística, inexistencia de un timbre para el cambio de periodos de clases, Inexistencia de lugar específico para colocar la basura, Deficiente información sobre la salud, inexistencia de un botiquín, no hay vidrios de persianas en ventanales, no hay instalación de cableado para energía eléctrica e inexistencia de circulación perimetral, las cuales han surgido problemas que los padres de familia y docentes tratan de solucionar, a través de gestiones ante instituciones, sin embargo, durante el estudio del diagnóstico que se realizó en la comunidad se detectaron varios problemas dándole prioridad a la Deficiente información sobre el cuidado de la salud y la práctica de la higiene personal, ya que la mayoría de jóvenes y señoritas tienen poco conocimiento sobre este tema, por lo que es importante concientizar a los estudiantes,

Otro factor es que en el establecimiento educativo no se desarrollan contenidos relacionados a la problemática, ya que no cuentan con materiales pedagógicos para darlo a conocer por tal razón se motivó en la elaboración de módulo educativo, específicamente para el establecimiento. De la misma forma es importante capacitar a docentes sobre “La concientización y aplicación por medio del proceso de Enseñanza-Aprendizaje sobre la salud relacionado con un área específica de Telesecundaria”, para que a la vez repliquen a sus estudiantes, hasta el momento ninguna institución se ha percatado de la necesidad latente en el centro educativo, por lo que la Universidad de San Carlos de Guatemala, fiel a su convicción de proyección social, aporta este documento educativo, con el fin de contribuir a la

educación de la juventud del municipio y especialmente de la comunidad de Caserío Patabal.

2.1.2. La Salud.

“El concepto de salud está determinado por el momento histórico-social de la humanidad. Así, tenemos que los pueblos primitivos consideraban la salud como algo mágico, por lo mismo, la práctica de la Medicina tenía un carácter religioso, pues se pensaba que la enfermedad era el castigo recibido por infringir las reglas. Actualmente en algunas comunidades la práctica de la Medicina se efectúa con las mismas características” (5,8)

“La profesión médica apareció como tal en Egipto y Babilonia, posteriormente en China e India. En Babilonia se desarrolló el tratamiento de las enfermedades con base en la herbolaria y la cirugía; el Código de Hammurabi, 1700 a. C., determinaba los honorarios que debía recibir un cirujano, así como las sanciones a las que se hacía merecedor en caso de que el paciente no se recuperara o perdiera un órgano” (5,8)

“En Egipto la Medicina fue, más que una disciplina, una actividad religiosa. En el papiro encontrado por Edwin Smith se expone una serie de 48 casos clínicos perfectamente descritos, con diagnóstico muy detallado. A partir del año 4000 a. C., se acumuló el conocimiento médico a través de la escritura descubierta por los babilonios. En China, la profesión médica era una jerarquía de funcionarios, los cuales se especializaban en nutrición, cirugía y atención general; cabe mencionar que los servicios eran gratuitos”. (5,8)

“La instrucción médica formal se inició en la India en el siglo VII a. C., cuando se fundaron las universidades de Taxilia y Benarés. La Medicina griega se desarrolló a partir del siglo VI a. C., dando paso al primer sistema médico racional; Hipócrates de Cos (siglo V a. C.) reunió lo mejor de la Medicina empírica y, Protágoras, manifestando el pensamiento filosófico de los sofistas, enunció el siguiente postulado: "El hombre es la medida de todas las cosas"...; la escuela hipocrática consideró al hombre como su objetivo principal y la Medicina griega adquirió con

Hipócrates la calidad de Ciencia debido a que su origen es filosófico empírico, y que se desarrolló la observación clínica y del hombre considerándolo como ser social; la observación, el raciocinio, la honestidad y la medida fueron sus principios, los recursos terapéuticos eran esencialmente naturistas, pues se fundamentaban en la doctrina fisiopatológica humoralista y su ética era laica y libre”. (5,8)

“Dos fueron los descubrimientos de los griegos respecto a la salud y la enfermedad:

1. La enfermedad es un proceso natural.
2. El organismo puede volver al equilibrio por sí mismo”. (5,8)

“Galeno (siglo II d. C.) Continuó el sistema hipocrático desarrollando el sentido clínico de la Medicina. Los romanos asimilaron los conocimientos de la Medicina griega y a medida que evolucionaron culturalmente, la práctica se orientó hacia la salubridad. Construyeron acueductos, incrementaron el abasto de alimentos y la recolección de basura, organizaron sistemas de alcantarillado para la eliminación de excretas y realizaban censos periódicos de la población”. (5,8)

“Con el auge del Cristianismo (siglo IV d. C.) la Medicina se basó más en actos caritativos y de fe que en conocimientos científicos, debido a que la Iglesia establecía reglas más rígidas para el estudio y práctica de las artes y la ciencia. La Iglesia monopolizaba en monasterios y en sus bibliotecas el conocimiento acumulado hasta entonces (la Medicina se incluía en este monopolio), por lo que el progreso en el terreno de las ciencias, y en particular en el campo de la Medicina fue escaso”. (5,8)

“Esta situación se dio desde Galeno hasta Fracastoro, siglo XVI d. C. y Harvey, siglo XVII d. C. Sin embargo, la Medicina griega fue retomada por la Medicina moderna a través de la escuela médica de Salerno; en el sur de Italia, fue la Medicina bizantina y la árabe. Es un estado de bienestar o de equilibrio que puede ser visto a nivel subjetivo (un ser humano asume como aceptable el estado general en el que se encuentra) o a nivel objetivo (se constata la ausencia de enfermedades o de factores dañinos en el sujeto en cuestión). El término salud se contrapone al de enfermedad, y es objeto de especial atención por parte de la medicina y de las ciencias de la salud”. (5,8)

“La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia, según la definición presentada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en su constitución aprobada en 1948.2 Este concepto se amplía a: «La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades». En la salud, como en la enfermedad, existen diversos grados de afectación y no debería ser tratada como una variable dicotómica. Así, se reformularía de la siguiente manera: «La salud es un estado de bienestar físico, mental y social, con capacidad de funcionamiento, y no sólo la ausencia de afecciones o enfermedades». También puede definirse como el nivel de eficacia funcional o metabólica de un organismo tanto a nivel micro (celular) como a nivel macro (social). En 1992 un investigador amplió la definición de la OMS, al agregar: "y en armonía con el medio ambiente".(26,9)

“Dentro del contexto de la promoción de la salud, la salud ha sido considerada no como un estado abstracto, sino como un medio para llegar a un fin, como un recurso que permite a las personas llevar una vida individual, social y económicamente productiva. La salud es un recurso para la vida diaria, no el objetivo de la vida. Se trata de un concepto positivo que acentúa los recursos sociales y personales, así como las aptitudes físicas”. (26,9)

2.1.2. 1. La Salud Física

“Cada vez hay más estudios que demuestran la importancia tanto de realizar actividad física como de reducir el sedentarismo, ya que ambos factores tienen una influencia clara en la mejora de la salud, en la prevención de las enfermedades crónicas y, por tanto, en la calidad y la esperanza de vida de la población”. (27,28)

“La inactividad física es actualmente el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante en todo el mundo, sólo por detrás de la hipertensión, el consumo de tabaco y la hiperglucemia. Ser activo físicamente durante la infancia y adolescencia no sólo es importante para la salud de ese periodo vital, sino también para mantener una buena salud durante todo el curso de la vida”. (27,28)

“La realización de actividad física en la infancia hará que los niños y niñas se sientan competentes en sus habilidades físicas y, probablemente, hará que sean más activos durante la edad adulta. La actividad física realizada diariamente desde edades tempranas, promueve la salud y una adecuada forma física en la población infantil y adolescente, aportando beneficios físicos y bienestar emocional, a corto y largo plazo”. (27,28)

“Los principales beneficios asociados a la realización de actividad física en este grupo de edad son los siguientes:

1. Mejora la forma física, la función cardiorrespiratoria, la fuerza muscular y la masa ósea y, además, disminuye la grasa corporal y ayuda a mantener un peso saludable. (27,28)
2. Mejora la salud mental: mejora la autoestima, reduce los síntomas de ansiedad y depresión y disminuye el estrés. Además es divertido y ayuda a sentirse más feliz. (27,28)
3. Ofrece oportunidades de socialización y el aprendizaje de habilidades. (27,28)
4. Aumenta la concentración lo que contribuye a tener mejores resultados académicos. (27,28)
5. Favorece un crecimiento y desarrollo saludable. (27,28)
6. Mejora las habilidades motrices, la postura y el equilibrio”. (27,28)

“Disminuye el desarrollo de factores de riesgo asociados a enfermedades crónicas en la vida adulta como enfermedades del corazón, hipertensión, diabetes tipo 2, hipercolesterolemia (colesterol elevado), obesidad u osteoporosis, ya que muchos de estos factores pueden desarrollarse en las primeras etapas de la vida”. (27,28)

(Recuperado de: http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243599977_spa.pdf, 12 de agosto de 2015)

2.1.2.2. Salud Mental

“La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psíquico y social. Afecta la forma en como pensamos, sentimos y actuamos cuando lidiamos con la vida. También ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con otras

personas y tomamos decisiones. La salud mental es importante en todas las etapas de la vida, desde la niñez y la adolescencia hasta la edad adulta”. (13,2)

“Las enfermedades mentales son condiciones graves que pueden afectar la manera de pensar, su humor y su comportamiento. Existen muchas causas de enfermedades mentales. Sus genes y su historia familiar pueden jugar un papel, como así también sus experiencias de vida como el estrés o una historia de abuso. Otras causas pueden ser biológicas. Los trastornos mentales son comunes, pero existen tratamientos disponibles. Se refiere a la forma en que manejamos nuestra vida diaria y la forma en que nos relacionamos con los demás en distintos ambientes, ejemplo: en la familia, la escuela, el trabajo, en las actividades recreativas y en la comunidad. También tiene que ver con la manera en que equilibramos nuestros deseos, anhelos, habilidades, ideales, sentimientos y valores para hacer frente a las múltiples demandas de la vida”. (13,2)

“Es el estado de equilibrio entre una persona y su entorno socio-cultural lo que garantiza su participación laboral, intelectual y de relaciones para alcanzar su bienestar y calidad de vida (13,2)

Salud mental tiene que ver con:

1. Como se siente el individuo con relación a si mismo y su manera de desenvolverse
2. Como se siente el individuo con relación a los demás (laboral, familiar, social)
3. Con la capacidad que tiene el individuo para hacer frente a lo que la vida exige.
4. Con el nivel de aspiraciones que tiene el individuo en su vida.

Las personas que gozan de salud mental,

1. Viven satisfechas de sí mismas
2. No se dejan dominar por sus emociones
3. Pueden soportar desilusiones y contratiempos sin afectarse demasiado”.(13,2)

2.1.2.3. Salud Emocional.

“Las personas que emocionalmente son sanas tienen control sobre sus pensamientos, sentimientos y comportamientos. Se sienten bien consigo mismas y tienen buenas relaciones interpersonales. Pueden poner los problemas en perspectiva. Es importante recordar que personas que tienen buena salud emocional algunas veces tienen problemas emocionales o enfermedades mentales. La enfermedad mental con frecuencia tiene una causa física tal como un desequilibrio químico en el cerebro”. (13,5)

“El estrés y los problemas en la familia, trabajo o el colegio a veces pueden desencadenar una enfermedad mental o hacer que esta empeore. Sin embargo, las personas que emocionalmente están sanas han desarrollado maneras de hacerle frente al estrés y los problemas. Ellas saben cuándo necesitan buscar ayuda de parte de su médico o de un asesor psicológico”. (13,5)

“Es el manejo responsable de los sentimientos, pensamientos y comportamientos; reconociéndolos, dándoles un nombre, aceptándolos, integrándolos y aprovechando la energía vital que generan para que estén al servicio de los valores. Las personas emocionalmente sanas controlan sus sentimientos de manera asertiva y se sienten bien acerca de si mismo, tienen buenas relaciones personales y han aprendido maneras para hacerle frente al estrés y a los problemas de la vida cotidiana”. (13,5)

¿Cómo afecta el estrés mis emociones?

“Su cuerpo responde al estrés produciendo hormonas de estrés. Estas hormonas le ayudan a su cuerpo a responder a situaciones de necesidad extrema. Pero cuando su cuerpo produce demasiadas de esas hormonas durante un período de tiempo largo, las hormonas agotan su cuerpo y sus emociones. Las personas que están continuamente bajo los efectos del estrés (tensionadas) con frecuencia son emocionales, ansiosas, irritables e incluso depresivas”. (13,5)

2.1.2.4. Factores que influyen en la salud

“Según el reporte de La Londe, del año 1974 realizado en Canadá, se sugiere que existen cuatro determinantes generales que influyen en la salud, a los cuales se les llamó: biología humana, ambiente, forma de vida y la organización del cuidado de la salud. De esta manera, la salud es mantenida por la ciencia y la práctica de medicina, pero también por esfuerzo propio. Fitness, una dieta saludable, manejar el estrés, el dejar de fumar y de abusar de otras sustancias nocivas, entre otras medidas, son pasos para mejorar la salud de alguien. Por otra parte, el estilo de vida es el conjunto de comportamientos o aptitudes que desarrollan las personas, es decir, pueden ser saludables o nocivas para la salud y además podemos encontrar que es la causa de las enfermedades dentro del factor huésped”. (17,15)

“Tener una dieta equilibrada, que incluya todos los grupos de alimentos, y realizar actividad física moderada con regularidad (150 minutos de ejercicio a la semana) son factores clave en la mejora de salud; además de no fumar, tener un consumo moderado de alcohol, comer cinco piezas de frutas y verduras al día y tener un peso adecuado a la talla de la persona. Estos cambios en los hábitos de vida combatirían enfermedades cardiovasculares crónicas y diabetes”. (17,15)

Biología humana

“Es el estudio de la vida del ser humano o la información genética que cada individuo trae en sus genes, puede proteger o favorecer la aparición de enfermedades. Dentro del factor biológico podemos destacar las enfermedades adquiridas por el medio como el dengue o el mal de Chagas”. (17,15)

Ambiente

“Son todos aquellos factores que provienen del exterior y sobre los cuales el ser humano "no tiene control". Los diferentes factores ambientales, tanto físicos como sociales pueden influir notoriamente en tu vida, provocando diversas enfermedades.

Un informe, publicado el 4 de marzo de 2008 por la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE), advierte que "la contaminación del aire va a tener efectos crecientes sobre la salud a nivel mundial"; y si no se hace

nada para remediarlo –como ha venido sucediendo hasta ahora–, advierte, en 2030 "el número de fallecimientos prematuros relacionados con el ozono troposférico se multiplicará por cuatro." (17,15)

Ambiente doméstico

“Son todos aquellos factores que provienen del exterior y sobre los cuales el ser humano sí tiene control. Los productos químicos domésticos alteran gravemente el ambiente doméstico y pasan a las personas a través de los alimentos a los cuales contaminan fácilmente por estar almacenados en los mismos habitáculos durante periodos de tiempo”.

2.1.2.5. FACTORES AMBIENTALES

“Los diferentes factores ambientales, tantos físicos como sociales pueden influir notoriamente en tu vida, provocando diversas enfermedades”.

Factores ambientales físicos

El grado de contaminación que tienen el aire que respiras y el agua que bebes o utilizas para cocinar influyen sobre tu estado de salud. La presencia de radiaciones, metales pesados, plaguicidas, virus y bacterias en el ambiente en que vives puede provocar hasta un 20% de las enfermedades”.

Entre los contaminantes más frecuentes, se encuentran los siguientes:

RADIACIONES IONIZANTES.

“Uno de los ejemplos más claros son los rayos ultravioletas de sol. Este tipo de radiación puede dañar el ADN de tus células y provocar envejecimiento prematuro de los tejidos y cáncer de piel. Las radiaciones provocadas por minerales radiactivos o por residuos de plantas productoras de energía nuclear también son capaces de causar una amplia gama de enfermedades”. (17,18)

“Existen otros procesos de emisión de energía, como por ejemplo el debido a una lámpara, un calentador (llamado radiador precisamente por radiar calor o radiación infrarroja), o la emisión de radio ondas en radiodifusión, que reciben el nombre genérico de radiaciones”. (17,18)

“Las radiaciones ionizantes pueden provenir de sustancias radiactivas, que emiten dichas radiaciones de forma espontánea, o de generadores artificiales, tales como los generadores de Rayos X y los aceleradores de partículas”.(17,18)

VARIACIONES DE TEMPERATURA.

“Dado que tu cuerpo es homeotermo, es decir, tiene una temperatura constante, los cambios de temperatura ambientales pueden provocar diversos trastornos”. (17,22)

RUIDOS.

“El nivel de ruido en tu ambiente laboral, en tu ciudad o en tu hogar también puede influir negativamente sobre tu salud, causando estrés, pérdida de audición, alteraciones del sueño, aumento del ritmo cardio-respiratorio, etc”. (17,22)

“El oído humano está constituido de tal manera que sólo puede soportar sin daño una carga acústica que se encuentre dentro de unos parámetros muy determinados. Uno de los problemas de la contaminación acústica es que cuando detectamos los primeros síntomas de daños, ya se han producido trastornos en nuestro organismo. Algunas señas de alarma de que el ruido de alrededor es demasiado alto pueden ser si se tiene que gritar para ser escuchado por encima del ruido o si no puede entender a alguien que está hablando a una distancia corta. La sordera o hipoacusia aparece con niveles de 90 dB y superiores mantenidos. Una razón por la cual la gente no nota el daño que el ruido produce es porque la exposición excesiva al ruido causa pocos síntomas. La pérdida de la audición rara vez es dolorosa”. (17,22)

CONTAMINANTES DEL AIRE.

“Especialmente en las grandes urbes, es común que el aire esté contaminado con monóxido de carbono, dióxido de azufre, óxidos de nitrógeno o partículas. Si respiras aire contaminado, puedes tener serios problemas respiratorios”. (17,22)

“El aire está compuesto de un 78% de nitrógeno, de un 21% de oxígeno y el resto de dióxido de carbono y de gases nobles como el helio, neón y radón. El radón es un gas radiactivo que se genera de manera natural pero en grandes cantidades provoca cáncer pulmonar. Este gas persiste en zonas de altas concentraciones de minerales

de uranio. Entre las moléculas del aire existen espacios de fácil contaminación donde los gases perjudiciales para la salud ocupan esos huecos”. (17,22)

“Algunos contaminantes perjudican al aire directamente en su estado natural, como los hidrocarburos, los aerosoles marinos, la erosión o el polvo africano. Mientras que otros necesitan combinarse para afectar a la atmósfera como es el ozono troposférico”. (17,22)

CONTAMINANTES EN EL AGUA.

“Los residuos presentes en el agua, como por ejemplo coliformes fecales, nitratos, fosfatos y metales pesados también pueden ser muy nocivos para tu salud. La contaminación hídrica se entiende como la acción de introducir algún material en el agua alterando su calidad y su composición química. Según la Organización Mundial de la Salud el agua está contaminada “cuando su composición se haya modificado de modo que no reúna las condiciones necesarias para el uso, al que se le hubiera destinado en su estado natural”. El agua que procede de ríos, lagos y quebradas es objeto de una severa contaminación, muchas veces producto de las actividades del hombre”. (17, 27)

“El agua es un elemento esencial de la naturaleza, contribuye al bienestar general del hombre, de los animales y de las plantas. Es uno de los pocos elementos sin los cuales no podría mantenerse la vida en el planeta. El agua es fundamental para nuestra vida y para mantener una buena salud. Es un líquido indispensable al igual que el aire que respiramos. Nuestro cuerpo contiene entre un 50 y 60% de agua, y así muestra la importancia para la vida humana”. (17, 27)

“Si pierdes agua pierdes energía, por lo tanto hay un trastorno en tu organismo.

La contaminación del agua puede causar distintos efectos en la salud de los hombres. (17, 27)

El agua desempeña importantes funciones:

Es el medio en el cual se diluyen los líquidos corporales (sangre, secreciones digestivas, orina, etc.) (17, 27)

Hace de transporte para los nutrientes a las células así como de los productos de desecho desde estas. (17, 27)

Facilita la digestión al diluir los nutrientes de los alimentos. (17, 27)

Regula la temperatura corporal (17, 27)

Lubrica nuestras articulaciones (17, 27)

Mejora el funcionamiento de los riñones (17, 27)

Contribuye de forma decisiva a dar estructura y forma al cuerpo, y además, mantiene la piel tersa y joven”. (17, 27)

“La hidratación diaria es fundamental para el correcto funcionamiento de nuestro organismo. Para un adulto sano una deshidratación del 2,8% del peso corporal por exposición al calor o tras un ejercicio fuerte, conlleva una disminución de la concentración, del rendimiento físico, de la memoria a corto plazo, un aumento del cansancio, cefaleas, así como reducción del tiempo de respuesta. En España hay más de cien variedades: de mineralización débil, fuerte, ricas en calcio, fluoradas...Así lo explica el Instituto de Investigación Agua y Salud, que recuerda que debido a que la deshidratación aumenta también el esfuerzo cardiovascular, cuando se superan cifras de deshidratación del 10% del peso corporal total, es imprescindible recibir asistencia médica adecuada para permitir la recuperación. En ese sentido, las aguas minerales naturales, puras y ricas en minerales y oligoelementos, son muy recomendables para una correcta hidratación” (17, 27)

2.1.2.6. FACTORES DEL AMBIENTE SOCIAL

“La pobreza, el desempleo, la ignorancia y el escaso desarrollo cultural también son factores que influyen en tu estado de salud. Se cree que la situación socioeconómica es un factor importante en este sentido. La actividad laboral y los ingresos económicos acordes favorecen la integración social, mientras que la pobreza y el desempleo pueden provocar situaciones de marginación social, que influyen negativamente y pueden provocar estrés y trastornos mentales”. (23,10)

“Por otro lado, los factores culturales condicionan el comportamiento en diversos aspectos que pueden afectar a tu salud emocional, por ejemplo, en la discriminación por raza, religión o sexo. La vida familiar y social y el sentimiento de pertenencia a un grupo también constituyen aspectos importantes en la salud de una persona”. (23,10)

ESTILO DE VIDA

“Se cree que el estilo de vida que llevas influye en un 50% en el estado de tu salud. Y estos factores dependen totalmente de ti. Es tu elección llevar un estilo de vida saludable o hacer todo lo contrario. A continuación van los principales factores de estilo de vida que influyen directamente sobre tu salud”. (23,10)

LA ALIMENTACIÓN

“Una alimentación balanceada, rica en frutas y verduras frescas con una ingesta controlada de azúcares refinadas y grasas saturadas favorece el buen estado de la salud, Si tienes una nutrición adecuada, tendrás menos riesgos de sufrir diabetes tipo 2, hipertensión arterial y cáncer, entra otras enfermedades crónicas”. (23,10)

ACTIVIDADES FÍSICAS

“Seguramente habrás leído también en mucho sitios que la actividad física regular ayuda a prevenir enfermedades. Pues es muy cierto. Actividades tales como una caminata diaria de 30 minutos o sesiones de gimnasia aeróbica dos veces por semana ayudan a prevenir el sobrepeso y la obesidad, y mejoran el estado de los sistemas cardiovascular y respiratorio, mejorando también la inmunidad”. (23,10)

“La actividad física comprende un conjunto de movimientos del cuerpo obteniendo como resultado un gasto de energía mayor a la tasa del metabolismo basal.² A veces se utiliza como sinónimo de ejercicio físico, que es una forma de actividad física planificada y repetitiva con la finalidad de mejorar o mantener uno o varios aspectos de la condición física.³ La actividad física que realiza el ser humano durante un determinado período mayor a 30 minutos y más de tres veces por semana generalmente ocurre en el trabajo o vida laboral y en sus momentos de ocio”. (23,10)

ADICCIONES

“La adicción al tabaco, el alcohol o drogas ilegales sin duda puede provocarte diversas enfermedades. Además, otras conductas adictivas como las apuestas – loupatía– o las compras compulsivas también pueden influir muy negativamente en tu vida y por lo tanto, también en tu salud. Es una enfermedad crónica y recurrente del cerebro que se caracteriza por una búsqueda patológica de la recompensa y/o alivio a través del uso de una sustancia u otras conductas. Esto implica una incapacidad de controlar la conducta, dificultad para la abstinencia permanente, deseo imperioso de consumo, disminución del reconocimiento de los problemas significativos causados por la propia conducta y en las relaciones interpersonales así como una respuesta emocional disfuncional”. (23,11)

CONDUCTOS DE RIEGOS

“Las conductas de riesgo en las relaciones sexuales (tener múltiples parejas y mantener relaciones sin protección adecuada ante enfermedades de transmisión sexual), así como los comportamientos arriesgados en otros aspectos, como al conducir un vehículo, sin duda son factores que pueden influir en la salud de cualquier individuo”. (23,11)

“La conducta de riesgo se define como la búsqueda repetida del peligro, en la que la persona pone en juego su vida. Estas conductas, diferentes de las acciones peligrosas o arriesgadas realizadas cuando las circunstancias lo exigen, reflejan una atracción por el riesgo y, en especial, por las sensaciones fuertes relacionadas con el enfrentamiento con el peligro y la muerte. Las principales conductas de riesgo son la conducción arriesgada, favorecida por la ingestión de drogas y/o de alcohol y, sobre todo, por factores de personalidad que determinan una apetencia por las sensaciones; las relaciones sexuales de riesgo, acerca de las cuales se han realizado varios estudios; los deportes de riesgo y, sobre todo, los llamados «deportes extremos», desviaciones de la actividad deportiva en las que la asunción de riesgos y el desafío al peligro son elementos centrales; por último, la ruleta rusa constituye una forma emblemática y, excepcional de las conductas de riesgo”.(23,11)

BIOLOGÍA HUMANA

“Los factores biológicos son inherentes a cada organismo en particular y difícilmente podrás cambiar este aspecto. Seguramente habrás notado que algunas personas parecen ser más resistentes a ciertas enfermedades, mientras que otras se enferman mucho más seguido. Esto puede tener que ver con la fortaleza que tenga su sistema inmune. Algunas personas se resfrían con frecuencia, mientras que otras no lo hacen casi nunca”. (23,13)

“También se sabe que ciertas características en los receptores celulares o en la producción de ciertas sustancias en el cerebro pueden provocar enfermedades. Se trata de aspectos biológicos que no puedes controlar. Por otro lado, también existen predisposiciones genéticas para sufrir determinadas enfermedades. Si bien es cierto que tu estilo de vida es muchas veces el que puede desencadenar una afección a la cual estás predispuesto/a genéticamente, se cree que los factores biológicos influyen en un 20% en tu estado de salud en general”. (23,13)

2.1.2.7. EL EJERCICIO FÍSICO Y LA SALUD.

“Esto puede tener que ver con la fortaleza que tenga su sistema inmune. Algunas personas se resfrían con frecuencia, mientras que otras no lo hacen casi nunca. También se sabe que ciertas características en los receptores celulares o en la producción de ciertas sustancias en el cerebro pueden provocar enfermedades”. (23,13)

“Es importante tener una vida sana, para ello es imprescindible practicar ejercicios, en forma continuada y tener una alimentación sana y equilibrada, comer alimentos variados mezclando en forma adecuada los elementos que la componen, manteniendo así un peso ideal, evitando el exceso de grasas, aceite, azúcar y sodio. No podemos olvidar que, dormir las horas necesarias es indispensable para descansar y poder recuperar las energías gastadas durante el día” (23,13)

“Beneficios del ejercicio físico.

Estos son algunos de los beneficios con que el ejercicio físico contribuye a mejorar la calidad de vida de las personas: (3,17)

- ❖ Proporciona una vida más larga y con mayor calidad de vida.
- ❖ Previene enfermedades del corazón disminuyendo la posibilidad de sufrir un infarto.
- ❖ Tonifica los músculos e incrementa su fuerza.
- ❖ Mejora el funcionamiento de las articulaciones.
- ❖ Previene la obesidad.
- ❖ Sentirse con excelente humor.
- ❖ Ayuda a dejar el consumo de alcohol o drogas.
- ❖ Aumenta la resistencia a la fatiga.
- ❖ Acrecienta la energía.
- ❖ Ayuda a combatir la ansiedad, la depresión y el estrés mental.
- ❖ Tolerar mejor las temperaturas externas y el dolor.
- ❖ Poseer un mejor rendimiento escolar.
- ❖ Proporciona diversión y provee una manera sencilla de compartir actividades con amigos y familiares contribuyendo a mejorar aspectos sociales.
- ❖ Quemar calorías.
- ❖ Mejora la capacidad de conciliar el sueño”. (3,17)

“La actividad física debe realizarse a un ritmo que sea apropiado para la persona, es por esta razón que es importante y conveniente hacerse evaluar por un especialista en medicina deportiva y de esa forma evitar que se produzcan lesiones” (3,17)

Efectos de la actividad física en niños y jóvenes

“Mejora la salud y la calidad de vida. Supone no sólo la prevención de enfermedades sino que, en una acepción más amplia, se convierte en factor primordial de la calidad de vida. La estrecha relación entre la práctica adecuada y sistemática de la actividad física y la salud física y social, se constituyen en una de las funciones relevantes de la educación física. Mejora el equilibrio personal, las relaciones que se establecen con el grupo, la liberación de tensiones a través de la actividad y el combate al sedentarismo”. (3,17)

“El juego y el deporte son elementos fundamentales de la conducta motriz, no sólo por ser en sí mismos factores de actividad física, sino por constituirse en un entramado de relaciones sociales que contribuyen al equilibrio personal, al fomentar las relaciones interpersonales y su utilización como un medio de adecuación e inserción social” (3,17)

2.2. Las enfermedades.

“El término enfermedad proviene del latín infirmitas, que significa literalmente «falta de firmeza. La definición de enfermedad según la Organización Mundial de la Salud (OMS), es la de “Alteración o desviación del estado fisiológico en una o varias partes del cuerpo, por causas en general conocidas, manifestada por síntomas y unos signos característicos, y cuya evolución es más o menos previsible”.

“La salud y la enfermedad son parte integral de la vida, del proceso biológico y de las interacciones medio ambientales y sociales. Generalmente, se entiende a la enfermedad como la pérdida de la salud, cuyo efecto negativo es consecuencia de una alteración estructural o funcional de un órgano a cualquier nivel” (recuperado de: diccionario de la lengua Española, edición 23. Madrid: España. El 23 de agosto de 2015)

“Según Kozier, Berman, Snyder y Erb (2005, p.266) “la enfermedad es toda alteración del funcionamiento normal del cuerpo” (22,5)

“Asimismo, Potter y Perry (2003, p.15) la definen como “la alteración del completo funcionamiento físico, emocional, intelectual, social, de desarrollo o espiritual de una persona” (28,123)

“Dueñas (2001) sostiene que, la enfermedad es un proceso caracterizado por una alteración del estado de salud y puede ser provocada por factores, tanto intrínsecos como extrínsecos” (12,45)

“Por lo tanto, la enfermedad se manifiesta cuando al menos uno de los factores de la triada ecológica mencionada anteriormente se altera. Es decir, por presencia de un agente causante de la enfermedad, medio ambiente inadecuado, huésped con estilos de vida desfavorables. Las enfermedades nos afectan a todos. A veces no te sientes bien y no sabes qué te ocurre. Hay enfermedades leves, la mayoría, y otras graves;

pero todas son la causa de que una parte de tu cuerpo no funcione normalmente. Pueden afectar solo a un órgano o sistema, o ser más generales y extenderse a varias partes de tu organismo. Hay muchas causas y muchos tipos de enfermedades”. (23,14)

“El concepto de enfermedad es una aproximación que orienta sobre el tipo de problema de salud en cuestión, y ayuda a su entendimiento. Toda enfermedad tiene unas características concretas que la categoriza, y proporciona un punto de referencia para identificar qué puede tener en común o diferenciarse una entidad nosológica de otra” (23,14)

2.2.1. MANIFESTACIONES DE LAS ENFERMEDADES

“Tu cuerpo tiene su propio lenguaje y, cuando enferma, se producen ‘señales’ que nos advierten de lo que está sucediendo. Estornudar, tener frío, dolor o vomitar son formas que tiene tu cuerpo de decir que algo no funciona, que está enfermo. Estas ‘señales’ se llaman síntomas y signos”. (23,14)

“Los síntomas son los cambios o alteraciones que percibe la persona enferma, como el dolor, las ganas de vomitar, los picores o el mareo. Los signos son las alteraciones que pueden ser percibidas por otras personas, como la presencia de una erupción, la fiebre, la alteración del color de la piel, una parálisis o un sangrado. Los síntomas y los signos son la forma que tienen las enfermedades de manifestarse”. (23,14)

2.2.2. Enfermedades por falta de higiene

HEPATITIS

“La hepatitis es una infección viral que produce la inflamación del hígado, como consecuencia de ésta se bloquea el paso de la bilis que produce el hígado al descomponer la grasa, y se altera la función del hígado de eliminar las toxinas de la sangre, de producir diversas sustancias importantes y de almacenar y distribuir la glucosa, vitaminas y minerales. Para confirmar el diagnóstico se realizan análisis de la sangre que revela una elevación anormal de las enzimas del hígado. Luego se realizan diversos test para definir el virus causante de cada hepatitis” (23,14)

¿CUÁLES SON LAS CAUSAS?

“La infección está producida por varios tipos de virus y por ello se caracterizan la hepatitis A, B, C y D según el tipo de virus causante en cada caso. La Hepatitis A (infecciosa) se contagia por vía oral y fecal a través de ciertos alimentos (crustáceos), agua o materiales contaminados. Entre el contagio y la aparición de síntomas (período de incubación) transcurren de 15 a 50 días. La hepatitis B (sérica) se contagia por la sangre (sangre o agujas contaminadas), por el sudor, semen, saliva o lágrimas y secreciones vaginales a través de heridas o mucosas. También se transmite a través de la placenta al feto, y a través de contactos sexuales. La C y D son de parecidas características a la B”. (24,16)

SÍNTOMAS

“Los síntomas más frecuentes en la Hepatitis A son:

Fiebre

Pérdida del apetito

Malestar general con cansancio

Náuseas y molestias de estómago

Ictericia (color amarillo de la piel y del ojo)

Dolor en la parte alta del abdomen. (24,16)

En la hepatitis B son similares aunque más lentos y además aparece un cuadro como de gripe, con dolores musculares y de cabeza, o incluso picores en la piel y artritis. Todos estos síntomas duran de 1 a 6 semanas y la ictericia unas tres semanas”. (24,16)

TRATAMIENTO

“No existe un tratamiento de la infección, por lo que se recomienda reposo y una dieta apropiada con abundantes proteínas y pocas grasas, hasta que los niveles de

transaminasas en la sangre desciendan. Se debe tomar abundantes líquidos y evitar ciertos medicamentos que producen toxicidad hepática (analgésicos, tranquilizantes, etc)” (24,16)

CONSECUENCIAS

“La complicación de la hepatitis puede llevar a una cirrosis de hígado y a un cáncer de hígado en algunos casos. Parte de los afectados (entre el 5 y 10%) se cronifican y son portadores del virus por lo que transmiten la enfermedad”. (24,16)

BRUCELOSIS

“Esta enfermedad zoonótica en el hombre se transmite en forma directa, por la ingesta de leche y consumo de derivados lácteos no pasteurizados, o bien, en forma indirecta por el contacto con productos, subproductos y desechos orgánicos, como tejidos o excreciones de animales que padecen la enfermedad, asimismo se puede infectar por inoculación de brucela o inhalación de polvos de corrales, establos o mataderos donde la bacteria se encuentre; por lo cual atender animales enfermos con brucelosis, manipular carne o vísceras de animales infectados o trabajar en un laboratorio y contaminarse con el germen, se ha considerado como una enfermedad ocupacional de alto riesgo”. (24,16)

¿CÓMO SE DIAGNOSTICA LA BRUCELOSIS

“Las manifestaciones clínicas más frecuentes son: escalofrío, dolor de cabeza, fiebre continua de 40 °C o más, crisis sudorosas, mialgias, artralgias y ataque del estado general, pudiendo persistir manifestaciones de endocarditis, encefalitis, anemia. El diagnóstico microbiológico se basa en estudios de laboratorio para determinar la presencia del agente etiológico en el organismo del enfermo”. (24,16)

LA BRUCELOSIS Y LA SALUD PÚBLICA

“Al existir condiciones del medio ambiente que favorecen su propagación y por ser una enfermedad frecuente en animales domésticos y silvestres, es necesario que la población conozca este problema que se considera poco frecuente en humanos desde el punto de vista clínico, aunque cada vez los estudios de laboratorio

identifican más casos. Su distribución es mundial y se presenta todo el año. En nuestro país el 75% de las entidades han reportado casos humanos y animales”. (24,16)

CÓLERA

“Es una enfermedad infecto-contagiosa producida por una bacteria, el vibrio-cholerae. Se presentaba, a fines del siglo XX en 98 países de forma endémica. A comienzos de la década de 1990 eclosiono en Perú, pero producida por un tipo especial de vibrio, conocida como eltor. Este, a diferencia de los tipos clásicos, tiene sobrevivida más prolongada en el agua y en la tierra y mayor número de portadores con eliminación más duradero, que predisponen una veloz diseminación. Rápidamente se difundió a Ecuador y Colombia. Pese a los intentos de las autoridades sanitarias de los países del sur de América para evitar que el virus se propagara, este no respeta las barreras geográficas” (24,16)

SU TRANSMISIÓN

“El contagio se produce por:

Beber agua contaminada; la principal fuente de infecciosa (24,17)

Ingerir alimentos infectados (frutas, verduras, pescados y mariscos) (24,17)

Falta de higiene personal (24,17)

Instalaciones y condiciones sanitarias precarias o deficientes” (24,17)

SU DETECCIÓN

“Llega al duodeno e intestino delgado; allí actúa a través de una toxina

Provoca diarrea y la deshidratación (24,17)

La diarrea leve o moderada suele ser blanquizca o similar a una diarrea aguda (24,17)

En casos extremos, la diarrea ocasiona la pérdida de 5 a 10 litros de agua diaria, esta deshidratación puede llevar a la muerte (24,17)

Hay casos asintomáticos que, junto con las diarreas moderadas, son la mayoría”.
(24,17)

TRATAMIENTO

“La terapia puede consistir en reponer las pérdidas de agua y suministro de antibióticos. La hidratación es fundamental: puede darse oralmente y, si la diarrea es severa, o se manifiesta pérdida de conciencia, se apela a la vía intravenosa”. (24,17)

SU PREVENCIÓN

“La higiene personal

La alimentación

La manipulación de residuos

El lavado de manos

Lavar y desinfectar los alimentos crudos

Hervir durante 3 a 5 minutos los alimentos cocidos, para que el virus muera

Agregar limón o vinagre a los alimentos

Limpieza estricta de letrinas y pozos” (24,17)

TIFOIDEA

“Fiebre tifoidea es una infección que causa diarrea y una erupción cutánea, que se debe más comúnmente a un tipo de bacteria llamada Salmonella typhi (S. typhi).
(24,18)

CAUSAS

“La bacteria que causa la fiebre tifoidea, Salmonella typhi, se propaga a través de alimentos, agua o bebidas contaminadas. Si usted come o bebe algo que esté contaminado, las bacterias ingresan al cuerpo, viajan hacia el intestino y luego hacia al torrente sanguíneo, de donde puede llegar hasta los ganglios linfáticos, la vesícula, el hígado, el bazo y otras partes del cuerpo”. (24,18)

“Algunas personas pueden convertirse en portadores de la bacteria *Salmonella typhi* y continuar expulsando la bacteria en sus heces por años, diseminando la enfermedad. La fiebre tifoidea es común en países en desarrollo, pero menos de 400 casos se notifican en los Estados Unidos cada año. La mayoría proviene de otros países en donde la fiebre tifoidea es común”. (24,18)

SÍNTOMAS

“Los síntomas iniciales incluyen fiebre, indisposición general y dolor abdominal. A medida que empeora la enfermedad, se presenta una fiebre alta (típicamente por encima de 39.5° C/103° F) y diarrea profusa. Algunas personas con fiebre tifoidea presentan una erupción llamada "manchas rosas", que son pequeños puntos rojos en el abdomen y el tórax”. (24,18)

“Otros síntomas que se presentan abarcan: Sensibilidad abdominal, Agitación, Heces con sangre, Escalofríos, Confusión, Dificultad para fijar la atención, Delirio, Fluctuaciones del estado de ánimo, Alucinaciones, Sangrado nasal, Fatiga intensa, Lentitud, inactividad, sensación de letargo y Debilidad. Los síntomas pueden retornar si el tratamiento no ha curado por completo la infección”. (24,18)

TRATAMIENTO

“Se pueden suministrar líquidos y electrolitos a través de una vena (vía intravenosa) o le pueden solicitar que beba agua no contaminada con paquetes de electrolitos. Se administran antibióticos apropiados para destruir las bacterias. Hay crecientes tasas de resistencia a los antibióticos en todo el mundo, de manera que el médico verificará las recomendaciones actuales antes de escoger uno. Los síntomas por lo general mejoran en dos a cuatro semanas con tratamiento. El pronóstico probablemente sea bueno con tratamiento oportuno, pero se vuelve desalentador si se presentan complicaciones (Hemorragia intestinal, Perforación intestinal, Insuficiencia renal, etcétera)” (24,18)

DISENTERIA

“La disentería es un término en el que se agrupan diferentes trastornos inflamatorios del intestino, asociados frecuentemente a la presencia de sangre y pus en las heces.

El periodo de incubación de la enfermedad varía en función del microorganismo responsable, de 12 horas a 3 días en la bacilar, mientras que en la amebiana el comienzo es más gradual". (24,18)

TIPOS DE DISENTERIA

"Dependiendo del microorganismo responsable de la enfermedad, puede ser: (24,18)

"Disentería bacilar", causada por diferentes bacterias como Salmonella Shigella, E. coli, etcétera. (24,18)

"Disentería amebiana", causada por el protozoo Entamoeba hystolitica". (24,18)

SINTOMAS Y TRATAMIENTO

"Los síntomas son similares en ambos tipos: dolor abdominal, fiebre, diarrea abundante, que con frecuencia contiene moco o sangre y tenesmo (espasmo persistente e ineficaz del recto, acompañado de deseo de defecar. El tratamiento depende de la gravedad de la infección. Generalmente, se administra metronidazol por vía oral durante 10 días. Si se está presentando vomito, se puede necesitar medicamentos a través de una vena (intravenosos) hasta que se toleren por vía oral". (24,18)

"Por lo general, no se prescriben medicamentos antidiarreicos, ya que pueden empeorar la afección. Después del tratamiento, se deben examinar de nuevo las heces para constatar que la infección haya desaparecido". (24,18)

PREVENCION

"Disentería se propaga debido a las malas medidas de higiene. Para minimizar el riesgo de captura de la enfermedad hay que: (24,18)

"Lavarse las manos después de usar el inodoro y con regularidad a lo largo del día, sobre todo después de haber entrado en contacto con una persona infectada" (24,18)

"Mantener contacto con una persona infectada a un nivel mínimo, evitar compartir toallas" (24,18)

“Lavar la ropa de una persona infectada por el establecimiento de más caliente posible” (24,18)

“Lavarse las manos antes de manejar, comer o cocinar los alimentos, manejo de la alimentación de los bebés y los jóvenes o los ancianos”. (24,18)

“Un niño con disentería debe regresar a la escuela hasta 48 horas después de haber dejado de síntomas. Un adulto con disentería debe evitar el trabajo y obtener el asesoramiento de su organización antes de regresar a trabajar si están empleados en un alimento o un ambiente hospitalario” (24,18)

Una infección

“Es una enfermedad causada por un virus o bacteria que entra en el cuerpo y produce daño, porque utiliza los nutrientes del organismo y sus tejidos para vivir y reproducirse. Cuando encuentra condiciones favorables se reproduce en gran proporción generando enfermedades serias”. (24,19)

Estos microbios consumen al organismo, lo debilitan y le roban un poco de vida.

“Las infecciones intestinales que causan diarrea, por lo general, se adquieren al comer alimentos y agua contaminados con microbios que hacen daño. Cuando los microbios entran en el cuerpo, éste reacciona aumentando la frecuencia de las evacuaciones, las cuales también se hacen más aguadas. Por ello cuando se tiene diarrea el cuerpo pierde líquidos. Las infecciones que causan diarrea se presentan a cualquier edad. Son más frecuentes y peligrosas en los niños menores de cinco años, especialmente cuando están desnutridos, al grado de que pueden causar la muerte”. (24,19)

Enfermedades intestinales

“Las enfermedades del intestino conforman un grupo de enfermedades de alta importancia debido a su frecuencia e impacto en la sociedad. Todos los indicadores estiman que estas enfermedades han ido en un progresivo aumento en las últimas décadas, en especial en países en desarrollo como el nuestro, y son una causa relevante de complicaciones y mortalidad en nuestra población”. (24,19)

“La gastroenterología es la especialidad de la medicina que se encarga del diagnóstico y tratamiento de las enfermedades que afectan al intestino. En las últimas dos décadas, importantes avances se han producido en el conocimiento de los mecanismos involucrados en el origen de las afecciones intestinales, así como en el desarrollo de nuevas terapias para estas enfermedades. Entre las enfermedades intestinales más comúnmente atendidas por los gastroenterólogos se incluyen”:
(24,19)

“Colitis ulcerosa

Constipación

Diarreas agudas

Diarreas crónicas

Enfermedad celiaca y síndromes de malabsorción

Enfermedad diverticular del colon

Enfermedad de Crohn

Hemorragias digestivas

Ileos y obstrucciones intestinales

Reflujo gastroesofágico

Síndrome de intestino irritable

Tumores del intestino delgado” (24,19)

“Existe una gran variedad de parásitos intestinales, de distintas formas y tamaños que necesitan del organismo para vivir y alimentarse y escogen al intestino para hacerlo. Los tipos de parásitos que con más frecuencia atacan al organismo son las amibas, la solitaria, la ascaris (lombrices), los oxiuros (alfilerillo), los tricocéfalos y las giardias. Se padecen dolores del vientre, falta de apetito, diarrea con o sin sangre, anemia y desnutrición. Un signo principal es la expulsión de algunos parásitos. Un síntoma común de estas enfermedades es la diarrea”. (24,19)

“La enfermedad se adquiere por la ingestión de los huevecillos de los parásitos que se encuentran, en gran cantidad, en el excremento de algún enfermo. Se propagan habitualmente a través de las uñas y las manos de quienes preparan la comida y de los alimentos regados con aguas negras y que no se lavaron bien. ¿Cree usted que

la diarrea es una enfermedad? La diarrea no es una enfermedad. Es una manera que tiene el cuerpo de defenderse de algunas enfermedades, con ello intenta sacar, evacuar los microbios que causan infecciones. Cuando se tiene diarrea significa que el organismo está luchando contra la enfermedad. Claro que si la diarrea persiste, la persona puede llegar a deshidratarse. Para que esto no suceda es necesario tomar mucha agua o suero y combatir los microbios que la producen” (24,19)

ENFERMEDADES RESPIRATORIAS

“Son enfermedades crónicas que comprometen al pulmón y/o a las vías respiratorias. Dentro de ellas se encuentra el asma, la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), la rinitis alérgica, las enfermedades pulmonares de origen laboral y la hipertensión pulmonar. Según datos de la Organización Mundial de la Salud, se estima que 235 millones padecen asma y 64 millones padecen EPOC. La misma fuente indica que mueren anualmente en el mundo alrededor de 4 millones de personas a causa de las ERC, siendo la EPOC la principal responsable”. (24,19)

¿Cuáles son sus causas?

“Los factores de riesgo más importantes de las ERC son los siguientes:

Fumar

Contaminación del aire en espacios cerrados, por ejemplo la exposición pasiva al humo de tabaco.

Contaminación ambiental

Exposición a alérgenos

Inhalación de polvo y productos químicos en el medio laboral

Antecedentes familiares de asma u otras alergias”. (24,19)

¿Cómo se presenta?

“La tos persistente, la falta de aire (disnea) y las secreciones respiratorias son los síntomas más frecuentes, cuya intensidad varía de una persona a otra, de acuerdo a la enfermedad en cuestión, su grado de severidad y tiempo de evolución”. (24,19)

COMO PREVENIR LAS ENFERMEDADES RESPIRATORIAS

“Evitar enfriamientos y cambios bruscos de temperatura.

Consumir frutas de temporada y complementos alimenticios que contengan vitamina C.” (24,19)

“Evitar caminar descalzos en superficies frías, ya que los enfriamientos de espalda, pecho y pies aumentan la probabilidad de desarrollar tos, catarro o enfermedades respiratorias más complejas”. (24,19)

“Tener hábitos de higiene constantes como la limpieza de tu entorno, el lavado constante y a conciencia de tus manos: antes de comer, luego de ir al baño, después de utilizar objetos de uso común y compartido como teléfonos, plumas, etcétera; antes y después de saludar de mano, beso o abrazo; nunca tocar tu cara con las manos sucias, especialmente ojos, nariz y boca”. (24,19)

“Cuando estornudes o tosas, hazlo en la parte interna del brazo o en un pañuelo desechable que habrás de tirar a la basura inmediatamente. (24,19)

Nunca cubras tu boca con las manos y si lo haces, lávalas inmediatamente. (24,19)

No fumes y evita estar cerca de personas que lo hacen”. (24,19)

Las enfermedades respiratorias más comunes son: (24,19)

BRONQUITIS: “Es la inflamación del tejido que recubre los conductos bronquiales, los cuales conectan a la traquea con los pulmones. Este delicado tejido que produce mucosidades, cubre y protege al sistema respiratorio, los órganos y los tejidos involucrados en la respiración. La bronquitis se acompaña de tos acompañado de un catarro de las vías respiratorias superiores (moco nasal, faringitis, laringitis). Afecta a los bronquios y se acompaña de expectoración (flemas).” (24,19)

“**NEUMONÍA** (pulmonía): La neumonía es una inflamación del pulmón. Puede ser causada por BACTERIAS, VIRUS o MICOPLASMA (organismo pequeño relacionado con las bacterias). De las neumonías bacterianas, la más común es causada por el *Streptococcus pneumoniae* (NEUMOCOCO). Hay un acumulo de exudado purulento en el interior de los bronquiolos terminales (los más finos y extremos) y de los alvéolos. Normalmente se acompaña de fiebre y malestar general (malestar, dolor de cabeza, dolores musculares y de las articulaciones) y cualquier combinación de los siguientes síntomas: tos, flemas, dolor torácico y dificultad respiratoria. Puede haber

escalofríos. La tos en general se acompaña de flemas purulentas o herrumbrosas (como la herrumbre). Aparece un dolor en el costado que aumenta con la tos o con la respiración profunda y respiración superficial agitada”. (23,32)

“TUBERCULOSIS: Es una enfermedad que afecta a las personas más desprotegidas. Es una enfermedad bacteriana contagiosa producida por el BACILO de KOCH (*Micobacterium tuberculosis*). En el pulmón se ve afectada la zona de los vértices o zonas altas y puede afectar también a otros órganos. Los síntomas no son específicos y son muy variables apareciendo algunas décimas de fiebre especialmente por la tarde, mal estado general, sudoración nocturna, dolores de cabeza y pérdida de peso, tos seca o con flemas mucopurulentas o con sangre, dolor torácico. Con menor frecuencia fiebre alta. En ocasiones pasar inadvertida por no dar casi síntomas. A veces se puede localizar el bacilo en los esputos (flemas) pero con frecuencia no aparece el bacilo por ningún lado. También se relaciona este proceso con condiciones de vida desfavorable, falta de unas condiciones de higiene adecuadas, fatiga, cansancio, hacinamiento en los barrios periféricos de las ciudades”. (23,32)

“ASMA: El asma es causada por espasmos de los bronquios y los bronquiolos y el hinchamiento de las membranas mucosas. Existen dos tipos de asma: la forma intrínseca por un alérgeno y la forma intrínseca causada por una infección del aparato respiratorio. Las personas que sufren de asma utilizan un aerosol de isoproteronol para aliviar el ahogo”. (23,32)

“RESFRIADO COMÚN: Es una infección viral leve, que ataca las fosas nasales y la faringe. Se contagia fácilmente, ya que el virus (RINOVIRUS) se encuentra en pequeñas gotas invisibles presentes en el aire que respiramos, en las cosas que tocamos o cuando una persona tose o estornuda. Existen más de 200 tipos de rinovirus distintos y los síntomas son dolor de garganta y de cabeza, goteo nasal y tos seca”. (23,32)

“GRIPE o INFLUENZA: Es una enfermedad respiratoria grave que compromete todo el organismo, causada por un virus. Se desarrolla rápidamente y los síntomas suelen

ser más fuertes que los de un resfrío común. Los más comunes son: fiebre alta, escalofríos, mucosidad nasal, tos seca, dolor de cabeza y muscular, pérdida de apetito, entre otros”. (23,32)

“AMIGDALITIS: Es una inflamación de las amígdalas, las masas de tejido carnoso que cuelgan a ambos lados de la parte posterior de la garganta, cuya función consiste en ayudar a luchar contra los gérmenes que entran en el cuerpo a través de la boca. En la amigdalitis, las AMÍGDALAS se inflaman y adquieren un color rojizo, pudiéndose recubrir de una capa de secreciones amarillas, blancas o grises. Aparece acompañada de dolor de garganta, fiebre, los ganglios linfáticos del cuello inflamados y problemas para respirar. Teniendo en cuenta la magnitud del problema, es importante conocer cuáles son las enfermedades respiratorias más comunes y aprender sobre ellas para tener un panorama de sus causas y síntomas.” (23,32)

Enfermedades del ojo

“Conjuntivitis

Gómez (2002) manifiesta que la conjuntivitis es conocida como “mal de ojos”, produce enrojecimiento, ardor, salida de pus, legañas, los ojos amanecen pegados. Esta enfermedad es contagiosa y se transmite a la persona sana por medio de las manos sucias” (15,27)

Enfermedades de la boca

“Caries

La caries dental se define como la destrucción localizada de los tejidos del diente por la fermentación bacteriana de los carbohidratos. La desmineralización del esmalte es causada por los ácidos, particularmente ácido láctico, producido por la fermentación microbiana de los carbohidratos de la dieta” (25,34)

“De igual manera, Henostroza (2007) manifiesta que la caries “es una enfermedad infecciosa y transmisible de los dientes, que se caracteriza por la desintegración progresiva de sus tejidos calcificados, debido a la acción de microorganismos sobre los carbohidratos fermentables provenientes de la dieta” (18,17).

“Ireland (2008) refiere que, la caries dental es “el resultado de la interacción de las bacterias en la superficie dental, la placa dentobacteriana o biopelícula oral, la dieta y en específico, de los componentes de carbohidratos fermentables de la dieta, los cuales son fermentados por la microflora de la placa hasta obtener ácidos orgánicos” (21,83).

“La caries es una enfermedad oral causada por microorganismos patógenos que ocasiona malestar en quien la padece y también influye en la estética dentaria. Se puede evitar su manifestación con la higiene diaria de los dientes preferentemente después de las comidas y antes de acostarse y con una alimentación balanceada excluida de dulces” (21,84)

2.3. La higiene

“La higiene personal se define como “el autocuidado por el que las personas realizan funciones tales como el baño, el acicalamiento, la higiene general del cuerpo y el aseo personal” (19,74).

“Dueñas (2001) refiere que, la higiene es el conjunto de conocimientos y técnicas que deben aplicar los individuos para el control de los factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos sobre su salud. Respecto a la higiene del vestido sostiene que el traje debe ser ligero en verano y de abrigo en invierno, evitar que se seque en el cuerpo” (22,48)

“Según Salas y Marat (2000) sustentan que, los hábitos de higiene personal se manifiesta en el baño diario, lavarse las manos antes de cada comida y después de ir al sanitario, lavarse los dientes después de cada comida, cambiarse la ropa íntima todos los días, usar ropa limpia y calzado adecuado. La higiene personal tiene por objeto colocar al individuo en las mejores condiciones de salud. La limpieza de la persona es fundamental en la prevención de enfermedades y también contribuye en una autoestima positiva. Mencionan que la falta de aseo es la causa principal de las diarreas, las enfermedades de la piel y las alergias. Por eso, debemos asear al niño, ponerle ropa limpia y enseñarle adecuados hábitos de higiene” (29,32)

“La salud y la educación son las encargadas de fortalecer y promover factores protectores de salud entre ellos la **higiene** y los **hábitos** saludables, desde un enfoque de calidad de vida, derechos y participación. La higiene personal y del entorno va mucho más allá de las meras prácticas de aseo. Es uno de los componentes fundamentales de un estilo de **vida saludable** y se encuentra relacionada con otros temas como la alimentación, el ejercicio físico y la salud mental”. (16,1)

“En consecuencia, el aprendizaje de hábitos de higiene y cuidados personales cumplen funciones importantes en la formación integral de las personas:

Mejorar la salud y el bienestar del individuo y la comunidad.

Prevenir la aparición y desarrollo de enfermedades.

Facilitar las relaciones interpersonales.

Contribuir a la formación de una imagen positiva de sí mismos” (16,1)

“**Higiene:** La higiene personal está constituida por el conjunto de cuidados que necesita nuestro cuerpo para aumentar su vitalidad y mantenerse en un estado saludable. Es el concepto básico de aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo.

Habito: Se refiere a toda conducta que se repite en el tiempo en forma regular y de modo sistemático” (16,1)

2.3.1. Higiene para los ojos

“Kozier et al. (2005) Refieren que en el cuidado de los ojos, debe considerarse que las secreciones secas que se han acumulado en las pestañas tienen que ser ablandadas y retiradas, colocando una bolita de algodón estéril humedecida en agua destilada o suero fisiológico estériles sobre el borde de los párpados” (22,24)

“Asimismo, Dueñas (2001) manifiesta que aunque los ojos tienen un mecanismo propio de limpieza, construido por el sistema lacrimal se deben lavar diariamente con agua, especialmente al levantarse para eliminar las legañas producidas durante el sueño. Como medida de protección de los ojos se debe leer con buena luz, no leer en vehículos en movimiento ya que provoca variaciones continuas en la distancia

entre el ojo y el texto; no deben tocarse con las manos sucias ni con pañuelos u otros objetos” (12,25)

“Son órganos muy delicados y no deben tocarse con las manos sucias ni con pañuelos u otros objetos. Su mecanismo propio de limpieza son las lágrimas. Para evitar problemas de visión es recomendable mantener buena iluminación de los espacios evitando así un mayor esfuerzo de la vista al estudiar, leer, ver televisión o trabajar con computadoras” (16,2)

2.3.2. Higiene para el olfato

“Swapan y Sanjay (2007) refieren que “casi todas las infecciones del tracto respiratorio superior se transmiten de persona a persona, a menudo por contacto con las manos, lo que requiere la necesidad de lavarlas como medida preventiva” (30,3).

“Las personas pueden retirar las secreciones de la nariz soltando aire a presión suavemente sobre un pañuelo. Si no consigue eliminar las secreciones nasales, se debe usar una toallita mojada o un aplicador con punta de algodón empapado en agua o suero fisiológico” (28,35)

“La nariz deja entrar el aire para que llegue a los pulmones con la temperatura y humedad adecuadas, y libre de partículas extrañas. La producción de mocos es un proceso natural que sirve como lubricante y filtro para el aire, pero es necesario retirarlos varias veces al día, además de la incomodidad que representan, contienen partículas y microorganismos filtrados que pueden provocar enfermedades” (16,3)

2.3.3. Higiene para el oído

“Concepción, tratan sobre el lavado diario de las orejas y el oído externo con agua y jabón. Además, sostienen que no se deben introducir objetos en los oídos como: ganchos, pinzas, palillos u otros. Los bastoncillos de algodón se deben utilizar sólo para secar los pliegues de la oreja pero nunca para la limpieza del oído medio, ya

que empujarían la cera hacia adentro, lo cual contribuye a la formación de tapones” (6,21)

“Es conveniente evitar que el agua entre a los oídos. No se deben introducir objetos como: ganchos, pinzas, palillos u otros. Su aseo debe hacerse de manera periódica, teniendo en cuenta las recomendaciones del médico” (16,3)

2.3.4. Higiene para la boca

“La OMS ha definido la salud oral como “un estándar de los tejidos orales que permite que un individuo coma, hable y socialice sin incomodidad o vergüenza, lo cual contribuye al bienestar general” (27,34)

“La boca inicia el proceso de digestión de los alimentos y desempeña un importante papel en la comunicación oral y gestual, pero también da origen a problemas de salud, la mejor forma de prevenirlos es haciendo un adecuado y periódico cepillado de dientes y lengua” (16,4)

2.3.5. Higiene para las manos

“La OMS (2009) recomienda los siguientes los pasos para un adecuado lavado de manos como mojarse las manos; aplicar suficiente jabón para cubrir todas las superficies; frotarse las palmas de las manos entre sí; frotarse la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa; frotarse las manos de las manos entre sí, con los dedos entrelazados; frotarse el dorso de los dedos de una mano contra la palma de la mano opuesta, manteniendo unidos los dedos; rodear el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha, frotarse con un movimiento de rotación, y viceversa; frotarse la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación, y viceversa; enjuagarse las manos; secarlas con una toalla de uso personal; utilizar la toalla para cerrar el grifo y así nuestras manos son seguras” (27,24)

“El correcto **lavado de manos** en forma cotidiana y en momentos específicos significa prevención: (16,4)

Mojar las manos con agua de la canilla.

Frotar con jabón las palmas y la parte superior. Luego las muñecas y entre los dedos
Cepillar muy bien las uñas. (16,4)
Enjuagar completamente las manos con abundante agua hasta retirar todo el jabón.
Secarlas con papel descartable o con una toalla limpia y seca.
Cerrar la llave de agua con el mismo papel o toalla”. (16,4)

“Es importante y oportuno lavarse las manos:

Al llegar a casa

Antes de comer

Antes de preparar o servir alimentos.

Después de ir al baño.

Después de utilizar pañuelos.

Después de jugar y de tocar dinero o animales.” (16,4)

2.3.6. HIGIENE CORPORAL

“Refieren Potter y Perry (2003) que el baño y el cuidado de la piel forman parte de la higiene total, la duración del baño de la persona y los métodos usados dependen de sus habilidades físicas, los problemas de salud y el grado de higiene requerido. Refieren que la piel, es un órgano activo que tiene las funciones de protección, excreción, regulación de la temperatura y sensibilidad. El baño diario es fundamental para mantener el cuerpo sano, debe considerarse siempre la forma y el material que se requiere para su realización. El baño diario y en cualquier época del año ha sido un factor decisivo para acabar con muchas enfermedades infecciosas. Es decir que la falta de higiene y de limpieza corporal favorece las infecciones” (28,35)

“La falta de hábitos higiénicos adecuados por parte de las personas se convierte en un problema grave, no sólo por lo desagradable de una mala apariencia o de los malos olores, sino por el potencial peligro de transmisión de virus y gérmenes a otras personas. La buena o mala higiene incide de manera directa en la salud de las personas. Son muchas las enfermedades relacionadas con las malas prácticas de

higiene. Por ejemplo: la diarrea, las enfermedades gastrointestinales, la conjuntivitis, las infecciones de la piel, la pediculosis, la gripa” (2,3)

2.3.7. Higiene para el cabello

“Kozier et al. (2005) coinciden con los autores antes mencionados al referirse que el cabello refleja el estado de salud. También mencionan, sobre la frecuencia con la que una persona necesita lavarse el cabello depende de las actividades y de la cantidad de secreción sebácea que segrega el cuero cabelludo” (22,13)

“El lavado del cabello debe realizarse por lo menos dos veces por semana, teniendo cuidado de usar un champú acorde al tipo de cabello. La caspa no es necesariamente sinónimo de desaseo, puede darse por resequedad en el cuero cabelludo.” (2,3)

2.3.8. Higiene para los pies

“La limpieza de los pies es de gran importancia, ya que al estar poco ventilado por el uso del calzado es fácil que se acumulen en ellos el sudor que favorece la aparición de infecciones y mal olor. Hay que lavarlos diariamente y es fundamental un buen secado, sobre todo entre los dedos, para evitar el desarrollo de posibles enfermedades. Las uñas se cortan frecuentemente y en línea recta para evitar encarnaduras. Se recomiendan lavarse los pies cada día con agua fría o tibia y usando un jabón o gel de pH ácido. La duración del lavado no será superior a 10 minutos, para evitar la maceración de la piel. Asimismo, para el calzado, deben utilizarse materiales naturales que permitan la transpiración, fundamentalmente cuero y sobre todo en verano, y no se debe usar cada día el mismo par de zapatos. Los calcetines y medias deben confeccionarse de materiales naturales y utilizar, especialmente en invierno, la lana y el algodón” (6,22)

LA HIGIENE DEL VESTIDO

“Dueñas (2001) señala que al igual que el cuerpo, y por estar en contacto con él, la ropa y el calzado deben ser objeto de especial atención. Es indispensable cambiarse

de ropa después de la ducha o baño. La ropa interior se debe cambiar diariamente, llevar ropas cómodas, no muy ajustadas de fácil lavado y adecuadas a cada momento y situación del día.” (12,32)

“El lavado de la ropa exterior e interior de las personas y la higiene del calzado es fundamental. En lo posible la ropa debe ser expuesta al sol, con lo cual se logran erradicar muchos microbios. De igual forma la ropa de cama debe lavarse con cierta periodicidad, dado que allí por falta de aseo se reproducen ácaros que causan problemas en la piel y alergias en las personas” (16,4)

2.3.9. Higiene para los alimentos.

“Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la higiene alimentaria comprende todas las medidas necesarias para garantizar la inocuidad sanitaria de los alimentos, manteniendo a la vez el resto de cualidades que les son propias, con especial atención al contenido nutricional. La higiene de los alimentos abarca un amplio campo que incluye la manipulación de los alimentos de origen vegetal, la cría, alimentación, comercialización y sacrificio de los animales así como todos los procesos sanitarios encaminados a prevenir que las bacterias de origen humano lleguen a los alimentos”. (16,4)

“La contaminación de alimentos se produce desde diferentes fuentes así: el aire, el agua, el suelo, los seres humanos, los animales y demás seres vivos. No todos los microorganismos que contaminan los alimentos crudos tienen la misma importancia sanitaria, unos se denominan microorganismos alterantes y los demás se denominan microorganismos patógenos”. (16,4)

En la escuela

La tienda escolar es el lugar de la escuela donde niños, niñas y maestros compran diariamente las onces o merienda. Al igual que la cocina de nuestra casa debe mantenerse siempre limpia y en orden, para evitar la contaminación de los alimentos que allí se almacenan y preparan. (16,4)

Recomendaciones para el manejo adecuado de la tienda y restaurante escolar:
(16,4)

Debe estar situada en áreas que no interfieran con las actividades de clase.

“Somos parte de la humanidad y es bueno ser solidarios en la medida de nuestras posibilidades. Es importante cultivar y mostrar afecto hacia los amigos, familia y compañeros. La buena relación con los y las compañeras de clase contribuye a nuestro bienestar personal y a crear un ambiente de solidaridad e higiene mental, tan importante como la higiene corporal.” (16,4)

“Alimentos e higiene, hábitos de higiene personal y del medio (16,4)

Los espacios deben estar siempre limpios y ventilados. (16,4)

Los alimentos deben estar bien empacados y correctamente almacenados. (16,4)

Los alimentos perecederos deben consumirse el mismo día, pues estos tienden a dañarse o a descomponerse rápidamente. (16,4)

Las personas que atienden las tiendas y restaurantes escolares deben:

Usar ropa apropiada (bata y gorra), siempre limpias y de colores preferiblemente claros. (16,4)

Manipular los alimentos con los utensilios adecuados y no con las manos. (16,4)

Es necesario que el manipulador de alimentos se lave las manos cuando alguna de las siguientes acciones tenga lugar: (16,4)

Antes de iniciar la manipulación o preparación de los alimentos. (16,4)

Después de ir al baño. (16,4)

Después de haber tenido que tocar objetos de alta manipulación como: dinero, teléfono o llaves. (16,4)

Después de tocarse el pelo, la nariz o la boca. (16,4)

Después de toser o estornudar. (16,4)

Tras haber manipulado productos crudos. (16,4)

No deben manipular los alimentos quienes tengan una cortadura o herida reciente.
(16,4)

Y lo más importante de todo...respetar y tratar debidamente a los niños y niñas.”
(16,4)

En la vivienda

“La preparación de los alimentos en la vivienda, también requieren cuidados especiales por parte de las personas implicadas.” (2,3)

“Alimentos e higiene, hábitos de higiene personal y del medio” (2,3)

“La limpieza empieza por las personas que van a manipular los alimentos, y en orden de prioridad sigue la cocina con sus estantes, alacenas, electrodomésticos (2,3)

Recipientes y loza. Estos cuidados garantizan que los alimentos estén libres de contaminación.” (2,3)

Algunas normas importantes a tener en cuenta:

“Escoger alimentos cuyo tratamiento previo garantice que son seguros (que su manipulación se haya basado en las indicaciones expuestas). (2,3)

Preparar los alimentos con agua hervida. (2,3)

Lavar y desinfectar las frutas y verduras. (2,3)

Antes de abrir un enlatado leer su fecha de vencimiento. (2,3)

Hervir la leche cruda antes de consumirla. (2,3)

No guarde alimentos enlatados, estos deben ser consumidos en su totalidad de forma inmediata una vez destapados. (2,3)

No mezclar alimentos crudos con alimentos cocidos. (2,3)

Consumir los alimentos inmediatamente después de su preparación y si no se consumen de inmediato, refrigerarlos. (2,3)

Lavarse las manos con la frecuencia necesaria. (2,3)

No estornudar o toser sobre los alimentos. (2,3)

Tener las canecas de basura alejadas de la zona de preparación de alimentos.” (2,3)

2.4. Derecho a la salud

“El derecho a la salud es un derecho inclusivo. Frecuentemente asociamos el derecho a la salud con el acceso a la atención sanitaria. Es cierto, pero el derecho a la salud es algo más. Comprende un amplio conjunto de factores que pueden contribuir a una vida sana. El Comité de Derechos Económicos, Sociales y Culturales, que es el encargado de llevar a cabo un seguimiento del Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales los denomina “factores determinantes básicos de la salud”. (27,3)

Son los siguientes:

“Agua potable y condiciones sanitarias adecuadas;

Alimentos aptos para el consumo;

Nutrición y vivienda adecuadas;

Condiciones de trabajo y un medio ambiente salubres;” (27,3)

“Educación e información sobre cuestiones relacionadas con la salud; e igualdad de género. El derecho a la salud comprende algunas libertades. Tales libertades incluyen el derecho a no ser sometido a tratamiento médico sin el propio consentimiento, por ejemplo experimentos e investigaciones médicas o esterilización forzada, y a no ser sometido a tortura u otros tratos o penas crueles, inhumanas o degradantes” (27,3)

El derecho a la salud comprende algunos derechos. Esos derechos incluyen los siguientes: (27,3)

“El derecho a un sistema de protección de la salud que brinde a todos iguales oportunidades para disfrutar del más alto nivel posible de salud;” (27,3)

“El derecho a la prevención y el tratamiento de las enfermedades, y la lucha contra ellas;” (27,3)

El acceso a medicamentos esenciales; (27,3)

“La salud materna, infantil y productiva (27,3)

El acceso igual oportuno a los servicios de salud básicos; (27,3)

El acceso a la educación y la información sobre cuestiones relacionadas con la salud”. (27,3)

“La participación de la población en el proceso de adopción de decisiones en cuestiones relacionadas con la salud a nivel comunitario y nacional. Deben facilitarse servicios, bienes e instalaciones de salud a todos sin discriminación. La no discriminación es un principio fundamental de los derechos humanos y es decisiva para el disfrute del derecho al más alto nivel posible de salud (véase la sección sobre la no discriminación infra).” (27,3)

“Todos los servicios, bienes e instalaciones deben estar disponibles y ser accesibles, aceptables y de buena calidad: Cada Estado debe tener disponibles un número suficiente de establecimientos, bienes y servicios de salud y centros de atención de la salud públicos. Deben ser físicamente accesibles (deberán estar al alcance geográfico de todos los sectores de la población, en especial los niños, los adolescentes, las personas de edad, las personas con discapacidad y otros grupos vulnerables), y también desde el punto de vista económico, sin discriminación alguna. La accesibilidad también comprende el derecho de solicitar, recibir y difundir información relacionada con la salud en forma accesible (para todos, incluidas las personas con discapacidad), pero sin menoscabar el derecho de que los datos personales relativos a la salud sean tratados con confidencialidad” (27,4)

“Los establecimientos, bienes y servicios de salud también deben comportar respeto hacia la ética médica y sensibilidad para con los requisitos de género y ser culturalmente apropiados. En otras palabras, deben ser aceptables desde el punto médico y cultural. Por último, deben ser apropiados desde el punto de vista científico y médico y de buena calidad. Ello requiere, entre otras cosas, personal médico y

capacitado, medicamentos y equipo hospitalario científicamente aprobados y en buen estado, agua potable y condiciones sanitarias adecuadas. Falsas ideas muy comunes acerca del derecho a la salud.” (27,4)

“El derecho a la salud NO es lo mismo que el derecho a estar sano. Un error muy común es creer que el Estado debe garantizarnos buena salud. Sin embargo, la buena salud depende de varios factores que quedan fuera del control directo de los Estados, por ejemplo la estructura biológica y la situación socioeconómica de las personas, el derecho a la salud hace más bien referencia al derecho a disfrutar de un conjunto de bienes, instalaciones y servicios que son necesarios para su realización, por ello describirlo, como el derecho al nivel más alto posible de salud física y mental es más exacto que como un derecho incondicional a estar sano” (27,4)

“El derecho a la salud NO es solo un objetivo programático a largo plazo. El hecho de que la salud deba ser un objetivo tangible no significa que no se deriven de él obligaciones inmediatas para los Estados. En efecto estos deben de hacer todo lo posible dentro de los límites de los recursos disponibles, para hacer efectivo el derecho a la salud y adoptar medidas en ese sentido sin demora a pesar de las limitaciones de los recursos, algunas obligaciones tienen un efecto inmediato, por ejemplo garantizar el derecho a la salud sin discriminación alguna y elaborar leyes y planes de acción específicas u otras medidas análogas a efecto de la plena realización de este derecho, como con cualquier otro derecho humano. Los Estados también deben garantizar un nivel mínimo de acceso a los componentes materiales esenciales del derecho a la salud, por ejemplo el suministro de medicamentos esenciales y la prestación de servicio de salud materno infantil” (27,5)

“Las dificultades económicas de un país no la examinen de la obligación de tomar medidas que garanticen el disfrute del derecho a la salud. A menudo se afirma que, cuando no pueden permitírselo, los Estados no están obligados a adoptar medidas para garantizar el disfrute de este derecho, o pueden demorar indefinidamente el cumplimiento de sus obligaciones. Cuando se examine el disfrute efectivo de ese derecho en un estado determinado siempre se tienen en cuenta la disponibilidad de recursos en ese momento y el contexto de desarrollo. Sin embargo, ningún estado

puede justificar el incumplimiento de sus obligaciones por falta de recursos. Los estados deben de garantizar el derecho a la salud en la mayor medida posible con arreglo a los recursos disponibles, incluso cuando estos sean escasos. Es cierto que las medidas pueden depender del contexto específico, pero todos los estados deben procurar cumplir sus obligaciones de respeto, protección y realización”. (27,5)

“El vínculo entre el derecho a la salud y otros derechos humanos. Los derechos humanos son interdependientes e indivisibles y están relacionados entre sí, lo cual significa que al no reconocimiento del derecho a la salud a menudo puede obstaculizar el ejercicio de otros derechos humanos, por ejemplo el derecho a la educación o al trabajo y viceversa. La importancia que se concede a los factores determinantes básicos de la salud, es decir, los factores y condiciones que contribuyen a la protección y promoción al derecho a la salud, aparte de los servicios, los bienes y los establecimientos de la salud, demuestra que este derecho depende del ejercicio de muchos otros derechos humanos y contribuye a ello, cabe mencionar al respecto el derecho a los alimentos, al agua, a un nivel de vida adecuado, a una vivienda adecuada, a no ser objeto de discriminación, a la intimidad, de acceso a la información, a la participación y a beneficiarse de los avances científicos y sus aplicaciones”. (27,5)

“Vínculos entre el derecho a la salud y el derecho al agua, la mala salud se asocia con la ingestión de agua no potable o el contacto con ellas, la falta de agua limpia (lo que está relacionado con una higiene adecuada) la falta de servicios de saneamientos y una mala gestión de los recursos y los sistemas hídricos, en particular en la agricultura. La mayoría de las enfermedades diarreicas que se registran en el mundo pueden atribuirse al agua insalubre y a un saneamiento e higiene adecuados. En 2002 enfermedades diarreicas atribuibles a esos tres factores fueron la causa del 2.7% aproximadamente, de las muertes en todo el mundo, (1.5 millones) es fácil advertir la interdependencia de los derechos en el contexto de la pobreza”. (27,6)

“La salud puede ser para las personas que viven en condiciones de pobreza el único activo del que disponen para ejercer otros derechos económicos y sociales, como el

derecho al trabajo o el derecho a la educación, la salud física y mental permite a los adultos trabajar y a los niños aprender. Mientras que la mala salud es lastre para los propios individuos y para quienes deben cuidar de ellos, ahora bien, el derecho a la salud no puede realizarse si la persona no disfruta de sus otros derechos, cuya conculcación es la causa básica de la pobreza, por ejemplo el derecho al trabajo, a la alimentación, a la vivienda y a la educación y el principio de no discriminación”. (27,6)

2.4.1. ¿Cómo se aplica el principio de no discriminación al derecho a la salud?

“La discriminación es cualquier distinción, exclusión o restricción, hechas por diversas causas, que tiene el efecto o el propósito de dificultar o impedir el reconocimiento, disfrute o ejercicio de los derechos humanos y las libertades fundamentales, esta relación con la marginación de determinados grupos de población y por lo general es la causa básica de las desigualdades estructurales fundamentales existentes en la sociedad. A su vez, esa situación hace a esos grupos más vulnerables a la pobreza y a la mala salud, no debe sorprender que los grupos tradicionales discriminados y marginados a menudo padezcan un número desproporcionado de problemas de salud, en muchos lugares, por ejemplo, las mujeres indígenas reciben menos servicio e información sanitaria y de salud reproductiva y están más expuestas a la violencia física y sexual que la población en general”. (27,7)

“La no discriminación y la igualdad son principios fundamentales de los derechos humanos y elementos decisivos del derecho a la salud. En el pacto internacional de derechos económicos, sociales y culturales (párrafo 2 del artículo 2), Los Estados Partes en el presente Pacto se comprometen a garantizar el ejercicio de los derechos que en él se enuncian, sin discriminación alguna por motivos de raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política o de otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición social”. (27,7)

“De acuerdo con el comité de derechos económicos, sociales y culturales, la convención internacional sobre la eliminación de todas las formas de discriminación racial (art. 5) también proclama que los estados deben prohibir y eliminar la

discriminación racial y garantizar el derecho de toda persona a la salud pública y la asistencia médica. La no discriminación y la igualdad también significan que los estados deben reconocer las diferencias y satisfacer las necesidades específicas de los grupos que generalmente afrontan dificultades especiales en el sector de salud, por ejemplo tasas de mortalidad más altas o una mayor vulnerabilidad a ciertas enfermedades”. (8,3)

“El derecho de la salud en las normas internacionales de derechos humanos el derecho de disfrutar del más alto nivel posible de salud es un derecho humano reconocido por el derecho internacional relativo a los derechos humanos. En el Pacto Internacional de Derechos Económico, Sociales y Culturales, que en general se considera el instrumento fundamental para la protección del derecho a la salud, se reconoce “el derecho de toda persona al disfrute del más alto nivel posible de salud física y mental”. Es importante observar que en el Pacto se otorga a la salud mental, que a menudo ha sido desatendida, la misma consideración que a la salud física. Pacto internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales, artículo 12. Los Estados Partes en el presente Pacto reconocen el derecho de toda persona al disfrute del más alto nivel posible de salud física y mental. Entre las medidas que deberán adoptar los Estados Partes en el Pacto a fin de asegurar la plena efectividad de este derecho” (27,7)

2.4.2. La salud como un derecho constitucional

La salud es reconocida constitucionalmente como un derecho social, es decir, al que tienen acceso todos y cada uno de los habitantes de la República de Guatemala sin discriminación alguna pudiendo utilizar numerosos recursos legales para ello y que además de su fundamento constitucional, está consagrado en varios tratados internacionales de derechos humanos.

“La Constitución Política de la República de Guatemala en el Artículo 93 regula con respecto al derecho a la salud lo siguiente: “Derecho a la salud. El goce de la salud es derecho fundamental del ser humano, sin discriminación alguna.” (7,25)

“Con gran amplitud la Constitución reconoce el derecho a la salud y a la protección de la salud, por el que todo ser humano pueda disfrutar de un equilibrio biológico y social que constituya un estado de bienestar en relación con el medio que lo rodea, implica el poder tener acceso a los servicios que permitan el mantenimiento o la restitución del bienestar físico, mental y social”. (7,25)

“El Artículo 94 de la Constitución Política de la República de Guatemala establece: “Obligación del Estado, sobre salud y asistencia social. El Estado velará por la salud y la asistencia social de todos los habitantes. Desarrollará, a través de sus instituciones, acciones de prevención, promoción, recuperación, rehabilitación, coordinación y las complementarias pertinentes a fin de procurarles el más completo bienestar físico, mental y social.” (7,26)

2.4.3. La salud como un derecho inherente a la persona humana

“Se ha considerado que el derecho a la salud reviste amplia importancia desde el punto de vista constitucional y tiene amplia vinculación con el derecho a la vida; considerado el mismo como uno de los primeros derechos naturales de la persona humana el cual es garantizado por la Constitución Política de la República de Guatemala. Artículo tres. Derecho a la vida: “El Estado garantiza y protege la vida humana desde su concepción, así como la integridad y la seguridad de la persona.” (7,3)

“Es importante analizar que la Carta Magna en el Título II que regula lo relativo a los derechos humanos, ubica el derecho a la salud dentro de los mismos. Se entiende por derechos humanos el conjunto de derechos vinculados con la dignidad de la persona y reconocidos como legítimos por la comunidad internacional. Les corresponden en condiciones de igualdad a todos los seres humanos, por su propia naturaleza humana, desde la concepción en el seno materno, hasta el momento mismo de la muerte. Son inherentes a la persona y no nacen de una concesión de la sociedad política, sino que deben ser garantizados y consagrados por ésta”.

“Se debe enfatizar que la salud es un derecho inherente a la persona humana, por ende es el rol fundamental del Estado, como promotor y gestor de las políticas y

acciones, proteger la dignidad de la persona humana como eje central, asegurando el bienestar de todos sus habitantes”.

“La salud pública obtiene sus conocimientos de prácticamente todas las ciencias, siendo su actividad multidisciplinar, eminentemente social, cuyo objetivo es la salud de la población”. (26,12)

2.4.4. El código de salud Decreto No. 90-97

“El código de salud en el artículo 1 dice que Todos los habitantes de la República tienen derecho a la prevención, promoción, recuperación y rehabilitación de su salud, sin discriminación alguna. En el artículo 2 menciona que la salud es un producto social resultante de la interacción entre el nivel de desarrollo del país, las condiciones de vida de las poblaciones y la participación social, a nivel individual y colectivo, a fin de procurar a los habitantes del país el más completo bienestar físico, mental y social, en el artículo 3 nos muestra las responsabilidades de todo ciudadano, Todos los habitantes de la República están obligados a velar, mejorar y conservar su salud personal, familiar y comunitaria, así como las condiciones de salubridad del medio en que viven y desarrollan sus actividades”.

“En virtud de que la Constitución Política de la República reconoce que el goce de la salud es un derecho fundamental del ser humano sin discriminación alguna y reconociendo asimismo que la salud de los habitantes de la nación es un bien público el Decreto número 90-97 del Congreso de la República de Guatemala, Código de Salud hace referencia en el Artículo uno, del Libro I, el Derecho a la Salud. (4,2)

2.4.5. Acuerdo Gubernativo del sistema Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional

“El presente acuerdo muestra como la salud es importante como lo muestra el artículo 37, Para los fines del presente Código, se consideran”: (1,68)

“a) Acciones de Promoción de Salud, son todas aquellas acciones orientadas a fomentar el normal desarrollo físico, mental y social del individuo, la familia, la

comunidad, así como la preservación de ambientes saludables, las cuales serán ejecutadas por el Estado, instituciones del Sector y la propia comunidad”. (1,68)

“b) Acciones de Prevención de la Salud, son aquellas acciones realizadas por el Sector y otros sectores, dirigidas al control y erradicación de las enfermedades que afectan a la población del país.” (1,68)

“Asimismo el artículo 38 nos muestra las acciones de promoción y prevención, estarán dirigidas a interrumpir la cadena epidemiológica de las enfermedades tanto a nivel del ambiente como de la protección, diagnóstico y tratamientos precoces de la población susceptible”: (1,68)

“a) Las acciones de promoción, de la salud estarán dirigidas a mantener y mejorar el nivel de la salud, mediante la adopción de estilos de vida sanos con énfasis en el cuidado personal, ejercicio físico, alimentación y nutrición adecuadas, la preservación de ambiente saludables y evitar el uso de sustancias nocivas para la salud. El Ministerio de Salud en coordinación con las instituciones del sector, deberá establecer los mecanismos necesarios para que la sociedad en su conjunto, los individuos, las familias y las comunidades participen activamente.” (1,68)

“b) Las acciones de prevención de la salud, comprenderán el establecimiento de sistemas de vigilancia epidemiológica, inmunizaciones, detección precoz y tratamiento de los casos, educación en salud y otras medidas pertinentes para lograr el control de las enfermedades endémicas, las emergentes y recurrentes, en especial aquellas no emergentes con potencial de producir brotes epidémicos”. (1,68)

“c) En relación con el ambiente, las acciones de promoción y prevención buscarán el acceso de la población con énfasis en la de mayor postergación, a servicios de agua potable, adecuada eliminación y disposición de excretas, adecuada disposición de desechos sólidos, higiene de alimentos, disminución de la contaminación ambiental”. (1,68)

“En el capítulo 2 de los estilos de vida saludables, en el artículo 39 presentan Los programas de educación e información para la promoción de la salud, deberán ser diseñados para su fácil y adecuada comprensión; en el caso de los grupos étnicos

deberán ser realizados en su propio idioma, valorando, respetando y considerando sus creencias, costumbres y prácticas”. (1,68)

“En el artículo 40 y 41 El Ministerio de Salud y las demás instituciones del Sector dentro de su ámbito de competencia, velarán por la promoción, prevención, recuperación y rehabilitación de la salud mental, a nivel del individuo, la familia y la sociedad, a través de la red comunitaria e institucional, dentro del marco de atención primaria de salud y privilegiando los enfoques de atención ambulatoria. El Estado, a través del Ministerio de Salud y de las otras instituciones del Sector, desarrollarán acciones tendientes a promover la salud de la mujer, la niñez, con un enfoque integral y mejorando el ambiente físico y social a nivel de la familia, así como la aplicación de medidas de prevención y atención del grupo familiar en las diversas etapas de su crecimiento y desarrollo, incluyendo aspectos de salud reproductiva”. (1,68)

“La presente ley entrará en vigencia tres meses después de la fecha de su publicación en el diario oficial.” (1,68)

2.4.6. Pactos y convenciones relacionados a la Problemática

Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales

“Adoptado y abierto a la firma, ratificación y adhesión por la Asamblea General en su resolución 2200 A (XXI), de 16 de diciembre de 1966. Entrada en vigor: 3 de enero de 1976” (26,7)

“Guatemala es parte del presente instrumento y siendo el derecho a la salud el tema que me atañe hago énfasis al artículo 12 dentro del cual es regulado lo siguiente:

“Artículo 12

“1. Los Estados Partes en el presente Pacto reconocen el derecho de toda persona al disfrute del más alto nivel posible de salud física y mental”. (26,7)

“2. Entre las medidas que deberán adoptar los Estados Partes en el Pacto a fin de asegurar la plena efectividad de este derecho, figurarán las necesarias para:” (26,7)

“a) La reducción de la mortalidad y de la mortalidad infantil, y el sano desarrollo de los niños.” (26,7)

“b) El mejoramiento en todos sus aspectos de la higiene del trabajo y del medio ambiente.” (26,7)

“c) La prevención y el tratamiento de las enfermedades epidémicas, endémicas, profesionales y de otra índole, y la lucha contra ellas.” (26,7)

“d) La creación de condiciones que aseguren a todos asistencia médica y servicios médicos en caso de enfermedad.” (26,7)

“No siempre la salud fue considerada un derecho. El derecho a la salud aparece en el Pacto Internacional de los Derechos Económicos, Sociales y Culturales, a pesar de los obstáculos que se enfrentaron para consagrar los derechos económicos, sociales y culturales, se ha logrado consagrar la universalidad, interdependencia e indivisibilidad de los derechos humanos. Podemos agregar además que estos derechos son inderogables, no pueden restringirse o menoscabarse y son reclamables al Estado.” (26,7)

“En Estados Unidos, país que ratificó sólo el Pacto de los Derechos Civiles y Políticos pero no ratificó el Pacto de los Derechos Económicos Sociales y Culturales, la salud no es considerada un derecho sino un servicio, al que se accede si se tiene medios para ello. O sea, su disfrute queda librado a las posibilidades de cada ciudadano. En cambio en Latinoamérica, la mayoría de los países asiáticos y la unión Europea, la salud es ahora, un Derecho.”(26,7)

Declaración Universal de Derechos Humanos

“El derecho a la salud está consagrado en numerosos instrumentos de derecho internacional. La Declaración Universal de Derechos Humanos lo instaura en el Artículo 25 párrafo uno, cuando afirma que “Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que se asegure, así como a su familia, la salud y en especial la

alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios.” (10,7)

Convención internacional sobre la eliminación de todas las formas de discriminación racial.

“Adoptada y abierta a la firma y ratificación por la Asamblea General en su resolución 2106 A (XX), de 21 de diciembre de 1965. Entrada en vigor: 4 de enero de 1969, (8,3)

“Artículo 5, En conformidad con las obligaciones fundamentales estipuladas en el artículo 2 de la presente Convención, los Estados partes se comprometen a prohibir y eliminar la discriminación racial en todas sus formas y a garantizar el derecho de toda persona a la igualdad ante la ley, sin distinción de raza, color y origen nacional o étnico,” (8,3)

“Particularmente en el goce de los derechos siguientes:

e) Los derechos económicos, sociales y culturales, en particular:

iv) El derecho a la salud pública, la asistencia médica, la seguridad social y los servicios sociales.” (8,3)

(recuperado.de:http://www.ohchr.org.gt/cd_estandares_disc/tratados%20y%20convenios/discriminaci%C3%B3n%20racial/Cerd.pdf 20 de agosto de 2016)

Declaración Americana de los Derechos y Deberes del Hombre

“Parte I. Deberes de los estados y derecho protegidos

Artículo XI. Derecho a la preservación de la salud y al bienestar.

Toda persona tiene derecho a que su salud sea preservada por medidas sanitarias y sociales, relativas a la alimentación, el vestido, la vivienda y la asistencia médica, correspondientes al nivel que permitan los recursos públicos y los de la comunidad.”

(9,4)(recuperadode:http://www.juscatamarca.gob.ar/normativas/Declaracion%20americana%20de%20los%20derechos%20y%20deberes%20del%20hombre%20_1_.pdf (20 de agosto 2015)

Organización Mundial de la Salud (OMS)

“Los estados partes en esta constitución declaran, en conformidad con la Carta de las Naciones Unidas, que los siguientes principios son básicos para la felicidad, las relaciones armoniosas y la seguridad de todos los pueblos:” (27,3)

“La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.” (27,3)

“El goce del grado máximo de salud que se pueda lograr es uno de los derechos fundamentales de todo ser humano sin distinción de raza, religión, ideología política o condición económica o social. La salud de todos los pueblos es una condición fundamental para lograr la paz y la seguridad, y depende de la más amplia cooperación de las personas y de los Estados.” (27,3)

“Los resultados alcanzados por cada Estado en el fomento y protección de la salud son valiosos para todos. La desigualdad de los diversos países en lo relativo al fomento de la salud y el control de las enfermedades, sobre todo las transmisibles, constituye un peligro común. El desarrollo saludable del niño es de importancia fundamental; la capacidad de vivir en armonía en un mundo que cambia constantemente es indispensable para este desarrollo.” (27,4)

“La extensión a todos los pueblos de los beneficios de los conocimientos médicos, psicológicos y afines es esencial para alcanzar el más alto grado de salud. Una opinión pública bien informada y una cooperación activa por parte del público son de importancia capital para el mejoramiento de la salud del pueblo. Los gobiernos tienen responsabilidad en la salud de sus pueblos, la cual sólo puede ser cumplida mediante la adopción de medidas sanitarias y sociales adecuadas.” (27,4)

Capítulo III

3, Plan de Acción de la investigación

3. 1 Identificación General.

3.1.1 Nombre del Proyecto.

Módulo Pedagógico “Cuido mi salud y practico la Higiene personal” dirigido a docentes del Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria, Primero Básico, caserío Patabal, Aldea Guatzilep, Cubulco, Baja Verapaz.

3.1.2 Comunidad/ institución.

Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria, caserío Patabal, Aldea Guatzilep, Cubulco, Baja Verapaz.

3.1.3 Periodos de Ejecución del Proyecto.

De octubre de 2015 a febrero de 2016.

3.2 justificación

Es importante que se tomen en cuenta las necesidades que afrontan los establecimiento educativos con la falta de material didáctico enfocado tema de la salud y la práctica de la higiene Personal que apoye al docente en su quehacer diario, hace que su labor se vea mermada porque sin las herramientas necesarias, el proceso enseñanza-aprendizaje se ve afectado y se tiene que recurrir a técnicas obsoletas como el dictado y la clase magistral directa para dar a conocer la información necesaria.

Se necesita tener una variedad de información sobre cómo alimentarse sanamente. Los principales problema vienen, en general, cuando persistimos en seguir un estilo de vida peligroso. En ese caso, puede sobrevenir quebrantos tan grandes que hagan que la recuperación sea imposible. Es de vital importancia concientizar al ser humano para que cuide y proteja su cuerpo y así tomando en cuenta que los estudiantes tengan los conocimientos necesarios para su cuidado y la información escrita. Con este módulo se pretende no dejar solo la teoría sobre la Prevención de enfermedades alimentarias y hábitos de higiene, sino conducirlos a la práctica de

estos hábitos de higiene para que al momento de ingerir los alimentos no sean atacados solo por enfermedades que circundan en el sobrepeso, sino en los problemas micro bacterianos que causan un revuelo en todo ser humano, y así formar la conciencia del cuidado y valorización de nuestro cuerpo.

La aplicación correcta del módulo conllevará a obtener resultados satisfactorios en los estudiantes, en conocer que tienen derecho a ser saludables y a tener una buena higiene para el buen funcionamiento del cuerpo.

3.3 Objetivos del proyecto

3.3.1 Objetivo General:

Contribuir con el desarrollo Educativo mediante la elaboración del módulo pedagógico enfocado al cuidado de la salud y la práctica de los hábitos de higiene, en el Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria del caserío Patabal, aldea Guatzilep, Cubulco Baja Verapaz.

3.3.2 Objetivos Específicos

- Diseñar un módulo pedagógico sobre el cuidado de la salud y la práctica de la higiene en el área de Biología para el Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria del caserío Patabal, aldea Guatzilep, Cubulco Baja Verapaz.
- Socializar el módulo pedagógico con la Institución Educativa, Personal Docente y jóvenes estudiantes de Telesecundaria del caserío Patabal, aldea Guatzilep, Cubulco Baja Verapaz
- Reproducir y entregar copias del módulo pedagógico al director del Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria del caserío Patabal, aldea Guatzilep, Cubulco Baja Verapaz, para que lo utilicen y se fortalezcan en relación al tema.

3.2 Metas

- Elaborar 1 módulo pedagógico sobre “cuido mi salud y practico la higiene” dirigido a docentes del Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria.
- Diseñar 1 módulo pedagógico sobre el cuidado de la salud y la práctica de la higiene en el área de Biología para el Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria del caserío Patabal, aldea Guatzilep, Cubulco Baja Verapaz.
- Socializar el módulo pedagógico con 3 docentes y 15 estudiantes del Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria, Caserío Patabal sobre el uso del módulo pedagógico.
- Entregar 10 copias del módulo pedagógico al director del Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria, del caserío Patabal, aldea Guatzilep del municipio de Cubulco, Baja Verapaz.

3.5. Cronograma de Actividades.

| No. | Actividades a realizar | Responsables | 2015 | | | | | 2016 | | | | | | | | | |
|-----|---|-------------------------|---------|---|-----------|---|---|---------|---|---|---|---------|---|---|---|---|---|
| | | | octubre | | Noviembre | | | Enero | | | | Febrero | | | | | |
| | | | semanas | | semanas | | | semanas | | | | semanas | | | | | |
| | | | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | |
| 1 | Entrega de solicitud al establecimiento | Epesistas | ■ | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Reunión con docentes para la aceptación. | Epesistas e institución | | ■ | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Selección de temas para inclusión en el aporte pedagógico | Epesista | | | ■ | ■ | ■ | | | | | | | | | | |
| 4 | Recopilación de información referente a la salud y la higiene | Epesista | | | | | | ■ | ■ | | | | | | | | |
| 5 | Ordenamiento de información recopilada | Epesista | | | | | | | | ■ | ■ | | | | | | |
| 6 | Definición de ejes transversales de acuerdo al CNB | Epesista | | | | | | | | | ■ | | | | | | |
| 7 | Redacción de la información e impresión de documentos | Epesista | | | | | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | | |
| 8 | Validación de la información | Epesista | | | | | | | | | | | | | | ■ | |
| 9 | Reproducción de aporte pedagógicos | Epesista | | | | | | | | | | | | | | | ■ |
| 10 | Socialización a docentes sobre la aplicación de la guía Didáctica | Epesista | | | | | | | | | | | | | | | ■ |

3.6. Recursos:

Humanos

- Director y Docentes del establecimiento.
- Estudiantes.
- Experto en la temática.
- Estudiante de Licenciatura en Pedagogía y Derechos Humanos.

Materiales.

- Cañonera
- Lapicero
- Trifoliar
- Carteles
- Cámara fotográfica.
- Marcadores
- Computadora
- Mesas
- Sillas

Financieros.

El recurso económico fue solicitado a Municipalidad de Cubulco Baja Verapaz.

3.7. Presupuesto.

Fuentes de Financiamiento y presupuesto detallado.

Todos los gastos efectuados durante la ejecución del proyecto presentado en el presupuesto fueron proporcionados por la municipalidad del municipio de Cubulco Baja Verapaz.

Fuente de Financiamiento

| No. | Descripción de la actividad | Precio unitario | Precio total | Fuentes de financiamiento | | |
|---------------------------------|--|-----------------|-------------------|---------------------------|-----------|--------|
| | | | | Municipalidad | Comunidad | Otros. |
| 1 | Levantado de texto (75 páginas) | Q 3.00 | Q. 225.00 | X | | |
| 2 | Impresión de 10 módulos pedagógicos (750 páginas) | Q. 225.00 | 2250.00 | X | | X |
| 3 | Empastado de módulos pedagógicos | Q. 40.00 | Q. 400.00 | X | | X |
| 4 | Alquiler de cañonera (3 horas) | Q.200.00 | Q.600.00 | X | | |
| 5 | Logística y validación del módulo pedagógico. | ----- | Q. 350.00 | X | | |
| 6 | Socialización con docentes sobre la aplicación del módulo. | ----- | Q.500.00 | X | | X |
| COSTO TOTAL DEL PROYECTO | | | Q. 4325.00 | | | |

3.8. Cuadro de producto y logros

| Producto | Logros |
|---|---|
| Módulo cuido mi salud y practico la higiene personal. | Fortalecimiento del área de Biología Contribuir al desarrollo de propuestas pedagógicas. Proveer un instrumento a la institución que facilite la labor docente. |

MÓDULO PEDAGÓGICO

BIOLOGÍA

“CUIDO MI SALUD Y PRACTICO LA HIGIENE”



USAC
TRICENTENARIA
Universidad de San Carlos de Guatemala



PRIMERO BÁSICO

**INSTITUTO NACIONAL DE EDUCACIÓN BÁSICA DE
TELESECUNDARIA, CASERÍO PATABAL.**

Compilador. José salvador Avila Rodriguez.
Universidad de san Carlos de Guatemala 2016.

ÍNDICE

| | |
|-----------------------------------|----|
| Introducción | i |
| Competencias | 1 |
| Contenido temático | 2 |
| Objetivos del módulo | 4 |
| Componentes del módulo | 5 |
| UNIDAD I LA SALUD | 6 |
| Actividades de inicio de unidad | 7 |
| La salud | 7 |
| Salud física, mental, y emocional | 7 |
| Factores que influyen en la salud | 10 |
| Factores del ambiente social | 11 |
| El ejercicio físico y la salud | 14 |
| Evaluación de la unidad I | 16 |
| UNIDAD II LAS ENFERMEDADES | 17 |
| Actividades de inicio de unidad | 18 |
| Las enfermedades | 18 |
| Manifestaciones de enfermedades | 18 |
| Enfermedades por falta de higiene | 19 |
| Hepatitis | 19 |
| Brucelosis | 20 |
| El cólera | 21 |
| Tifoidea | 22 |
| Disentería | 23 |
| Infecciones intestinales | 25 |
| Enfermedades Intestinales | 25 |
| Enfermedades Respiratorias | 26 |
| Enfermedades del ojo | 29 |
| Enfermedades de la boca | 30 |
| Evaluación de la unidad II | 31 |
| UNIDAD III LA HIGIENE | 32 |
| Actividades de inicio de unidad | 33 |
| La higiene | 33 |
| Higiene para los ojos | 33 |
| Higiene para la nariz | 34 |
| Higiene para el oído | 34 |
| Higiene para la boca | 35 |
| Higiene para las manos | 35 |
| Higiene corporal | 36 |

| | |
|--|----|
| Higiene para el cabello | 37 |
| Higiene para los pies | 37 |
| Higiene para el vestido | 38 |
| Higiene para los alimentos | 38 |
| Higiene en la escuela | 39 |
| Higiene en la vivienda | 40 |
| Evaluación de la unidad III | 41 |
| UNIDAD IV LEYES QUE AMPARAN EL DERECHO A LA SALUD | 42 |
| Actividades de inicio de unidad | 43 |
| Qué es el derecho a la salud | 43 |
| Como se aplica el principio de no discriminación al derecho a la salud | 47 |
| La salud como un derecho constitucional | 49 |
| La salud como un derecho inherente a la persona humana | 50 |
| El código de salud | 50 |
| Acuerdos y pactos sobre la salud | 50 |
| Evaluación de la unidad IV | 55 |
| CONCLUSIONES | 56 |
| RECOMENDACIONES | 57 |
| GLOSARIO | 58 |
| BIBLIOGRAFIA | 62 |
| PLANIFICACIÓN DEL MÓDULO | 64 |

INTRODUCCIÓN



i

Actualmente la lucha que lleva el hombre por tener una buena salud y mejorar las condiciones de vida ha traído consigo un complicado cambio en la forma de vivir; ya que actualmente en nuestra actualidad existe una diversidad de enfermedades que por diferentes factores hace que el cuerpo humano sea más vulnerable ante diferentes formas de contaminantes y con esto hace que los medicamentos cada día sean menos fuertes para nuestro cuerpo.

Por otra parte existe la práctica de la higiene que todos los seres humanos debemos de tener como un hábito cronológico, esto con el fin de estar sanos y libre de cualquier enfermedad, entre estas están las prevenciones y recomendaciones de higiene en nuestro cuerpo, a consecuencias de lo anterior mencionado sabemos que para cualquier enfermedad existe una solución por lo que hace mención de la medicina natural y las ventajas que éstas tienen y el uso y tipos de vacunas.

Se elaboró el presente módulo pedagógico, el cual es muy importante para el Epesista de la universidad de San Carlos de Guatemala, como autor de este proyecto. Se trabajó el módulo cuidado y practico la higiene dirigido a educandos y docentes que laboran en el Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria del caserío Patabal, aldea Guatzilep, municipio de Cubulco Baja Verapaz.

El módulo está distribuido en cuatro unidades de la siguiente manera: Unidad I, abarca toda la parte teórica de la salud física y mental, factores que influyen en la salud, el ejercicio físico; la Unidad II contiene todo lo relacionado a las enfermedades que por no practicar la higiene se nos presentan a diario en nuestra vida, Higiene de los sistemas digestivo, respiratorio y reproductor: en la unidad III trata sobre la Higiene corporal y en las partes internas de nuestro cuerpo; la IV unidad trata sobre las diferentes leyes que amparan el derecho a la salud que tenemos como personas.

COMPETENCIAS



Identifica el término de salud y relaciona los diferentes factores que intervienen en la salud.



Relaciona la nutrición, la prevención y tratamiento de enfermedades y la educación en seguridad, con la conservación y mejoramiento de la salud



Conoce e identifica las diferentes formas de higiene que el ser humano realiza para mejoras de salud.



Argumenta con relación a las diversas leyes que protegen a la persona como relación a la salud.

CONTENIDOS TEMÁTICOS



UNIDAD I

La salud

La salud física y mental y Emocional

Factores que influyen en la salud.

Ambiente doméstico

Factores ambientales

Factores del ambiente social

El ejercicio físico y la salud.

EVALUACIÓN

UNIDAD II

Las Enfermedades

Como se manifiestan las enfermedades

Enfermedades por falta de Higiene

EVALUACIÓN

UNIDAD III

La Higiene

Higiene de los ojos, nariz, oído, boca, manos

Higiene corporal

Higiene del cabello, los pies, vestido

EVALUACIÓN

UNIDAD IV**Leyes que amparan el Derecho a la salud****Como se aplica el principio de no discriminación al derecho a la salud****La salud como derecho constitucional****La salud como un derecho inherente a la persona Humana****El código de salud****Organización Mundial de la Salud OMS.**

OBJETIVOS DEL MÓDULO.



OBJETIVO GENERAL

Participar directamente en el conocimiento del módulo pedagógico sobre la salud y hábitos de higiene, adoptando acciones de prevención, mejoramiento y aprovechamiento de la salud.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Utilizar los conocimientos pertinentes para prevenir algunas enfermedades, practicando la higiene de una forma correcta.
- Actuar con conciencia en la conservación de buenos hábitos de higiene para mejorar la calidad de vida.

COMPONENTES DEL MÓDULO.



5



El módulo pedagógico está compuesto por unidades que el Maestro de grado deberá aplicar con los estudiantes siguiendo los pasos indicados en el mismo.



Al iniciar cada tema encontrará una serie de interrogantes como una forma de verificación de conocimientos previos.



Cada unidad usted encontrará el tema general, los subtemas y las distintas actividades a realizar.



Asimismo Encontrarás el desarrollo completo de los temas y subtemas.



Al finalizar cada unidad encontrará actividades que le servirán como evaluación para verificar el desarrollo del mismo.

UNIDAD I



LA SALUD



ACTIVIDAD No I.

CONOCIMIENTOS PREVIOS:

Antes de empezar con el presente capítulo, debe de analizar y responder a las siguientes interrogantes, esto te servirá a comprender el tema de la salud.

- ❖ ¿Entiende que es la salud?
- ❖ Junto con un compañero trate de escribir en no más de cinco renglones lo que entienden sobre el significado de salud.
- ❖ ¿Cree que es importante mantenerte saludable?
- ❖ ¿Qué tipos de enfermedades conoces?

La salud

La salud es la condición de todo ser vivo que goza de un absoluto bienestar tanto a nivel físico como a nivel mental y social. Es decir, el concepto de salud no sólo da cuenta de la no aparición de enfermedades o afecciones sino que va más allá de eso. En otras palabras, la idea de salud puede ser explicada como el grado de eficiencia del metabolismo y las funciones de un ser vivo a escala micro (celular) y macro (social). (19,9)



La salud física: tiene que ver con nuestro cuerpo; con nuestro caparazón y vehículo el cual nos ha transportado desde el día que nacimos y lo hará hasta el día de nuestra muerte. Para asegurarnos de que sí vamos a llegar lo más lejos posible en la vida, tenemos que cuidar a nuestro cuerpo de la mejor manera.

Los principales beneficios asociados a la realización de actividad física en este grupo de edad son los siguientes:

1. Mejora la forma física, la función cardiorrespiratoria, la fuerza muscular y la masa ósea y, además, disminuye la grasa corporal y ayuda a mantener un peso saludable.
2. Mejora la salud mental: mejora la autoestima, reduce los síntomas de ansiedad y depresión y disminuye el estrés. Además es divertido y ayuda a sentirse más feliz.
3. Ofrece oportunidades de socialización y el aprendizaje de habilidades.
4. Aumenta la concentración lo que contribuye a tener mejores resultados académicos.
5. Favorece un crecimiento y desarrollo saludable.
6. Mejora las habilidades motrices, la postura y el equilibrio. (20,28)



http://lasterapiashoisticasmejoranasalud.blogspot.com/2013/12/yoga_22.html

La salud mental: se refiere a la forma en que manejamos nuestra vida diaria y la forma en que nos relacionamos con los demás en distintos ambientes, ejemplo: en la familia, la escuela, el trabajo, en las actividades recreativas y en la comunidad. También tiene que ver con la manera en que equilibramos nuestros deseos, anhelos, habilidades, ideales, sentimientos y valores para hacer frente a las múltiples demandas de la vida. (10,2)



Salud mental tiene que ver con:

http://es.123rf.com/photo_26045879_illustracion-de-un-nino-en-una-posicion-meditar.html
%3A

1. Como se siente el individuo con relación a sí mismo y su manera de desenvolverse
2. Como se siente el individuo con relación a los demás (laboral, familiar, social)
3. Con la capacidad que tiene el individuo para hacer frente a lo que la vida exige.
4. Con el nivel de aspiraciones que tiene el individuo en su vida. (10,2)

Las personas que gozan de salud mental,

1. Viven satisfechas de sí mismas
2. No se dejan dominar por sus emociones
3. Pueden soportar desilusiones y contratiempos sin afectarse demasiado. (10,2)

La salud emocional: Es el manejo responsable de los sentimientos, pensamientos y comportamientos; reconociéndolos, dándoles un nombre, aceptándolos, integrándolos y aprovechando la energía vital que generan para que estén al servicio de los valores. (10,5)

Las personas emocionalmente sanas controlan sus sentimientos de manera asertiva y se sienten bien acerca de si mismo, tienen buenas relaciones personales y han aprendido maneras para hacerle frente al estrés y a los problemas de la vida cotidiana. (10,5)



<http://www.recursosdeautoayuda.com/consejos-para-una-buena-salud-emocional/>

ACTIVIDAD No II.

- ❖ Comenta la lectura anterior y escribe lo que entiendes sobre el significado de la salud.
- ❖ Enumera cinco actividades que le ayude a estar saludable.
- ❖ Escribe las cuatro áreas que está conformada la salud.
- ❖ Cree que teniendo una buena salud ayuda a realizar las actividades tanto en el hogar como en el establecimiento.

ACTIVIDAD No. III. Responde a las siguientes interrogantes, previo a desarrollar el siguiente tema.

¿Sabe por qué se enferman las personas?

¿Cuántas veces se enferma usted al mes?

¿Qué tipos de enfermedades conoce?

¿Sabe qué hacer cuando se enferma?

ACTIVIDAD No. IV. Lee el siguiente texto que trata de explicarte los diferentes factores que influyen del porque las personas nos enfermamos.

FACTORES QUE INFLUYEN EN LA SALUD

Ambiente doméstico

Son todos aquellos factores que provienen del exterior y sobre los cuales el ser humano sí tiene control. Los productos químicos domésticos alteran gravemente el ambiente doméstico y pasan a las personas a través de los alimentos a los cuales contaminan fácilmente por estar almacenados en los mismos habitáculos durante periodos de tiempo. (17,15)

Factores ambientales

Los diferentes factores ambientales, tantos físicos como sociales pueden influir notoriamente en tu vida, provocando diversas enfermedades. (17,15)

Factores ambientales físicos

El grado de contaminación que tienen el aire que respiras y el agua que bebes o utilizas para cocinar influyen sobre tu estado de salud. (17,15)

La presencia de radiaciones, metales pesados, plaguicidas, virus y bacterias en el ambiente en que vives puede provocar hasta un 20% de las enfermedades. (14,15)

Entre los contaminantes más frecuentes, se encuentran los siguientes:

➤ Radiaciones ionizantes.

Uno de los ejemplos más claros son los rayos ultravioletas de sol. Este tipo de radiación puede dañar el ADN de tus células y provocar envejecimiento prematuro de los tejidos y cáncer de piel. (14,15)

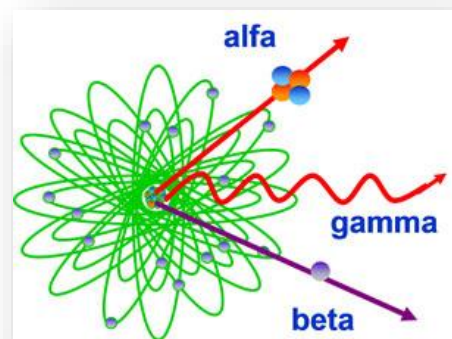
Las radiaciones provocadas por minerales radiactivos o por residuos de plantas productoras de energía nuclear también son capaces de causar una amplia gama de enfermedades. (14,15)

➤ Variaciones de temperatura.

Dado que tu cuerpo es homeotermo, es decir, tiene una temperatura constante, los cambios de temperatura ambientales pueden provocar diversos trastornos. (14,15)

➤ Ruidos.

El nivel de ruido en tu ambiente laboral, en tu ciudad o en tu hogar también puede influir negativamente sobre tu salud, causando estrés, pérdida de audición, alteraciones del sueño, aumento del ritmo cardio-respiratorio, etc. (14,15)



<https://desayunoconfotones.org/2014/10/27/para-tia-maria-asunto-radiaciones-ionizantes/>

➤ Contaminantes del aire

Especialmente en las grandes urbes, es común que el aire esté contaminado con monóxido de carbono, dióxido de azufre, óxidos de nitrógeno o partículas. Si respiras aire contaminado, puedes tener serios problemas respiratorios. (14,15)

El aire está compuesto de un 78% de nitrógeno, de un 21% de oxígeno y el resto de dióxido de carbono y de gases nobles como el helio, neón y radón. El radón es un gas radiactivo que se genera de manera natural pero en grandes cantidades provoca cáncer pulmonar. Este gas persiste en zonas de altas concentraciones de minerales de uranio. (14,15)

➤ Contaminantes en el agua.

Los residuos presentes en el agua, como por ejemplo coliformes fecales, nitratos, fosfatos y metales pesados también pueden ser muy nocivos para tu salud. (14,15)

El agua es fundamental para nuestra vida y para mantener una buena salud. Es un líquido indispensable al igual que el aire que respiramos. (14,15)

Nuestro cuerpo contiene entre un 50 y 60% de agua, y así muestra la importancia para la vida humana. (14,15)

Si pierdes agua pierdes energía, por lo tanto hay un trastorno en tu organismo. (14,15)



<http://www.rena.edu.ve/primeratapa/Ciencias/aguacontami2.html>

La contaminación del agua puede causar distintos

efectos en la salud de los hombres. (14,15)



<http://zoeymaria.blogspot.com/2012/01/tema-2-triada-ecologica.html>

➤ Factores del ambiente social

La pobreza, el desempleo, la ignorancia y el escaso desarrollo cultural también son factores que influyen en tu estado de salud. (14,15)

Se cree que la situación socioeconómica es un factor importante en este sentido. La actividad laboral y los ingresos económicos acordes favorecen la integración social, mientras que la pobreza y el desempleo pueden provocar situaciones de marginación social, que influyen negativamente y pueden provocar estrés y trastornos mentales. (14,15)

Por otro lado, los factores culturales condicionan el comportamiento en diversos aspectos que pueden afectar a tu salud emocional, por ejemplo, en la discriminación por raza, religión o sexo. La vida familiar y social y el sentimiento de pertenencia a un grupo también constituyen aspectos importantes en la salud de una persona. (14,15)

➤ **Estilo de vida**

Se cree que el estilo de vida que llevas influye en un 50% en el estado de tu salud. Y estos factores dependen totalmente de ti. (14,15)

Es tu elección llevar un estilo de vida saludable o hacer todo lo contrario. A continuación van los principales factores de estilo de vida que influyen directamente sobre tu salud. (14,15)

➤ **Alimentación**

Una alimentación balanceada, rica en frutas y verduras frescas con una ingesta controlada de azúcares refinados y grasas saturados favorece el buen estado de la salud. (14,15)

Si tienes una nutrición adecuada, tendrás menos riesgos de sufrir diabetes tipo 2, hipertensión arterial y cáncer, entre otras enfermedades crónicas. (14,15)



http://congresosccme.com/medicinaestetica/alimentacion_fisiologica.html

Actividad física

Seguramente habrás leído también en mucho sitios que la actividad física regular ayuda a prevenir enfermedades. (14,15)

Pues es muy cierto. Actividades tales como una caminata diaria de 30 minutos o sesiones de gimnasia aeróbica dos veces por semana ayudan a prevenir el sobrepeso y la obesidad, y mejoran el estado de los sistemas cardiovascular y respiratorio, mejorando también la inmunidad. (14,15)

Adicciones

La adicción al tabaco, el alcohol o drogas ilegales sin duda puede provocarte diversas enfermedades. (14,15)



<https://www.youtube.com/watch?v=TBZPYEJCiy>

Además, otras conductas adictivas como las apuestas ludopatía o las compras compulsivas también pueden influir muy negativamente en tu vida y por lo tanto, también en tu salud. (16,11)

Conductas de riesgo

Las conductas de riesgo en las relaciones sexuales (tener múltiples parejas y mantener relaciones sin protección adecuada ante enfermedades de transmisión sexual), así como los comportamientos arriesgados en otros aspectos, como al conducir un vehículo, sin duda son factores que pueden influir en la salud de cualquier individuo. (16,11)

➤ **Biología humana (genética)**

Los factores biológicos son inherentes a cada organismo en particular y difícilmente podrás cambiar este aspecto. Seguramente habrás notado que algunas personas parecen ser más resistentes a ciertas enfermedades, mientras que otras se enferman mucho más seguido. (16,11)

Esto puede tener que ver con la fortaleza que tenga su sistema inmune. Algunas personas se resfrían con frecuencia, mientras que otras no lo hacen casi nunca. También se sabe que ciertas características en los receptores celulares o en la producción de ciertas sustancias en el cerebro pueden provocar enfermedades. (16,11)

Se trata de aspectos biológicos que no puedes controlar. (16,11)



<http://todaslasunidadesbiologiahumana.webnode.mx/temas/>

Actividad No. I. Responde a las siguientes interrogantes, previo a desarrollar el siguiente tema.

¿Cuándo hace usted ejercicios?

¿Considera que hacer ejercicios es bueno para la salud?

Realiza una lectura del siguiente texto para que comprenda mejor el tema de la salud relacionada al ejercicio físico.

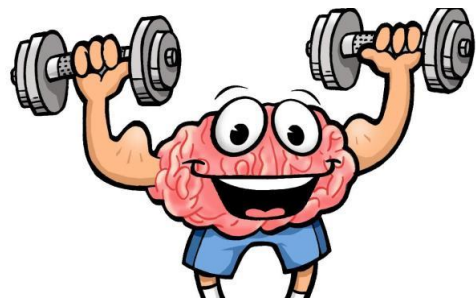
EL EJERCICIO FÍSICO Y LA SALUD.

Es importante tener una vida sana, para ello es imprescindible practicar ejercicios, en forma continuada y tener una alimentación sana y equilibrada, comer alimentos variados mezclando en forma adecuada los elementos que la componen, manteniendo así un peso ideal, evitando el exceso de grasas, aceite, azúcar y sodio. No podemos olvidar que, dormir las horas necesarias es indispensable para descansar y poder recuperar las energías gastadas durante el día. (16,13)

Beneficios del ejercicio físico.

Estos son algunos de los beneficios con que el ejercicio físico contribuye a mejorar la calidad de vida de las personas: (16,13)

- ❖ Proporciona una vida más larga y con mayor calidad de vida.
- ❖ Previene enfermedades del corazón disminuyendo la posibilidad de sufrir un infarto.
- ❖ Tonifica los músculos e incrementa su fuerza.
- ❖ Mejora el funcionamiento de las articulaciones.
- ❖ Previene la obesidad.
- ❖ Sentirse con excelente humor.
- ❖ Ayuda a dejar el consumo de alcohol o drogas.
- ❖ Aumenta la resistencia a la fatiga.
- ❖ Acrecienta la energía.
- ❖ Ayuda a combatir la ansiedad, la depresión y el estrés mental.
- ❖ Tolerar mejor las temperaturas externas y el dolor.
- ❖ Poseer un mejor rendimiento escolar.



<http://centrosquiropRACTICOS.blogspot.com/2013/06/beneficios-del-ejercicio-fisico-en-la.html>

- ❖ Proporciona diversión y provee una manera sencilla de compartir actividades con amigos y familiares contribuyendo a mejorar aspectos sociales.
- ❖ Quemar calorías.

Mejora la capacidad de conciliar el sueño. (16,13)

Actividad No. 2. Realiza un listado de los ejercicios físicos que realiza a diario tanto en su hogar como en la escuela.

ACTIVIDAD No. 3 Que el educando socialice con el docente todos los factores que influyen en el desarrollo de la salud.

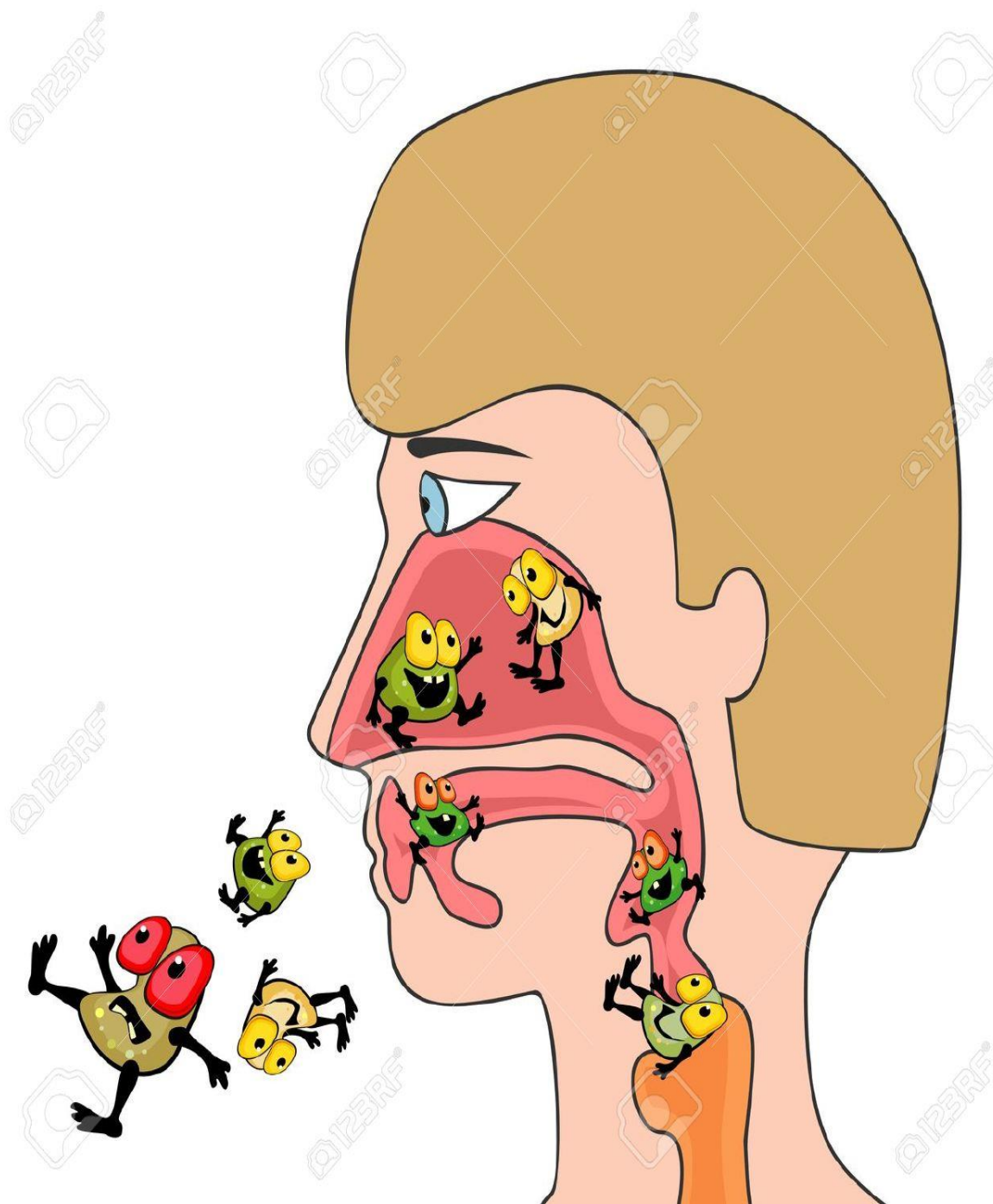
ACTIVIDAD No. 1 Lea las siguientes interrogantes y subraya la respuesta correcta de las posibles que encontrará.

1. Es la condición de todo ser vivo que goza de un absoluto bienestar tanto a nivel físico como social y mental.
a. El agua b. la salud c. la vida
2. Es el factor que puede dañar el ADN de las células y provocar envejecimiento prematuro.
a. Ambiental b. ruidos c. ionizantes
3. Enfermedades que puede ocasionar al no hacer ejercicios.
a. Obesidad y sobrepeso b. caries y dolor de cabeza c. gastrointestinales
4. Es un factor que influye en la salud social.
a. Pobreza b. ruidos c. salud.
5. Factor que contamina el agua.
a. Comida b. heces fecales c. caries.

ACTIVIDAD No. 2. Escribe las ventajas que las personas gozan de salud mental,

Actividad No. 3. Escriba algunos de los beneficios con que el ejercicio físico contribuye a mejorar la calidad de vida de las personas.

UNIDAD II



LAS ENFERMEDADES

CONOCIMIENTOS PREVIOS:

Antes de empezar con el presente capítulo, debes de analizar y responder a las siguientes interrogantes, esto te servirá a comprender el tema de las enfermedades intestinales.



1. ¿Sabe qué son las enfermedades o de dónde provienen?
2. Conoce algunas enfermedades comunes que sufrimos como personas.
3. Escriba el nombre de las enfermedades que has sufrido o ha sufrido tu familia.
4. ¿Sabe qué hacer cuando se enferma?

ACTIVIDAD No. 1. Lee el siguiente texto para profundizar lo relacionado con las enfermedades que se presentan en los seres humanos.

Las Enfermedades.

Las enfermedades nos afectan a todos. A veces no te sientes bien y no sabes qué te ocurre. Hay enfermedades leves, la mayoría, y otras graves; pero todas son la causa de que una parte de tu cuerpo no funcione normalmente. Pueden afectar solo a un órgano o sistema, o ser más generales y extenderse a varias partes de tu organismo. Hay muchas causas y muchos tipos de enfermedades. (9,45)



¿CÓMO SE MANIFIESTAN LAS ENFERMEDADES?

Tu cuerpo tiene su propio lenguaje y, cuando enferma, se producen 'señales' que nos advierten de lo que está sucediendo. Estornudar, tener frío, dolor o vomitar son formas que tiene tu cuerpo de decir que algo no funciona, que está enfermo. Estas 'señales' se llaman síntomas y signos. (16,14)

<http://edgarantoniocamejo.blogspot.com/2016/04/salud-infantil.html>

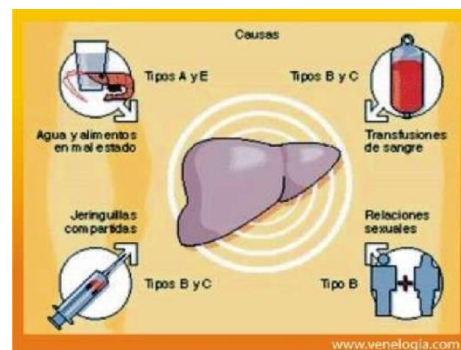
Los síntomas son los cambios o alteraciones que percibe la persona enferma, como el dolor, las ganas de vomitar, los picores o el mareo. Los signos son las alteraciones que pueden ser percibidas por otras personas, como la presencia de una erupción, la fiebre,

la alteración del color de la piel, una parálisis o un sangrado. Los síntomas y los signos son la forma que tienen las enfermedades de manifestarse. (16,14)

Enfermedades por falta de higiene

HEPATITIS

La hepatitis es una infección viral que produce la inflamación del hígado, como consecuencia de ésta se bloquea el paso de la bilis que produce el hígado al descomponer la grasa, y se altera la función del hígado de eliminar las toxinas de la sangre, de producir diversas sustancias importantes y de almacenar y distribuir la glucosa, vitaminas y minerales (17,16)



<http://es.slideshare.net/jaxxxg/hepatitis-6934041>

¿CUÁLES SON LAS CAUSAS?

La infección está producida por varios tipos de virus y por ello se caracterizan la hepatitis A, B, C y D según el tipo de virus causante en cada caso. La Hepatitis A (infecciosa) se contagia por vía oral y fecal a través de ciertos alimentos (crustáceos), agua o materiales contaminados. (17,16)

SÍNTOMAS

Los síntomas más frecuentes en la Hepatitis A son:

Fiebre

Pérdida del apetito

Malestar general con cansancio

Náuseas y molestias de estómago

Ictericia (color amarillo de la piel y del ojo)

Dolor en la parte alta del abdomen. (17,16)

TRATAMIENTO

20

No existe un tratamiento de la infección, por lo que se recomienda reposo y una dieta apropiada con abundantes proteínas y pocas grasas, hasta que los niveles de transaminasas en la sangre descendan. Se debe tomar abundantes líquidos y evitar ciertos medicamentos que producen toxicidad hepática (analgésicos, tranquilizantes, etc) (17,16)



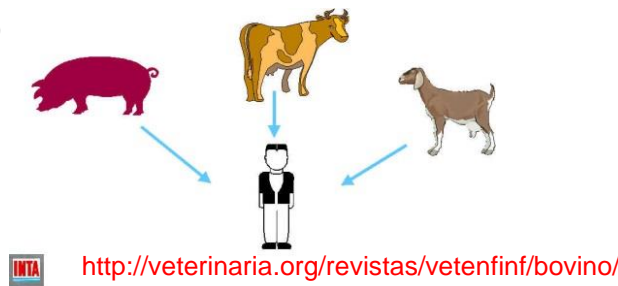
<http://www.semana.com/vida-moderna/articulo/un-medicamento-contr-el-cancer-podria-curar-la-hepatitis/424800-3>

CONSECUENCIAS

La complicación de la hepatitis puede llevar a una cirrosis de hígado y a un cáncer de hígado en algunos casos. Parte de los afectados (entre el 5 y 10%) se cronifican y son portadores del virus por lo que transmiten la enfermedad. (17,16)

BRUCELOSIS

Esta enfermedad zoonótica en el hombre se transmite en forma directa, por la ingesta de leche y consumo de derivados lácteos no pasteurizados, o bien, en forma indirecta por el contacto con productos, subproductos y desechos orgánicos, como tejidos o excreciones de animales que padecen la enfermedad, asimismo se puede infectar por inoculación de brucela o inhalación de polvos de corrales, establos o mataderos donde la bacteria se encuentre. (17,16)



CÓMO SE DIAGNOSTICA LA BRUCELOSIS

Las manifestaciones clínicas más frecuentes son: escalofrío, dolor de cabeza, fiebre continua de 40 °C o más, crisis sudorosas, mialgias, artralgias y ataque del estado general, pudiendo persistir manifestaciones de endocarditis, encefalitis, anemia. El diagnóstico microbiológico se basa en estudios de laboratorio para determinar la presencia del agente etiológico en el organismo del enfermo. (17,16)

El cólera es una infección intestinal aguda causada por la ingestión de alimentos o agua contaminados por la bacteria *Vibrio cholerae*. Tiene un periodo de incubación corto, entre menos de un día y cinco días, y la bacteria produce una enterotoxina que causa una diarrea copiosa, indolora y acuosa que puede conducir con rapidez a una deshidratación grave y a la muerte si no se trata prontamente. La mayor parte de los pacientes sufren también vómitos. (17,16)

SU TRANSMISION

El contagio se produce por:

- Beber agua contaminada; la principal fuente de infecciosa
- Ingerir alimentos infectados (frutas, verduras, pescados y mariscos)
- Falta de higiene personal
- Instalaciones y condiciones sanitarias precarias o deficientes (17,16)



<http://angelajaviera.blogspot.com/2014/11/son-las-enfermedades-de-facil-y-rapida.html>

SU DETECCION

Llega al duodeno e intestino delgado; allí actúa a través de una toxina

Provoca diarrea y la deshidratación

La diarrea leve o moderada suele ser blancuzca o similar a una diarrea aguda

En casos extremos, la diarrea ocasiona la pérdida de 5 a 10 litros de agua diaria, esta deshidratación puede llevar a la muerte

Hay casos asintomáticos que, junto con las diarreas moderadas, son la mayoría. (17,16)

TRATAMIENTO

22

La terapia puede consistir en reponer las pérdidas de agua y suministro de antibióticos. La hidratación es fundamental: puede darse oralmente y, si la diarrea es severa, o se manifiesta pérdida de conciencia, se apela a la vía intravenosa. (17,16)

SU PREVENCIÓN

La higiene personal

La alimentación

La manipulación de residuos

El lavado de manos

Lavar y desinfectar los alimentos crudos cocidos, para que el virus muera

Agregar limón o vinagre a los alimentos

Limpieza estricta de letrinas y pozos (17,16)



<http://www.elcolombiano.com/blogs/cienciaal>

[dia/tag/medicinas](#)

Hervir durante 3 a 5 minutos los alimentos

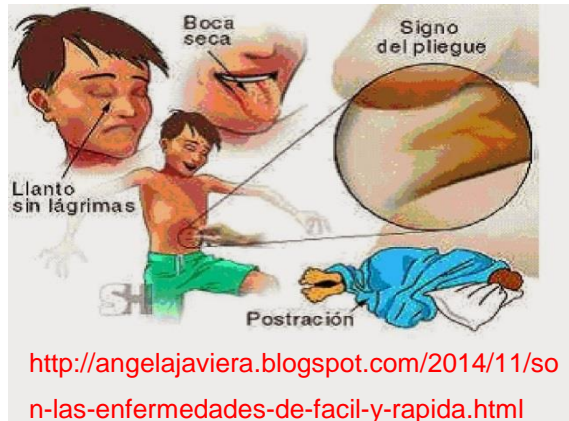
TIFOIDEA

Fiebre tifoidea es una infección que causa diarrea y una erupción cutánea, que se debe más comúnmente a un tipo de bacteria llamada *Salmonella typhi* (*S. typhi*). (17,18)

CAUSAS

La bacteria que causa la fiebre tifoidea, *Salmonella typhi*, se propaga a través de alimentos, agua o bebidas contaminadas. Si usted come o bebe algo que esté contaminado, las bacterias ingresan al cuerpo, viajan hacia el intestino y luego hacia al torrente sanguíneo, de donde puede llegar hasta los ganglios linfáticos, la vesícula, el hígado, el bazo y otras partes del cuerpo. Algunas personas pueden convertirse en portadores de la bacteria *Salmonella typhi* y continuar expulsando la bacteria en sus heces por años, diseminando la enfermedad. La fiebre tifoidea es común en países en desarrollo, pero menos de 400 casos se notifican en los Estados Unidos cada año. La mayoría proviene de otros países en donde la fiebre tifoidea es común. (17,18)

Los síntomas iniciales incluyen fiebre, indisposición general y dolor abdominal. A medida que empeora la enfermedad, se presenta una fiebre alta (típicamente por encima de 39.5° C/103° F) y diarrea profusa. (17,18)



<http://angelajaviera.blogspot.com/2014/11/son-las-enfermedades-de-facil-y-rapida.html>

Algunas personas con fiebre tifoidea presentan una erupción llamada "manchas rosas", que son pequeños puntos rojos en el abdomen y el tórax. (17,18)

Otros síntomas que se presentan abarcan: Sensibilidad abdominal, Agitación, Heces con sangre, Escalofríos, Confusión, Dificultad para fijar la atención, Delirio, Fluctuaciones del estado de ánimo, Alucinaciones, Sangrado nasal, Fatiga intensa, Lentitud, inactividad, sensación de letargo y Debilidad. Los síntomas pueden retornar si el tratamiento no ha curado por completo la infección. (17,18)

DISENTERIA

La disentería es un término en el que se agrupan diferentes trastornos inflamatorios del intestino, asociados frecuentemente a la presencia de sangre y pus en las heces. El periodo de incubación de la enfermedad varía en función del microorganismo responsable, de 12 horas a 3 días en la bacilar, mientras que en la amebiana el comienzo es más gradual. (17,18)



<http://alevascommx.blogspot.com/2016/06/disenteria-bacilar.html>

TIPOS DE DISENTERIA

Dependiendo del microorganismo responsable de la enfermedad, puede ser:

"Disentería bacilar", causada por diferentes bacterias como Salmonella Shigella, E. coli, etcétera.

"Disentería amebiana", causada por el protozoo Entamoeba histolytica. (17,18)

SINTOMAS Y TRATAMIENTO

Los síntomas son similares en ambos tipos: dolor abdominal, fiebre, diarrea abundante, que con frecuencia contiene moco o sangre y tenesmo (espasmo persistente e ineficaz del recto, acompañado de deseo de defecar. (17,18)

El tratamiento depende de la gravedad de la infección. Generalmente, se administra metronidazol por vía oral durante 10 días. Si se está presentando vómito, se puede necesitar medicamentos a través de una vena (intravenosos) hasta que se toleren por vía oral. (17,18)

PREVENCION

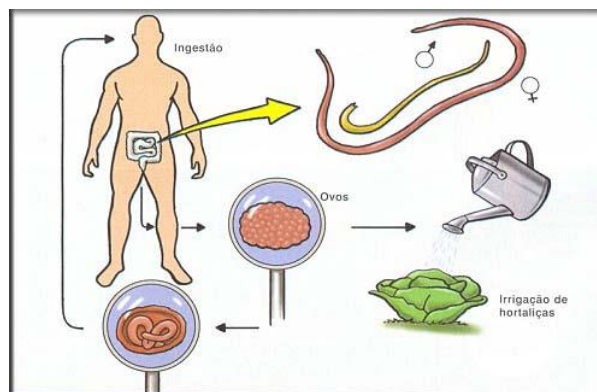
Disentería se propaga debido a las malas medidas de higiene. Para minimizar el riesgo de captura de la enfermedad hay que: (17,18)

Lavarse las manos después de usar el inodoro y con regularidad a lo largo del día, sobre todo después de haber entrado en contacto con una persona infectada (17,18)

Mantener contacto con una persona infectada a un nivel mínimo, evitar compartir toallas (17,18)

Lavar la ropa de una persona infectada por el establecimiento de más caliente posible

Lavarse las manos antes de manejar, comer o cocinar los alimentos, manejo de la alimentación de los bebés y los jóvenes o los ancianos. (17,18)



<http://www.saudemedicina.com/ameb>

Un niño con disentería debe regresar a la escuela hasta 48 horas después de haber dejado de síntomas. Un adulto con disentería debe evitar el trabajo y obtener el asesoramiento de su organización antes de regresar a trabajar si están empleados en un alimento o un ambiente hospitalario. (17,18)

Infecciones.

Es una enfermedad causada por un virus o bacteria que entra en el cuerpo y produce daño, porque utiliza los nutrientes del organismo y sus tejidos para vivir y reproducirse. Cuando encuentra condiciones favorables se reproduce en gran proporción generando enfermedades serias. (17,19)

Estos microbios consumen al organismo, lo debilitan y le roban un poco de vida.

Las infecciones intestinales que causan diarrea, por lo general, se adquieren al comer alimentos y agua contaminados con microbios que hacen daño.

Cuando los microbios entran en el cuerpo, éste reacciona aumentando la frecuencia de las evacuaciones, las cuales también se hacen más aguadas. Por ello cuando se tiene diarrea el cuerpo pierde líquidos. (17,19)



http://es.123rf.com/photo_17603158_personaje-de-dibujos-animados-orange-tiene-una-infeccion-de-la-gripe.html

Actividad No. 1. Analiza por un momento y escribe que enfermedades de las que leyó le ha afectado a usted y porqué le ha afectado.

Enfermedades intestinales

Las enfermedades del intestino conforman un grupo de enfermedades de alta importancia debido a su frecuencia e impacto en la sociedad. Todos los indicadores estiman que estas enfermedades han ido en un progresivo aumento en las últimas décadas, en especial en países en desarrollo como el nuestro, y son una causa relevante de complicaciones y mortalidad en nuestra población. (17,19)

Entre las enfermedades intestinales más comúnmente atendidas por los gastroenterólogos se incluyen: (17,19)

Colitis ulcerosa
 Constipación
 Diarreas agudas
 Diarreas crónicas
 Enfermedad celiaca y síndromes de malabsorción
 Enfermedad diverticular del colon
 Enfermedad de Crohn
 Hemorragias digestivas
 Ileos y obstrucciones intestinales
 Reflujo gastroesofágico
 Síndrome de intestino irritable
 Tumores del intestino delgado (17,19)



http://enfermedadesintestinalesparasitarias1.blogspot.com/2015_06_01_archive.html

ACTIVIDAD No. 2. Realiza lo que a continuación se te pide.

1. Escriba las enfermedades que sufrimos como personas al no tener una buena higiene.
2. Explique con sus propias palabras lo que entendió por enfermedades.
3. Explique lo que hay que hacer para evitar las enfermedades

ENFERMEDADES RESPIRATORIAS

Son enfermedades crónicas que comprometen al pulmón y/o a las vías respiratorias. Dentro de ellas se encuentra el asma, la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), la rinitis alérgica, las enfermedades pulmonares de origen laboral y la hipertensión pulmonar. (16,32)

¿Cuáles son sus causas?

Los factores de riesgo más importantes son los siguientes:

Fumar



<http://saludehigiene2013.blogspot.com/2013/05/enfermedades-respiratorias-en-el-nino.html>

Contaminación del aire en espacios cerrados, por ejemplo la exposición pasiva al humo de tabaco.

Contaminación ambiental

Exposición a alérgenos

Inhalación de polvo y productos químicos en el medio laboral

Antecedentes familiares de asma u otras alergias. (16,32)

COMO PREVENIR LAS ENFERMEDADES RESPIRATORIAS

Evitar enfriamientos y cambios bruscos de temperatura.

Consumir frutas de temporada y complementos alimenticios que contengan vitamina C.

Evitar caminar descalzos en superficies frías, ya que los enfriamientos de espalda, pecho y pies aumentan la probabilidad de desarrollar tos, catarro o enfermedades respiratorias más complejas. (16,32)

Tener hábitos de higiene constantes como la limpieza de tu entorno, el lavado constante y a conciencia de tus manos: antes de comer, luego de ir al baño, después de utilizar objetos de uso común y compartido como teléfonos, plumas, etcétera; antes y después de saludar de mano, beso o abrazo; nunca tocar tu cara con las manos sucias, especialmente ojos, nariz y boca. (16,32)

Cuando estornudes o tosas, hazlo en la parte interna del brazo o en un pañuelo desechable que habrás de tirar a la basura inmediatamente.

Nunca cubras tu boca con las manos y si lo haces, lávalas inmediatamente.

No fumes y evita estar cerca de personas que lo hacen. (16,32)



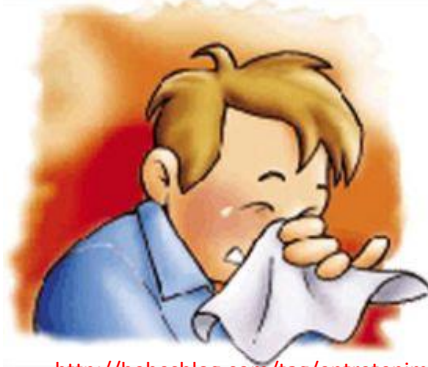
<http://enfermedaduni.blogspot.com/>

Las enfermedades respiratorias más comunes son:

BRONQUITIS: Es la inflamación del tejido que recubre los conductos bronquiales, los cuales conectan a la traquea con los pulmones. La bronquitis se acompaña de tos acompañado de un catarro de las vías respiratorias superiores (moco nasal, faringitis, laringitis). Afecta a los bronquios y se acompaña de expectoración (flemas). (16,32)

NEUMONÍA (pulmonía): La neumonía es una inflamación del pulmón. Puede ser causada por BACTERIAS, VIRUS o MICOPLASMA (organismo pequeño relacionado con las bacterias). (16,32)

La tos en general se acompaña de flemas purulentas o herrumbrosas (como la herrumbre). Aparece un dolor en el costado que aumenta con la tos o con la respiración profunda y respiración superficial agitada. (16,32)



<http://bebesblog.com/tag/entretenimientopara-ninos/page/3/>

TUBERCULOSIS: Es una enfermedad que afecta a las personas más desprotegidas. Es una enfermedad bacteriana contagiosa producida por el BACILO de KOCH (*Micobacterium tuberculosis*). (16,32)

Los síntomas no son específicos y son muy variables apareciendo algunas décimas de fiebre especialmente por la tarde, mal estado general, sudoración nocturna, dolores de cabeza y pérdida de peso, tos seca o con flemas mucopurulentas o con sangre, dolor torácico. Con menor frecuencia fiebre alta. (16,32)

ASMA: El asma es causada por espasmos de los bronquios y los bronquiolos y el hinchamiento de las membranas mucosas. Existen dos tipos de asma: la forma intrínseca por un alérgeno y la forma intrínseca causada por una infección del aparato respiratorio. Las personas que sufren de asma utilizan un aerosol de isoproteronol para aliviar el ahogo. (16,32)



<http://www.rena.edu.ve/primeratapa/Ciencias/contamiaire.html>

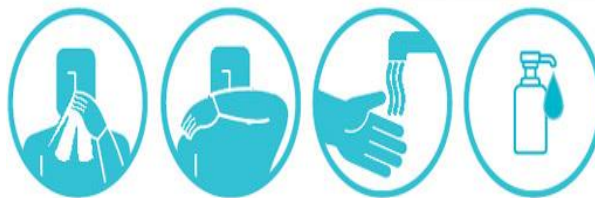
RESFRIADO COMÚN: Es una infección viral leve, que ataca las fosas nasales y la faringe. Se contagia fácilmente, ya que el virus (RINOVIRUS) se encuentra en pequeñas gotas invisibles presentes en el aire que respiramos, en las cosas que tocamos o cuando una persona tose o estornuda. (16,32)

GRIPE o INFLUENZA: Es una enfermedad respiratoria grave que compromete todo el organismo, causada por un virus. Se desarrolla rápidamente y los síntomas suelen ser más fuertes que los de un resfrío común. Los más comunes son: fiebre alta, escalofríos,

mucosidad nasal, tos seca, dolor de cabeza y muscular, pérdida de apetito, entre otros. (16,32)

AMIGDALITIS: Es una inflamación de las amígdalas, las masas de tejido carnoso que cuelgan a ambos lados de la parte posterior de la garganta, cuya función consiste en ayudar a luchar contra los gérmenes que entran en el cuerpo a través de la boca. (16,32)

En la amigdalitis, las AMÍGDALAS se inflaman y adquieren un color rojizo, pudiéndose recubrir de una capa de secreciones amarillas, blancas o grises.



<http://69.89.11.200/blog/?p=47>

Aparece acompañada de dolor de garganta, fiebre, los ganglios linfáticos del cuello inflamados y problemas para respirar. (16,32)

ACTIVIDAD No. 3. Realiza lo que a continuación se te pide.

1. Escribe cinco consejos para que una persona no se enferme del sistema respiratorio.
2. Trate de escribir con sus propias palabras lo que entendió por enfermedades respiratorias.
3. Enumera algunas manifestaciones que presenta una persona cuando tiene enfermedades respiratorias.

Enfermedades del ojo

Conjuntivitis

La conjuntivitis es conocida como “mal de ojos”, produce enrojecimiento, ardor, salida de pus, legañas, los ojos amanecen pegados. Esta enfermedad es contagiosa y se transmite a la persona sana por medio de las manos sucias. (11,27)



<http://es.wikihow.com/curar-la-conjuntivitis>

Caries

La caries dental se define como la destrucción localizada de los tejidos del diente por la fermentación bacteriana de los carbohidratos. La desmineralización del esmalte es causada por los ácidos, particularmente ácido láctico, producido por la fermentación microbiana de los carbohidratos de la dieta. (18,34)



<http://www.buccasana.es/cuatro-consejos-para-ponerle->

Actividad No. 4. Realiza lo que a continuación se le indica.

1. Reflexiona en un instante y junto con otro compañero dialoguen que han hecho cuando se les presentan conjuntivitis y la caries.
2. Con sus propias palabras defina que es la caries?
3. Escriba con sus propias palabras como se produce la conjuntivitis?

EVALUACIÓN DE LA UNIDAD II.

Actividad No. 1. En las siguientes interrogantes escribe V si consideras que la respuesta es verdadera y F si es falsa.

1. Para prevenirlas enfermedades respiratorias es recomendable utilizar bufandas o cubre bocas al salir a la calle. -----()
2. Alimentarse bien produce enfermedades del sistema digestivo----- ()
3. Es correcto lavarse las manos con frecuencia, en especial después de tener contacto con personas enfermas -----()
4. Es bueno tocarse la boca y nariz, ya que los gérmenes se diseminan cuando una persona toca algún objeto contaminado y luego se toca los ojos, boca o nariz. ---()
5. Si no te cepillas los dientes consideras que tienes buena higiene----- ()

Actividad No. 2. Realiza lo que a continuación se te pide.

1. Escribe cinco enfermedades del sistema digestivo.

2. Escribe cinco enfermedades del sistema respiratorio.

3. Escribe porqué las personas se enferman constantemente.

UNIDAD III



La higiene

Actividad No. 1. Responda a las siguientes interrogantes esto como actividad de conocimientos previos perteneciente a la higiene.

1. ¿conoce que es la higiene?

Si su respuesta es negativa, lo invito a leer el siguiente texto para que tengas mayor información sobre la higiene que tenemos que tomar en cuenta en nuestro diario vivir para no enfermarnos.



La higiene

La higiene personal se define como “el autocuidado por el que las personas realizan funciones tales como el baño, el acicalamiento, la higiene general del cuerpo y el aseo personal” ((15,74).

La higiene personal y del entorno va mucho más allá de las meras prácticas de aseo. Es uno de los componentes fundamentales de un estilo de **vida saludable** y se encuentra relacionada con otros temas como la alimentación, el ejercicio físico y la salud mental.

En consecuencia, el aprendizaje de hábitos de higiene y cuidados personales cumplen funciones importantes en la formación integral de las personas:



<http://duberlyesperaza.blogspot.com/2012/08/es->

Mejorar la salud y el bienestar del individuo y la comunidad.

Prevenir la aparición y desarrollo de enfermedades.

Facilitar las relaciones interpersonales.

Contribuir a la formación de una imagen positiva de sí mismos. (12,1)

Higiene de los ojos

El cuidado de los ojos, debe considerarse que las secreciones secas que se han acumulado en las pestañas tienen que ser ablandadas y retiradas, colocando una bolita de algodón estéril humedecida en agua destilada o suero fisiológico estériles sobre el borde de los párpados. (15,24)

Son órganos muy delicados y no deben tocarse con las manos sucias ni con pañuelos u otros objetos. Su mecanismo propio de limpieza son las lágrimas. Para evitar problemas de visión es recomendable mantener buena iluminación de los espacios evitando así un mayor esfuerzo de la vista al estudiar, leer, ver televisión o trabajar con computadoras. (12,2)



<http://duberlyesperaza.blogspot.com/2012/08/es->

Higiene de la nariz

La nariz deja entrar el aire para que llegue a los pulmones con la temperatura y humedad adecuadas, y libre de partículas extrañas. La producción de mocos es un proceso natural que sirve como lubricante y filtro para el aire, pero es necesario retirarlos varias veces al día, además de la incomodidad que representan, contienen partículas y microorganismos filtrados que pueden provocar enfermedades. (12,3)

Higiene del oído

El lavado diario de las orejas y el oído externo con agua y jabón. Además, sostienen que no se deben introducir objetos en los oídos como: ganchos, pinzas, palillos u otros. Los bastoncillos de algodón se deben utilizar sólo para secar los pliegues de la oreja pero nunca para la limpieza del oído medio, ya que empujarían la cera hacia adentro, lo cual contribuye a la formación de tapones. (4,21)



https://www.youtube.com/watch?v=__gKa9phfs0

Es conveniente evitar que el agua entre a los oídos. No se deben introducir objetos como: ganchos, pinzas, palillos u otros. Su aseo debe hacerse de manera periódica, teniendo en cuenta las recomendaciones del médico. (12,3)

Higiene de la boca

La OMS ha definido la salud oral como “un estándar de los tejidos orales que permite que un individuo coma, hable y socialice sin incomodidad o vergüenza, lo cual contribuye al bienestar general” (20,34)

La boca inicia el proceso de digestión de los alimentos y desempeña un importante papel en la comunicación oral y gestual, pero también da origen a problemas de salud, la mejor forma de prevenirlos es haciendo un adecuado y periódico cepillado de dientes y lengua. (12,4)



http://www.ambitodesalud.com/notix/noticia/05957_est-en-marcha-el-programa-de-salud-bucal-para-nios-mercedeos.htm

Higiene de las manos

La OMS recomienda los siguientes los pasos para un adecuado lavado de manos como mojarse las manos; aplicar suficiente jabón para cubrir todas las superficies; frotarse las palmas de las manos entre sí; frotarse la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa; frotarse las manos de las manos entre sí, con los dedos entrelazados; frotarse el dorso de los dedos de una mano contra la palma de la mano opuesta, manteniendo unidos los dedos; rodear el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha, frotarse con un movimiento de rotación, y viceversa; frotarse la punta de los dedos de la mano derecha



<https://www.pinterest.com/pin/423690277426413104/>

contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación, y viceversa; enjuagarse las manos; secarlas con una toalla de uso personal; utilizar la toalla para cerrar el grifo y así nuestras manos son seguras. (20,24)

Actividad No. 1. Como actividad extra clase pedir a los estudiantes cepillo personal y pasta dental para la enseñanza del cepillado exacto, esto para prevenir caries.

Asimismo enseñar a los estudiantes el lavado formal de manos para la prevención de enfermedades intestinales.

HIGIENE CORPORAL

El baño y el cuidado de la piel forman parte de la higiene total, la duración del baño de la persona y los métodos usados dependen de sus habilidades físicas, los problemas de salud y el grado de higiene requerido. Refieren que la piel, es un órgano activo que tiene las funciones de protección, excreción, regulación de la temperatura y sensibilidad. El baño diario es fundamental para mantener el cuerpo sano, debe considerarse siempre la forma y el material que se requiere para su realización. El baño diario y en cualquier época del año ha sido un factor decisivo para acabar con muchas enfermedades infecciosas. Es decir que la falta de higiene y de limpieza corporal favorece las infecciones. (22,35)

La buena o mala higiene incide de manera directa en la salud de las personas. Son muchas las enfermedades relacionadas con las malas prácticas de higiene. Por ejemplo: la diarrea, las enfermedades gastrointestinales, la conjuntivitis, las infecciones de la piel, la pediculosis, la gripa. (2,3)



<http://ikanus.com/2012/08/la-rutina-de-la-higiene-v-limpieza.html>

Higiene del cabello

Kozier et al. (2005) coinciden con los autores antes mencionados al referirse que el cabello refleja el estado de salud. También mencionan, sobre la frecuencia con la que una persona necesita lavarse el cabello depende de las actividades y de la cantidad de secreción sebácea que segrega el cuero cabelludo. (15,13)

El lavado del cabello debe realizarse por lo menos dos veces por semana, teniendo cuidado de usar un champú acorde al tipo de cabello. La caspa no es necesariamente sinónimo de desaseo, puede darse por resequead en el cuero cabelludo. (2,3)



<http://retotic.blogspot.com/p/blog-page-7.html>

Higiene de los pies

La limpieza de los pies es de gran importancia, ya que al estar poco ventilado por el uso del calzado es fácil que se acumulen en ellos el sudor que favorece la aparición de infecciones y mal olor. Hay que lavarlos diariamente y es fundamental un buen secado, sobre todo entre los dedos, para evitar el desarrollo de posibles enfermedades. Las uñas se cortan frecuentemente y en línea recta para evitar encarnaduras. Se recomiendan lavarse los pies cada día con agua fría o tibia y usando un jabón o gel de pH ácido. La duración del lavado no será superior a 10 minutos, para evitar la maceración de la piel. Asimismo, para el calzado, deben utilizarse materiales naturales que permitan la transpiración,



<http://practicandoloshabitosdehigiene.blogspot.com/2015/09/hiaiene-de-la-piel-la->

Fundamentalmente cuero y sobre todo en verano, y no se debe usar cada día el mismo par de zapatos. Los calcetines y medias deben confeccionarse de materiales naturales y utilizar, especialmente en invierno, la lana y el algodón (Concepción, 2004) y (Dueñas, 2001). (4,22)

LA HIGIENE DEL VESTIDO

Dueñas (2001) señala que al igual que el cuerpo, y por estar en contacto con él, la ropa y el calzado deben ser objeto de especial atención. Es indispensable cambiarse de ropa después de la ducha o baño. La ropa interior se debe cambiar diariamente, llevar ropas cómodas, no muy ajustadas de fácil lavado y adecuadas a cada momento y situación del día. (9,32)

El lavado de la ropa exterior e interior de las personas y la higiene del calzado es fundamental. En lo posible la ropa debe ser expuesta al sol, con lo cual se logran erradicar muchos microbios. De igual forma la ropa de cama debe lavarse con cierta periodicidad, dado que allí por falta de aseo se reproducen ácaros que causan problemas en la piel y alergias en las personas. (12,4)



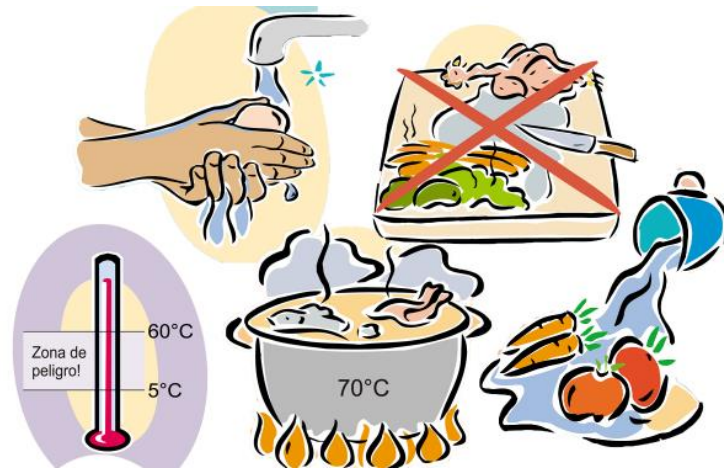
Higiene de los alimentos.

<https://cobodybrite.wordpress.com/category/bodybrite/page/4/>

La higiene de los alimentos abarca un amplio campo que incluye la manipulación de los alimentos de origen vegetal, la cría, alimentación, comercialización y sacrificio de los animales así como todos los procesos sanitarios encaminados a prevenir que las bacterias de origen humano lleguen a los alimentos. (16,4)

La contaminación de alimentos se produce desde diferentes fuentes así: el aire, el agua, el suelo, los seres humanos, los animales y demás seres vivos. No todos los microorganismos que contaminan los alimentos crudos tienen la misma importancia

sanitaria, unos se denominan microorganismos alterantes y los demás se denominan microorganismos patógenos. (16,4)



<http://lavaquitabacana.blogspot.com/201>

5 09 01 archive.html

En la escuela

La tienda escolar es el lugar de la escuela donde niños, niñas y maestros compran diariamente las onces o merienda. Al igual que la cocina de nuestra casa debe mantenerse siempre limpia y en orden, para evitar la contaminación de los alimentos que allí se almacenan y preparan. (13,4)

Debe estar situada en áreas que no interfieran con las actividades de clase.

Somos parte de la humanidad y es bueno ser solidarios en la medida de nuestras posibilidades. Es importante cultivar y mostrar afecto hacia los amigos, familia y compañeros. La buena relación con los y las compañeras de clase contribuye a nuestro bienestar personal y a crear un ambiente de solidaridad e higiene mental, tan importante como la higiene corporal. (13,4)

Alimentos e higiene, hábitos de higiene personal y del medio

Los espacios deben estar siempre limpios y ventilados.

Los alimentos deben estar bien empacados y correctamente almacenados.

Los alimentos perecederos deben



<https://sites.google.com/site/portafoliovirtualdecienciasii/primer-periodo/3-higiene->

Consumirse el mismo día, pues estos tienden a dañarse o a descomponerse rápidamente.

Las personas que atienden las tiendas y restaurantes escolares deben:

Usar ropa apropiada (bata y gorra), siempre limpias y de colores preferiblemente claros.

Manipular los alimentos con los utensilios adecuados y no con las manos.

Es necesario que el manipulador de alimentos se lave las manos cuando alguna de las siguientes acciones tenga lugar:

Antes de iniciar la manipulación o preparación de los alimentos.

Después de ir al baño.

Después de haber tenido que tocar objetos de alta manipulación como: dinero, teléfono o llaves. (13,4)

Después de tocarse el pelo, la nariz o la boca.

Después de toser o estornudar.

Tras haber manipulado productos crudos.

No deben manipular los alimentos quienes tengan una cortadura o herida reciente.

Y lo más importante de todo...respetar y tratar debidamente a los niños y niñas. (13,4)

En la vivienda

La preparación de los alimentos en la vivienda, también requieren cuidados especiales por parte de las personas implicadas. (13,4)

Alimentos e higiene, hábitos de higiene personal y del medio

La limpieza empieza por las personas que van a manipular los alimentos, y en orden de prioridad sigue la cocina con sus estantes, alacenas, electrodomésticos, recipientes y loza. Estos cuidados garantizan que los alimentos estén libres de contaminación. (13,4)

Algunas normas importantes a tener en cuenta:

Escoger alimentos cuyo tratamiento previo garantice que son seguros (que su manipulación se haya basado en las indicaciones expuestas). (13,4)

Preparar los alimentos con agua hervida.

Lavar y desinfectar las frutas y verduras.

Antes de abrir un enlatado leer su fecha de vencimiento.

Hervir la leche cruda antes de consumirla.

No guarde alimentos enlatados, estos deben ser consumidos en su totalidad de forma inmediata una vez destapados.

No mezclar alimentos crudos con alimentos cocidos.

Consumir los alimentos inmediatamente después de su preparación y si no se consumen de inmediato, refrigerarlos.

Lavarse las manos con la frecuencia necesaria.

No estornudar o toser sobre los alimentos.

Tener las canecas de basura alejadas de la zona de preparación de alimentos. (13,4)



<https://www.youtube.com/watch?v=kxDNkTOjtvM>

1. Con sus propias palabras defina que es la higiene.
2. En los siguientes enunciados escriba V si consideras que son verdaderos y F si son falsos.

1. Cepillarse los dientes correctamente ayuda a contrarrestar la caries.------()
2. El lavado de la ropa exterior e interior de las personas y la higiene del calzado es fundamental. ----- ()
3. El baño diario hace que nos enfermemos frecuentemente. ----- ()
4. Al limpiarse los oídos es bueno utilizar ganchos u otros artefactos. ------()
5. La higiene es limpiar correctamente todo nuestro cuerpo. ----- ()

3. Con sus palabras trate de escribir la forma correcta de limpiar los órganos que a continuación se enlista.

Higiene del oído: _____

Higiene de los ojos: _____

Higiene de la boca: _____

Higiene de las manos: _____

Higiene de la nariz: _____

4. En el siguiente cuadro escriba lo que se le pide.

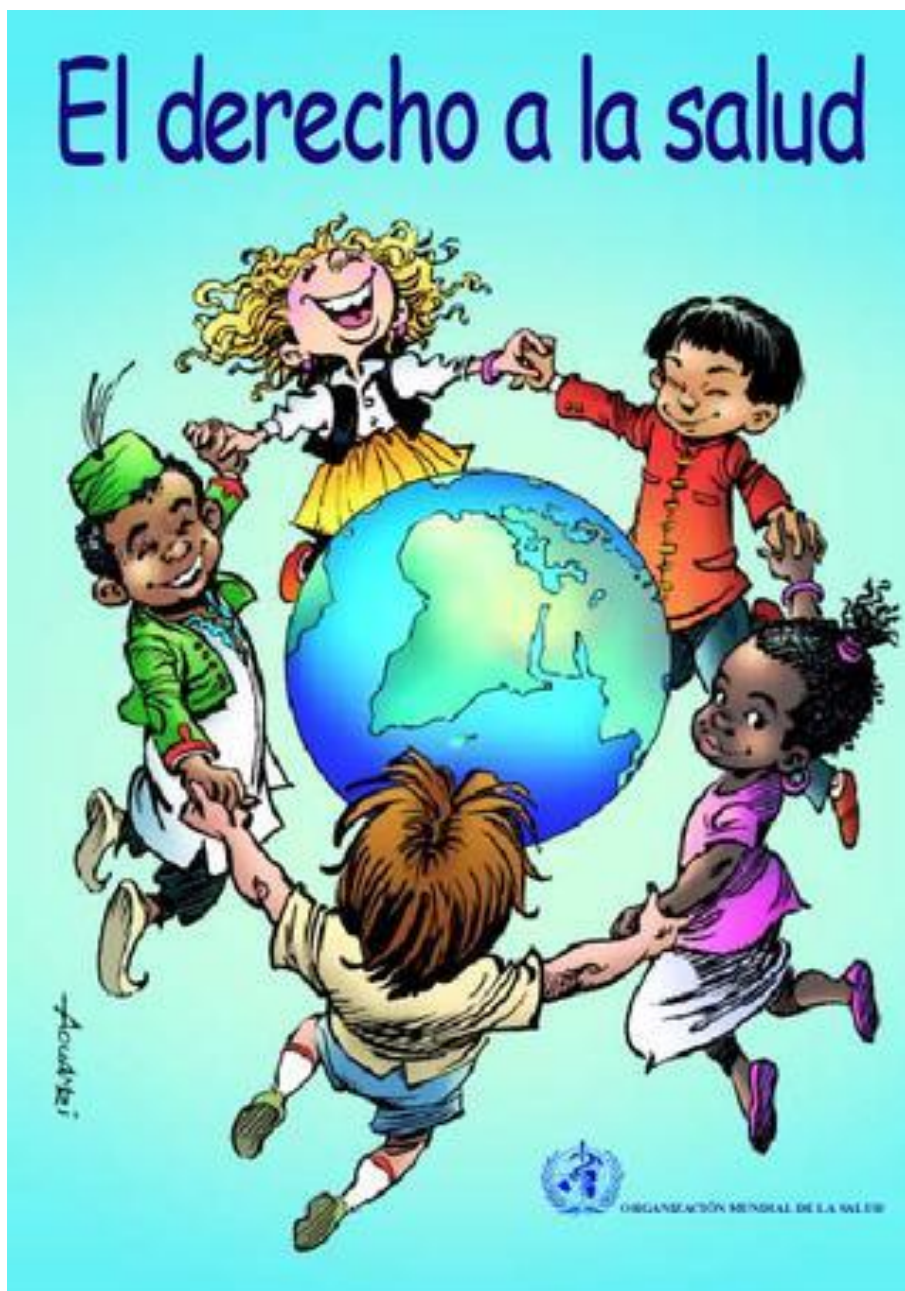
USTED ES CAPAZ DE..... S F N

| | | | |
|--|--|--|--|
| 1 Reconocer las diferentes prácticas de higiene personal, y del entorno. | | | |
| 2 Identificar las prácticas de higiene en la escuela. | | | |
| 3 Identificar las 5 claves para la inocuidad de los alimentos. | | | |
| 4 Bañarse diariamente o al menos 3 veces a la semana. | | | |
| 5 Cambiar a diario su ropa exterior. | | | |
| 6 Hacer su aseo bucal a diario, luego de cada comida. | | | |
| 7 Mantener su pelo peinado y ordenado | | | |
| 8 Participar en las actividades grupales de aseo del aula y de los baños de la escuela | | | |
| 9 Apoyar el desarrollo de labores de aseo de su vivienda. | | | |
| 10 Enseñar a sus padres lo aprendido en relación con la higiene. | | | |

S: siempre F: frecuentemente N: nunca

5. Escriba cinco recomendaciones higiénicas en la preparación de los alimentos.

UNIDAD IV

**LEYES QUE AMPARAN EL DERECHO A LA SALUD**



Actividad No. 1. Responda a la siguiente interrogante esto como actividad a conocimientos previos perteneciente a leyes relacionadas al derecho a la salud.

Ha leído en alguna fuente de información sobre el derecho a la salud?

SI _____ NO. _____ Porqué? _____

Para que comprenda mejor el tema, realiza una lectura al siguiente tema.

¿Qué es el derecho a la salud?

“El derecho a la salud es un derecho inclusivo. Frecuentemente asociamos el derecho a la salud con el acceso a la atención sanitaria. Es cierto, pero el derecho a la salud es algo más. Comprende un amplio conjunto de factores que pueden contribuir a una vida sana. (20,3)

Factores determinantes básicos de la salud.

Agua potable y condiciones sanitarias adecuadas;

Alimentos aptos para el consumo;

Nutrición y vivienda adecuadas;

Condiciones de trabajo y un medio ambiente salubres;

Educación e información sobre cuestiones relacionadas con la salud; e igualdad de género. (20,3)

El derecho a la salud comprende algunas libertades. Tales libertades incluyen el derecho a no ser sometido a tratamiento médico sin el propio consentimiento, por ejemplo experimentos e investigaciones médicas o esterilización forzada, y a no ser sometido a tortura u otros tratos o penas crueles, inhumanas o degradantes. (20,3)



<http://derechoschild.blogspot.com/2015/08/derecho-la-salud.html>

El derecho a la salud comprende algunos derechos. Esos derechos incluyen los siguientes: (20,3)

El derecho a un sistema de protección de la salud que brinde a todos iguales oportunidades para disfrutar del más alto nivel posible de salud; (20,3)

El derecho a la prevención y el tratamiento de las enfermedades, y la lucha contra ellas;

El acceso a medicamentos esenciales;

La salud materna, infantil y productiva

El acceso igual oportuno a los servicios de salud básicos;

El acceso a la educación y la información sobre cuestiones relacionadas con la salud". (20,3)



<http://www.isg.org.ar/foro-sobre-iudicializacion-del-derecho-a-la-salud/>

El derecho a la salud NO es lo mismo que el derecho a estar sano. Un error muy común es creer que el Estado debe garantizarnos buena salud. Sin embargo, la buena salud depende de varios factores que quedan fuera del control directo de los Estados, por ejemplo la estructura biológica y la situación socioeconómica de las personas, el derecho a la salud hace más bien referencia al derecho a disfrutar de un conjunto de bienes, instalaciones y servicios que son necesarios para su realización, por ello describirlo, como el derecho al nivel más alto posible de salud física y mental es más exacto que como un derecho incondicional a estar sano. (20,4)

El vínculo entre el derecho a la salud y otros derechos humanos. Los derechos humanos son interdependientes e indivisibles y están relacionados entre sí, lo cual significa que al no reconocimiento del derecho a la salud a menudo puede obstaculizar el ejercicio de otros derechos humanos, por ejemplo el derecho a la educación o al trabajo y viceversa. La importancia que se concede a los factores determinantes básicos de la salud, es decir, los factores y condiciones que contribuyen a la protección y promoción al derecho a la salud, aparte de los servicios, los bienes y los establecimientos de la salud, demuestra que este derecho depende del ejercicio de muchos otros derechos humanos y contribuye a ello, cabe mencionar al respecto el derecho a los alimentos, al agua, a un nivel de vida adecuado, a una vivienda

adecuada, a no ser objeto de discriminación, a la intimidad, de acceso a la información, a la participación y a beneficiarse de los avances científicos y sus aplicaciones. (20,5)

Actividad No. 2. Realice lo que a continuación se le indica.

Escriba con sus propias palabras que es el derecho a la salud?

¿Cómo se aplica el principio de no discriminación al derecho a la salud?

La discriminación es cualquier distinción, exclusión o restricción, hechas por diversas causas, que tiene el efecto o el propósito de dificultar o impedir el reconocimiento, disfrute o ejercicio de los derechos humanos y las libertades fundamentales, esta relación con la marginación de determinados grupos de población y por lo general es la causa básica de las desigualdades estructurales fundamentales existentes en la sociedad. A su vez, esa situación hace a esos grupos más vulnerables a la pobreza y a la mala salud, no debe sorprender que los grupos tradicionales discriminados y marginados a menudo padezcan un número desproporcionado de problemas de salud, en muchos lugares, por ejemplo, las mujeres indígenas reciben menos servicio e información sanitaria y de salud reproductiva y están más expuestas a la violencia física y sexual que la población en general. (20,7)



<http://www.guiainfantil.com/fiestas/Derechos/derechonino.htm>

La no discriminación y la igualdad son principios fundamentales de los derechos humanos y elementos decisivos del derecho a la salud. En el pacto internacional de derechos económicos, sociales y culturales (párrafo 2 del artículo 2), Los Estados Partes en el presente Pacto se comprometen a garantizar el ejercicio de los derechos

que en él se enuncian, sin discriminación alguna por motivos de raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política o de otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición social. (21,7)

El derecho de la salud en las normas internacionales de derechos humanos el derecho de disfrutar del más alto nivel posible de salud es un derecho humano reconocido por el derecho internacional relativo a los derechos humanos. En el Pacto Internacional de Derechos Económico, Sociales y Culturales, que en general se considera el instrumento fundamental para la protección del derecho a la salud, se reconoce “el derecho de toda persona al disfrute del más alto nivel posible de salud física y mental”. Es importante observar que en el Pacto se otorga a la salud mental, que a menudo ha sido desatendida, la misma consideración que a la salud física. Pacto internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales, artículo 12. Los Estados Partes en el presente Pacto reconocen el derecho de toda persona al disfrute del más alto nivel posible de salud física y mental. Entre las medidas que deberán adoptar los Estados Partes en el Pacto a fin de asegurar la plena efectividad de este derecho. (21,7)



<http://www.guamanpoma.org/blog/?tag=e>
I-derecho-a-la-salud

Actividad NO 3. Realiza lo que a continuación se le indica.

Escriba que entiende por discriminación. _____

Escriba los tipos de discriminación según la lectura realizada. _____

La salud es reconocida constitucionalmente como un derecho social, es decir, al que tienen acceso todos y cada uno de los habitantes de la República de Guatemala sin discriminación alguna pudiendo utilizar numerosos recursos legales para ello y que además de su fundamento constitucional, está consagrado en varios tratados internacionales de derechos humanos. (5,25)



La Constitución Política de la República de Guatemala en el Artículo 93 regula con respecto al derecho a la salud lo siguiente: “Derecho a la salud. El goce de la salud es derecho fundamental del ser humano, sin discriminación alguna.” (5,25)

El Artículo 94 de la Constitución Política de la República de Guatemala establece: “Obligación del Estado, sobre salud y asistencia social. El Estado velará por la salud y la asistencia social de todos los habitantes. Desarrollará, a través de sus instituciones, acciones de prevención, promoción, recuperación, rehabilitación, coordinación y las complementarias pertinentes a fin de procurarles el más completo bienestar físico, mental y social.” (5,26)

Actividad No. 4. Realice lo que a continuación se le indica.

Aprovechando el tema, busquen en la constitución Política de la República de Guatemala los artículos que se mencionaron con anterioridad, para comprender el derecho a la salud.

La salud como un derecho inherente a la persona humana

Se ha considerado que el derecho a la salud reviste amplia importancia desde el punto de vista constitucional y tiene amplia vinculación con el derecho a la vida; considerado el mismo como uno de los primeros derechos naturales de la persona humana el cual es garantizado por la Constitución Política de la República de Guatemala. Artículo tres. Derecho a la vida: “El Estado garantiza y protege la vida humana desde su concepción, así como la integridad y la seguridad de la persona.” (5,3)



<http://www.buromedicos.com/Noticias.htm>

El código de salud Decreto No. 90-97

El código de salud en el artículo 1 dice que Todos los habitantes de la República tienen derecho a la prevención, promoción, recuperación y rehabilitación de su salud, sin discriminación alguna. En el artículo 2 menciona que la salud es un producto social resultante de la interacción entre el nivel de desarrollo del país, las condiciones de vida de las poblaciones y la participación social, a nivel individual y colectivo, a fin de procurar a los habitantes del país el más completo bienestar físico, mental y social, en el artículo 3 nos muestra las responsabilidades de todo ciudadano, Todos los habitantes de la República están obligados a velar, mejorar y conservar su salud personal, familiar y comunitaria, así como las condiciones de salubridad del medio en que viven y desarrollan sus actividades. (3,2)

Acuerdo Gubernativo del sistema Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional

El presente acuerdo muestra como la salud es importante como lo muestra el artículo 37, Para los fines del presente Código, se consideran: (1,68)

a) Acciones de Promoción de Salud, son todas aquellas acciones orientadas a fomentar el normal desarrollo físico, mental y social del individuo, la familia, la comunidad, así

como la preservación de ambientes saludables, las cuales serán ejecutadas por el Estado, instituciones del Sector y la propia comunidad. (1,68)

b) Acciones de Prevención de la Salud, son aquellas acciones realizadas por el Sector y otros sectores, dirigidas al control y erradicación de las enfermedades que afectan a la población del país. (1,68)

Asimismo el artículo 38 nos muestra las acciones de promoción y prevención, estarán dirigidas a interrumpir la cadena epidemiológica de las enfermedades tanto a nivel del ambiente como de la protección, diagnóstico y tratamientos precoces de la población susceptible: (1,68)

a) Las acciones de promoción, de la salud estarán dirigidas a mantener y mejorar el nivel de la salud, mediante la adopción de estilos de vida sanos con énfasis en el cuidado personal, ejercicio físico, alimentación y nutrición adecuadas, la preservación de ambiente saludables y evitar el uso de sustancias nocivas para la salud. (1,68)



<https://issuu.com/sesansecretaria/docs/p>

olítica san

b) Las acciones de prevención de la salud, comprenderán el establecimiento de sistemas de vigilancia epidemiológica, inmunizaciones, detección precoz y tratamiento de los casos, educación en salud y otras medidas pertinentes para lograr el control de las enfermedades endémicas, las emergentes y recurrentes, en especial aquellas no emergentes con potencial de producir brotes epidémicos. (1,68)

c) En relación con el ambiente, las acciones de promoción y prevención buscarán el acceso de la población con énfasis en la de mayor postergación, a servicios de agua potable, adecuada eliminación y disposición de excretas, adecuada disposición de

desechos sólidos, higiene de alimentos, disminución de la contaminación ambiental. (1,68)

En el capítulo 2 de los estilos de vida saludables, en el artículo 39 presentan Los programas de educación e información para la promoción de la salud, deberán ser diseñados para su fácil y adecuada comprensión; en el caso de los grupos étnicos deberán ser realizados en su propio idioma, valorando, respetando y considerando sus creencias, costumbres y prácticas. (1,68)

En el artículo 40 y 41 El Ministerio de Salud y las demás instituciones del Sector dentro de su ámbito de competencia, velarán por la promoción, prevención, recuperación y rehabilitación de la salud mental, a nivel del individuo, la familia y la sociedad, a través de la red comunitaria e institucional, dentro del marco de atención primaria de salud y privilegiando los enfoques de atención ambulatoria. El Estado, a través del Ministerio de Salud y de las otras instituciones del Sector, desarrollarán acciones tendientes a promover la salud de la mujer, la niñez, con un enfoque integral y mejorando el ambiente físico y social a nivel de la familia, así como la aplicación de medidas de prevención y atención del grupo familiar en las diversas etapas de su crecimiento y desarrollo, incluyendo aspectos de salud reproductiva. (1,68)

La presente ley entrará en vigencia tres meses después de la fecha de su publicación en el diario oficial. (1,68)



<https://aldia.microjuris.com/2012/02/25/hov-entra-en-vigor-el-nuevo-codiao-de->

Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales

Adoptado y abierto a la firma, ratificación y adhesión por la Asamblea General en su resolución 2200 A (XXI), de 16 de diciembre de 1966. Entrada en vigor: 3 de enero de 1976 (21,7)

Guatemala es parte del presente instrumento y siendo el derecho a la salud el tema que me atañe hago énfasis al artículo 12 dentro del cual es regulado lo siguiente:

1. Los Estados Partes en el presente Pacto reconocen el derecho de toda persona al disfrute del más alto nivel posible de salud física y mental. (21,7)

2. Entre las medidas que deberán adoptar los Estados Partes en el Pacto a fin de asegurar la plena efectividad de este derecho, figurarán las necesarias para:

a) La reducción de la mortinatalidad y de la mortalidad infantil, y el sano desarrollo de los niños. (21,7)

b) El mejoramiento en todos sus aspectos de la higiene del trabajo y del medio ambiente. (21,7)

c) La prevención y el tratamiento de las enfermedades epidémicas, endémicas, profesionales y de otra índole, y la lucha contra ellas. (21,7)

d) La creación de condiciones que aseguren a todos asistencia médica y servicios médicos en caso de enfermedad. (21,7)

No siempre la salud fue considerada un derecho. El derecho a la salud aparece en el Pacto Internacional de los Derechos Económicos, Sociales y Culturales, a pesar de los obstáculos que se enfrentaron para consagrar los derechos económicos, sociales y culturales, se ha logrado consagrar la universalidad, interdependencia e indivisibilidad de los derechos humanos. Podemos agregar además que estos derechos son inderogables, no pueden restringirse o menoscabarse y son reclamables al Estado. (21,7)



http://es.123rf.com/photo_17423138_3d-small-people--auction-hammer.html

El derecho a la salud está consagrado en numerosos instrumentos de derecho internacional. La Declaración Universal de Derechos Humanos lo instaura en el Artículo 25 párrafo uno, cuando afirma que “Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que se asegure, así como a su familia, la salud y en especial la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios.” (8,7)

Organización Mundial de la Salud (OMS)

La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. El goce del grado máximo de salud que se pueda lograr es uno de los derechos fundamentales de todo ser humano sin distinción de raza, religión, ideología política o condición económica o social. (20,3)

La salud de todos los pueblos es una condición fundamental para lograr la paz y la seguridad, y depende de la más amplia cooperación de las personas y de los Estados. Los resultados alcanzados por cada Estado en el fomento y protección de la salud son valiosos para todos. (20,3)

(recuperado de: http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_sp.pdf (20 de agosto 2015)



<http://www.buscasescuela.com/blog/?p=2977>

EVALUACIÓN DE LA UNIDAD IV

1. En el siguiente espacio, enliste algunas leyes que se relacionen con el derecho a la salud.

2. Escriba en los paréntesis respectivos la letra V si consideras que el enunciado es verdadero y una F si es falso.

1. El Artículo 94 de la Constitución Política de la República de Guatemala establece Obligación del Estado. -----()

2. La discriminación es hacer menos importante a la otra persona.----- ()

3. La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades -----()

4. El código de salud en el artículo 1 dice que Todos los habitantes de la República tienen no derecho a la prevención, promoción, recuperación y rehabilitación de su salud. -----()

5. La Constitución Política de la República de Guatemala en el Artículo 93 regula con respecto al derecho a la salud lo siguiente: “Derecho a la salud. -----()

3. Enliste algunas leyes que nos ampare que tenemos derecho a la salud.

CONCLUSIONES

Se participó directamente en el conocimiento del módulo pedagógico sobre la salud y hábitos de higiene, adoptando acciones de prevención, mejoramiento y aprovechamiento de la salud.

Se utilizaron los conocimientos pertinentes para prevenir algunas enfermedades, practicando la higiene de una forma correcta.

Se actuó con conciencia en la conservación de buenos hábitos de higiene para mejorar la calidad de vida.

RECOMENDACIONES

- Que los estudiantes sepan seguir instrucciones para evitar las enfermedades que se nos presentan a diario, esto como consecuencia de los diferentes factores naturales y sociales.

- Que todas las personas de la comunidad deban de tomar el hábito de higiene, como prevención a adquirir enfermedades en el sistema digestivo, respiratorio y el sistema reproductor y así estar bien física y psicológicamente uno mismo.

- Que los estudiantes hagan el uso adecuado al presente módulo pedagógico, para que sirva para informarse y orientarse y estar prevenido a las diferentes enfermedades que nos rodea, para que así sirva a las generaciones venideras.

GLOSARIO

- 1) **Adicción:** la adicción es el hábito que domina la voluntad de una persona. Se trata de la dependencia a una sustancia, una actividad o una relación.
- 2) **Aparato:** en Biología, un aparato es el conjunto de órganos, que en animales, plantas o seres humanos cumplen una misma función fisiológica. El sistema biológico, como se lo denomina formalmente, consiste de un conjunto de órganos y estructuras similares que trabajan a la par para cumplir con una función fisiológica específica en cualquiera de los mencionados seres vivos.
- 3) **Cereales:** permite nombrar a las plantas gramíneas que dan frutos farináceos. También se conoce como cereales a estos mismos frutos, al conjunto de las semillas de estas plantas y a los alimentos elaborados a partir de estas semillas.
- 4) **Contaminación:** hace referencia a la acción y efecto de contaminar. Este verbo, por su parte, se utiliza para denominar a la alteración nociva de la pureza o de las condiciones normales de una cosa o un medio por agentes químicos o físicos.
- 5) **Dieta:** Una dieta es el conjunto de las sustancias alimenticias que componen el comportamiento nutricional de los seres vivos. El concepto proviene del griego *díaita*, que significa “modo de vida”. La dieta, por lo tanto, resulta un hábito y constituye una forma de vivir. En ocasiones, el término suele ser utilizado para referirse a los regímenes especiales para bajar de peso o para combatir ciertas enfermedades, aunque estos casos representan modificaciones de la dieta y no la dieta en sí misma.
- 6) **Digestivo:** Es el conjunto ordenado de elementos interrelacionados y que desarrollan interacciones entre sí recibe el nombre de sistema. Digestivo, por su parte, es aquello vinculado a la digestión (el proceso de digerir: transformar la comida en sustancias que el organismo puede asimilar).

- 7) **Ejercicios:** La palabra ejercicio tiene su origen en el latín *exercitium*. Se trata de la acción de ejercer, ejercitar o ejercitarse. Estos verbos se refieren a practicar un arte, un oficio o una profesión, aunque también pueden hacer referencia al hecho de llevar a cabo una cierta acción.
- 8) **Enfermedad:** Se denomina enfermedad al proceso y a la fase que atraviesan los seres vivos cuando padecen una afección que atenta contra su bienestar al modificar su condición ontológica de salud. Esta situación puede desencadenarse por múltiples razones, ya sean de carácter intrínseco o extrínseco al organismo con evidencias de enfermedad. Estos desencadenantes se conocen bajo el nombre de noxas (del griego *nósos*).
- 9) **Estrés:** Una persona se levanta muy temprano para ir a la oficina y, al salir a la calle, debe lidiar con el tránsito: bocinazos, gritos, coches que avanzan muy despacio, etc. En el trabajo, ocho horas de nerviosismo y esfuerzo. Al llegar a la casa, tiene que limpiar la vivienda y atender a su familia. ¿Consecuencias? Diversas reacciones físicas y emocionales que se conocen como estrés.
- 10) **Genética:** Hasta el griego hay que retrotraerse para poder establecer el origen etimológico del concepto genética. Más exactamente dentro de dicho idioma podemos establecer que se forma a partir de la unión de dos palabras: *genos* que se puede traducir como raza, nacimiento u origen, y el sufijo *-ikos* cuyo significado es “relativo a”
- 11) **Higiene:** Del francés *hygiène*, el término higiene se refiere a la limpieza y el aseo, ya sea del cuerpo como de las viviendas o los lugares públicos. Se puede distinguir entre la higiene personal o privada (cuya aplicación es responsabilidad del propio individuo) y la higiene pública (que debe ser garantizada por el Estado).

- 12) **Intestinos:** El intestino (del latín: *intestinus* y este del griego: *enteron*) es la parte visceral tubular del aparato digestivo que se extiende desde el estómago hasta el ano, situada en la cavidad abdominal.
- 13) **Lácteos:** Los lácteos son productos altamente perecederos que deben mantener rigurosamente la cadena de frío. Es por esta razón que los envases están especialmente diseñados para salvaguardarlos.
- 14) **Leguminosas:** Se dice de las hierbas y matas, y de los arbustos y árboles angiospermos dicotiledóneos, con hojas casi siempre alternas, por lo general compuestas y con estípulas, flores de corola actinomorfa o zigomorfa, amariposada en muchas especies, y fruto en legumbre con varias semillas sin albumen. Estas plantas están comprendidas en las familias de las Mimosáceas y de las Papilionáceas. Usado también como sustantivo en femenino.
- 15) **Medicina:** El término medicina proviene del latín *medicīna* y hace referencia a la ciencia que permite prevenir y curar las enfermedades del cuerpo humano. Medicina también se utiliza como sinónimo de medicamento (del latín *medicamentum*), que es la sustancia que permite prevenir, aliviar o curar las enfermedades o sus secuelas.
- 16) **Radiaciones:** Radiación (del latín *radiatio*) es la acción y efecto de irradiar (despedir rayos de luz, calor u otra energía). Para la física, se trata de la energía ondulatoria o de las partículas materiales que se propagan a través del espacio.
- 17) **Ruido:** Sonido inarticulado, sin ritmo ni armonía y confuso. El ruido de un motor; el ruido del agua que cae de la cascada; masticar sin hacer ruido es señal de buena educación; los ruidos desconocidos en la noche nos asustan; cuando un objeto cae al suelo produce un ruido seco; me despertó un ruido constante.
- 18) **Salud:** Estado en que un ser u organismo vivo no tiene ninguna lesión ni padece ninguna enfermedad y ejerce con normalidad todas sus funciones. "la

Organización Mundial de la Salud dice que la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social.

- 19) **Síntomas:** Síntoma es un término con origen en el latín *symptōma* que, a su vez, procede de un vocablo de la lengua griega. El concepto permite nombrar a la señal o indicio de algo que está sucediendo o que va a suceder en el futuro. Por ejemplo: “La gran cantidad de gente que pide monedas en la calle es un síntoma de lo mal que funciona la economía en este país.
- 20) **Sistema:** Del latín *systema*, un sistema es módulo ordenado de elementos que se encuentran interrelacionados y que interactúan entre sí. El concepto se utiliza tanto para definir a un conjunto de conceptos como a objetos reales dotados de organización.
- 21) **Tubérculos:** La raíz etimológica de tubérculo se encuentra en el término latino *tubercŭlum*. El concepto suele emplearse en la botánica para hacer referencia al sector ensanchado de una raíz o de un tallo subterráneo donde la planta almacena nutrientes.

BIBLIOGRAFÍA

1. Acuerdo gubernativo número 75-2006, Reglamentos de la ley del sistema nacional de seguridad alimentaria y nutricional
2. Alimentos e higiene, hábitos de higiene personal, unidad 6. Pag. 3
3. Código de Salud. Decreto Legislativo 90-97, 1997.
4. Concepción, C. (2004). *Programa Educación para la Salud*. Instituto de formación médica
5. Constitución Política de la República de Guatemala, Edición actualizada 2009.
6. Convención internacional sobre la eliminación de todas las formas de discriminación racial.
7. Declaración Americana de los Derechos y Deberes del Hombre
8. Declaración Universal de derechos Humanos, Adoptados y proclamados por la Asamblea General en su resolución 217 A (III), de 10 de diciembre de 1948
9. Dueñas, F. (2001). *Cuidados de Enfermería en la Higiene Escolar*. Diplomado
10. ELIOMARA LAVAIRE, Salud Integral, salud mental, emociones y técnicas de manejo de estrés pag
11. Gómez, O. (2002). *Educación para la salud*. Costa Rica: EUNED.
12. Guía básica, maletín Educativo, Ministerio de salud. Dirección general de promoción, prevención y atención primaria ministerio de salud – Mendoza pag 1
13. Guía, unidad No. 6, alimento e higiene, hábitos de higiene personal y del ambiente. 23 pag.
14. Guías de Ciencias Naturales y Tecnología del Ministerio de educación, Plan internacional, programa de calidad de aprendizaje
15. Kozier, B., Erb, G., y Berman, A. (2005). *Fundamentos de Enfermería: Conceptos*,
16. M. salguero, C salguero, ciencias Naturales, edición Básica, Edición aumentada,
17. Manual de capacitación a familias, “practicando la higiene cuidamos nuestra salud” edición 2010.

18. Marsh, P. y Martin, M. (2011). *Microbiología oral* (5a ed.). Caracas: Amolca: Elsevier.
19. Martínez Hernández, Juan. Nociones de salud pública. Pág. 9
20. ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. OFICINAS DE LAS NACIONES UNIDAS DEL ALTO COMISIONADO PARA LOS DERECHOS HUMANOS. El derecho a la salud. Ginebra. Suiza. 2015.
21. Pacto internacional de derechos económicos, sociales y culturales
22. Potter, P. y Perry, A. (2003). *Fundamentos de enfermería* (5ª ed.)

PLANIFICACIÓN DEL MÓDULO PEDAGÓGICO

Caserío Patabal, aldea Guatzilep, Cubulco Baja Verapaz.

I PARTE INFORMATIVA

Nombre del Epesista. José Salvador Avila Rodriguez. Carné: 201023980.

Lugar. Caserío Patabal, aldea Guatzilep, Cubulco Baja Verapaz.

Jornada. Vespertina.

II PARTE TÉCNICA.

Módulo sobre “CUIDO MI SALUD Y PRACTICO LA HIGIENE”

| Competencia | Contenido | Indicadores de logro. | Actividades | Evaluación. |
|---|--|--|---|---|
| 1. Relaciona la nutrición, el ejercicio físico, la prevención y tratamiento de enfermedades y la educación en seguridad, con la conservación y mejoramiento de la salud humana y la calidad de vida individual y colectiva. | <p>La salud física y mental.</p> <p>Factores que influyen en la salud.</p> <p>El ejercicio físico y la salud.</p> <p>Grupos de alimentos, la pirámide alimenticia y la dieta balanceada.</p> | <p>Practica el ejercicio físico, la adecuada alimentación y la higiene en la prevención de enfermedades y el mejoramiento de la salud.</p> | <p>Organizar grupos de trabajo para realizar diferentes actividades Ejemplificando las formas de contaminación y contracción de enfermedades.</p> <p>Realizar un texto paralelo Sobre las distintas</p> | <p>Por medio de una lista de interrogantes al final de cada capítulo.</p> <p>A través de una lista de cotejo y una evaluación</p> |

| | | | | |
|--|--|---|---|---|
| <p>2. Identifica las acciones de la persona humana que contaminan el agua y los alimentos.</p> | <p>Enfermedades gastrointestinales, respiratorias y del sistema reproductor</p> <p>Higiene en la preparación y consumo de alimentos.</p> | <p>El agua y los alimentos.</p> | <p>enfermedades existentes.</p> | <p>escrita</p> <p>Realiza todas las actividades</p> |
| <p>3. Identifica las acciones de la persona humana que contaminan el agua y los alimentos.</p> | <p>Higiene de los sistemas digestivo, respiratorio y reproductor.</p> | <p>Argumenta con relación a la utilidad de la medicina natural, el uso adecuado de</p> | <p>Realizar una exposición de lo aprendido</p> <p>Sobre los temas de salud e higiene.</p> | <p>Propuestas en el módulo.</p> <p>Por medio de una evaluación escrita de todo lo aprendido</p> |
| <p>4. Argumenta con relación a la utilidad de la medicina natural, el uso adecuado de alimentos y la vacunación como medios en la prevención y tratamiento de Enfermedades</p> | <p>Medicina natural y medicina convencional</p> <p>Plantas medicinales</p> <p>Uso adecuado de medicamentos</p> | <p>alimentos y la vacunación como medios en la prevención y tratamiento de Enfermedades</p> | <p>Expone lo que entiende sobre los temas de salud e higiene que contempla el módulo.</p> | |

NO LO OLVIDES

CUIDAR LA
HIGIENE
PERSONAL...

¡ES MUY
IMPORTANTE!



<http://corresaltaycuidate.blogspot.com>

“

Tu cuerpo es tu compañero de vida. **Cúidalo, escúchalo, atiéndelo.**

”

CAPÍTULO IV

4, Sistematización de Experiencias

4.1 Proceso de Estudio Contextual

Esta fase del Ejercicio Profesional Supervisado permitió recopilar una diversidad de información que facilitara poseer un enfoque detallado de lo que tiene y no tiene la comunidad e institución, facilitando la relación y comunicación directa con las personas; así mismo fue necesario la aplicación de diversas técnicas e instrumentos para obtener los datos informativos que permitieran conocer los problemas que afectan el desarrollo institucional y comunitario en donde se realiza el proyecto. Para ello fue necesario contar con lo siguiente: Elaborar un cronograma de trabajo para realizar las acciones ordenadas y en un tiempo estipulado a manera de avanzar con la recopilación de información.

Elaborar y aplicar diversos instrumentos tales como: lista de cotejo, fichas de observación, cuestionarios escritos y análisis documental. Siguiendo con el análisis de la información recabada a través de los diferentes instrumentos utilizados, se procede a estructurar la lista de necesidades que agobian a la institución educativa, someterlos al cuadro de análisis de los problemas y así proponer el cuadro de solución por lo que el problema seleccionado fue el desconocimiento de técnicas para el uso de residuos orgánicos.

Determinado el problema a resolver se trabaja con el plan acción del proyecto, planificación y cronograma respectivo para la estructura del módulo pedagógico.

Se procede a elaborar el módulo pedagógico cuidando mi salud y practicando la higiene, dirigido a docentes del Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria del municipio de Cubulco Baja Verapaz.

Al desarrollar las actividades, se adquirió un amplio conocimiento sobre el trabajo que realizan los docentes en busca de apoyo a instituciones para que les proporcionen un amplio conocimiento sobre temáticas que se dirijan a contrarrestar el problema ambiental, pues están conscientes de la gravedad que representa, así mismo permitió el acercamiento con autoridades educativas, docentes, estudiantes padres y madres de familia, autoridades comunitarias. Por lo que el ejercicio profesional supervisado

proporciona al estudiante Epesista inmiscuirse en la realidad social y formar parte en la búsqueda de soluciones a los problemas.

4.2 Relación del fundamento teórico respecto al problema solucionado

La fundamentación teórica está conformado por diversas definiciones, proporcionado por autores que se han preocupado en profundizar y esclarecer más sobre derechos humanos y leyes que garantizan la salud, su aplicación actual, la relación que tiene con el desarrollo social, cultural, político, religioso y económico, permitiendo realizar un análisis profundo y minucioso con la realidad actual, puesto que en ellos establece que las autoridades nacionales, departamentales y municipales deben garantizar la vida, salud, educación y libertad.

Así mismo para darle soporte a todo el informe del ejercicio Profesional Supervisado se hizo énfasis a temáticas relacionados al tema de la salud y la parte legal.

4.3 Socialización de los resultados

Con la elaboración del módulo pedagógico los docentes del Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria del caserío Patabal, contaran con una información amplia que les proporcionara información sobre la salud que es uno de los factores que como personas tenemos que cuidar para el beneficio de nuestras actividades cotidianas como también practicar la higiene y llevar esta información a toda la familia y por ende a toda la comunidad de Patabal y así tendremos una sociedad libre de enfermedades de diferentes índoles.

En cuanto a la opinión comunitaria la realización del proyecto es positivo porque al donar el módulo al centro educativo y practicar la higiene para tener una buena salud, se está generando una solución al tema en mención y solo así tomar medidas necesarias en los diferentes ámbitos de la vida y no caer en enfermedades que puedan a llegar a ser infecciosas.

Gracias al director, personal docente del Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria, autoridades comunitarias y padres-madres de familia fue posible la realización de este proyecto, debido a que aportaron una información amplia sobre el establecimiento a través de los instrumentos aplicados, el cual fue indispensable para conocer la realidad social, cultural, religiosa económica y política por la que atraviesan,

permitiendo clasificar y analizar la información requerida para luego estructurar el informe final.

4.4 Logros con la Metodología Experimentada

Con la aplicación de las técnicas de observación, entrevista, encuesta y análisis documental, se logró obtener información amplia y necesaria que contribuyera a la estructura del informe del Epesista y al descubrimiento del problema desconocimiento de información sobre los derechos de la salud el cual fue solucionado con la implementación del módulo pedagógico enfocado a temas relacionados a la salud y la higiene , porque ello proporcionara al docente y alumnado un enfoque más amplio de cómo tener una buena salud por medio de diferentes formas de practicar la higiene.

Así mismo se logró una amplia comunicación con personas de la comunidad e instituciones, quienes facilitaron el acceso a la información y permitieron el ingreso a las mismas para realizar un reconocimiento de la institución y comunidad a través de la observación. El análisis documental contribuyo al enriquecimiento de los diagnósticos, ya que la información encontrada en diversos medios escritos, permitió completar los datos ya recopilados. Por lo que gracias al apoyo institucional, personal docente y alumnado, fue posible la realización del proyecto.

4.4.1 Entrevista. Fue una herramienta indispensable para recabar información directamente de la voz de las personas de la institución y de la comunidad, se logró de esta manera aprovechar la oportunidad de hablar sobre el tener una salud adecuada practicando la higiene que tenemos las personas y sólo así vivir plenamente contrarrestado de las diferentes enfermedades que afectan a la población mundial hoy en día.

4.4.2 Encuesta. Instrumento de investigación que se hace por escrito, sirven para obtener información para el conocimiento de la comunidad, institución y sobre qué problemas existen y fueron aplicadas a los miembros de la comunidad, y la institución que permitieron la elaboración del diagnóstico.

4.4.3 **Observación.** Es una técnica en donde se hace personalmente un sondeo a la institución, comunidad y se tiene ese contacto directo con los docentes, estudiantes y miembros del lugar que son el motivo de estudio en cuanto a la falta de textos educativos. Ver con sus propios ojos el problema de la salud y de la práctica de la higiene.

4.4.4 **Análisis documental.** Gracias a la documentación recopilada se enriquecieron los diagnósticos institucionales como comunitario, pues el análisis de cada uno de ellos dio referencia de la estructura de cada diagnóstico realizado.

4.5 Aspectos que se pueden generalizar a otras instituciones o comunidades

La elaboración de los módulos pedagógicos contiene una temática muy importante que debe ser conocida y aplicada por el ser humano, por lo que las autoridades educativas deben contribuir a su propagación a otros centros educativos ya que la mayoría carece de material pedagógico referente a ello por lo que desconocen las ventajas que éste les proporciona.

Las diferentes instituciones deben asignar un aporte económico para la práctica y conocimiento de la salud a grandes rasgos en los centros educativos, implementar talleres dirigidos a padres y madres de familia de las comunidades incentivándolos a practicarla de una forma progresiva y dinámica. Solo así contrarrestaríamos muchas enfermedades en nuestro cuerpo.

El Ministerio de educación debe gestionar a instituciones de salubridad la elaboración de material pedagógico referente a este tema para que las instituciones Educativas estén dotados de materiales pedagógicos y así facilitar el proceso de Enseñanza-Aprendizaje en el nivel medio específicamente en la modalidad de Telesecundaria.

Capítulo V

5, Monitoreo y Evaluación del proceso

5,1 Aplicación de técnicas

Para poder elaborar el levantamiento de la información se acudió al uso de las técnicas, entrevista, observación y análisis documental, los cuales fueron empleados en su momento indicado, para recabar una información ordenada y profunda que permitiera realizar un análisis exhaustivo, que llenara todos los aspectos requeridos en la guía de propedéutica.

5.1.1. Aplicación de Instrumentos.

Se utilizaron los siguientes instrumentos lista de cotejo, cuestionarios y fichas de observación, La información recabada mediante la aplicación de éstos permitió estructurar el estudio contextual e identificar los problemas encontrados, para luego ser sometido al cuadro de análisis de los problemas, someterlos a consideración de las autoridades educativas y comunitarias priorizando uno y darle solución. La aplicación permitió realizar el reconocimiento de los distintos factores que dificultan el trabajo docente y comunitario, permitiéndome conocer la realidad que afrontan a diario las personas que habitan en las comunidades y centros educativos.

5.2. Resultados Cualitativos y/o Cuantitativos de la Evaluación del Proceso

5.2.1. Del problema resuelto

Al evaluar el problema encontrado el desconocimiento que se tiene de referente al tema de salud e higiene se logró que a través del módulo pedagógico, se concientizara a la población educativa, de poner en práctica la higiene en todas las partes del cuerpo humano y tener una dieta balanceada y la higiene que se debe tomar en cuenta a la hora de preparar la alimentación para el consumo y así gozar de una buena salud y estar en óptimas condiciones físicas y psicológicas para el desarrollo de las actividades cotidianas.

5.2.2. Resultados Cualitativos y/o Cuantitativos de la Evaluación del Proceso

5.2.2.1 En la etapa del estudio Contextual.

Se logró el consentimiento de los diagnósticos por el asesor licenciado, Everardo Antonio Godoy Dávila, tomando muy en cuenta el tiempo estipulado y los resultados obtenidos puesto que la información recabada fue clasificada ordenada y analizada para lograr los resultados estipulados por la facultad de Humanidades de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

5.2.2.2 En la etapa de elaboración del informe

La recopilación de la información plasmada en este informe es verídica, ya que las técnicas aplicadas lanzaron datos esenciales que contribuyeron a enriquecer la estructura del informe.

5.2.2.3 En la etapa de evaluación de la organización

El apoyo proporcionado por autoridades administrativas de Instituto de Telesecundaria y autoridades comunitarias hacia el Epesista fue fundamental ya que gracias al trabajo en equipo que se logró la impresión y empastado del módulo y sus 10 ejemplares reproducidos, evaluando el trabajo realizado como bueno, porque es un proyecto muy fructífero no solo para la población educativa sino también para la comunidad.

5.2.2.4 Evaluación de los objetivos planteados.

Los objetivos presentados en el plan – acción en lo pedagógico se alcanzaron los beneficios necesarios, Contribuir con el desarrollo Educativo mediante la elaboración del módulo pedagógico enfocado al cuidado de la salud y la práctica de los hábitos de higiene, este material que está entre sus manos, lleno las expectativas para que sean orientados y facilitados estos temas que ayudan a contrarrestar las diferentes enfermedades que se está dando dentro de la comunidad.

El alumno con las diferentes actividades planteadas dentro del documento pedagógico despertó su creatividad y realizó otras actividades que le ayudaron a contribuir en el mejoramiento de la higiene en su hogar.

5.2.2.5 En la etapa de evaluación del Epesista

Como Epesista de la Universidad de San Carlos de Guatemala, creativa y participativa, conocedora de las necesidades educativas del Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria del caserío Patabal del municipio de Cubulco Baja Verapaz, decidí elaborar el módulo pedagógico para el conocimiento y el cuidado de la salud, se produjeron 10 copias y donarlo al Instituto mencionada puesto que es fundamental para la institución Educativa y directamente a los a los estudiantes y personas de la comunidad.

En esta fase se pone en práctica todo lo adquirido en la casa de estudio por lo que me siento satisfecho del trabajo realizado ya que me motivó a buscar espacios con la institución educativa para que me permita divulgar la información plasmada en el módulo y así contribuir para que la población cuente con una herramienta de trabajo para el beneficio de la comunidad Educativa para que sean educados con calidad.

CONCLUSIONES

Se contribuyó con el desarrollo Educativo en la formación de docentes, con respecto a la salud y hábitos de higiene, por medio de un módulo Pedagógico, para la orientación de jóvenes de la Telesecundaria del caserío Patabal, aldea Guatzilep, Cubulco Baja Verapaz.

Se diseñó y elaboró un módulo pedagógico sobre el cuidado de la salud y la práctica de la higiene en el área de Biología para el Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria del caserío Patabal, aldea Guatzilep, Cubulco Baja Verapaz.

Se socializó el módulo pedagógico con los docentes sobre el uso y manejo del mismo para facilitar el proceso de enseñanza a los estudiantes del Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria del caserío Patabal, aldea Guatzilep, Cubulco Baja Verapaz.

Se reprodujeron y se entregaron copias del módulo pedagógico al director Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria del caserío Patabal, aldea Guatzilep, Cubulco Baja Verapaz, para que lo utilicen y se fortalezcan en relación al tema.

RECOMENDACIONES

Se recomienda a la Comunidad educativa del Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria del caserío Patabal, aldea Guatzilep, Cubulco Baja Verapaz, que valoren y conserven el módulo pedagógico sobre salud y hábitos de higiene, que en este Ejercicio Profesional Supervisado se realizó, para que las nuevas generaciones se informen de la importancia de la conservación de nuestro cuerpo , ya que vivimos en una atmosfera corrompida, y que de esta manera tendremos profesionales con información al alcance de nuestras dudas.

Se recomienda a los estudiantes que como agentes de cambio contribuyan a preservar el mejoramiento de la salud, y que exploren al máximo el módulo Pedagógico sobre la salud y hábitos de higiene, ya que esta material les permitirá conocer, comprender y tener conciencia de la importancia que tiene el tener una buena salud.

Se recomienda a los docentes socializar el módulo pedagógico sobre la salud y hábitos de higiene, si así lo hicieren, las futuras generaciones se los agradecerán, ya que tendrán una mejor comprensión de problemas relacionado a la salud.

Que el director del centro Educativo de Telesecundaria del caserío Patabal, Cubulco Baja Verapaz, como administrador del mismo vele por el uso y el cuidado del material Educativo, solo así lo utilizarán las generaciones venideras.

BIBLIOGRAFÍA GENERAL

1. Acuerdo gubernativo número 75-2006 reglamento de la ley del sistema nacional de seguridad alimentaria y nutricional
2. Alimentos e higiene, hábitos de higiene personal, unidad 6. Pag. 3
3. AMOR J. SIDA Información Básica para personal de salud. Secretaria de salud.
4. Código de Salud. Decreto Legislativo 90-97, 1997.
5. Compendiun fascicular, ciencia de la salud I, edición 2000
6. Concepción, C. (2014). *Programa Educación para la Salud*. Instituto de formación médica
7. Constitución Política de la República de Guatemala, Edición actualizada 2009.
8. Convención internacional sobre la eliminación de todas las formas de discriminación racial.
9. Declaración Americana de los Derechos y Deberes del Hombre
10. Declaración Universal de derechos Humanos, Adoptados y proclamados por la Asamblea General en su resolución 217 A (III), de 10 de diciembre de 1948
11. Diccionario de la lengua Española (23 ediciones.) Madrid: España.
12. Dueñas, F. (2011). *Cuidados de Enfermería en la Higiene Escolar*. Diplomado
13. ELIOMARA LAVAIRE, Salud Integral, salud mental, emociones y técnicas de manejo de estrés pag 2-5.
14. Gómez, O. (2013). *Educación para la salud*. Costa Rica: EUNED.
15. Guía básica, maletín Educativo, Ministerio de salud. Dirección general de promoción, prevención y atención primaria ministerio de salud – Mendoza pag 1
16. Guías de Ciencias Naturales y Tecnología del Ministerio de educación, Plan internacional, programa de calidad de aprendizaje

17. Henostroza, G. (2015). *Caries dental: principios y procedimientos para el diagnóstico*.
18. Ireland, R. (2015). *Higiene dental y tratamiento*. México, D. F.: El Manual Moderno.
19. Kozier, B., Erb, G., y Berman, A. (2005). *Fundamentos de Enfermería: Conceptos, Proceso y Práctica* (2ª ed.)
20. M. Salguero, C. Salguero, ciencias Naturales, edición Básica, Edición aumentada.
21. MANUAL DE CAPACITACION A FAMILIAS, "PRACTICANDO LA HIGIENE CUIDAMOS NUESTRA SALUD" edición 2010.
22. Marsh, P. y Martin, M. (2015). *Microbiología oral* (5a ed.). Caracas: Amolca: Elsevier.
23. Martínez Hernández, Juan. **Nociones de salud pública**. Pág. 9
24. ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. OFICINAS DE LAS NACIONES UNIDAS DEL ALTO COMISIONADO PARA LOS DERECHOS HUMANOS. El derecho a la salud. Ginebra. Suiza. 2015.
25. Potter, P. y Perry, A. (2013). *Fundamentos de enfermería* (5ª ed.). Barcelona: Océano.
26. Salas, C. y Marat, L. (2014). *Educación para la salud*
27. Swapan, N. y Revankar, S. C. (2014). *Microbiología basada en la resolución de Universitario en Enfermería, España, Artículo 5*

EGRAFIAS

Fuente <http://micubulcolindo.blogspot.com/>,

<https://es.wikipedia.org/wiki/Salud>

<http://www.vivirmejor.org/que-es-salud-fisica>

<https://medlineplus.gov/spanish/mentalhealth.html>

APPENDICE

PLAN DE SOSTENIBILIDAD.

1. **Identificación:** Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria, caserío Patabal, Aldea Guatzilep, cubulco, Baja Verapaz.

2. Nombre del proyecto

Módulo Pedagógico sobre el cuidado de la salud y la práctica de hábitos de higiene personal, aplicada a docentes del Instituto de Telesecundaria , caserío Patabal, Aldea Guatzilep, cubulco, Baja Verapaz.

3. Justificación

Se pretende con el siguiente plan, evitar que el proyecto ejecutado se desvanezca y que puedan aprovechar al máximo todos los conocimientos adquiridos con la socialización del módulo pedagógico para la Prevención y curación de enfermedades ocasionadas por malos los diversos factores de nuestro entorno, dirigida a docentes del Instituto de Telesecundaria , caserío Patabal, Aldea Guatzilep, cubulco, Baja Verapaz.

4. Objetivos

Contribuir en la Prevención de Enfermedades relativas a lamalaprácticade la higiene, capacitando a jóvenes del nivel medio del Instituto de Educación Básica de Telesecundaria , caserío Patabal, Aldea Guatzilep, cubulco, Baja Verapaz.

Contribuir a que los estudiantes de hoy, vivan un mejor mañana y que construyan una sociedad más coherente con la aceptación de la constitución de cada cuerpo, sin buscar otras alternativas que lleven al deterioro físico y psicológico, comprometidas con el desarrollo de su comunidad.

Que sea un documento de apoyo al Personal Docente del Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria , caserío Patabal, Aldea Guatzilep, cubulco, Baja Verapaz

5. Organización:

La sostenibilidad del proyecto ejecutado, se garantiza a través de la concientización a:

Estudiantes del Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria Telesecundaria , caserío Patabal, Aldea Guatzilep, cubulco, Baja Verapaz

Docentes del Instituto Nacional de Educación Básica Telesecundaria , caserío Patabal, Aldea Guatzilep, cubulco, Baja Verapaz

Padres de familia de los estudiantes del Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria Telesecundaria , caserío Patabal, Aldea Guatzilep, cubulco, Baja Verapaz.

6. Recursos

Humanos:

Estudiantes del Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria del Telesecundaria , caserío Patabal, Aldea Guatzilep, cubulco, Baja Verapaz

Docentes del Instituto de Educación Básica de Telesecundaria Telesecundaria , caserío Patabal, Aldea Guatzilep, cubulco, Baja Verapaz

Padres y madres de familia de los estudiantes del Instituto de Educación Básica de Telesecundaria Telesecundaria , caserío Patabal, Aldea Guatzilep, cubulco, Baja Verapaz

7. Actividades Socialización a la comunidad con temáticas relacionadas a la Salud y la higiene personal.

Visita del proyectista para verificar el amplio conocimiento de cómo prevenir enfermedades con la práctica de la higiene y gozar de una mejor salud.

9. Evaluación: Se llevará a cabo una supervisión constante, para la verificación a través de la técnica de la observación, el buen uso y cuidado del proyecto realizado.

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
FACULTAD DE HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PEDAGOGIA
LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA Y DERECHOS HUMANOS
EJERCICIO PROFESIONAL SUPERVISADO



PLAN PARA LA ELABORACIÓN DEL DIAGNÓSTICO

IDENTIFICACIÓN

**INSTITUTO NACIONAL DE EDUCACIÓN BÁSICA DE TELESECUNDARIA,
CASERÍO PATABAL, ALDEA GUATZILEP, CUBULCO BAJA VERAPAZ.**

**EPESISTA: José Salvador Avila Rodriguez
CARNÉ No: 201023980.**

Plan de elaboracion de diagnostico del instituto nacional de educación básica de telesecundaria, caserío patabal, aldea guatzilep, cubulco baja verapaz.

UBICACIÓN:

Caserío patabal, aldea guatzilep, cubulco baja verapaz.

1. OBJETIVOS.

1.1. GENERAL.

- Elaborar un diagnóstico en el Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria caserío Patabal, Aldea Guatzilep, del municipio de Cubulco del Departamento de Baja Verapaz, para identificar y verificar la práctica de Derechos Humanos.

1.2. ESPECÍFICOS.

- Obtener la autorización del Director del Establecimiento Educativo para la realización del diagnóstico.
- Realizar una entrevista al Director del establecimiento para recopilar información.
- Realizar una entrevista con personas de la comunidad para conocer a fondo el historial de la misma.
- Determinar las necesidades prioritarias que surgen en el centro Educativo con relación a Derechos Humanos por medio del diagnóstico.
- Elaborar un informe de diagnóstico con la información recopilada.

2. JUSTIFICACIÓN.

La planificación es esencial para la realización de las diferentes actividades sistemáticas que forman un diagnóstico, es un instrumento fiable para realizar la ejecución del mismo, esto con el fin de alcanzar los diferentes objetivos y metas trazados. Para eso es importante realizarla, tomando en cuenta el tiempo necesario para la realización de cada actividad. Sólo así verificaremos la práctica de los Derechos Humanos.

3. METAS

- Realizar un diagnóstico en el centro educativo.
- Diagnosticar una debilidad prioritaria que tenga el . Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria.
- Realizar tres entrevistas al Director del Establecimiento.
- Realizar un informe para ser evaluado por el asesor.

4. CRONOGRAMA DE EJECUCIÓN DE ACTIVIDADES.

| No. | Actividades | Responsable | Mes de julio de 2015. | | | | | | | | | | | |
|-----|--|-------------|-----------------------|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | 6 | 7 | 8 | 8 | 10 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 20 | 21 |
| 1 | Planificación del diagnóstico. | EPESISTA | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Obtener la autorización del Director del Establecimiento Educativo para la realización del diagnóstico. | EPESISTA | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Realizar entrevistas con el director con el objeto de solicitar la autorización de elaboración de diagnóstico. | EPESISTA | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Obtener información a través de la Técnica de la observación y pasarles una encuesta a docente y estudiantes. | EPESISTA | | | | | | | | | | | | |
| 5 | Realizar una entrevista con personas de la comunidad para conocer a fondo el historial de la misma. | EPESISTA | | | | | | | | | | | | |
| 6 | Elaboración de un informe del diagnóstico. | EPESISTA | | | | | | | | | | | | |
| 7 | Presentación de informe de diagnóstico ante asesor. | EPESISTA | | | | | | | | | | | | |

Técnicas e Instrumentos.

Técnicas.

- Observación
- Entrevista
- Análisis Documental.
- Encuesta

Instrumentos.

- Ficha de Observación.
- Cuestionarios.

5. RECURSOS.

5.1. HUMANOS.

- 1 Director
- 2 Docentes
- 1 Epesista
- 24 Estudiantes.

5.2. MATERIALES.

- 1 Computadora
- 1 USB
- 20 impresiones
- 1 cámara digital
- 1 impresora
- Marcadores de fórmica.

5.3. FINANCIEROS.

Todos los gastos que se realizarán para la elaboración del diagnóstico se gestionarán por el estudiante Epesista.

6. PRESUPUESTO.

6.1. PRESUPUESTO Y FUENTE DE FINANCIAMIENTO

Para la ejecución del presente, se necesitan los recursos planteados con anterioridad.

6.2. PRESUPUESTO DETALLADO.

| No. | Descripción de la actividad | Precio Unitario | Precio Total | Fuentes de financiamiento | | |
|--------------------------|---|-----------------|--------------|---------------------------|---------|-------|
| | | | | Estudiantes | Escuela | Otros |
| 1. | Planificación del diagnóstico. | Q. 25.00 | Q. 25.00 | | | X |
| 2. | Realizar entrevistas con el director. Obtención de información a través de la Técnica de la observación y pasarles una encuesta a docente y estudiantes. | Q. 0.50 | Q. 12.00 | | | X |
| 3. | Elaboración de un informe. | Q. 40.00 | Q. 40.00 | | | X |
| 4. | Presentación de informe de diagnóstico ante asesor. | Q. 60.00 | Q. 60.00 | | | X |
| COSTO TOTAL DEL PROYECTO | | | Q. 137.00 | | | |

7. EVALUACIÓN.

Lista de cotejo para evaluar la etapa de Plan de diagnóstico

Marque una X en la casilla Sí o No los estudiantes cumplen con los siguientes criterios en la etapa de plan de Diagnóstico.

| No. | Criterio | Sí | No | Observaciones |
|-----|--|----|----|---------------|
| 1. | Se obtuvo la autorización del establecimiento por parte del Director. | X | | |
| 2. | Se realizó la entrevista con el director del centro Educativo. | X | | |
| 3. | Se obtuvo la información necesaria para la realización del informe de diagnóstico. | X | | |
| 4. | La entrevista con las personas de la comunidad llenó las expectativas programadas. | X | | |
| 5. | Se elaboraron los instrumentos para recabar información. | X | | |
| 6. | Objetivo general, ¿se logró? | X | | |
| 7. | Objetivos específicos, ¿se logró? | X | | |
| 8 | Se lograron las metas fijadas. | X | | |

Evaluación etapa del estudio Contextual

| No. | Descripción | Si | No |
|-----|--|----|----|
| 1 | De acuerdo al diagnóstico realizado la institución beneficiada cuenta con misión y visión. | X | |
| 2 | De acuerdo al diagnóstico realizado la institución beneficiada cuenta con metas y políticas. | | X |
| 3 | Dentro del diagnóstico se detectó si en el municipio existe fuente de empleo. | X | |
| 4 | Se detectan programas que velen por los Derechos Humanos, al realizan el diagnóstico. | | X |
| 5 | Durante la realización del diagnóstico se observaron temas relacionados a Derechos Humanos. | X | |
| 6 | Existe implementación de programas relacionados a Derechos Humanos. | | X |
| 7 | Se encontraron problemas u obstáculos en la ejecución del diagnóstico. | | X |
| 8 | Existen textos en el centro Educativo relacionados a Derechos Humanos. | | X |
| 9 | Se encontraron problemas en la comunidad sobre Derechos Humanos. | X | |
| 10 | Se cumplió con el tiempo para realizar la etapa de diagnóstico. | X | |

Interpretación: Los datos obtenidos en la lista de cotejo reflejan resultados deseados, comprobando que el diagnóstico fue útil para priorizar las carencias y necesidades para luego plantear los problemas.

Evaluación etapa del plan de Acción.

| No. | Descripción | Si | No |
|-----|--|----|----|
| 1 | El plan se realizó en base a los recursos disponibles planteadas por la institución | X | |
| 2 | Los objetivos y las metas del plan de acción del proyecto se ajustan a las necesidades de la institución | X | |
| 3 | El tiempo programado para la elaboración del perfil del proyecto fue suficiente | X | |
| 4 | La elaboración del plan de acción se basó en el formato de EPS establecido por la Facultad de Humanidades. | X | |
| 5 | Los objetivos del proyecto dan respuesta al problema que se priorizó. | X | |
| 6 | El plan de acción del proyecto fue elaborado de acuerdo al tiempo programado | X | |
| 7 | El plan de acción que se elaboró fue revisado y aprobado. | X | |
| 8 | El proyecto tiene posibilidad de ser ejecutado con éxito. | X | |
| 9 | Se determinó la cantidad y calidad de recursos humanos, materiales y financieros necesarios. | X | |
| 10 | El proyecto planificado representa una solución al problema priorizado. | X | |

INTERPRETACIÓN: Los resultados que aparecen en la lista de cotejo, es una muestra positiva de la ejecución de etapa del perfil del proyecto, donde se pudo establecer la viabilidad y factibilidad de lo planificado.

Evaluación etapa de sistematización.

| No. | Descripción | Si | No |
|-----|---|----|----|
| 1 | Se contó con los recursos económicos presupuestados para la elaboración del módulo de acuerdo al plan de acción. | X | |
| 2 | Fue viable encontrar el apoyo financiero de parte de la institución, para la reproducción del módulo didáctico. | X | |
| 3 | Las gestiones que se efectuaron ante la institución fueron las acertadas. | X | |
| 4 | La elaboración del módulo pedagógico contribuyó a las necesidades de contar con material didáctico para la enseñanza del cuidado de la salud y la práctica de la higiene. | X | |
| 5 | Las actividades que se programaron para la elaboración, reproducción y divulgación del módulo, fueron acertadas. | X | |
| 6 | Se contó con la asesoría técnica en la elaboración del módulo pedagógico. | X | |
| 7 | Se alcanzaron los objetivos trazados en el plan de acción para la elaboración del módulo | X | |
| 8 | Se contó con el apoyo de los docentes para la elaboración del módulo pedagógico. | X | |
| 9 | Se evaluó con los docentes la aplicación del módulo del Instituto de Telesecundaria del caserío Patabal, municipio de Cubulco. | X | |
| 10 | El cronograma establecido fue cumplido según la programación de la etapa sistematización | X | |
| 11 | Se obtuvieron las ideas claras para elaboración del módulo pedagógico... | X | |
| 12 | Existió interés de parte de los docentes capacitados para la aplicación del módulo pedagógico.. | X | |
| 13 | Existieron sugerencias, para modificar o implementar el módulo pedagógico.. | X | |
| 14 | Se tiene registro por escrito el desarrollo de ésta etapa. | X | |

Interpretación: El módulo Pedagógico fue elaborado con las indicaciones requeridas, se contó con el apoyo de la institución patrocinante, de las autoridades educativas para su divulgación. A si mismo los docentes capacitados mostraron interés, en el conocimiento del mismo y su posterior aplicación, ya que reúne las expectativas referente al tema seleccionado.

Evaluación etapa de evaluación Final.

| No. | Descripción | Si | No |
|-----|--|----|----|
| 1 | El informe del diagnóstico fue elaborado de acuerdo a los lineamientos y directrices de EPS de la Facultad de Humanidades. | X | |
| 2 | Las técnicas utilizadas en la elaboración del diagnóstico fueron adecuadas y productivas. | X | |
| 3 | El diagnóstico permitió identificar un problema y priorizarlo además de proponer una solución. | X | |
| 4 | Se contó con suficiente información por parte del Personal de la Institución. | X | |
| 5 | Autoridades municipales, líderes comunitarios y miembros de la población aportaron la información que se les solicito. | X | |
| 6 | La obtención bibliográfica permitió la recopilación y sistematización del municipio y comunidad educativa beneficiada | X | |
| 7 | Se priorizaron los problemas planteados de acuerdo a la factibilidad y viabilidad. | X | |
| 8 | Los datos recopilados fueron suficientes para redactar el diagnóstico del municipio y la comunidad educativa. | X | |
| 9 | Se evaluó cada una de las actividades programadas dentro de la planificación para elaborar el diagnóstico. | X | |
| 10 | La información obtenida para la realización del diagnóstico permitió dar respuesta a las necesidades del proyecto | X | |

Interpretación:

Los datos obtenidos en la lista de cotejo reflejan resultados deseados, comprobando que el diagnóstico fue útil para priorizar las carencias y necesidades para luego plantear los problemas.

Evaluación etapa de evaluación fundamentación teórica.

| No. | Descripción | Si | No |
|-----|--|----|----|
| 1 | Se realizó una planificación adecuada para la elaboración de la fundamentación teórica | X | |
| 2 | . El informe de fundamentación teórica fue elaborado de acuerdo a los lineamientos directrices de EPS de la Facultad de Humanidades | X | |
| 3 | La fundamentación teórica permitió identificar la base legal de las leyes ambientales para la ejecución del proyecto | X | |
| 4 | Las técnicas utilizadas en la elaboración de la fundamentación teórica fueron las adecuadas | X | |
| 5 | Las autoridades educativas y miembros de la población aportaron información para el marco teórico a través de investigaciones realizadas por el epesista | X | |
| 6 | Se contó con suficiente información por parte del personal de la institución | X | |
| 7 | Los datos recopilados fueron los idóneos para redactar la fundamentación teórica | X | |
| 8 | Se finalizó el trabajo de la fundamentación teórica en el tiempo estipulado | X | |
| 9 | . La obtención bibliográfica permitió la recopilación y procesamiento de datos | X | |
| 10 | Se dio cumplimiento a los requisitos establecidos en el manual de propedéutica de EPS para la redacción de la fundamentación teórica | X | |

INTERPRETACIÓN. Los datos obtenidos en la lista de cotejo reflejan resultados deseados, comprobando que la etapa de fundamentación Teórica fue útil para darle sostenimiento y definiciones de los temas de salud e higiene.

Entrevista realizada a docentes del establecimiento beneficiado.

Instrucciones: Rellene la burbuja a la respuesta de las siguientes interrogantes según considere correcta.

1. Cuenta con textos que traten sobre temas de la salud y la higiene?

SI NO

2. Cuenta con suficiente información en relación a temas de salud e higiene?

SI NO

3. ¿Cuentan con material didáctico para tratar temas relacionados con Derechos Humanos?

SI NO

4. ¿Considera que es importante conocer las diversas leyes que ampara la protección de los Derechos del adolescente?

SI NO

5. Estaría usted dispuesto a apoyar al epesista para la realización de un módulo pedagógico que trate el tema conozco mis derechos?

SI NO

CUESTIONARIO DIRIGIDO AL PERSONAL DE LA INSTITUCIÓN

Instrucciones: Marque con la X la opción que usted considere correcta.

1. ¿Considera que el instituto, cumple con sus funciones de acuerdo a las leyes y reglamentos establecidos?

SI _____ NO _____

2. ¿Existen buenas relaciones humanas con sus compañeros?

SI _____ NO _____

3. ¿Ha recibido capacitaciones constantes sobre Prevención de Enfermedades?

SI _____ NO _____

4. ¿Considera que las instalaciones de esta institución son adecuadas para brindar un buen servicio a los usuarios?

SI _____ NO _____

5. ¿Se considera un profesional digno de la institución?

SI _____ NO _____

6. ¿Mantiene buenas relaciones laborales con el jefe de esta institución?

SI _____ NO _____

7. ¿Se siente bien de ser parte de esta institución?

SI _____ NO _____

8. ¿Le brindan todas sus prestaciones de acuerdo a la ley?

SI _____ NO _____

9. ¿Considera que hay discriminación por parte del MINEDUC por el hecho de pertenecer del renglón 022 y 021?

SI _____ NO _____

10. ¿Considera que todos los catedráticos planifican sus actividades docentes?

SI _____ NO _____

ENTREVISTA A USUARIOS (ALUMNOS)

Instrucciones: Marque con la X la opción que considere correcta.

1. ¿Considera que la institución cumple con sus funciones?

SI _____ NO _____

2. ¿Cree usted que el personal de esta institución es el idóneo?

SI _____ NO _____

3. ¿Cree usted que el servicio que presta esta institución debe mejorar?

SI _____ NO _____

4. ¿Considera que las instalaciones de esta institución son adecuadas a las necesidades de los usuarios?

SI _____ NO _____

5. ¿Cree que el ambiente es agradable?

SI _____ NO _____

6. ¿Conoce usted al director?

SI _____ NO _____

7. ¿Cree que la educación que se imparte es de calidad?

SI _____ NO _____

8. ¿Cree que es importante abordar temas de impacto de salud, como el de Salud alimentaria y hábitos de higiene personal?

SI _____ NO _____

9. ¿Cree que se cumple con el horario de la jornada?

SI _____ NO _____

10. ¿Cree que existe armonía entre el personal docente y el director?

SI _____ NO _____

Entrevista a Estudiantes del nivel medio del Instituto de Educación Básica de Telesecundaria, caserío Patabal, aldea Guatzilep
Responsable: Epesista

Instrucciones: Responda SI o NO y justifique su respuesta

1.- ¿Considera que es de gran importancia Prevenir las Enfermedades?

SI _____ NO _____

¿Por qué? _____

2.- ¿Cree que el Impacto de Mejorar la Salud causa aceptación positiva ?

SI _____ NO _____

¿Por qué? _____

3.- ¿Existirá conocimiento en usted con respecto al a la práctica de la higiene?

SI _____ NO _____

¿Por qué? _____

4.- ¿sabe de instituciones que se preocupen por la Prevención de las Enfermedades?

SI _____ NO _____

¿Por qué? _____

5 ¿Le gustaría que en el establecimiento exista un módulo que contenga temas sobre el cuidado de la salud y la práctica de la higiene personal?

SI _____ NO _____

¿Por qué? _____

Foda del Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria, caserío Patabal.

| AMBITO | FORTALEZAS | OPORTUNIDADES | DEBILIDADES | AMENAZAS |
|-------------------|---|---|--|--|
| Pedagógico | <p>>Personal docente capacitado, creativo y entusiastas.</p> <p>>Alumnos y alumnas participativas y creativas.</p> <p>>Metodología activa metodología de Telesecundaria.</p> | <p>>Instituciones que capacitan a los docentes.</p> <p>>Instituciones que imparten charlas a los alumnos y alumnas.</p> | <p>>Insuficiencia de personal docente.</p> <p>>Inasistencia de alumnos y alumnas.</p> <p>>no existe textos relacionados a temas de salud e higiene.</p> <p>>no existen material didáctico en las áreas de inglés y expresión artística.</p> <p>No hay orientación a estudiantes sobre el reciclaje de la basura.</p> | <p>>Desnutrición infantil.</p> <p>>Sobre población Infantil (escolar).</p> |

| | | | | |
|----------------------|---|---|--|---|
| Institucional | <p>>Organización y trabajo en equipo de los docentes, gobierno escolar y comité educativo.</p> <p>>Agua entubada.</p> <p>>Cocina, bodega y sanitarios.</p> | <p>>Proyecto Euro-solar.</p> <p>>Capacitación al Consejo Educativo.</p> <p>>Gestión de proyectos.</p> <p>>Ayuda de diferentes organizaciones.</p> | <p>>Deficiencia en la práctica de higiene.</p> <p>>Falta de interés y apoyo de los padres de familia.</p> <p>>Deficiencia en la práctica de cortesía.</p> <p>No hay orientación pedagógica a docentes sobre salud e higiene.</p> <p>No existen recipientes para colocar la basura.</p> <p>No existe botiquín para primeros auxilios.</p> <p>No hay vidrios de persianas para cubrir las ventanas.</p> | <p>>Desintegración Familiar.</p> <p>>Falta de recursos económicos.</p> <p>>Emigración (Deserción Escolar).</p> <p>>Pobreza extrema.</p> |
|----------------------|---|---|--|---|

| | | | | |
|---|--|---|--|--|
| <p style="text-align: center;">Proyección a la Comunidad</p> | <p>> Contar con el Proyecto Educativo Institucional.</p> <p>>Contar con el apoyo de los miembros de las diferentes organizaciones de la comunidad.</p> <p>>Contar con el apoyo de la Coordinación Técnica Administrativa.</p> | <p>>Apoyo de organizaciones e instituciones para el desarrollo comunitario.</p> <p>>Gestión de proyectos de desarrollo comunitario.</p> | <p>>Deficiencia en la práctica y fomento de valores en el hogar y comunidad en general.</p> <p>>no existe interés de los padres en la educación de la comunidad.</p> <p>>Inconsciencia a la contaminación del medio ambiente.</p> | <p>>Violencia Intrafamiliar.</p> <p>>Alto índice de analfabetismo.</p> |
|---|--|---|--|--|

Firmas de padres y madres de familias y docentes del establecimiento para dar fe de lo realizado en el FODA, sobre las adversidades con que cuenta el establecimiento.



José Tecú Velásquez
DPI: 2626 67304 1504



Santos Tapera Ruiz
2494 71736 1504



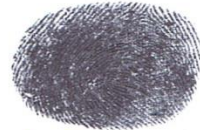
Ana Velásquez R.
DPI: 1820 66711 1504



Pedro Morante Matías
DPI: 1812 57432 1504



Paulina Ruiz Ruiz
DPI: 1812 57319 1504



Manuela Raymundo Luis
DPI: 1862 49322 1504



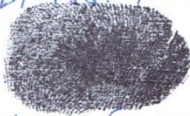
Juana Pérez Luis
DPI: 1881 95327 1504



María Reyes Primero
DPI: 1817 02901 1504



Lucas Calo de la Cruz
DPI: 1815 76880 1504



Antonia Sunún Sente
DPI: 1779 21320 1504



Everilda Reyes Avila
DPI: 1812 56940 1504



María Camajá Altreté
DPI: 1812 55545 1504



Jesús Primero Camajá
DPI: 1817 02616 1504



María Primero Camajá
DPI: 1812 54424 1504



Luciano Primero Calo
DPI: 164263215 1504



Pedro Tista Rosales
DPI: 1810 66629 1504


Salvador de la Cruz Tista

Teresa Ramos Mejía
DPI: 1888 39836 1504





Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades

Caserío Patabal Cubulco, Baja Verapaz, 2 de julio de 2015.

Lic. Salvador de la Cruz Tista
Director. INEB de Telesecundaria
Caserío Patabal, Cubulco Baja Verapaz

Yo; José Salvador Avila Rodriguez, Estudiante del Ejercicio Profesional Supervisado EPS, de la Carrera de Licenciatura en Pedagogía y Derechos Humanos, de la Facultad de Humanidades, de la Tricentennial Universidad de San Carlos de Guatemala, con todo respeto me dirijo a usted con el propósito de manifestarle lo siguiente:

Actualmente estoy culminando la carrera de Licenciatura en Pedagogía y Derechos Humanos.

Que el ejercicio Profesional Supervisado EPS, es planificado, investigado, coordinado y ejecutado, que se realizará para que mejore la calidad en el desempeño mediante un trabajo pedagógico, por lo que se necesita de participación directa e indirecta en la realización de los pasos que constituye todo un proceso sistemático.

Que como Epesista, debo de contribuir en un Establecimiento Educativo, llevando a cabo el EPS con un aporte Pedagógico.

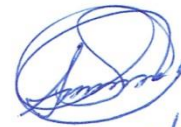
De lo anterior expuesto, respetuosamente:

SOLICITO.

Concederme autorización para que en el Establecimiento Educativo que usted dirige, sea la institución en donde pueda realizar mi aporte pedagógico, comprometiéndome a realizarlo con esmero y dedicación.

Agradeciendo desde ya con el apoyo, me es grato suscribirme como su atento servidor.


José Salvador Avila Rodriguez
Carné. 201023980





Recibido 02/07/15
Hora: 13:50

ANEXOS



CASERIO PATABAL
CUBULCO, BAJA VERAPAZ

El infrascrito director del Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria del caserío Patabal, aldea Guatzilep, del municipio de Cubulco Baja Verapaz, después de darle lectura a la solicitud presentada por el estudiante de la Carrera de Licenciatura en Pedagogía y Derechos Humanos de la Universidad San Carlos de Guatemala José Salvador Avila Rodriguez con carné No. 201023980 tomando en consideración el criterio del personal docente de este establecimiento educativo, autorizo al solicitante el desarrollo de su actividad o proyecto pedagógico en este centro educativo brindándole la colaboración que el solicitante necesite. -----

Y para los usos legales que al interesado convengan, extendiendo sello y firma la presente constancia en una hoja de papel bond tamaño carta a tres días del mes de julio de 2015. -----


Lic. Salvador de la Cruz Tista
Director INEBT, cas. Patabal.



Caserío Patabal, Cubulco Baja Verapaz, 29 de febrero de 2016.



Licenciado: Everardo Antonio Godoy Dávila.
Asesor de Ejercicio Profesional Supervisado -EPS-
Universidad de San Carlos de Guatemala Facultad de Humanidades

Estimado Licenciado: Reciba un cordial y atento saludo, deseando a la vez, éxitos en sus labores Educativas. El objeto de la presente es para hacerle de su conocimiento que el estudiante: José Salvador Avila Rodriguez con carné: 201023980 de la carrera de Licenciatura en Pedagogía y Derechos Humanos, hizo entrega de 10 ejemplares de módulo pedagógico sobre el cuidado de la Salud y la práctica de la higiene personal, Producto del Ejercicio Profesional Supervisado que realizó en esta Institución Beneficiada. Por lo que dicha herramienta será de beneficio para la población estudiantil del Instituto de Educación Básica de Telesecundaria.

Agradeciendo de manera especial el apoyo a esta institución educativa me suscribo.

Deferentemente:

Lic. Salvador de la Cruz Tista
Director INEBT, cas. Patabal.





Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades

Rabinal, Baja Verapaz 02 de septiembre de 2015

Comisión de Trámites Legales y Construcción de Edificios
Facultad de Humanidades
Universidad de San Carlos de Guatemala



Honorable Comisión:

Reciban un cordial y atento saludo de la Coordinación de la sección Rabinal, Baja Verapaz. En respuesta a solicitud enviada con fecha 28 de agosto de 2015 presento el siguiente informe respaldado con la documentación respectiva:

1. Después de organizarse los estudiantes de EPS iniciaron solicitando a esta coordinación el apoyo a efecto se realizaran trámites ante el señor decano a efecto de gestionar como proyecto de graduación la adquisición de un terreno. Ante lo anterior se hicieron varias cotizaciones y cada manzana oscilaba entre Q500.000,00 y Q600.000,00 dependiendo del dueño del terreno y ubicación. Ante esta situación según Acta No. 02-2015, folios 9, 10, 11 y 12 del libro de actas de EPS de fecha 18 de abril de 2015, en su punto PRIMERO dice: "Se acordó por unanimidad gestionar ante la municipalidad del municipio de Rabinal, Baja Verapaz, una extensión de terreno que responda a las necesidades educativas y que sea para uso exclusivo de la Facultad de Humanidades de la Universidad de San Carlos de Guatemala, sección Rabinal. a) Con fecha 27 de abril de 2015 se solicitó de parte de los estudiantes de EPS ante el señor Decano Walter Ramiro Mazariegos Biolis a) Se tramite la solicitud, b) se hagan los trámites pertinentes para cumplir con los requisitos que el señor alcalde municipal exigía, quedando bajo la responsabilidad de la Universidad de San Carlos de Guatemala la construcción del edificio y ratificar los convenios entre la Universidad y la municipalidad con relación a dicha construcción. C) Que por su medio se tramite ante Honorable Junta Directiva de la Facultad de Humanidades punto de Acta de legalización de la sede con funcionalidad desde el mes de junio 2008.

2. Con fecha 27 de abril de 2015 se solicitó de parte de los estudiantes de EPS ante el Señor: Luis Alberto Morales Osorio Alcalde municipal y su consejo municipal de Rabinal Baja Verapaz. Con firma de recibido por la secretaria municipal el 19 de mayo de 2015: a) A usted y a su consejo municipal que haciendo los trámites pertinentes y legales para que la municipalidad nos done un bien inmueble (terreno) con una extensión territorial de 10,000 Mts. Cuadrados; ubicado en la Aldea

Educación Superior, Incluyente y Proyectiva

Edificio S-4, ciudad universitaria zona 12
Teléfonos: 2418 8601 24188602 24188620
2418 8000 ext. 85301-85302 Fax: 85320

Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades

Pachalum, a 3 kilómetros de la cabecera municipal, a orillas de la carretera que conduce a la cabecera departamental. b) Esperando que la presente se le dé un aval por parte de su despacho para la adjudicación de dicho bien inmueble y se emita el acuerdo municipal para su donación, siendo para uso exclusivo de la Facultad de Humanidades sección Rabinal, Baja Verapaz de la gloriosa y Tricentennial Universidad de San Carlos de Borromeo de Guatemala. c) Se nos dé por escrita la respuesta a nuestras peticiones como también toda la documentación para continuar con el trámite jurídico que debe facilitarnos nuestro representante legal.

3. De parte de la oficina de planificación municipal se solicitó en base a formato estipulado por dicha oficina el diagnóstico para determinar la existencia de la necesidad de tener un edificio propio. Haciéndose efectivo el 19 del mes de mayo de 2015.

4. Luego de cumplir con lo solicitado por la municipalidad se dio seguimiento al proceso a la selección del terreno haciendo en repetidas ocasiones medidas de extensión de terreno que fueron aumentando según la necesidad del diagnóstico presentado de una área de 13,139.85 m² o sea 1.88 manzanas hasta una área definitiva de 17,041.93 m² que dan 2.43 metros.


5. Se envió en repetidas oportunidades el borrador del acuerdo municipal por parte de la secretaria del Alcalde Municipal a la licenciada María Elvira Orozco hasta llegar a rectificar todas las enmiendas sugeridas además se solicitó la certificación del historial completo del inmueble ante el registro de la propiedad.

6. El 27 de agosto se recibió de la municipalidad: a) Acuerdo Municipal No. 114-2015, del Honorable Consejo Municipal de la Ciudad de Rabinal, Municipio de Baja Verapaz, b) Certificación del Historial Completo del Inmueble por parte del Registro General de la Propiedad de la Zona Central de Guatemala y c) Certificación del plano de desmembración de 2.43 manzanas o 17,041.93 m².

7. El 29 de agosto se entregó a la Directora de pedagogía: a) Acuerdo Municipal No. 114-2015, del Honorable Consejo Municipal de la Ciudad de Rabinal, Municipio de Baja Verapaz, b) Certificación del Historial Completo del Inmueble por parte del Registro General de la Propiedad de la Zona Central de Guatemala y c) Certificación del plano de desmembración de 2.43 manzanas o 17,041.93 m².

Luego del presente informe aprovecho para suscribirme de Honorable Comisión de Trámites Legales y Construcción de Edificios para la Facultad de Humanidades.

Deferentemente:


Lic. Orcelio Hernández García
Coordinador
Sección Rabinal, Baja Verapaz

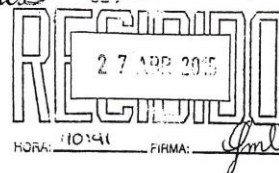




Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

MA Walter Ramiro Mazariegos Biolis
Decano de la Facultad de Humanidades
Universidad de San Carlos de Guatemala
Su despacho



Nosotros los abajo firmantes todos estudiantes, personal docente, administrativo y representantes del pueblo como parte de la Facultad de humanidades sección Rabinal, Baja Verapaz de la Universidad de San Carlos de Guatemala, con todo respeto ante usted:

EXPONEMOS

- a) Desde el mes de junio del año dos mil ocho esta casa de estudios inició a prestar sus servicios académicos a la población estudiantil del municipio de Rabinal en el Instituto Nacional de Educación Básica con Orientación Ocupacional (INEBE)
- b) En escuela de vacaciones; trasladándonos a seguir con el semestre a la Escuela Oficial Urbana Mixta Ricardo Juárez Arellano, Ubicada en la zona 1 de este municipio, estando allí hasta el año 2011.
- c) En el año 2012 por no haber espacio para la cantidad de estudiantes nos trasladamos a la Escuela Oficial Urbana para Niñas ubicada en la zona 4 de este municipio, compartiendo el espacio físico con la Universidad Rural de Guatemala, nuevamente el edificio nos quedó pequeño
- d) En el año 2013 sabidos que los únicos establecimientos que tenían la capacidad de albergue de estudiantes inscritos eran La Escuela Normal Bilingüe Intercultural y el Instituto Nacional de Educación Básica con Orientación Ocupacional (INEBE) dirigiendo nuestra solicitud al Instituto Nacional de Educación Básica con Orientación Ocupacional (INEBE) donde hasta la fecha estamos constituidos y muy pronto quedará pequeño para la cantidad de estudiantes que ingresan a cada año.
- e) En cada establecimiento hemos tenido dificultades al momento de establecer un convenio con las autoridades del MINEDUC y las actividades propias de la universidad, que en muchas ocasiones coinciden y no están disponibles, causando problemas de espacio y ejecución de actividades educativas.

Educación Superior, Incluyente y Proyectiva
Edificio S-1, Ciudad Universitaria zona 12
Teléfonos: 2418 8601 24188602 24188620
2418 8000 ext. 85301-85302 Fax: 85320





Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades

- f) Se han tenido inconvenientes con los docentes que de alguna u otra manera son responsables directos ante el Ministerio de Educación con el uso del mobiliario, pues está bajo la responsabilidad del docente que labora durante la semana teniendo en oportunidades que realizar pagos por daños y perjuicios a algunos materiales que el día lunes aparecen dañados aunque nosotros no fuésemos los causantes de las averías, pues en la jornada vespertina también laboran los compañeros del INED y nosotros somos los responsables de entregar íntegro el establecimiento el día lunes de cada semana.
- g) Los estudiantes de EPS de la carrera de Licenciatura en Pedagogía y Derechos Humanos por iniciativa han tenido reuniones ante el despacho municipal de la municipalidad del municipio de Rabinal, Baja Verapaz Señor Luis Alberto Morales Osorio haciéndole ver la problemática de carecer de un terreno y un edificio propio, queriendo dejar como proyecto un bien inmueble en el cual sean construidas las aulas de nuestra Facultad de Humanidades de la Gloriosa Universidad de San Carlos de Guatemala, como lo establece el Artículo 82 al 90 de la Constitución Política de la República de Guatemala, la Facultad de Humanidades de la Universidad de San Carlos de Guatemala es la máxima entidad rectora de Educación Nacional, goza de autonomía y le corresponde dirigir, organizar y desarrollar la educación superior del Estado, la educación profesional Estatal y la difusión de la cultura.
- h) El señor alcalde municipal después de los trámites realizados por los estudiantes de EPS la donación de una extensión de terreno de 10,000 Mts. cuadrados para la construcción de nuestro Edificio Académico.
- i) Como requisito que solicita el señor alcalde Luis Morales Osorio, es que la Universidad de San Carlos de Guatemala, se comprometa en dar los fondos económicos para dicha construcción ya que la municipalidad estaría coadyuvando para que sea una realidad dicho edificio tramitado por los EPESISTAS, también solicita formalmente una solicitud hecha por los beneficiados de la Facultad de Humanidades donde tiene que llenar ciertos requisitos para que se adjudique dicho bien, para lo cual nos proporcionó un listado para conformar el expediente de donación del terreno el cual se lo estamos adjuntando.

Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades

SOLICITAMOS

- a) A usted se dé trámite a la presente.
- b) De usted que haga los trámites pertinentes para cumplir con los requisitos que el señor alcalde municipal exige, quedando bajo la responsabilidad la Universidad de San Carlos de Guatemala la construcción del edificio y ratificar los convenios entre la universidad y la municipalidad con relación a dicha construcción.
- c) Que por su medio se tramite ante Honorable Junta Directiva de la Facultad de Humanidades punto de Acta de legalización de la sede con funcionalidad desde el mes de junio de 2008.

En el municipio de Rabinal a veintisiete días del mes de abril de dos mil quince.

Junta Directiva EPS Licenciatura en Pedagogía y Derechos Humanos, sección Rabinal.



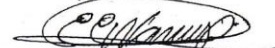
Bayron Yobani González García
Presidente



Eswin Aroldo Arumuj Toj
Vice-Presidente



Cludia Karina López Corleto
Secretaria



Nancy Patricia Estrada Estrada
Tesorera



Fernando José Caballeros Sánchez
Vocal I

Alma Isabel Sical Jerónimo
Vocal II



Gabriel Siana López
Vocal III



Alma Isabel Sical Jerónimo
Vocal II



Vo. Bo. Lic. Orcelio Hernández García
Coordinador Sección Rabinal, B.V.





Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades

Señor:
Luis Alberto Morales Osorio
Alcalde municipal y su consejo municipal de Rabinal Baja Verapaz.
Su despacho

Nosotros los abajo firmantes todos estudiantes, personal docente, administrativo y representantes del pueblo como parte de la Facultad de humanidades sección Rabinal, Baja Verapaz de la Universidad de San Carlos de Guatemala, con todo respeto ante usted:

EXPONEMOS

- a) Desde el mes de junio del año dos mil ocho esta casa de estudios inició a prestar sus servicios académicos a la población estudiantil del municipio de Rabinal en el Instituto Nacional de Educación Básica con Orientación Ocupacional (INEBE)
- b) En escuela de vacaciones; trasladándonos a seguir con el semestre a la Escuela Oficial Urbana Mixta Ricardo Juárez Arellano, Ubicada en la zona 1 de este municipio, estando allí hasta el año 2011.
- c) En el año 2012 por no haber espacio para la cantidad de estudiantes nos trasladamos a la Escuela Oficial Urbana para Niñas ubicada en la zona 4 de este municipio, compartiendo el espacio físico con la Universidad Rural de Guatemala, nuevamente el edificio nos quedó pequeño
- d) En el año 2013 sabidos que los únicos establecimientos que tenían la capacidad de albergue de estudiantes inscritos eran La Escuela Normal Bilingüe Intercultural y el Instituto Nacional de Educación Básica con Orientación Ocupacional (INEBE) dirigiendo nuestra solicitud al Instituto Nacional de Educación Básica con Orientación Ocupacional (INEBE) donde hasta la fecha estamos constituidos y muy pronto quedará pequeño para la cantidad de estudiantes que ingresan a cada año.
- e) En cada establecimiento hemos tenido dificultades al momento de establecer un convenio con las autoridades del MINEDUC y las actividades propias de la universidad, que en muchas ocasiones coinciden y no están disponibles, causando problemas de espacio y ejecución de actividades educativas.



Recibido
19-05-2015

Facultad de Humanidades

Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades

f) Se han tenido inconvenientes con los docentes que de alguna u otra manera son responsables directos ante el Ministerio de Educación con el uso del mobiliario, pues está bajo la responsabilidad del docente que labora durante la semana teniendo en oportunidades que realizar pagos por daños y perjuicios a algunos materiales que el día lunes aparecen dañados aunque nosotros no fuésemos los causantes de las averías, pues en la jornada vespertina también laboran los compañeros del INED y nosotros somos los responsables de entregar íntegro el establecimiento el día lunes de cada semana.

g) Los estudiantes de EPS de la carrera de Licenciatura en Pedagogía y Derechos Humanos por iniciativa han tenido reuniones ante usted en su despacho haciéndole ver la problemática de carecer de un terreno y un edificio propio, queriendo dejar como proyecto un bien inmueble en el cual sean construidas las aulas de nuestra Facultad de Humanidades de la Gloriosa Universidad de San Carlos de Guatemala, como lo establece el Artículo 82 al 90 de la Constitución Política de la República de Guatemala, la Facultad de Humanidades de la Universidad de San Carlos de Guatemala es la máxima entidad rectora de Educación Nacional, goza de autonomía y le corresponde dirigir, organizar y desarrollar la educación superior del Estado, la educación profesional Estatal y la difusión de la cultura.

h) La Universidad de San Carlos de Guatemala, está en la mejor disposición de dar los recursos económicos de dicho edificio comprometiéndonos a construir a partir de los doce meses de cedido el inmueble de parte de la municipalidad, siempre y cuando lleguemos a acuerdos bilaterales con relación a mencionado terreno para que sea una realidad la construcción del edificio de la Facultad de Humanidades de esta casa superior de estudios. Por lo antes expuesto ante usted:

SOLICITAMOS

- a) A usted y a su consejo municipal que haciendo los trámites pertinentes y legales para que la municipalidad nos done un bien inmueble (terreno) con una extensión territorial de 10,000 Mts. Cuadrados; ubicado en la Aldea Pachalum, a 3 kilómetros de la cabecera municipal, a orillas de la carretera que conduce a la cabecera departamental.



Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades

- b) Esperando que la presente se le dé un aval por parte de su despacho para la adjudicación de dicho bien inmueble y se emita el acuerdo municipal para su donación, siendo para uso exclusivo de la Facultad de Humanidades sección Rabinal, Baja Verapaz de la gloriosa y Tricentenario Universidad de San Carlos de Borromeo de Guatemala.
- c) Se nos dé por escrita la respuesta a nuestras peticiones como también toda la documentación para continuar con el trámite jurídico que debe facilitarnos nuestro representante legal.

En el municipio de Rabinal a veintisiete días del mes de abril de dos mil quince.

Lic. Orceño Hernández García
Coordinador Sección Rabinal, B.V.



Vo. Bo. MA Walter Ramiro Mazariegos Biolis
Decano de la Facultad de Humanidades
Universidad de San Carlos de Guatemala

[Signature]
22013
Lic. Adalberto Rincón
1342 16 107 1504

[Signature]
Lic. Valentin Rodríguez Menque
DNI 162243723 1503
Cen 165186

[Signature]
Lic. Meli Rubalcávar García
193185003 1503
20,751

[Signature]
L. Santos Baltazar Debalos
1591 93478 1504
9,777

[Signature]
Lic. Emilio Cujá García
1630 38854 1503
13,349

[Signature]
217676637 1503
13,378

[Signature]
176101039 1503
Lic. José Ascención Cortez Ismael
Colegado 18355

[Signature]
2537 80247 1503
Lic. Rubén Darío Xelip Ixpatá
17,964

[Signature]
Lic. Héctor Abigail López Yul
2399 02542 1503
18,943

[Signature]
Lic. Colona González
Coord. sede Rabinal
FID

Educación Superior, Incluyente y Proyección
Calle 17, Ciudad Universitaria zona 12
Teléfono: 2418 8001 24188002 24188020
Fax: 24188003 ext. 85301 85302 Fax: 85320

[Signature]

Facultad de Humanidades



Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades

Sr. Angel Amado Pérez Xitumul
Alcalde Municipal,
Rabinal, Baja Verapaz.
Su despacho

Reciba un saludo de la Facultad de Humanidades de la Universidad de San Carlos de Guatemala, esperando que sus actividades administrativas sean un éxito. El motivo de la presente es para informarle que la Universidad de San Carlos, tiene en proceso de legalización una extensión de terreno ubicado en la aldea Pachalum de este municipio. Para poder cumplir con el trámite administrativo Asesoría Jurídica de la Facultad de Humanidades solicita se extienda certificación de DICA VI de este municipio donde exprese la ubicación geográfica exacta y sus respectivas colindancias de todo el perímetro de la finca en mención.

Sin otro particular aprovecho para suscribirme a veintiún días del mes de enero de dos mil dieciséis.

Deferentemente:

SECRETARIA MUNICIPAL
Recibido hoy a las: 9:00
Horas del: 21/01/2016
Municipalidad de Rabinal, Baja Verapaz

Lic. *Orcelio Hernández García*
Coordinador Facultad de Humanidades
Universidad de San Carlos de Guatemala



Educación Superior, Incluyente y Proyectiva
Edificio S-4, ciudad universitaria zona 12
Teléfonos: 2418 8601 24188602 24188620
2418 8000 ext. 85301-85302 Fax: 85320



MUNICIPALIDAD DE RABINAL
DEPARTAMENTO DE BAJA VERAPAZ
GUATEMALA, C. A.

EL INFRASCRITO ALCALDE MUNICIPAL DEL MUNICIPIO RABINAL
DEL DEPARTAMENTO DE BAJA VERAPAZ.-----

HACE CONSTAR

A QUIEN INTERESE:

Que según ACUERDO MUNICIPAL No. 114-2015, fue DONADO a la Universidad de San Carlos de Guatemala, un inmueble para uso exclusivo de la Facultad de Humanidades con sede en la cabecera municipal de Rabinal, **ubicado en Aldea Pachalúm de esta jurisdicción municipal, en el kilómetro ciento sesenta y tres (Km 163) de la Ciudad Capital**, frente a carretera que conduce al municipio de San Miguel Chicaj, con las siguientes medidas: De la estación UNO al punto de observación DOS con un azimut de cincuenta y un grados (51°), dos minutos (2'), treinta y cinco punto setenta y cuatro segundos (3574"), con una distancia de treinta y tres punto ochenta y nueve metros (33.89 mts.), colinda con carretera de por medio. De la estación DOS al punto de observación TRES con un azimut de sesenta y cuatro grados (64°), veintiocho minutos (28'), cuarenta y tres punto setenta y cuatro segundos (4374"), con una distancia de treinta y nueve punto veintitrés metros (39.23 mts.), colinda con carretera de por medio. De la estación TRES al punto de observación CUATRO con un azimut de setenta grados (70°), cuarenta y tres minutos (43'), cuarenta y siete punto ochenta y nueve segundos (47.89"), con una distancia de treinta y ocho punto sesenta metros (38.60 mts.), colinda con carretera de por medio. De la estación CUATRO al punto de observación CINCO con un azimut de ciento cincuenta y ocho grados (158°), treinta y tres minutos (33'), uno punto ochenta segundos (1.80"), con una distancia de cincuenta y cinco punto cuarenta metros (55.40 mts.), colinda con Finca Matriz. De la estación CINCO al punto de observación SEIS con un azimut de ochenta y cuatro grados (84°), treinta y seis minutos (36'), cinco punto veintiocho segundos (5.28"), con una distancia de cuarenta y seis punto setenta metros (46.70 mts.), colinda con Finca Matriz. De la estación SEIS al punto de observación SIETE con un azimut de ciento diez grados (110°), veintisiete minutos (27'), treinta y tres punto cero tres segundos (33.03"), con una distancia de ciento cuarenta y cinco punto cuarenta metros (145.40 mts.), colinda con Finca Matriz. De la estación SIETE al punto de observación OCHO con un azimut de doscientos grados (200°), dieciséis minutos (16'), treinta y uno punto setenta y dos segundos (31.72"), con una distancia de cuarenta y siete metros (47.00 mts.), colinda con Finca Matriz. De la estación OCHO al punto de observación NUEVE con un azimut de doscientos noventa y cinco grados (295°), ocho minutos (8'), veinticuatro punto treinta y cinco segundos (24.35"), con una distancia de veintisiete metros (27.00 mts.), colinda con Finca Matriz. De la estación NUEVE al punto de observación DIEZ con un azimut de doscientos veintiocho grados (228°), cinco minutos (5'), treinta y cuatro punto trece segundos (34.13"), con una distancia de treinta y ocho punto treinta metros (38.30 mts.), colinda con Finca Matriz. De la estación DIEZ al punto de observación ONCE con un azimut de doscientos noventa y nueve grados (299°), cuarenta y



MUNICIPALIDAD DE RABINAL
DEPARTAMENTO DE BAJA VERAPAZ
GUATEMALA, C. A.

dos minutos (42'), nueve punto sesenta y cinco segundos (9.65"), con una distancia de noventa y dos metros (92.00 mts.), colinda con Hospital Regional. De la estación ONCE al punto de observación DOCE con un azimut de doscientos noventa y un grados (291 0), treinta y seis minutos (36'), quince punto doce segundos (15.12"), con una distancia de sesenta punto veinte metros (60.20 mts.), colinda con Hospital Regional. De la estación DOCE al punto de observación TRECE con un azimut de doscientos noventa y cinco grados (2950), treinta y nueve minutos (39'), cinco punto cuarenta y seis segundos (5.46"), con una distancia de sesenta y ocho punto cinco metros (68.05 mts.), colinda con Hospital Regional. De la estación TRECE al punto de observación UNO con un azimut de doscientos ochenta grados (2800), cuatro minutos (4'), uno punto noventa y tres segundos (1.93"), con una distancia de treinta metros (30.00 mts.), colinda con Hospital Regional. El bien inmueble tiene un área superficial de DIECISIETE MIL CUARENTA Y UNO PUNTO NOVENTA Y TRES METROS CUADRADOS (17,041.93 mts.2). El cual está registrado bajo la Finca No. 2,322 Folio No. 322 Libro No. 25E Del Registro General de la Propiedad de Baja Verapaz.-----

Y, para que sirva de legal constancia, se extiende la presente en el Municipio de Rabinal, departamento de Baja Verapaz, el veintiuno de enero de dos mil dieciséis.-----


ANGEL AMADO PEREZ XITUMUL
Alcalde Municipal





MUNICIPALIDAD DE RABINAL
DEPARTAMENTO DE BAJA VERAPAZ
GUATEMALA, C. A.

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
LICDA. Ma. ORZCO
21 ENE 2016
Hora: No. Firma: *[Signature]*

EL INFRASCRITO ALCALDE MUNICIPAL DEL MUNICIPIO RABINAL
DEL DEPARTAMENTO DE BAJA VERAPAZ.-----

HACE CONSTAR

A QUIEN INTERESE:

Que según ACUERDO MUNICIPAL No. 114-2015, fue DONADO a la Universidad de San Carlos de Guatemala, un inmueble para uso exclusivo de la Facultad de Humanidades con sede en la cabecera municipal de Rabinal, **ubicado en Aldea Pachalúm de esta jurisdicción municipal, en el kilómetro ciento sesenta y tres (Km 163) de la Ciudad Capital**, frente a carretera que conduce al municipio de San Miguel Chicaj, con las siguientes medidas: De la estación UNO al punto de observación DOS con un azimut de cincuenta y un grados (510), dos minutos (2'), treinta y cinco punto setenta y cuatro segundos (3574"), con una distancia de treinta y tres punto ochenta y nueve metros (33.89 mts.), colinda con carretera de por medio. De la estación DOS al punto de observación TRES con un azimut de sesenta y cuatro grados (640), veintiocho minutos (28'), cuarenta y tres punto setenta y cuatro segundos (4374"), con una distancia de treinta y nueve punto veintitrés metros (39.23 mts.), colinda con carretera de por medio. De la estación TRES al punto de observación CUATRO con un azimut de setenta grados (700), cuarenta y tres minutos (43'), cuarenta y siete punto ochenta y nueve segundos (47.89"), con una distancia de treinta y ocho punto sesenta metros (38.60 mts.), colinda con carretera de por medio. De la estación CUATRO al punto de observación CINCO con un azimut de ciento cincuenta y ocho grados (1580), treinta y tres minutos (33'), uno punto ochenta segundos (1.80"), con una distancia de cincuenta y cinco punto cuarenta metros (55.40 mts.), colinda con Finca Matriz. De la estación CINCO al punto de observación SEIS con un azimut de ochenta y cuatro grados (840), treinta y seis minutos (36'), cinco punto veintiocho segundos (5.28"), con una distancia de cuarenta y seis punto setenta metros (46.70 mts.), colinda con Finca Matriz. De la estación SEIS al punto de observación SIETE con un azimut de ciento diez grados (1100), veintisiete minutos (27'), treinta y tres punto cero tres segundos (33.03"), con una distancia de ciento cuarenta y cinco punto cuarenta metros (145.40 mts.), colinda con Finca Matriz. De la estación SIETE al punto de observación OCHO con un azimut de doscientos grados (2000), dieciséis minutos (16'), treinta y uno punto setenta y dos segundos (31.72"), con una distancia de cuarenta y siete metros (47.00 mts.), colinda con Finca Matriz. De la estación OCHO al punto de observación NUEVE con un azimut de doscientos noventa y cinco grados (2950), ocho minutos (8'), veinticuatro punto treinta y cinco segundos (24.35"), con una distancia de veintisiete metros (27.00 mts.), colinda con Finca Matriz. De la estación NUEVE al punto de observación DIEZ con un azimut de doscientos veintiocho grados (2280), cinco minutos (5'), treinta y cuatro punto trece segundos (34.13"), con una distancia de treinta y ocho punto treinta metros (38.30 mts.), colinda con Finca Matriz. De la estación DIEZ al punto de observación ONCE con un azimut de doscientos noventa y nueve grados (2990), cuarenta y

EDIFICIO MUNICIPAL, RABINAL, BAJA VERAPAZ
TELÉFONO: 7938-8024
municipalidadrabinal@hotmail.com



Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades

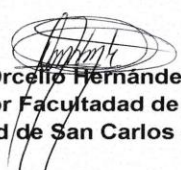
Alcalde
Ángel Amado Pérez Xitumul
Rabinal Baja Verapaz

Reciba un saludo de la facultad de humanidades de la universidad de san Carlos de Guatemala. Esperando que sus actividades administrativas sean un éxito.

El motivo de la presente es para informarle que la Facultad de Humanidades tiene en trámite la legalización de una extensión de terreno en la aldea Pachalum de este municipio Rabinal Baja Verapaz y actualmente se encuentran los tramites en asesoría jurídica previo a continuar el trámite en el consejo superior universitario sienta urgente la certificación del pago o exoneración del **IUSI** de terreno como también la certificación de parte de DICA VI donde exprese la ubicación exacta con sus colindancias de todo el perímetro del mismo.

Sin otro particular aprovecho para suscribirme a 20 días del mes de enero del 2016.

Deferentemente


Lic. Orcelio Hernández García
Coordinador Facultad de Humanidades
Universidad de San Carlos de Guatemala





**MUNICIPALIDAD DE RABINAL
DEPARTAMENTO DE BAJA VERAPAZ
GUATEMALA, C.A.**

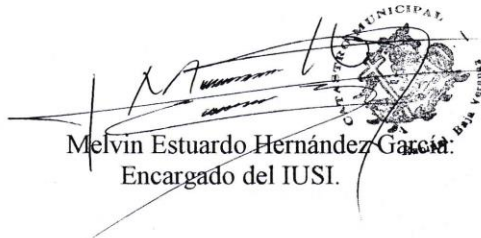


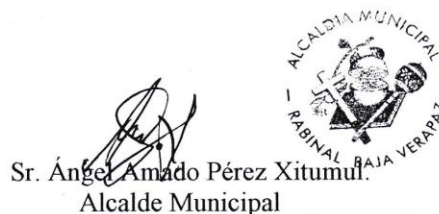
MUNICIPALIDAD DE RABINAL, MUNICIPIO DEL DEPARTAMENTO DE
BAJA VERAPAZ. –

HACE CONSTAR:

Que, de acuerdo a al registro catastral, el inmueble propiedad de la entidad:
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA, ubicado en la aldea
Pachalum de este municipio, se exonera del pago del impuesto único sobre
inmuebles (IUSI) por ser entidad pública, según decreto 122-97 del impuesto
único sobre inmuebles.

Y, para los usos legales que al interesado convengan, se extiende sella y firma la
presente en una hoja bond membretada tamaño carta, a los veintiún días del mes
de enero del año dos mil dieciséis.-


Melvin Estuardo Hernández García
Encargado del IUSI.


Sr. Ángel Amado Pérez Xitumul.
Alcalde Municipal



MUNICIPALIDAD DE RABINAL
DEPARTAMENTO DE BAJA VERAPAZ
GUATEMALA, C. A.



LA INFRASCrita SECRETARIA MUNICIPAL DE LA CIUDAD DE RABINAL,
MUNICIPIO DEL DEPARTAMENTO DE BAJA VERAPAZ.

CERTIFICA:

QUE PARA EL EFECTO HA TENIDO A LA VISTA EL LIBRO DE ACUERDOS MUNICIPALES, QUE SE LLEVA EN ESTE DESPACHO, DONDE SE ENCUENTRA EL ACUERDO QUE COPIADO LITERALMENTE DICE: -----

“ACUERDO MUNICIPAL No. 114-2015. EL HONORABLE CONCEJO MUNICIPAL DE LA CIUDAD DE RABINAL, MUNICIPIO DEL DEPARTAMENTO DE BAJA VERAPAZ. **CONSIDERANDO:** Que se tiene a la vista para resolver la solicitud planteada por el representante de la Universidad de San Carlos de Guatemala. **CONSIDERANDO:** Que es deber del Estado por medio de sus instituciones garantizarle a los habitantes de la República la vida, la libertad, la justicia, la seguridad, la paz, el desarrollo integral. **CONSIDERANDO:** Que el ejercicio de la autonomía que la Constitución Política de la República garantiza al municipio, este elige a sus autoridades y ejerce por medio de ellas, el gobierno y la administración de sus interés, obtiene y dispone de sus recursos patrimoniales, atiende a los servicios públicos locales, el ordenamiento territorial de su jurisdicción, su fortalecimiento económico y la emisión de sus ordenanzas y reglamentos. Para el cumplimiento de los fines que le son inherentes coordinara sus políticas con las políticas generales del Estado y en su caso, con la política especial del ramo al que corresponda. **CONSIDERANDO:** Que el Concejo Municipal es el órgano colegiado superior de deliberación y de decisión de los asuntos municipales cuyos miembros son solidaria y mancomunadamente responsables por la toma de decisiones y tiene su sede en la cabecera de la circunscripción municipal. **CONSIDERANDO:** Que dentro de las disposiciones Generales del Concejo Municipal le corresponde la emisión y aprobación de acuerdos, reglamentos y ordenanzas municipales. **CITA DE LEYES:** Artículos 1, 257 Constitución Política de la República de Guatemala. Artículos 3, 9, 35, 42 del Decreto Número 12-2002 del Honorable Congreso de la República de Guatemala. **POR TANTO:** Este Honorable Concejo Municipal de la Municipalidad de Rabinal del departamento de Baja Verapaz, con base en lo considerado y con fundamento en las leyes citadas. **ACUERDA: 1)** Ceder en calidad de donación a favor de la Universidad de San Carlos de Guatemala, un inmueble para uso exclusivo de la Facultad de Humanidades con sede en la cabecera municipal de Rabinal, ubicado el inmueble en Aldea Pachalúm de esta jurisdicción municipal, frente a carretera que conduce al municipio de San Miguel Chicaj, con las siguientes medidas: De la estación **UNO** al punto de observación **DOS** con un azimut de cincuenta y un



MUNICIPALIDAD DE RABINAL
DEPARTAMENTO DE BAJA VERAPAZ
GUATEMALA, C. A.



LA INFRASCrita SECRETARIA MUNICIPAL DE LA CIUDAD DE RABINAL,
MUNICIPIO DEL DEPARTAMENTO DE BAJA VERAPAZ.

CERTIFICA:

QUE PARA EL EFECTO HA TENIDO A LA VISTA EL LIBRO DE ACUERDOS MUNICIPALES, QUE SE LLEVA EN ESTE DESPACHO, DONDE SE ENCUENTRA EL ACUERDO QUE COPIADO LITERALMENTE DICE: -----

“ACUERDO MUNICIPAL No. 114-2015. EL HONORABLE CONCEJO MUNICIPAL DE LA CIUDAD DE RABINAL, MUNICIPIO DEL DEPARTAMENTO DE BAJA VERAPAZ. **CONSIDERANDO:** Que se tiene a la vista para resolver la solicitud planteada por el representante de la Universidad de San Carlos de Guatemala. **CONSIDERANDO:** Que es deber del Estado por medio de sus instituciones garantizarle a los habitantes de la República la vida, la libertad, la justicia, la seguridad, la paz, el desarrollo integral. **CONSIDERANDO:** Que el ejercicio de la autonomía que la Constitución Política de la República garantiza al municipio, este elige a sus autoridades y ejerce por medio de ellas, el gobierno y la administración de sus interés, obtiene y dispone de sus recursos patrimoniales, atiende a los servicios públicos locales, el ordenamiento territorial de su jurisdicción, su fortalecimiento económico y la emisión de sus ordenanzas y reglamentos. Para el cumplimiento de los fines que le son inherentes coordinara sus políticas con las políticas generales del Estado y en su caso, con la política especial del ramo al que corresponda. **CONSIDERANDO:** Que el Concejo Municipal es el órgano colegiado superior de deliberación y de decisión de los asuntos municipales cuyos miembros son solidaria y mancomunadamente responsables por la toma de decisiones y tiene su sede en la cabecera de la circunscripción municipal. **CONSIDERANDO:** Que dentro de las disposiciones Generales del Concejo Municipal le corresponde la emisión y aprobación de acuerdos, reglamentos y ordenanzas municipales. **CITA DE LEYES:** Artículos 1, 257 Constitución Política de la República de Guatemala. Artículos 3, 9, 35, 42 del Decreto Número 12-2002 del Honorable Congreso de la República de Guatemala. **POR TANTO:** Este Honorable Concejo Municipal de la Municipalidad de Rabinal del departamento de Baja Verapaz, con base en lo considerado y con fundamento en las leyes citadas. **ACUERDA: 1)** Ceder en calidad de donación a favor de la Universidad de San Carlos de Guatemala, un inmueble para uso exclusivo de la Facultad de Humanidades con sede en la cabecera municipal de Rabinal, ubicado el inmueble en Aldea Pachalúm de esta jurisdicción municipal, frente a carretera que conduce al municipio de San Miguel Chicaj, con las siguientes medidas: De la estación **UNO** al punto de observación **DOS** con un azimut de cincuenta y un



MUNICIPALIDAD DE RABINAL
DEPARTAMENTO DE BAJA VERAPAZ
GUATEMALA, C. A.

metros (68.05 mts.), colinda con Hospital Regional. De la estación **TRECE** al punto de observación **UNO** con un azimut de doscientos ochenta grados (280°), cuatro minutos (4'), uno punto noventa y tres segundos (1.93"), con una distancia de treinta metros (30.00 mts.), colinda con Hospital Regional. El bien inmueble tiene un área superficial de **DIECISIETE MIL CUARENTA Y UNO PUNTO NOVENTA Y TRES METROS CUADRADOS (17,041.93 mts.2)**. Dicho Bien Inmueble tiene un valor estimado de mil quetzales exactos (Q.1,000.00). El cual está registrado bajo la Finca No. 2,322 Folio No. 322 Libro No. 25E Del Registro General de la Propiedad de Baja Verapaz. 2) Se establece que la Facultad de Humanidades de la Universidad de San Carlos de Guatemala a partir de la presente donación iniciara el Proyecto de la construcción del edificio. 3) Se establece que dicha donación se realiza con el fin exclusivo de la construcción de la sede de la Facultad de Humanidades. 4) Se faculta al Señor Alcalde Municipal para que en la calidad de Representante Legal de esta Municipalidad emita la documentación legal necesaria a favor de la Universidad. 5) **NOTIFIQUESE."**

Y, PARA ENTREGAR A LOS INTERESADOS, EXTIENDO, SELLO Y FIRMO LA PRESENTE CERTIFICACIÓN EN LA CIUDAD DE RABINAL, MUNICIPIO DEL DEPARTAMENTO DE BAJA VERAPAZ A CATORCE DÍAS DEL MES DE ENERO DEL AÑO DOS MIL DIECISÉIS.


ANGELA VIRGINIA LOPEZ AREVALO
SECRETARÍA MUNICIPAL


LUIS ALBERTO MORALES OSORIO
ALCALDE MUNICIPAL



F-R.

Guatemala, 23 de febrero de 2016

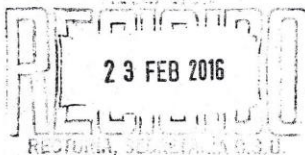
Doctor Carlos Enrique Camey Rodas
Secretario General de la
Universidad de San Carlos de Guatemala
Edificio de Rectoría

Señor Secretario General.

Para su conocimiento transcribo el Punto VIGÉSIMO OCTAVO del Acta No. 07-2016, de la sesión de Junta Directiva celebrada el 11 de febrero de 2016 que literalmente dice:

“VIGÉSIMO OCTAVO: DONACIÓN DE CUATRO TERRENOS PARA LA CONSTRUCCIÓN DE EDIFICIOS PARA EL FUNCIONAMIENTO DE LAS SEDES DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES EN RANIBAL, BAJA VERAPAZ, Y SANARATE, EL PROGRESO. Fueron conocidos los contenidos de las notas firmadas por el Dr. Carlos Granados, Lic. Leonardo Fajardo, Licda. María Elvira Orozco, con el Vo. Bo. del señor Decano, M.A. Walter Mazariegos, en las que indican que como miembros de la Comisión de Trámites Legales y Construcción de Edificios para la Facultad de Humanidades, según el Punto QUINTO, del Acta 07-2015 de la sesión extraordinaria de Junta Directiva de fecha jueves 05 de marzo de 2015, solicitan la recepción de los expedientes para el trámite correspondiente, para que los terrenos indicados pasen a propiedad de la Universidad de San Carlos de Guatemala, para uso exclusivo de la Facultad de Humanidades, y adjuntan toda la documentación requerida. Junta Directiva se da por enterada y ACUERDA: 1. Recibir los dos expedientes trasladados por la Comisión de Trámites Legales y Construcción de Edificios para la Facultad de Humanidades. 2. Solicitar al Honorable Consejo Superior Universitario aceptar la donación de los terrenos para que pasen a ser propiedad de la Universidad de San Carlos de Guatemala, para uso exclusivo de la Facultad de Humanidades, de: 28.1 Rabinal, Baja Verapaz, expediente de 86 folios. (Acuerdo Municipal No. 114-2015) 28.2 Sanarate, El Progreso, 55 folios. (Nota del Comité Pro-Construcción del Edificio de Humanidades de la Universidad de San Carlos de Guatemala Extensión Sanarate, de fecha 22 de julio de 2015). 3. Informar al señor Alcaldes Municipal de Rabinal, Baja Verapaz, para que a su vez lo haga del conocimiento del Concejo Municipal; y del Comité Pro-Construcción del Edificio de Humanidades de la Universidad de San Carlos de Guatemala Extensión Sanarate, El Progreso; a los Coordinadores de la Sedes indicadas, y a los miembros de la Comisión de Trámites Legales y Construcción de Edificios para la Facultad de Humanidades, para el seguimiento respectivo.”

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS



Para: 11:55 Firma: Gladys

Atentamente.

“Id y enseñad a todos”

Maria Hiana Cardona de Chavac
Dra. María Hiana Cardona de Chavac
Secretaria Académica

Adj. Expedientes indicados
c.c. Sr. Decano/Instancias indicadas/Archivo
sjdev.





USAC
TRICENTENARIA
Universidad de San Carlos de Guatemala

Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades

Guatemala 09 de Septiembre 2016

Señores
COMITÉ REVISOR DE EPS
Facultad de Humanidades
Presente

Atentamente se les informa que han sido nombrados como miembros del Comité Revisor que deberá estudiar y dictaminar sobre el trabajo EPS (X) presentado por el estudiante:

JOSÉ SALVADOR AVILA RODRIGUEZ
201023980

Previo a optar al grado de Licenciado en Pedagogía y Derechos Humanos.

Titulo del trabajo: "MÓDULO PEDAGÓGICO "CUIDO MI SALUD Y PRACTICO LA HIGIENE PERSONAL" DIRIGIDO A DOCENTES DEL INSTITUTO NACIONAL DE EDUCACIÓN BÁSICA DE TELESECUNDARIA, PRIMERO BÁSICO, CACERÍO PATABAL, ALDEA GUATZILEP, CUBULCO, BAJA VERAPAZ".

Dicho comité deberá rendir su dictamen en un plazo no mayor de un mes a partir de la presente fecha.

El Comité Revisor está integrado por las siguientes personas:

Asesor LIC. EVERARDO ANTONIO GODOY DÁVILA
Revisor 1 LIC. ORCELIO HERNÁNDEZ GARCÍA
Revisor 2 LIC. CELSO FELIPE BELTRÁN LIGORRÍA


Licda. Mayra Damaris Solares Sáenz
Directora Departamento Extensión


Vo. Bo. M.A. Walter Ramiro Mazariegos Biplis
Decano

C.C expediente
Archivo.

Educación Superior, Incluyente y Projectiva
Edificio S-4, ciudad universitaria zona 12
Teléfonos: 24188602 24188610-20
2418 8000 ext. 85302 Fax: 85320



USAC
TRICENTENARIA
Universidad de San Carlos de Guatemala

Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades

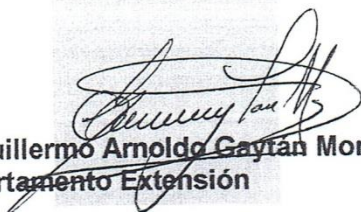
Guatemala, 21 de Mayo 2015

Licenciado (a)
EVERARDO ANTONIO GODOY DAVILA
Asesor (a) de Tesis o EPS
Facultad de Humanidades

Atentamente se le informa que ha sido nombrado(a) como ASESOR(A) que deberá orientar y dictaminar sobre el trabajo de () tesis o EPS (X) que ejecutará el (la) estudiante

JOSE SALVADOR AVILA RODRIGUEZ
201023980

Previo a optar al grado de Licenciado (a) en Pedagogía y Derechos Humanos.


Lic. Guillermo Arnoldo Gayán Monterroso
Departamento Extensión

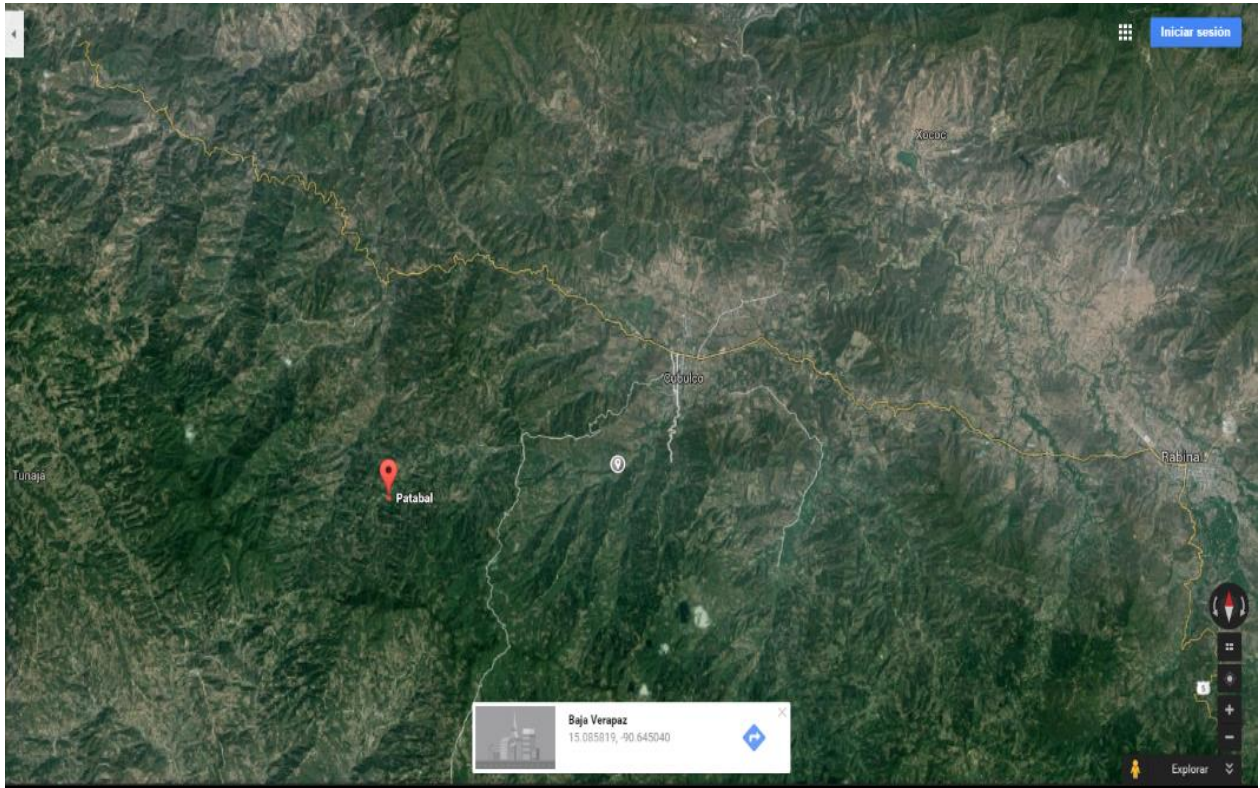

Vo. Bo. Lic. Walter Ramiro Mazariegos Biolis
Decano

C.C expediente
Archivo

Educación Superior, Incluyente y Proyectiva
Edificio S-4, ciudad universitaria zona 12
Teléfonos: 24188602 24188610-20
2418 8000 ext. 85302 Fax: 85320

Facultad de  Humanidades

Croquis donde está ubicada la comunidad de Patabal, Cubulco Baja Verapaz.



Fuente recuperado de: <https://www.google.com.gt/maps/place/Patabal/@15.1036456,90.6902843,11294m/data=!3m1!1e3!4m2!3m1!1s0x858bd6f8038209bf:0x37cc0730694f40ef!6m1!1e1> 20 de agosto de 2015)

La infraestructura del Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria.
Cas patabal



Estudiantes de primero Básico del INEBT del caserío Patabal.



Socializando el módulo con el docente de grado de primero Básico.



El docente informándose del contenido del módulo pedagógico.



El docente mostrando el módulo pedagógico presentado por el Epesista.

