

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
FACULTAD DE CIENCIAS QUÍMICAS Y FARMÁCIA

**IMPLEMENTACIÓN DE UN PROGRAMA DE EDUCACIÓN SANITARIA
POR RADIODIFUSIÓN, EN SANTA CRUZ DEL QUICHÉ**

MARÍA DE GUADALUPE LEÓN MEDRANO

Química Farmacéutica

Guatemala, Mayo 2013.

JUNTA DIRECTIVA

Oscar Cóbar Pinto, Ph.D.	Decano
Lic. Pablo Ernesto Oliva Soto, M. A,	Secretario
Licda. Liliana Videz de Urizar	Vocal I
Dr. Sergio Alejandro Melgar Valladares	Vocal II
Lic. Luis Antonio Gálvez Sanchinelli	Vocal III
Br. Fayver Manuel de León Mayorga	Vocal IV
Br. Maily Graciela Córdova Audón	Vocal V

ACTO QUE DEDICO

A DIOS: En gratitud a toda la bendición y amor hacia mí. Por darme la luz que me lleva hacia Él.

A MI VIRGENCITA MARIA DE GUADALUPE: Por ayudarme, guiarme y estar siempre a mi lado.

A MI ABUELITA †: Por ser mi más grande ejemplo de mujer a seguir, por su amor, dedicación y preocupación.

A MI ABUELITO †: Por darme valentía, coraje y porque sé que sigue a mi lado.

A MI MADRE: Por ser la persona que más amo en este mundo.

A MI TIO †: Diego que con su historia sembró en mí la semilla de la ciencia y sabiduría.

A ASESORA DE TESIS: Eleonora Gaitán por su paciencia y dedicación a esta tesis.

A MIS SOBRINOS: Especialmente Amenyali porque a su corta edad me ha demostrado la fuerza y el poder de su cariño.

A MIS TIOS, TIA Y PRIMOS: Por ser parte de mi vida, darme la alegría y calor de una familia. Y por su cariño.

A MIS AMIGAS: Especialmente a Karla, Lucia y Perla por su amistad incondicional.

AGRADECIMIENTOS

A DIOS: Por llenarme de su Espíritu Santo en cada instante de mi vida y por permitirme este logro.

A MI VIRGENCITA MARIA DE GUADALUPE: Por su intercesión en cada una de mis peticiones.

A MIS ABUELITOS †: José y Feliciano por ser los ángeles que Dios envió para cuidarme y amarme.

A MI MADRE: Elena por personificar el amor de Dios hacia mí. Que sin su ayuda económica y amor no hubiera alcanzado este logro.

A MI PAPA: Salva por protegerme y quererme como una hija.

A MIS HERMANAS: Viky, Yady y Siomy por sus consejos y apoyo.

A MI ASESORA DE TESIS: Eleonora Gaitán por guiarme, apoyarme y enseñarme con su ejemplo amar nuestra profesión.

A MIS AMIGAS: Carlita, Gaby, Lupe, Karla, Lucía, Andrea y Zulema, por compartir momentos alegres y difíciles. Por brindarme su amistad durante la carrera.

A LA FAMILIA REGALADO: Por acogerme como una hija en los momentos de estudio.

A MI PRIMO: Juan Fer por cuidarme y quererme como una hermana.

ÍNDICE

I.	Resumen.....	1
II.	Introducción.....	2
III.	Antecedentes	
	A. Atención Primaria en Salud.....	4
	B. Atención Farmacéutica.....	10
	C. Educación Sanitaria.....	14
	D. Necesidades de Prevención en Santa Cruz del Quiché.....	22
	E. Estudios realizados	24
IV.	Justificación.....	25
V.	Objetivos.....	26
VI.	Materiales y métodos.....	27
VII.	Resultados.....	29
VIII.	Discusión de Resultados	33
IX.	Conclusiones.....	37
X.	Recomendaciones.....	38
XI.	Referencias bibliográficas.....	39
XII.	Anexos	
	A) Monografía de Santa Cruz del Quiché.....	40
	B) Radioemisoras para los 44 municipios en extrema pobreza.....	46
	C) Guiones Radiales.....	47

I. RESUMEN

El presente estudio es un trabajo cualitativo-operativo, que contiene la implementación de un programa de educación sanitaria por radiodifusión, en Santa Cruz del Quiché. Con la finalidad de utilizar una estrategia de educación sanitaria para prevenir y lograr una modificación en el estado de salud grupal.

Para lo cual se identificó la morbilidad que atiende el Hospital Nacional Santa Elena y la Dirección del Área de Salud Quiché. Así mismo las necesidades de prevención y promoción en Atención Primaria en Salud a ser difundidas hacia la población de Santa Cruz del Quiché por la Dirección de Área de Salud Quiché y por ende del Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social.

Se realizó una revisión bibliográfica exhaustiva sobre los contenidos temáticos de las diez causas de morbilidad y las necesidades de Atención Primaria en Salud, con la adaptación de contenidos temáticos del Programa de Información, Educación y Comunicación (IEC) de la Dirección del Área de Salud Quiché. Realizando 25 guiones radiofónicos como sigue: neumonía, síndrome diarreico agudo, diabetes mellitus tipo II, úlcera péptica, infección urinaria, hipertensión arterial, amigdalitis, parasitosis intestinal, faringitis, cefalea, seguridad alimentaria, saneamiento ambiental, cuidados durante el embarazo, cuidados en el post parto, tuberculosis, salud mental, alimentación saludable, leche materna, alimento y amor, salud bucal, medicina tradicional y alternativa, primeros auxilios, intoxicación por plaguicidas, estilos de vida saludable y uso correcto de los medicamentos.

En esta implementación de educación sanitaria, se pretende utilizar como medio de comunicación la radio, para lograr una promoción y prevención masiva que llegue a la población rural. Así mismo en base al alto porcentaje de población que habla el idioma k'iche, se realizó la traducción de los contenidos temáticos a este idioma para la transmisión de las ideas de una manera genuina, reconociendo la diversidad lingüística en el ámbito de la salud.

Los contenidos de los programas fueron revisados y aprobados por profesionales en salud pública, y autorizados por un comunicador profesional, además se gestionó el plan piloto de trasmisión de los programas radiales y la grabación de los mismos, ante las autoridades de la Radio Quiché, con la disponibilidad a largo plazo.

II. INTRODUCCIÓN

Actualmente la población de Santa Cruz del Quiché, es afectada por una serie de enfermedades que si no son detectadas a tiempo y tratadas adecuadamente pueden producir daños irreparables. Además existe un gran desconocimiento sobre este tipo de patologías, entre otras necesidades de prevención como las enfermedades transmitidas por alimentos y agua, salud reproductiva con énfasis en planificación familiar, salud de la niñez en el contexto de la atención integral de las enfermedades prevalentes en la infancia, salud materno infantil en el contexto de atención integrada de la niñez y la mujer, y atención integral en salud en cada etapa de la vida del ser humano (MSPAS, 2011).

Por tal razón es necesaria la implementación de un programa de educación sanitaria sobre el uso racional de medicamentos utilizados como tratamiento para las patologías prevalentes, las cuales según datos estadísticos del Área de Salud de Quiché son: neumonía, síndrome diarreico, diabetes mellitus, sepsis neonatal, gastritis/enfermedad péptica, amigdalitis, parasitosis intestinal, infección de las vías urinarias, faringitis, cefalea, hipertensión arterial (SIGSA, 2012). Así mismo sobre aspectos relacionados en prevención y promoción en salud, atención comunitaria y servicios básicos de salud.

Además para abarcar una divulgación masiva se incorpora como medio tecnológico la radiofonía, en el lugar de origen y en el idioma materno de la población, ya que el mejor tratamiento para estas enfermedades es la prevención y la detección temprana, lo cual puede lograrse si los pacientes adquieren un conocimiento adecuado respecto a su enfermedad.

Con la implementación de un programa de educación sanitaria se pretende contribuir al uso racional de medicamentos y determinantes de la salud, prevención, promoción, servicios básicos de salud, atención comunitaria, etc. en Santa Cruz del Quiché. De esta manera el Químico Farmacéutico desarrolla una función importante en su labor de servicio y de educación brindando información a los pacientes sobre los procedimientos a seguir con su terapia farmacológica y no farmacológica, contribuyendo a la promoción de la salud y a mejorar su calidad de vida.

La Educación Sanitaria es un componente importante de la Atención Farmacéutica, que justifica la necesidad de integrar al farmacéutico a un equipo multidisciplinario en el tratamiento de las principales causas de morbilidad, contribuyendo de esta manera a la Atención Primaria en Salud. La educación sanitaria consiste en la orientación al paciente acerca de prevención y promoción de su salud. Este tipo de educación crea conciencia de las repercusiones que posee su salud y refuerza la prevención.

La calidad de vida es el bienestar percibido por los seres humanos en todos los aspectos de su vida. Para que una persona posea calidad de vida es necesario que sus necesidades materiales, psicológicas, sociales, ecológicas y en materia de salud estén cubiertas adecuadamente (Glidenberger, C. 1978). Guatemala, ocupa el último lugar en calidad de vida en la región Centroamericana (Siglo XXI, 2010). Es necesario trabajar en mejora de la calidad de vida en materia de salud de los pacientes.

El objetivo general de esta investigación es Implementar un Programa de Educación Sanitaria por Radiodifusión, en Santa Cruz del Quiché, sobre las necesidades de Atención Primaria en Salud y sus contenidos temáticos más importantes en idioma K'iche.

III. ANTECEDENTES:

A. Atención Primaria en Salud

1. Concepto de Salud:

La OMS, en su Carta Magna o Carta Constitucional, definió la salud como “el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedades”. Se considera la salud no sólo como ausencia de enfermedades e invalideces, sino como un estado óptimo positivo de “completo bienestar”. No sólo se refiere al área física del ser humano, sino que, se incluyen las áreas mental y social. (OMS, 1983).

2. Determinantes de la Salud:

El nivel de salud de una comunidad viene determinado por la interacción de cuatro variables:

- a) La biología humana (genética, envejecimiento).
- b) El medio ambiente (contaminación física, química, biológica y psicosocial y sociocultural).
- c) El estilo de vida (conductas de salud).
- d) El sistema de asistencia sanitaria.

La primera variable es prácticamente inmodificable, las otras tres sí son modificables, y hacia ellas deberían dirigirse de forma prioritaria las acciones de salud pública.

En diversos estudios se ha comprobado que los estilos de vida y la contaminación del medio ambiente son los principales determinantes de salud en la población, mucho más que el sistema de asistencia sanitaria, y por tanto la mayoría de los países están dedicando un mayor porcentaje de recursos a la prevención y a la educación sanitaria, para corregir el importante sesgo observado entre las prioridades marcadas por la epidemiología y la distribución de los recursos monetarios. Así, la OMS, ha tenido muy en cuenta la prevención y educación sanitaria a la hora de establecer los programas prioritarios y los mecanismos de intervención.

3. Prevención y Promoción de la Salud:

Comprende las actividades dirigidas a modificar o potenciar hábitos y actitudes que conduzcan a formas de vida saludables, así como a promover el cambio de conductas relacionadas con factores de riesgo de problemas de salud específicos y las orientadas al fomento de los autocuidados, incluyendo:

- a) Información y asesoramiento sobre conductas o factores de riesgo y sobre estilos de vida saludables.
- b) Actividades de educación para la salud grupales y en centros educativos.

4. Atención Comunitaria:

Conjunto de actuaciones con participación de la comunidad, orientadas a la detección y priorización de sus necesidades disponibles, priorizando las intervenciones y elaborando programas orientados a mejorar la salud de la comunidad, en coordinación con otros dispositivos sociales y educativos.

Actividades en materia de prevención, promoción de la salud, atención familiar y atención comunitaria comprende las actividades de promoción de la salud, educación sanitaria y prevención de la enfermedad que se realizan en el nivel de atención primaria, dirigidas al individuo, la familia y la comunidad, en coordinación con otros niveles o sectores implicados.

Las actividades de prevención y promoción de la salud se prestan, tanto en el centro sanitario como en el ámbito domiciliario o comunitario, dentro de los programas establecidos por cada servicio de salud, en relación con las necesidades de salud de la población de su ámbito geográfico.

5. Servicios básicos de salud

Los servicios básicos de salud se brindan en base a las normas de atención establecidas para el primer nivel. Estas normas han sido elaboradas por un equipo de profesionales con experiencia en salud comunitaria, validada a nivel de la comunidad y son ajustadas periódicamente. Las normas están orientadas a la atención de enfermedades prevenibles que realiza el personal comunitario con las familias. Las enfermedades con complicaciones son atendidas por otros niveles como centros comunitarios, puestos y centros de salud, así como hospitales. La calidad de atención en salud en el primer nivel se asegura a través de acciones de capacitación y supervisión sistemática del personal comunitario realizada por los facilitadores comunitarios y los jefes de distrito y de área. La efectividad de los servicios básicos de salud se demuestra con los datos sobre la atención brindada,

en los carteles situacionales y asambleas para analizar la situación de salud y el impacto en el perfil de salud.

6. Objetivo de los servicios básicos de salud

Los servicios básicos de salud incluye la atención a las personas y al ambiente, dirigido sobre todo a las poblaciones dispersas y aisladas que no han recibido hasta ahora, atención sistemática de salud en relación con:

- a) Atención en salud reproductiva (embarazo, parto, lactancia materna, consejería a parejas, infecciones de transmisión sexual, etc.)
- b) Atención a niños menores de 5 años para prevenir enfermedades contagiosas y dar tratamiento apropiado a las enfermedades comunes.
- c) Atención a las enfermedades comunes que afecta a otros miembros de la familia.
- d) Atención al medio para control de malaria, zoonosis, disposición de excretas, basuras y abastecimiento y control de calidad del agua. (Gómez, 1994).

7. El Químico Farmacéutico en la Atención Primaria en Salud

El uso de los medicamentos en la atención primaria de salud en nuestra sociedad tiene una triple repercusión: sanitaria, social y económica. La eficacia de los medicamentos en la resolución de problemas de salud ha permitido que sean considerados como un elemento importante en la consecución de los niveles de supervivencia y calidad de vida que dispone actualmente nuestra sociedad, siendo la herramienta terapéutica más utilizada en la atención primaria de salud.

A pesar de eso, alrededor del uso de los medicamentos se detectan circunstancias que pueden afectar negativamente el resultado final, en términos de calidad de la prescripción:

El progreso científico no se produce solamente en sentido longitudinal, posibilitando la aparición de nuevos medicamentos para situaciones clínicas que no eran tratables, sino también en sentido transversal, generando una proliferación de alternativas terapéuticas para tratar un mismo problema de salud. El aumento de la investigación biomédica produce un crecimiento exponencial en la cantidad de documentación sobre los fármacos, que el médico debe conocer e interpretar. Además, a veces, la información es inducida por razones no estrictamente científicas. Todo eso puede llevar a situaciones de incertidumbre en la toma de decisiones terapéuticas.

La frecuente presencia de los medicamentos en las medidas terapéuticas utilizadas en la atención primaria, produce, por un lado, la existencia de dificultades en el seguimiento y verificación del cumplimiento de los tratamientos por parte de los pacientes, y, por el otro, el incremento de su importancia en los valores sociales de nuestro entorno, incorporando el binomio “salud/medicamento” en nuestra cultura. Ambas situaciones comparten mejorar la educación sanitaria que, en relación al medicamento, tienen nuestros ciudadanos.

En este escenario, las administraciones sanitarias han diseñado e implementado diferentes iniciativas, actuaciones y programas dirigidos a mejorar el uso de los medicamentos en la atención primaria de salud. Entre estas iniciativas, se incluye la incorporación de farmacéuticos, como asesores del medicamento, en los equipos de atención primaria responsables del estado de salud de las personas que viven en un área geográfica determinada.

Los Farmacéuticos de Atención Primaria, tienen como función fundamental, actuar como gestores del conocimiento en relación al medicamento, con la finalidad de acceder y evaluar el gran volumen de información de que se dispone sobre esta materia, tanto en formato tradicional como electrónico, con el fin de, en primer lugar, transformarla en información útil para el médico de atención primaria de salud en el abordaje y tratamiento de las patologías prevalentes en este ámbito asistencial y, en segundo lugar, adaptarla para facilitar su transmisión al ciudadano y mejorar su educación sanitaria. Por estas consideraciones, el Farmacéutico de Atención Primaria es, hoy, un agente valioso en este nivel asistencial atendiendo a su capacidad de maximizar la potencialidad de los medicamentos como generadores de bienestar y minimizar los riesgos derivados de su incorrecta utilización.

8. Funciones del farmacéutico de atención primaria

El desarrollo de las responsabilidades del Farmacéutico de Atención Primaria, se materializa en actuaciones orientadas a diversos colectivos o entidades con los que se interrelaciona: los profesionales sanitarios, las estructuras de gestión y las de investigación, los usuarios y, finalmente, los otros niveles asistenciales del sistema sanitario.

De acuerdo con esta clasificación aceptada por diversos autores, las funciones que se derivan de cada uno de estos ámbitos de actuación, son:

Proporcionar información objetiva y contrastada sobre medicamentos y productos sanitarios.

Proporcionar a los profesionales de atención primaria una información objetiva, actualizada y, sobre todo, evaluada sobre medicamentos, constituye una de las bases fundamentales de cualquier programa dirigido a la mejora del uso de los medicamentos, ya que se pretende facilitar a los facultativos el acceso a información contrastada y, por tanto, la generación de conocimiento útil que permita minimizar el grado de incertidumbre en la toma de decisiones terapéuticas. Para poder facilitar ésta acción, el Farmacéutico de Atención Primaria debe:

Conocer las necesidades de información de cada ámbito de influencia y gestionar los recursos de información para mejorar su accesibilidad.

Proporcionar información objetiva y contrastada a través de sesiones farmacoterapéuticas y dar respuesta a las consultas fármaco terapéuticas.

Revisar y evaluar la idoneidad de la información asociada a la promoción y publicidad de medicamentos y productos sanitarios.

Colaborar en la formación y docencia en materia de medicamentos y productos sanitarios.

La formación continuada que garantice la actualización y revisión de la farmacoterapia, es uno de los elementos más importantes para conseguir un uso adecuado de los medicamentos.

9. Uso Racional de los Medicamentos

El objetivo de cualquier sistema de gestión de medicamentos es proporcionar el medicamento correcto al paciente que lo necesita. Los pasos de selección, compra y distribución son las condiciones previas al uso racional de los medicamentos.

La conferencia de Expertos sobre el Uso Racional de los Medicamentos convocada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en Nairobi en 1985 definió el uso racional como sigue: El uso racional de los medicamentos exige que los pacientes reciban los medicamentos apropiados para sus necesidades clínicas, a dosis que se ajusten a sus requerimientos individuales, durante un periodo adecuado de tiempo y al costo más bajo posible para ellos y la comunidad. Sin embargo, según sea el contexto, son muchos los factores que influyen en lo que se considera racional.

Un uso irracional de los medicamentos se produce en los casos de polifarmacia, cuando se utilizan medicamentos incorrectos o ineficaces o si fármacos que, de por sí, son eficaces, se emplean de forma insuficiente o incorrecta. Esta manera de

actuar influye de manera adversa en la calidad de la farmacoterapia y en su costo y puede dar lugar a reacciones adversas o repercutir negativamente en la esfera psicosocial. La insuficiencia de conocimientos y la inexperiencia de un prescriptor representan solo un factor más en el uso irracional de los medicamentos. Otros factores subyacentes a tener en cuenta son el proceso de dispensación, el paciente o la comunidad y el propio sistema sanitario.

Las estrategias para hacer frente al uso irracional de los medicamentos son de tipo educativo, gerencial o regulatorio. Cualquiera que sea el método elegido para modificar la utilización de los medicamentos, debe centrarse en los factores básicos del problema, elegir como objetivo los establecimientos de salud caracterizados por las peores prácticas y recurrir a fuentes y canales de comunicación fiables.

En resumen el término Uso Racional de los Medicamentos en un contexto biomédico incluye los siguientes criterios:

Un medicamento correcto.

Una medicación apropiada, es decir, el motivo de la prescripción se basa en consideraciones médicas sólidas.

Un medicamento apropiado desde el punto de vista de la eficacia, la seguridad, la idoneidad para el paciente y el costo.

Posología, administración y duración del tratamiento apropiadas.

Un paciente apropiado, es decir, para el que no existan contraindicaciones y la probabilidad de reacciones adversas sea mínima.

Una dispensación correcta, que incluya la información apropiada para el paciente sobre los medicamentos prescritos.

Que el paciente cumpla con el tratamiento.

Un buen ejemplo que puede ser citado sobre la implementación del uso racional de los medicamentos es el que se dio en los servicios de salud en Cuba el cual se basaba en los objetivos del Programa Nacional de Medicamentos del Ministerio de Salud Pública cubano en el cual se plantea que se haga un buen uso de los medicamentos, pero para ello se requiere de la participación consciente y activa de diferentes eslabones como el productor, el prescriptor, el dispensador, y por último, el consumidor, que constituye el determinante final de su uso. Esta estrategia fue una vía importante para alcanzar este objetivo mediante la participación comunitaria y la intersectorialidad.

B. Atención Farmacéutica:

1. Definición:

La esperanza de vida de los seres humanos ha aumentado de forma espectacular a lo largo de los últimos años, sobre todo en los países desarrollados. Este hecho se debe a numerosos factores, tales como las mejoras en la nutrición y en la higiene, los avances tecnológicos en todos los campos, las protecciones sanitarias y sociales, etc. Pero entre todos estos factores beneficiosos, la existencia de medicamentos y el acceso a su utilización es considerada como uno de los que más ha contribuido al aumento de la esperanza de vida de la población. En este sentido, las vacunas, antibióticos, antineoplásicos, y muchos otros medicamentos han contribuido a evitar la mayoría de las muertes prematuras. Además, existen otros medicamentos que se utilizan en el proceso de diagnóstico, clave para el posterior tratamiento de la enfermedad detectada. Por último, se debe tener presente que los avances en la prevención, diagnóstico y tratamiento de las enfermedades están relacionados, casi siempre, con los avances y descubrimientos en el campo de la farmacoterapia.

Adicionalmente, se ha visto que los medicamentos, además de conseguir una mayor cantidad de vida, también están permitiendo una mayor calidad de la misma, debido a que su función es curar las enfermedades y, cuando esto no es posible, pueden servir para controlarlas y/o aliviar sus síntomas.

En la actualidad, el número de medicamentos disponibles es muy alto, además de ser cada vez más seguros, eficaces y de calidad, lo que justifica que sean la estrategia terapéutica más utilizada para mantener la salud de los pacientes. Sin embargo, no siempre que se utiliza un medicamento el resultado es óptimo, bien sea porque aparecen efectos adversos o tóxicos, o bien porque no se consiguen los objetivos terapéuticos buscados. Esta consideración está fundamentada en una amplia variedad de estudios, principalmente observacionales, que muestran una elevada prevalencia de la morbilidad asociada a medicamentos, que se traduce en unas consecuencias muy negativas para la salud de las personas. Con base en estos datos, no hay duda de que estos fallos de la farmacoterapia constituyen un auténtico problema de salud pública, que a veces ocasiona pérdidas de vidas humanas, daños en la salud y recursos sanitarios desperdiciados, por lo que uno de los retos a los que se enfrenta la sociedad actual es conseguir que los medicamentos produzcan los mejores resultados en salud posibles.

Los fallos de la farmacoterapia se producen en dos situaciones:

Cuando los medicamentos provocan daño: todos los medicamentos son sustancias extrañas al organismo y, por tanto, pueden causar efectos indeseables, los cuales se consideran como resultados negativos asociados a la inseguridad de los medicamentos. Cuando los medicamentos no consiguen los objetivos terapéuticos buscados. La finalidad terapéutica de la utilización de una estrategia farmacoterapéutica es prevenir, curar y controlar enfermedades y/o el aliviar síntomas, lo que se refleja en el logro de una modificación en el estado de salud de un paciente (resultados positivos). En este sentido, cuando el medicamento no consigue el resultado esperado se consideran como resultados negativos asociados a la inefectividad de los medicamentos. Por lo anterior, el garantizar que los medicamentos consigan los resultados clínicos deseados y el evitar la aparición de los resultados clínicos no deseados representa un punto crítico del proceso farmacoterapéutico. En esta dirección, debe asegurarse el cumplimiento adecuado de requisitos o etapas de la cadena de utilización terapéutica de los medicamentos, la cual establece que el medicamento requiere que:

Se investigue y resulte de utilidad terapéutica para un problema de salud.

Se fabrique, mediante un proceso que asegure su calidad farmacéutica y terapéutica.

Se prescriba, por el médico con base en la mejor evidencia científica disponible, a un paciente concreto.

Se dispense, por el farmacéutico o bajo su supervisión.

Se acondicione y use (administre), por el paciente.

Se sigan y evalúen los resultados en salud obtenidos.

En dichos requisitos o pasos, la participación del farmacéutico de forma directa o indirecta es fundamental, especialmente en la evaluación y seguimiento de los resultados terapéuticos obtenidos. En este sentido, cuando se evalúa el resultado alcanzado con la utilización terapéutica de un medicamento en un paciente, lo deseable es haber conseguido el resultado positivo. En el caso de que el resultado sea contrario, se deben realizar las intervenciones necesarias para orientar el proceso al logro de los resultados positivos. Además de identificar y resolver los resultados negativos resulta clave corregir las causas de los mismos, en especial las prevenibles. A este proceso de identificar, prevenir y resolver resultados negativos asociados al uso de los medicamentos, con el fin de lograr el objetivo en salud deseado, se le denomina seguimiento farmacoterapéutico.

El seguimiento farmacoterapéutico de los pacientes, pretende identificar, prevenir y resolver resultados negativos asociados al uso de medicamentos, es una

estrategia que permite un mejor control de la farmacoterapia y, por tanto, se convierte en una solución viable y factible a un problema sanitario que causa sufrimiento humano y costes innecesarios. Por ello, una de las funciones fundamentales del farmacéutico como profesional de la salud experto en medicamentos es ayudar a la prevención de los riesgos iatrogénicos evitables y a mejorar la efectividad de los medicamentos mediante el seguimiento farmacoterapéutico, dando respuesta a una necesidad social existente y que demanda ser atendida.

La OMS afirma que: “Los farmacéuticos tienen un papel fundamental que desempeñar en lo que se refiere a atender las necesidades de los individuos y de la sociedad, con el fin de asegurar una utilización racional y económica de los medicamentos en todos los países, cualquiera que sea su nivel de desarrollo”. Por ello, existe el convencimiento de que mayor aporte del farmacéutico estará en la evaluación y contribución al logro de los objetivos terapéuticos de la farmacoterapia, concretamente su función consistirá en la identificación, prevención y resolución de los resultados negativos asociados a la medicación y de sus causas prevenibles.

La atención farmacéutica representa una filosofía de práctica profesional del farmacéutico como experto en medicamentos, orientada a alcanzar en el paciente los mejores resultados clínicos posibles.

El objetivo principal de la Atención Farmacéutica es identificar, prevenir y resolver todas las desviaciones que provocan que no se alcance el objetivo terapéutico, evaluando los problemas de salud de los pacientes desde la perspectiva de la necesidad, efectividad y seguridad de sus medicamentos.

El término atención farmacéutica engloba todas las actividades que realiza el farmacéutico orientadas al paciente, con el objetivo de conseguir el máximo beneficio posible en términos de salud.

“Atención Farmacéutica: es la participación activa del farmacéutico para la asistencia al paciente en la dispensación y seguimiento de un tratamiento farmacoterapéutico, cooperando así con el médico y otros profesionales sanitarios a fin de conseguir resultados que mejoren la calidad de vida del paciente.

También conlleva la implantación del farmacéutico en actividades que proporcionen buena salud y prevengan las enfermedades”

Facilita el logro de los resultados esperados de la farmacoterapia y minimiza la aparición de los no deseados lo que se ve reflejado en un impacto positivo en el sistema de salud, debido a que:

Elimina farmacoterapia innecesaria.

Logra efectividad de tratamientos inefectivos.

Minimiza reacciones adversas y toxicidad.

Evita costes por consultas de urgencias y hospitalización.

Disminuye consultas médicas.

Facilita y mejora la relación con el paciente lo que contribuye a mejorar la adherencia y persistencia a su tratamiento.

Dentro de la atención farmacéutica se distinguen actividades que podrían agruparse en el ámbito de la clínica por estar orientadas a la asistencia al sujeto en el manejo de los medicamentos antes que al medicamento en sí. Son actuaciones como: la indicación de medicamentos que no requieren prescripción médica, prevención de la enfermedad, educación sanitaria, farmacovigilancia, seguimiento farmacoterapéutico personalizado y todas aquellas otras que se relacionan con el uso racional del medicamento.

La Atención Farmacéutica necesita, para poder ser llevada a cabo, establecer una relación entre el farmacéutico y el paciente, que permita un trabajo en común con objeto de buscar, identificar, prevenir y resolver los problemas que puedan surgir durante el tratamiento farmacológico de esos pacientes. (Herrera, 2006).

C. Educación Sanitaria

1. Concepto (OMS, 1998):

La educación para la salud comprende las oportunidades de aprendizaje creadas conscientemente que suponen una forma de comunicación destinada a mejorar la alfabetización sanitaria, incluida la mejora del conocimiento y el desarrollo de habilidades personales que conduzcan a la salud individual y de la comunidad.

Aspectos Generales: La educación sanitaria junto con la dispensación, la indicación farmacéutica, el seguimiento farmacoterapéutico y la farmacovigilancia hacen parte del conjunto de actuaciones propias del farmacéutico dirigidas al paciente, son marcadas en el concepto de Atención Farmacéutica. Esta actuación también conlleva la implicación del farmacéutico en actividades que proporcionen buena salud y prevengan enfermedades. La educación para la salud es uno de los pilares básicos de cualquier estrategia encaminada a mejorar el proceso de utilización y los resultados alcanzados con los medicamentos. Por ello, el farmacéutico, profesional experto del medicamento, debe concretar y asumir su papel de educador sanitario, como parte de los servicios especializados orientados a la consecución de los objetivos en salud de la comunidad.

El farmacéutico, debido a su amplia formación y a su accesibilidad para los pacientes, es en potencia y en la práctica un excelente educador sanitario. El farmacéutico es el profesional de la salud que ocupa el eslabón más cercano a la herramienta más comúnmente utilizada para combatir la enfermedad (el medicamento) y, además, está muy cerca del paciente. Esto significa una posición inmejorable para conocer qué sabe y cómo se le puede ayudar.

El farmacéutico, desde la farmacia comunitaria, la farmacia hospitalaria, realiza educación sanitaria sobre medicamentos con el propósito de promover un uso seguro y adecuado en la comunidad, influyendo en el nivel de conocimientos de la población, en sus actitudes y en la adquisición del entrenamiento necesario para lograrlo. Por ello, la Educación para la Salud es uno de los pilares básicos de cualquier estrategia encaminada a mejorar el uso del medicamento. (OMS, 1983)

2. EL PROCESO

La estrategia de atención primaria pretende que el individuo y la comunidad conozcan, participen y tomen decisiones sobre su propia salud, adquiriendo así responsabilidades sobre ella. Tanto la comunidad como los individuos deben

tomar conciencia de cuál es su situación, qué problemas deben, resolver por sí mismos y sobre cuáles aspectos tienen derecho a exigir a otros niveles.

Esta toma de conciencia no surge espontáneamente en las personas; debe propiciarse a través de espacios de discusión y reflexión sobre los problemas que más los afectan. Por lo tanto, la misión de Educación para la Salud es crear estos espacios y convertirse en instrumento imprescindible para el desarrollo de estilos de vida saludables incorporando conductas favorables a su salud.

Al ser el primer nivel de atención el contacto inicial de los individuos con el sistema de salud, es prioritario implementar la educación para la salud, en función de la promoción y la prevención de la enfermedad, para dirigirla especialmente a la población sana.

La educación para la salud permite la transmisión de información, y fomenta la motivación de las habilidades personales y la autoestima, necesaria para adoptar medidas destinadas a mejorar la salud individual y colectiva. Supone comunicación de información y desarrollo de habilidades personales que demuestren la viabilidad política y las posibilidades organizativas de diversas formas de actuación dirigidos a lograr cambios sociales, económicos y ambientales que favorezcan a la salud.

3. Educación para la salud como proceso de comunicación

La educación para la salud vista como un proceso de comunicación implica la transmisión de un mensaje entre emisor y receptor, son elementos claves de este proceso: el educador en salud, el mensaje y las personas o grupos a los que se dirige.

Educador en salud: Es toda aquella persona que contribuye de forma consciente o inconsciente a que los individuos adopten una conducta en beneficio de su salud. En este sentido es importante rescatar el papel de la familia, el personal de salud y los docentes de los centros educativos.

a) Mensaje:

Debe estar basado en la evidencia científica adecuada a la capacidad de aprendizaje del que lo recibe.

Se transmite directamente a través de la palabra oral o escrita, o por medio de la imagen, e indirectamente a través del ejemplo que se deriva de las conductas y actitudes del educador en salud.

b) Receptor:

Es el individuo o grupo de personas a la que se dirige la Educación para la salud.

4. Educación para la salud como proceso educativo

La Educación para la salud es considerada como un fenómeno pedagógico implica la existencia de un proceso de enseñanza- aprendizaje.

a) Enseñanza:

Las actividades de enseñanza buscan desarrollar las facultades individuales para conseguir los objetivos de la acción de capacitación. Para conseguir una enseñanza efectiva se requiere de objetivos educativos, adaptados a las características de las personas a las que se dirige la educación, así como a la disposición de recursos educativos propios y apropiados.

b) Aprendizaje:

Es un proceso que se construye en función de las experiencias personales y que cuando es significativo, produce un cambio, duradero en la forma de actuar, pensar y sentir de las personas

5. Niveles de Intervención

El desarrollo de los niveles de intervención de la Educación para la salud depende del problema de salud que se quiera abordar, de la o las personas a que va dirigida y del escenario en el cual se va a implementar-ejecutar o realizar. Ante cualquier intervención que se realice e independientemente del escenario (escolar, servicios de salud, laboral, comunitario, medios de comunicación social)

Un abordaje integral de la salud requiere de implementar intervenciones orientadas a promover la salud, prevenir la enfermedad y curar y rehabilitar a las personas en sus problemas de salud. Para ello, se requiere de la aplicación de actividades educativas en salud que se desarrollan a través de diferentes niveles de intervención.

Este proceso de construcción y puesta en marcha de los conocimientos, hábitos y actitudes frente a la salud, se desarrolla generalmente en las interacciones informales de los individuos y sus grupos de referencia como lo son: la familia, los amigos, los compañeros, la comunidad y los medios de comunicación masiva (radio, televisión).

6. Descripción Metodológica de los Niveles

Los programas de educación para la salud que tienen más posibilidades de ser exitosos son aquellos que tienen intervenciones en todos los niveles y que, además, son interinstitucionales e interdisciplinarios.

Los niveles de intervención más utilizados son:

a) Educación Masiva:

- i. Descripción: intervención en salud utilizada cuando es necesario cambiar conductas o actitudes muy arraigadas en la población.
- ii. Objetivo: Poner en práctica formas de educación dirigidas a fomentar la salud pública de un área, región o país.
- iii. Ámbito de acción: población general
- iv. Recursos educativos: Folletos, carteles, trípticos, murales, uso de medios de comunicación: prensa, radio, televisión, Internet.

b) Educación Grupal:

- i. Descripción: intervenciones dirigidas a grupos homogéneos de personas para abordar determinados problemas de salud o aspectos de su salud.
- ii. Objetivo: Informar, motivar, intercambiar conocimientos e inducir conductas y actitudes de un determinado grupo poblacional con relación con su salud.
- iii. Ámbito de acción: centros educativos, comunidad, centros de trabajo, servicios de salud, escenario familiar, y grupos organizados.
- iv. Actividades Educativas: desarrollo de actividades como, talleres, charlas, cursos, utilizando diversas técnicas educativas como: charla coloquio, video con discusión, cuestionarios y frases incompletas.

c) Educación Individual

- i. Descripción: Intervenciones dirigidas a individuos para abordar un problema de salud determinado o aspectos de su salud.
- ii. Objetivo: Informar, motivar, intercambiar conocimientos e inducir conductas y actitudes en los individuos con relación a su salud.
- iii. Ámbito de acción: servicios de salud, escenario familiar
- iv. Actividades Educativas: conversación, consejo profesional, usando técnicas educativas de apoyo como: carteles, folletos. (Salleras, 1995).

7. Principios Básicos de la Educación para la Salud

- a) La educación para la salud debe impulsar la maduración tanto del individuo como de los grupos, mediante su capacitación para llevar a cabo un trabajo conjunto que conlleve una mejora en el estado de salud, es decir, de las condiciones de vida y de trabajo, así como modificar el medio ambiente para que no sólo no perjudique la salud, sino que favorezca la adopción de las conductas más saludables.
- b) Debe basarse en la existencia de una comunicación bidireccional entre los educadores y la comunidad. El educador debe tener en cuenta que no es el único poseedor del “saber”, que cada persona tiene una serie de conocimientos, actitudes y comportamientos en los temas relativos a su cuerpo y su salud, condicionados por la cultura de su grupo y las condiciones ambientales de su entorno. La Educación para la Salud se convertirá así en un trabajo conjunto, de identificación de problemas y de búsqueda de soluciones a partir de la experiencia del individuo y de las informaciones aportadas por los trabajadores de la salud.
- c) Debe ser una acción continuada en el tiempo (no limitada a acciones puntuales) y debe estar insertada en todos los sistemas que en la sociedad interaccionan normalmente con el individuo (medio laboral, escuela, servicios sanitarios, instituciones.)
- d) La acción educativa debe ser desarrollada de forma multidisciplinaria implicando a los profesionales que tienen alguna responsabilidad en el entorno en que se mueve el individuo (sanitarios, maestros, educadores, agentes de salud...) de forma coherente y coordinada (trabajo en equipo). El equipo tiene que fomentar la colaboración de otros recursos existentes.
- e) Abordará los problemas percibidos por el individuo al que va destinada la acción educativa.
- f) La información o el mensaje educativo se presentará de forma que facilite la comprensión, el recuerdo y el cumplimiento de los mismos. (Gómez, 1994)

8. Métodos Bidireccionales o Directos

En ellos existe contacto directo entre el educador y el educando, utilizándose la palabra hablada como medio de comunicación. Como complemento a ésta pueden utilizarse ayudas técnicas (dibujos, pizarra, franelograma, diapositivas, etc.).

Su principal ventaja radica en que el contacto directo del educador y el educando facilita la aclaración de las dudas o problemas que puedan surgir.

La palabra educativa puede utilizar cuatro vías principales de aplicación: el diálogo, la clase, la charla y la discusión en grupo.

9. Métodos Indirectos

Utilizan la palabra hablada, escrita o la imagen, pero interponiendo entre los educandos y los educadores una serie de medios técnicos, los medios de comunicación de masas, que pueden ser: visuales (carteles, folletos, etc.), sonoros (la radio) y audiovisuales (cine, vídeo y televisión).

Con estos métodos, a diferencia de los directos, no hay una relación cara a cara entre el educador y el educando, lo cual hace que no sea posible el reflujo de la información.

Su principal ventaja radica en el número relativamente elevado de personas que alcanzan y porque el colectivo receptor hace muy poco o ningún esfuerzo para recibir el mensaje. En los últimos años, se ha preconizado el uso masivo de los medios de comunicación de masas para persuadir a la población de que adopte conductas positivas de salud.

a) Medios Audiovisuales:

Pizarra, carteles, folletos, vídeo, televisión, radio, prensa escrita, diapositiva.

b) En general, hoy en día se acepta que, en el campo de la educación sanitaria, los medios de comunicación de masas tienen los siguientes efectos:

- i. Incrementan los conocimientos de la población sobre el tema. Es decir, son útiles para informar y sensibilizar a los grupos y colectivos sobre los hábitos insanos objeto del programa educativo.
- ii. Refuerzan las actitudes previamente sostenidas, pero no sirven para cambiar las actitudes contrarias firmemente arraigadas.
- iii. Pueden dar lugar a cambios de conducta, pero sólo cuando ya existe una predisposición previa a la acción.
- iv. Para decidir cuál es el mejor método indirecto a utilizar se debe tener en cuenta que tienen que ser adaptados al auditorio, valorando, entre otros, la edad, los conocimientos y capacidades y el interés y motivaciones que éste tenga.

10. La radio

Es el medio de comunicación de masas de mayor cobertura, puesto que llega prácticamente a todo el mundo.

Una importante ventaja de la radio es que el oyente no debe poseer ninguna capacidad especial para recibir el mensaje, a diferencia de lo que ocurre con los medios impresos, para cuya comprensión el educando debe, al menos, saber leer. Esto hace que este medio sea muy eficaz para hacer llegar mensajes sencillos de salud a los grupos sociales menos favorecidos. A través de la radio pueden transmitirse cuñas radiofónicas, charlas, programas dialogados, etc. (Salleras, 1995).

11. La Radio Quiché

Desde su fundación, Radio Quiché ha sido una fuente inagotable de solidaridad y valores para el pueblo de El Quiché: un pueblo laborioso y trabajador, luchador incansable y lleno de fe, que ha encontrado en Radio Quiché, una de las voces más solidarias en su lucha contra las injusticias y abusos, que en el transcurrir del tiempo ha cobrado y hecho víctimas: a abuelos, padres, madres, hijos e hijas, hermanos y hermanas.

Se inicia en el año 1961 por iniciativa del P. Laureano Gonzáles, dando como fruto en el año de 1965 la Dirección de Radiodifusión de Guatemala, concediese una licencia para instalar una emisora de 2kws de potencia, con el distintivo de TGHQ en la frecuencia de 4,870 kcs para transmitir en el horario de 6:00 a.m. a 22:00 p.m. convirtiéndose así en la primera emisora fundada en el departamento de El Quiché inicialmente con el nombre de Radio Santa Cruz. Un 9 de septiembre, específicamente del año 1965, nace en el corazón de sus fieles oyentes Radio Quiché, con programas dedicados a la cultura, alfabetización, programas religiosos, programas infantiles, noticias, deportes y programas musicales de marimba y música popular. Años después Radio Quiché deja la frecuencia en onda corta para surgir en el 590 AM pasando a llamarse Radio Quiché 590 AM. Pasados los años setenta, en la década de los 80s, Radio Quiché sufre grandes cambios en su programación, debido a uno de los capítulos más violentos y tristes vividos en la historia de Guatemala y especialmente en el departamento de El Quiché, donde la violencia incontenible que cobró muchas víctimas en las familias quichelenses, obligando en ese entonces al Director de la Radio: P. Andrés Lanz a suspender la programación radial habitual debido a las amenazas de muerte e intimidación de que fueron objetos los integrantes de la misma. La voz social de la Radio Quiché fue acallada, dando paso a un formato comercial que aún mantenía su vocación social.

Al final de la década de los 80, termina con una luz de esperanza para El Quiché: Monseñor Julio Cabrera Ovalle es nombrado Obispo del Quiché por el Papa Juan Pablo Segundo y la Diócesis, una iglesia mártir se prepara para recibir a quien venía a acompañar y reconstruir con la fuerza del Espíritu de Dios un pueblo y una Iglesia mártir rota por la crudeza de la violencia política. Monseñor Julio Cabrera Venía con el lema del profeta Jeremías: consuela, consuela a mi pueblo. Y desde entonces Radio Quiché ha ido creciendo, y modernizándose a la par de los tiempos modernos, contando actualmente con una frecuencia en FM la cual nace en 1994: Estéreo Quiché 90.7 FM, gracias al apoyo incondicional de la Comunidad Europea.

El 29 de junio de 2008 bajo la dirección de P. Rigoberto Pérez Garrido, Radio Quiché ingresa al Nuevo Mundo virtual, y es en esa fecha que Radio Quiché inicia sus transmisiones por Internet hacia todo el mundo a través de su sitio Web:www.radioscaticasdequiche.com con el objeto de llevar la alegría y esperanza evangelizadora a todos los oyentes, paisanos y residentes en otros países que en su caminar realizan un esfuerzo muy grande por salir abantes junto a sus familiares y seres queridos.

Radio Quiché, “La Voz Católica de El Quiché”, después de más de cuatro décadas de transmisión radial, ha sido, es y seguirá siendo parte activa, solidaria e importante en el desarrollo del pueblo quichelense.

Radio Quiché AM y Estéreo Quiché FM, con cobertura en el departamento de El Quiché, parte del Altiplano y Nor-Occidente de Guatemala, llegan con su señal a las comunidades más apartadas y abandonadas, sobre todo a los lugares que no tienen carreteras, por eso, esta vía de comunicación es importante. Asimismo llega a distintos lugares del mundo a través de su comunicación viva, vía Internet. Radio Quiché es un símbolo para la región. El más alto porcentaje de su comunicación, va orientada en el compromiso de la transformación de la realidad, realidad que en el ámbito económico, social, político y ecológico, daña a la sociedad y le impide el acceso a una vida digna. Radio Quiché ha sido pionera en la defensa de los derechos humanos y sociales, y en la promoción del desarrollo humano. (Franco, 2006).

D. Necesidades de Prevención en salud de Santa Cruz del Quiché

1. Prevención de enfermedades transmitidas por alimentos y agua.
2. Prevención de Tuberculosis.
3. Prevención a las infecciones de transmisión sexual.
4. Métodos de planificación familiar.
5. Necesidades de Atención Integral en Salud de Santa Cruz del Quiché

a) Atención integral durante el embarazo, parto y puerperio:

La salud y desarrollo de las mujeres es importante para el progreso de nuestro país. La disminución de la mortalidad materna es un indicador de desarrollo social.

b) Atención integral neonatal durante el nacimiento:

En Guatemala alrededor del 70% de los nacimientos ocurren en el hogar, constituyendo un momento crítico en la vida del ser humano, debido a las condiciones en que suceden, es necesario ofrecer una atención integral con la finalidad de que los bebés nazcan sanos.

c) Atención integral de la y el lactante:

En los y las lactantes ocurren cambios de manera acelerada, que les marcarán durante toda la vida. Por la vulnerabilidad de esta etapa es necesario brindar atención integral para disminuir la mortalidad y morbilidad, así como favorecer el pleno crecimiento y desarrollo, involucrando a la familia.

d) Atención integral a la niña y el niño:

El abordaje integral de la niñez desde la experiencia de la salud pública es fundamental para el desarrollo del país, ya que es en esta etapa de la vida donde se sientan las bases para el desarrollo de hombres y mujeres. La niñez presenta un período de gran vulnerabilidad en el cual el organismo es especialmente sensible a factores del entorno y con un comportamiento variable ante los determinantes de la salud.

e) Atención integral a las y los adolescentes:

La adolescencia es la etapa de la vida comprendida entre las edades de 10 a 19 años, es un período de transformación marca el final de la niñez y el inicio de la vida adulta esta etapa de la vida es vulnerable y a la vez formativa, modela la manera como vivirán en los años de adultos, cimentando el estilo de vida a través de hábitos que pueden convertirse en factores protectores o de riesgo y que pueden modificar la salud.

f) Atención integral del adulto y adulta mayor:

Se consideran adultos (as) a las personas de 20 a 59 años y mayores de 60 años, según el decreto 80-96 de la Ley de protección para las Personas de la Tercera Edad del Congreso de la República de Guatemala. En ambos grupos es particularmente prevalente las patologías crónicas no transmisibles, las cuales deben abordarse con un enfoque integral y preventivo desde la edad adulta, para su mejor control y disminución de las complicaciones a largo plazo para una mejor calidad de vida de las personas.

g) En los últimos años el MSPAS (2011) a través del Departamento de Promoción y Educación en Salud y la Unidad de Comunicación Social con el apoyo técnico y financiero de la cooperación externa ha desarrollado varias estrategias nacionales de comunicación, tales como la de Salud Reproductiva con énfasis en planificación familiar (2000, 2005), la de Salud de la Niñez en el contexto de la Atención Integral de las Enfermedades Prevalentes en la Infancia (2001), la de Salud Materno Infantil en el contexto de Atención Integrada de la Niñez y la Mujer-Comunitario AINM-C (2002-03), la del Programa Creciendo Bien (2004-07), la de Maternidad Saludable (2007).

E. Estudios Realizados

En el 2009 Mendoza E. Realizó una Estrategia de comunicación y promoción para una maternidad responsable y saludable. En la cual determinó que El Ministerio de Salud cuenta con materiales de Información, Educación y Comunicación que son útiles para las acciones de reducción y mortalidad materna, sin embargo no tiene una estrategia definida específicamente para promocionar la Maternidad Saludable y Responsable, por lo cual es recomendable elaborar materiales en este enfoque, y que sean utilizados con pertinencia cultural.

En el 2010 Fernández A. Realizó una Propuesta de comunicación y educación en salud reproductiva para adolescentes de 13 a 18 años a través de radios comunitarias; en el cual determinó que existe desconocimiento respecto del tema salud sexual reproductiva; que pocas radios abordan temas de educación en salud reproductiva; que es latente la necesidad de que se capacite a los jóvenes respecto de temas como: atención a víctimas de violación, relación de padres, madres, hijos e hijas, sexualidad y noviazgo; y que la información adecuada en salud reproductiva a jóvenes ayudará a reducir la problemática de la juventud en cuanto a muertes maternas, embarazos no deseados e infecciones de transmisión sexual, etc.

En el 2010 Torres A. Realizó un Plan de información, educación y comunicación para promover estilos de vida saludables en cuanto alimentación saludable y actividad física, dirigida a las y los alumnos de educación primaria y básica de centros educativos de la ciudad capital. En el cual determinó los temas prioritarios que se deben desarrollar; La metodología más adecuada para implementar el plan de información, educación y Comunicación -IEC-. La importancia de desarrollar un plan de IEC en temas de estilos de vida saludable dirigidos para toda la comunidad educativa, con el fin de afianzar conocimientos que contribuyan a realizar cambios de impacto en la población educativa.

En el 2012 Valdez D. Implemento un Programa de Educación Sanitaria a través de Radiodifusión. En el cual se diseñaron guiones según consultas realizadas los Centros de Información de Medicamentos (CIAT, SECOTT, CEGIMED), sobre Problemas Relacionados con los Medicamentos, manejo de intoxicaciones, así como de conocimientos generales en farmacología. Con las distintas coordinaciones (EPSUM, SECOTT, Radio Universidad), se elaboró un plan para facilitar el manejo y la divulgación de la información a la población radioescucha de Radio Universidad.

III. JUSTIFICACIÓN:

La población de Santa Cruz del Quiché, sufre una serie de problemas y patologías ocasionados por el desconocimiento y falta de educación de su enfermedad y su evolución. Otros factores que se añaden a esta problemática son los económicos, alimenticios y los relacionados con su tratamiento. Todo esto conlleva a complicaciones adicionales a la patología que los pacientes presentan.

Para disminuir o si es posible evitar las complicaciones durante el tratamiento y evolución de la patología, es de suma importancia que cuenten con toda la información necesaria de los problemas de salud como las patologías de mayor causa de morbilidad, según datos epidemiológicos, entre otras necesidades de prevención como las enfermedades transmitidas por alimentos y agua, Salud Reproductiva con énfasis en planificación familiar, infecciones de transmisión sexual, métodos de planificación familiar, Salud de la Niñez en el contexto de la Atención Integral de las Enfermedades Prevalentes en la Infancia, Salud Materno Infantil en el contexto de Atención Integrada de la Niñez y la Mujer, y atención integral en salud en cada etapa de la vida del ser humano.

Por dicha razón, es necesaria la implementación de un Programa de Educación Sanitaria, en el idioma K'iche, ya que es la lengua materna de la mayoría de la población. Y debido a la importancia de la difusión a nivel comunitario es necesario establecer un medio tecnológico, como lo es la radio, por medio de programas radiofónicos, y con lo cual se pretende abarcar a un número mayor de personas involucradas.

De esta forma se estará contribuyendo a mejorar por medio de la educación la calidad de vida de la población y evitar complicaciones innecesarias.

IV. OBJETIVOS

A. General:

1. Implementar un programa de educación sanitaria por radiodifusión, en Santa Cruz del Quiché.

B. Específicos:

1. Identificar la morbilidad que atiende el Hospital Nacional Santa Elena y la Dirección de Área de Salud Quiché.
2. Identificar las necesidades de Atención Primaria en Salud y sus contenidos temáticos más importantes del Área de Salud dirigido hacia población de Santa Cruz del Quiché.
3. Adaptar contenidos temáticos del Programa de Información, Educación y Comunicación de la Dirección del Área de Salud Quiché.
4. Concientizar a la población por medio un programa de educación sanitaria que incluye la elaboración de guiones radiales en el idioma español y k'iche acerca de las primeras diez causas de morbilidad y las necesidades de Atención Primaria en Salud.
5. Gestionar el plan piloto de los guiones para el programa radial y la grabación de los mismos, ante las autoridades de la Radio Quiché.

VI. MATERIALES Y MÉTODOS:

A) Universo de Trabajo:

Población de Santa Cruz del Quiché, El Quiché, durante los meses de noviembre y diciembre del año 2012.

D) Aprobación del Instrumento

Las grabaciones y contenidos temáticos fueron revisados por profesionales de la salud y un comunicador profesional, quienes dieron el visto bueno del contenido, esquema y aspectos importantes de cada programa antes de salir al aire.

E) Materiales:

1. Recursos Humanos

- Autor: María de Guadalupe León Medrano
- Asesor: Licda. Eleonora Gaitán Izaguirre
- Revisor: Dra. Amarillis Saravia

1. Materiales y Equipo

Útiles de Oficina: Hojas en blanco tamaño carta, Lapiceros.

Fotocopiadora

Equipo de cómputo: Computadora, Impresora, Tinta para impresora

2. Estación de radio

F) Métodos:

1. Revisión Bibliográfica: Se realizó una revisión bibliográfica de los aspectos relacionados con el tema en estudio.

2. Procedimiento:

Los instrumentos que se utilizaron fueron guiones temáticos para su posterior grabación, acerca de Educación Sanitaria según las principales causas de morbilidad y aspectos relacionados con la prevención, promoción de la Salud en Santa Cruz del Quiché y las necesidades a difundir por el Área de Salud Quiché.

Para la investigación de los contenidos temáticos de este estudio, sobre Educación Sanitaria fueron realizadas únicamente por el investigador de la siguiente forma:

- a. Se realizó revisión bibliográfica exhaustiva. Según las principales causas de morbilidad y necesidades de prevención en salud, que atiende el Hospital Nacional Santa Elena (de El Quiché) y la Dirección de Área de Salud Quiché.
- b. Los guiones radiales fueron analizados y aprobados por el encargado de cada programa del Área de Salud Quiché y por un profesional en radiodifusión. Quien dió el visto bueno del contenido y esquema de cada guión.
- c. Para la realización de cada guión se sostuvieron entrevistas con los encargados de cada programa del Área de Salud Quiché y se establecieron las necesidades a ser difundidas según los temas de prevención prioritarios. A partir de lo anterior se realizó una revisión bibliográfica para elaborar los guiones de cada tema radiofónico a implementar.
- d. Cada Guión Radiofónico consta de las siguientes partes: Introducción, que abarca el saludo; Primer Bloque que trata la primera parte del programa; Segundo Bloque, indica la fase intermedia del programa con un tema musical y finalmente el Último Bloque con la despedida y un tema musical.
- e. La traducción de los contenidos temáticos de este estudio, fue realizado por un traductor al idioma K'iche.
- f. El investigador procedió a realizar la grabación en idioma K'iche/ Español.

VII. RESULTADOS

A continuación se presentan por medio de cuadros los siguientes resultados obtenidos durante entrevistas realizadas. En el cuadro No. 1 se describen las diez primeras causas de morbilidad según el departamento de estadística del hospital Santa Elena de Santa Cruz del Quiché, en el se encuentra el total de casos reportados para cada patología según genero (F= femenino y M=masculino); en el cuadro No. 2 se encuentran las diez primeras causas de morbilidad según el sistema de información gerencial de salud del Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, con el numero de casos y porcentaje del total de causas de morbilidad reportadas, el total de casos reportados es de 170,967 para las diversas causas de morbilidad. En la gráfica No. 1 se resumen las primeras diez causas de morbilidad de Santa Cruz del Quiché ya que se reúnen los casos obtenidos del hospital Santa Elena y de la Diercción de Área de Salud.

Morbilidad de Santa Cruz del Quiché

Cuadro No. 1: Morbilidad hospitalaria de Santa Cruz del Quiché Enero a diciembre 2011

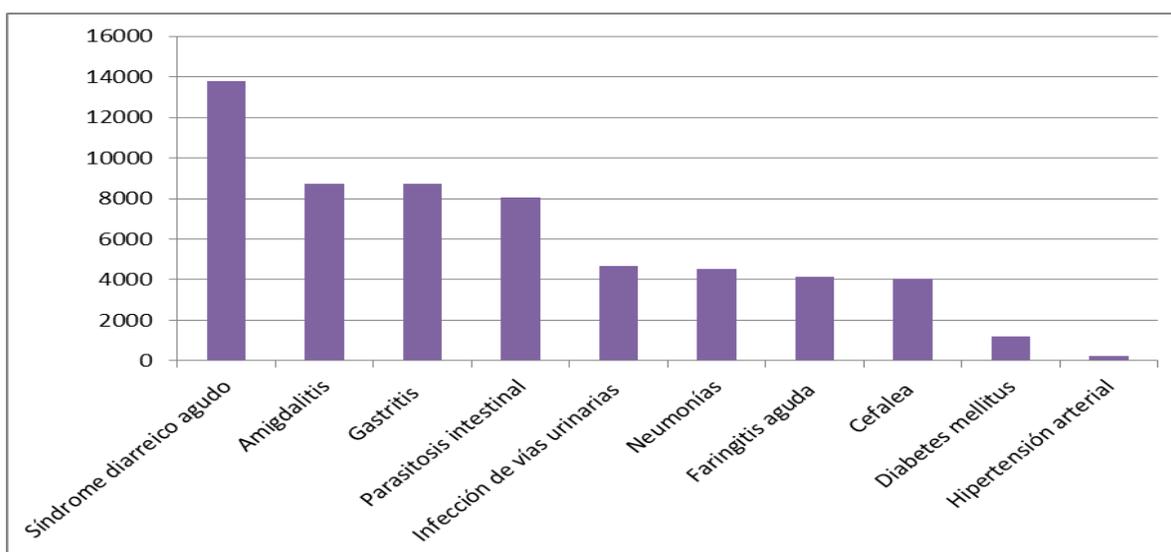
No.	Causas de Morbilidad	M	F	Total
1	Neumonías	341	315	656
2	Síndrome diarreico agudo	108	91	199
3	Diabetes mellitus	58	70	128
4	Sepsis neonatal	55	47	102
5	Gastritis	18	22	40
6	Etilismo agudo	29	8	34
7	Síndrome convulsivo	21	13	34
8	Infección tracto urinario	13	20	33
9	Síndrome de abstinencia	23	5	28
10	Hipertensión arterial	9	16	25

Fuente: Informe mensual de estadísticas de salud, Hospital Nacional Santa Elena. Mes de Enero a diciembre 2011

Cuadro 2: Morbilidad General. Área de Salud Quiche, enero a julio 2,012

No.	Causas de Morbilidad	Número	% del total de causas de morbilidad
1	Resfriado común	30774	18
2	Enfermedades diarreicas agudas	13690	8
3	Amigdalitis	8745	5
4	Gastritis	8710	5
5	Parasitosis intestinal	8053	5
6	Infección de vías urinarias	4685	3
7	Neumonía y bronconeumonías	4198	2
8	Faringitis aguda	4150	2
9	Cefalea	4048	2
10	Otras infecciones respiratorias	3651	2

Fuente: Sección estadística, Área de Salud Quiche, SIGSA enero a julio 2,012

Gráfica 1: Resumen de las 10 Causas de Morbilidad en Santa Cruz del Quiché.

Fuente: cuadros 1 y 2.

GUIONES RADIALES

A continuación se presentan los cuadros No. 3 y 4 que describen 25 guiones radiales, según los temas de prevención y promoción necesarios en Santa Cruz del Quiché. Los guiones radiales con su respectiva traducción, se encuentran en la parte de anexos del presente documento.

Cuadro 3: Temas de prevención y promoción a ser difundidas en Santa Cruz del Quiché, según morbilidad obtenida y otros temas de interés.

Temas de prevención	Programa Radial	Nombre del programa Radial
Como lograr una vida sana	Guión No. 4	Estilos de Vida Saludable
Prevención de enfermedades gastrointestinales (acidez y gastritis)	Guión No. 5	Úlcera Péptica
Enfermedades de mayor incidencia	Guión No. 6	Amigdalitis
Enfermedades de mayor incidencia	Guión No. 7	Infección Urinaria
Enfermedades de mayor incidencia	Guión No. 8	Faringitis
Enfermedades de mayor incidencia	Guión No. 9	Cefalea
Enfermedades de mayor incidencia	Guión No. 10	Hipertensión
Uso racional de los medicamentos	Guión No. 18	Uso Correcto de los Medicamentos
En caso de accidentes (golpes, fracturas, quemaduras, etc.)	Guión No. 23	Primeros Auxilios
En caso de accidentes (intoxicaciones mas comunes)	Guión No. 24	Intoxicación por Plaguicidas

Fuente: Dirección Área de Salud Quiché, (primeras 10 causas de morbilidad).

Cuadro 4: Necesidades de educación a difundir en Santa Cruz del Quiché, Según programas estratégicos del Área de Salud Quiché.

Programas del Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social	Temas de prevención/ educación sanitaria sobre:	Programa radial	Nombre del programa radial
Infecciones respiratorias Agudas (IRAS)	Cuidados y prevención en Neumonía	Guión No. 1	Neumonía
Enfermedades transmitidas por agua y alimentos (ETAS)	Agua segura y alimentos no contaminados	Guión No. 3	Seguridad Alimentaría
		Guión No. 11	Diarrea
Enfermedades transmitidas por vectores	Mecanismo de infección y prevención.	Guión No. 13	Parasitosis Intestinal
Control y Vigilancia de la salud en atención al medio ambiente	Promoción del cuidado ambiental	Guión No. 19	Saneamiento Ambiental
Salud reproductiva	Cuidados: preconceptionales, en el embarazo, parto y puerperio. Paternidad y maternidad responsable, suplementación, etc.	Guión No. 14	Cuidados durante el Embarazo
		Guión No. 15	Cuidados en el Post Parto
Tuberculosis	Información Patológica	Guión No. 22	Tuberculosis
Salud Mental	Mensajes básicos para promover la salud mental	Guión No. 20	Salud Mental
Seguridad alimentaría y Nutricional	Promoción de la alimentación nutricional saludable, (prevención de la desnutrición).	Guión No. 2	Alimentación Saludable
		Guión No. 3	Seguridad Alimentaría
		Guión No. 16	Leche Materna
		Guión No. 21	Alimento y Amor
Salud buco-dental	Promoción higiene bucal	Guión No. 17	Salud Bucal
Enfermedades crónicas y Degenerativas	Información Patológica de enfermedades crónicas y degenerativas	Guión No. 12	Diabetes
Medicina popular Tradicional	Promoción de medicina alternativa	Guión No. 25	Medicina Tradicional y Alternativa

Fuente: Dirección de Área de Salud Quiché. Los 25 guiones radiales con su traducción, se encuentran en anexos del presente documento.

VIII. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

La educación sanitaria comprende las oportunidades de aprendizaje creadas conscientemente que suponen una forma de comunicación destinada a mejorar la alfabetización sanitaria, incluida la mejora del conocimiento y el desarrollo de habilidades personales que conduzcan a la salud individual y de la comunidad, consiste en la orientación al paciente acerca de prevención y promoción de su salud. Este tipo de educación crea conciencia de las repercusiones que posee su enfermedad y refuerza la prevención. La educación para la salud es uno de los pilares básicos de cualquier estrategia encaminada a mejorar el proceso de utilización y los resultados alcanzados con los medicamentos.

Por otro lado dentro de la atención farmacéutica se distinguen actividades que podrían agruparse en el ámbito de la clínica por estar orientadas a la asistencia al sujeto para el manejo de su bienestar. Son actuaciones como: prevención de la enfermedad, educación sanitaria, farmacovigilancia, seguimiento farmacoterapéutico personalizado y todas aquellas otras que se relacionan con el tratamiento y uso racional de los medicamentos. Se incluyen también actividades que proporcionen buena salud y prevengan enfermedades. En base a lo anterior la educación sanitaria es un componente importante de la Atención Farmacéutica, y de esta manera se justifica la integración del Químico Farmacéutico a contribuir con la Atención Primaria en Salud.

Con la finalidad de utilizar una estrategia de educación sanitaria para prevenir y lograr una modificación en el estado de salud grupal se realizó la implementación de un Programa de Educación Sanitaria por Radiodifusión, en Santa Cruz del Quiché, para lo cual se inició con la identificación de la morbilidad que atiende el Hospital Nacional Santa Elena y la Dirección de Área de Salud Quiché. Así mismo de las necesidades de prevención y promoción de Atención Primaria en Salud a ser difundidas hacia la población de Santa Cruz del Quiché por la Dirección de Área de Salud Quiché y por ende del Ministerio de Salud y Asistencia Social.

Se realizó una revisión bibliográfica exhaustiva sobre los contenidos temáticos de las diez causas de morbilidad y las necesidades de Atención Primaria en Salud, con la adaptación de contenidos temáticos del Programa de Información, Educación y Comunicación (IEC) de la Dirección del Área de Salud Quiché. Con dicha información se elaboraron los Guiones radiales, siguiendo un esquema para charlas radiofónicas con tres bloques en cada uno de los guiones, para una duración del programa de aproximadamente 60 minutos, el primer bloque indica la introducción, saludo e

importancia del tema, el segundo hace referencia a la mitad del programa y el último constituye la despedida del programa haciendo conciencia sobre la importancia de la aplicación de lo aprendido. La radio fue elegida como el medio de comunicación ya que la cobertura es mayor, puesto que llega prácticamente a todo el mundo, tomando como ventaja que el oyente no debe poseer ninguna capacidad especial para recibir el mensaje (como por ejemplo leer). Se eligió la radio Quiché “La Voz Católica de El Quiché” por ser la primera emisora fundada en el Departamento de El Quiché, la cual tiene un importante record al llevar más de cuatro décadas de transmisión radial, ha sido, es y seguirá siendo parte activa, solidaria e importante en el desarrollo del pueblo quichelense, con frecuencia AM y FM cubre en todo el Departamento de El Quiché, parte del Altiplano y Nor-Occidente de Guatemala, llegan con su señal a las comunidades más apartadas y abandonadas, sobre todo a los lugares que no tienen carreteras. Asimismo llega a distintos lugares del mundo a través de su comunicación en vivo, vía Internet. El más alto porcentaje de su comunicación, va orientada en el compromiso de la transformación de la realidad, realidad que en el ámbito económico, social, político y ecológico, daña a la sociedad y le impide el acceso a una vida digna. Radio Quiché ha sido pionera en la defensa de los derechos humanos y sociales, y en la promoción del desarrollo humano, como en este caso el desarrollo de la Salud Integral de la población.

Según investigaciones realizadas y datos del Instituto Nacional de Estadística (INE), El Quiché es el departamento con un mayor índice de analfabetismo ya que alcanza el 70% y de cada 10 indígenas 8 son analfabetas. El 78% de la población de Santa Cruz del Quiché es indígena (22% ladina), y debido a esta composición étnica la población del municipio habla el idioma K'iche en un 85%. Se destaca también que la población rural oscila alrededor de un 83%, de allí la importancia de realizar una educación sanitaria masiva con medio de comunicación radial que llegue a la población rural, y en base al alto porcentaje de población que habla el idioma k'iche, se decidió realizar la traducción de los contenidos temáticos, con la colaboración de un traductor experto en redacción y contextualización del idioma. Ya que es necesario contar con los contenidos temáticos traducidos por escrito al idioma quiche, porque disminuye el tiempo que utilizaría el locutor al traducirlo mentalmente, facilitando de esta manera la traducción, aún cuando él sepa hablar el idioma, se evitan confusiones y cambios de idea o mensaje al poder existir una mala interpretación. Constituyéndose así la traducción escrita en un instrumento de transmisión y comunicación inmutable. Dándole de esta forma la importancia a la lengua o idioma, ya que es el elemento necesario para la transmisión y manifestación de la cultura. Es a través del idioma como las personas se identifican con su pueblo permitiendo la transmisión de valores de generación en

generación. También permite ver y comprender el mundo desde una visión específica ya que solamente a través del propio idioma se pueden transmitir las ideas y los valores genuinos de los pueblos, lo cual no es posible hacer en otro idioma que no sea el propio. Sólo a través de una educación que parta de las características especiales de las comunidades indígenas se podrá tener un desarrollo que responda a las necesidades específicas de las comunidades rurales mayas, dándoles la atención necesaria, y el reconocimiento de la diversidad cultural, étnica y lingüística del país. Y con esta implementación se demuestra que existe la capacidad de crear y generar textos propios en el ámbito de la salud.

Se gestionó el plan piloto de transmisión de los guiones para el programa radial y la grabación de los mismos, ante las autoridades de la Radio Quiché, con la disponibilidad a largo plazo ya que debe contar con un proceso de aprobación por la cadena radial y cuando se logre se habilitará un espacio para su respectiva difusión, ya que los contenidos temáticos y su esquematización, se encuentran listos y aprobados por un profesional en radiodifusión.

Para disminuir o si es posible evitar las complicaciones durante el tratamiento y evolución de la patología, es de suma importancia que se cuente con toda la información necesaria del problema de salud a tratar, en este caso se trataron las patologías de mayor causa de morbilidad, hospitalaria y del Área de Salud Quiché según datos epidemiológicos del año 2011 a julio del 2012, (ver Cuadro No. 1, 2, 3 y gráfica No. 1) partiendo de lo anterior se obtuvieron los temas a difundir, siendo las siguientes patologías: neumonía, síndrome diarreico agudo, diabetes mellitus tipo II, úlcera péptica, infección urinaria, hipertensión arterial, amigdalitis, parasitosis intestinal, faringitis, cefalea. Para cada patología se da a conocer en el guión correspondiente acerca de la definición de la enfermedad, sus causas, los signos y síntomas, prevención, tratamiento y pronóstico.

Para establecer los demás temas necesarios a difundir hacia la población de Santa Cruz del Quiché, se realizaron entrevistas con informantes de los programas estratégicos establecidos por el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social (MSPAS), del Área de Salud Quiché, para lo cual se obtuvo uno o más temas de cada programa (ver cuadro 4).

Los programas utilizan la estrategia de Información, Educación y Comunicación (IEC), siendo este componente, el encargado de englobar las acciones de promoción y prevención de la salud, pero el

medio de comunicación que utiliza en su mayoría es por charlas grupales o por escrito, con lo que se logra abarcar a una minoría de la población.

Para el programa de salud mental se hizo referencia a los mensajes básicos a promover para una buena salud mental y como cuidar de ella. Para el programa de salud bucal se destacó como medio de prevención la higiene bucal y como mantenerla. Para el programa de control y vigilancia en atención al medio ambiente se realizó, el guión titulado higiene en casa y saneamiento del medio, explicando cómo lograr la limpieza en casa y a los alrededores. Para el programa de tuberculosis se da a conocer la definición de la enfermedad, sus causas, los signos y síntomas y la importancia del tratamiento. Se realizó un programa exclusivo de medicina tradicional y alternativa ya que es muy importante informar acerca del modo de uso de las plantas medicinales.

Se realizaron cuatro guiones radiales para el programa de seguridad alimentaria y nutricional, ya que es un programa priorizado en El Quiché, por el alto porcentaje de desnutrición que existe en esta zona (Nuestro Diario, 2013), siendo los temas: alimentación saludable, que incluye conceptos nutricionales y la olla nutricional; seguridad alimentaria, que trata de la disponibilidad, acceso y consumo de los alimentos; leche materna, dando a conocer la importancia que tiene la leche materna exclusiva durante los primeros 6 meses de edad; alimento y amor, que explica como alimentar al niño (a) de 6 a los 24 meses de edad. Para el programa de salud reproductiva se realizaron dos guiones con los temas: Cuidados durante el embarazo y cuidados en el post parto. Los temas anteriores abarcan la atención y prevención integral de la madre, neonato, lactante, y niño (a), con lo cual se abre paso a la ventana de los 1000 días. Y también se previene la mortalidad materna con la educación temprana de factores de riesgo, signos y síntomas de peligro, atender las complicaciones de manera oportuna, involucrando en esta educación sanitaria a la mujer, su familia y la comunidad para lograr condiciones de salud adecuadas para la madre y el hijo (a), además esto conlleva a un indicador de desarrollo social.

Por último se realizaron guiones con temas que son importantes para todos los ciclos de vida, pero que a la vez no son específicas de las mismas. Se describen los temas de primeros auxilios, intoxicación por plaguicidas, estilos de vida saludable y uso correcto de los medicamentos (ver Cuadro No. 3).

Los contenidos de cada tema a difundir, se describieron y analizaron según criterios generales de los profesionales en salud, ya que en cada programa hay un encargado que conforma un equipo multidisciplinario del Área de Salud Quiché. Por lo tanto los guiones radiales fueron aprobados por los profesionales correspondientes.

IX. CONCLUSIONES

- A. Se implementó un Programa de Educación Sanitaria por radiodifusión, en Santa Cruz del Quiché.
- B. Se identificó la morbilidad que atiende el Hospital Nacional Santa Elena y la Dirección de Área de Salud Quiché, siendo las primeras 5 causas de morbilidad de ambas instituciones: neumonía, síndrome diarreico agudo, amigdalitis, gastritis, parasitosis intestinal.
- C. Se identificaron las necesidades de Atención Primaria en Salud y sus contenidos temáticos más importantes del Área de Salud dirigido hacia la población de Santa Cruz del Quiché, siendo de los programas estratégicos de salud reproductiva, seguridad alimentaria y salud mental los temas más importantes.
- D. Se adaptaron los contenidos temáticos del Programa de Información, Educación y Comunicación (IEC) de la Dirección del Área de Salud Quiché, para algunos guiones radiales.
- E. Se elaboraron y aprobaron los 25 Guiones radiales según la morbilidad y las necesidades de Atención Primaria en Salud de Santa Cruz del Quiché, traducidos al idioma K'iche.
- F. Se gestionó el plan piloto de los guiones para el programa radial y la grabación de los mismos, ante las autoridades de la Radio Quiché.

X. RECOMENDACIONES

- A. Es necesario que la Dirección de Área de Salud Quiché, utilice el presente trabajo para realizar y aumentar una educación sanitaria masiva acorde a las necesidades de la población de Santa Cruz del Quiché.
- B. Es de suma importancia el seguimiento y realización de más guiones radiales, ya que las necesidades de prevención constituyen una gran cantidad de temas a tratar.
- C. La utilización de los guiones radiales no solo para una sola radio, sino para las demás emisoras radiales existentes en el departamento de El Quiché, para abarcar a más población. Para lo cual es necesario gestionar el espacio de transmisión en las Radios del Departamento, por parte de la Dirección de Área de Salud Quiché o por el EPS de la carrera de Química Farmacéutica, del Hospital Nacional Santa Elena.
- D. La traducción de los contenidos temáticos a los otros idiomas que se hablan en el departamento de El Quiché como al idioma Ixil, sacapulteco, uspantaneco.
- E. Que se realice un estudio para determinar los porcentajes de población que hablen, entiendan, lean y escriban el idioma quiché, para tener datos concretos.
- F. Que se realicen estudios para determinar si la educación sanitaria por radiodifusión en idioma quiche aumenta los conocimientos de la población.

XI. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Aguirre, E.N. (2006). Diccionario de Acción Humanitaria y Cooperación al desarrollo, *Educación Sanitaria y Promoción de la Salud*. HEGOA. Recuperado de: <http://dicc.hegoa.efaber.net/listar/mostrar/84>.
- Bennett, C. & Plum, M. (1997). *Tratado de Medicina Interna*. (20ª. Edición). México: Editorial McGraw-Hill Interamericana. (vol. I). 1251p.
- Cabrera, M. (1993). *Participación de la Comunidad en las nuevas políticas de Educación Sanitaria* (Tesis de Licenciatura) Universidad de San Carlos de Guatemala, Guatemala.
- Cecil, A. (2002). *Tratado de Medicina Interna*. (21ª Ed.). Madrid, España: Editorial McGraw-Hill Interamericana. (Vol. I). 1302-1311pp.
- Comisión de farmacia y terapéutica. (2002). *Complejo Hospitalario Universitario Juan Canalejo*, Guía Básica de Farmacoterapéutica. (5ª. Edición). Chile: Autor.
- Franco, D. (2006). *Historia de la Iglesia de Santa Cruz del Quiché*. (Tesis de Licenciatura) Universidad de San Carlos de Guatemala, Guatemala. FUNCEDE. *Fuente de la Síntesis Histórica*. Diagnóstico de Santa Cruz del Quiché. Guatemala.
- Glidenberger, C. (1978). *Desarrollo y Calidad de Vida*. Revista Argentina de Relaciones Internacionales, N0. 12. CENAIR. Buenos Aires. Argentina.
- Gómez, R. (1994). *Curso de promoción y educación para la salud*. Sevilla. España: Santiago.
- Guyton, J. & Hall, E. (2001). *Tratado de Fisiología Médica*. (10a. Edición). Editorial McGraw-Hill Interamericana. México D.F. 1150, 1160-1161, 1210pp.
- Harrison, T. (2006). *Principios de Medicina Interna*. (16ª Ed.). Editorial McGraw-Hill Interamericana. México, D.F. Vol. I. 1221-1280pp.

Herrera, J. (2003/2006). *Manual de Farmacia Clínica y Atención Farmacéutica* (2ª Reimpresión). España: Elsevier.

Instituto Nacional de Estadística. (2002). *XI Censo Nacional de población y VI de Habitación*. Recuperado de:
<http://www.guatemala-tourisme.info/espagnol/quiche.htm>

Instituto Nacional de Salud. (1999). *Recomendaciones metodológicas básicas para elaborar un proyecto educativo*. Madrid, España.

MedLine Plus. *Diarrea*.(2010) Recuperado de:
<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/diarrhea.html>

MedLine Plus. *Neumonía*.(2010). Recuperado de:
<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000145.htm>

MedLine Plus. *Gastritis*. (2010). Recuperado de:
<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/001150.htm>

Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social. (2011). *Normas de Atención en Salud integral para primero y segundo nivel*. Departamento de Regulación de los Programas de Atención a las Personas/DRPAP. Guatemala. Pp. 55-184, 220-503

Merck. (2007). *El Manual de Merck de Diagnóstico y Tratamiento*. (11ª Ed.). Editorial El Sevier. España. 2350p.

Nuestro Diario. (2013). *Desnutrición Crónica en Guatemala*. Recuperado de:
<http://digital.nuestrodiario.com/Olive/Ode/NuestroDiario/LandingPage/LandingPage.aspx?href=R05ELzIwMDgvMDgvMjc.&pageno=MjM.&entity=QXIwMjMwMA..&view=ZW50aXR5>

Organización Mundial de la Salud. (1983). *Nuevos Métodos de Educación Sanitaria en Atención Primaria de Salud*. Ginebra.

- Organización panamericana de la Salud. (2011-2012.) *Tratamiento de las Enfermedades Infecciosas*, Oficina Regional de la Organización Mundial de la Salud. (5ª. Edición). Estados Unidos. Pp. 20-250
- Porth, M. (2006). *Fisiopatología Salud-Enfermedad: un enfoque conceptual*. (7ª Ed.). Editorial Médica Panamericana. Buenos Aires. 1582 p.
- Ramos, A. (2003). *Medios de Comunicación por Municipio*. Directorio Nacional de Asociación de Concejalías. Bolivia: Mercurio.
- Robbins, A. (2000). *Patología Estructural y Funcional*. (6ª Edición). Editorial McGraw-Hill Interamericana. México, D. F. Pp. 210-217.
- Salleras, L. (1993). *La Salud y Sus Determinantes*. Revista Anthropos. No. 118/119. Barcelona, España. Pp. 32-38.
- Salleras, L. et al. (1995). *Métodos y Medios de Educación Sanitaria*. Medicina Preventiva y Salud Pública. (9ª. Edición). Editorial Panamericana. México, D.F. Pp. 1052-1061
- Siglo XXI. (2010). *Guatemala Último Lugar en Calidad de Vida*. Recuperado de: <http://www.s21.com.gt/pulso/2010/01/13/guatemala-ultimo-lugar-en-calidad-de-vida-en-ca>
- SIGSA. (2012). *Causas de Morbilidad*. Dirección Área de Salud Quiché. Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social. Guatemala.

XI. Anexos:

A) Monografía de Santa Cruz del Quiché

El municipio de Santa Cruz del Quiché, se ubica en la parte sur del departamento de El Quiché, siendo la cabecera de este departamento; dista de la Ciudad Capital 163 Km. La cabecera departamental está situada en una planicie, al este del riachuelo Chorío y del río Cucubá.

Su principal vía de comunicación es por la ruta nacional 15 que la une con Chichicastenango a 18 kilómetros al sureste, y de aquí, rumbo sur-suroeste unos 16 kilómetros a los Encuentros, municipio de Sololá, en el entronque con la carretera Interamericana CA-1. También cuenta con caminos y veredas que lo comunican con sus poblados y municipios vecinos.

La cabecera está asentada en un hermoso valle, de clima frío y bastante sano, con abundante agua. Cercanas a la ciudad se encuentran algunas fuentes termales a las que se les atribuye propiedades medicinales. Muchos de los edificios principales han sido construidos con piedras traídas del cercano sitio arqueológico, declarado monumento nacional precolombino, con anterioridad, el acuerdo gubernativo del 15 de noviembre de 1863 había ordenado la conservación de las ruinas del palacio de la antigua capital quiché. Posteriormente, por acuerdo gubernativo del 18 de mayo de 1972 se le concedió la categoría de “Ciudad Símbolo” al sitio arqueológico de Gumarcaaj, también conocido como Utatlán, asiento del reino quiché.

1. División Política

Se localiza en latitud norte de la ciudad: 15º grados 62’34”. Longitud oeste de la ciudad: 91 grados 07’56”. Cuenta con una extensión territorial de 311 kilómetros cuadrados y se encuentra a una altura de 2021.46 metros sobre el nivel del mar. La topografía del departamento es irregular, con barrancos, elevaciones y pocas tierras planas.

Tabla 1: El territorio de Santa Cruz del Quiché colinda con los siguientes municipios, todos pertenecientes al Departamento del Quiché

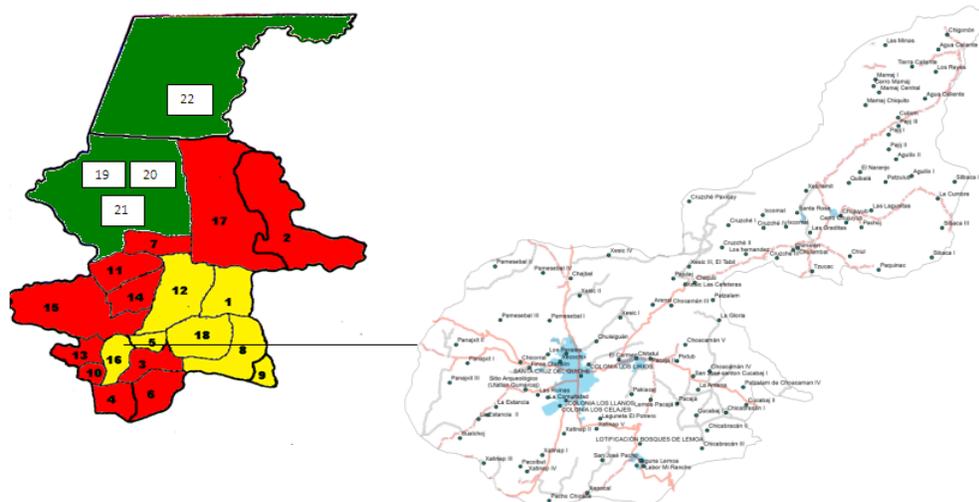
<i>No.</i>	<i>Municipio</i>	<i>No.</i>	<i>Municipio</i>
1	Canillá	12	San Andrés Sajcabajá
2.	Chicamán	13	San Antonio Ilotenango
3.	Chiché	14	San Bartolomé Jocotenango
4.	Chichicastenango	15	San Pedro Jocopilas

5	Chinique	16	Santa Cruz del Quiché
6.	Chupol	17	Uspantán
7.	Cunén	18	Zacualpa
8	Joyabaj	19	Chajul
9	Pachalúm	20.	Cotzal
10.	Patzite	21.	Nebaj
11	Sacapulas	22.	Ixcán

Fuente

e: Franco, D. (2006)

Grafica 1: Santa Cruz del Quiché, cabecera del Departamento del Quiché.



Fuente: Franco, D. (2006)

Aldeas de Santa Cruz del Quiché:

Chajbal, El Carmen Chitatul, La Estancia, San Sebastián Lemoa, Santa Rosa Chujuyub.

Dentro de los aspectos más importantes en este apartado cabe mencionar lo siguiente: Según el IX Censo Nacional de Población 2002 la población del municipio de Santa Cruz del Quiché es de 62,369 habitantes que equivale a una densidad poblacional de 200.54 habitantes por kilómetro cuadrado donde el 78% es indígena y el 22% es ladina. Según SEGEPLAN (Sep-2001-documento de Estrategia de Reducción de la Pobreza) menciona que la situación del municipio en situación de pobreza asciende al 54.03% y en pobreza extrema al 13% mientras que el índice departamental de pobreza es de 81.09% y nacional de 53.33%.

2. Demografía, Clima y Vegetación

El territorio de Santa Cruz del Quiché corresponde a las tierras cristalinas del altiplano occidental, con montañas bajas y colinas fuertemente escarpadas, que determina relativa variedad climática que va desde templado a frío, la unidad bioclimática que cubre el territorio y los suelos correspondientes poseen las características siguientes: Bosque húmedo montañoso bajo subtropical; altitud: 1,500 a 2,500 metros sobre el nivel del mar; precipitación pluvial anual: 1,000 a 2,000 milímetros, temperatura media anual: 12 -18 grados centígrados. El territorio es muy irregular, sus alturas oscilan entre los 2,310 metros sobre el nivel del mar en Patzite y los 1196 en Sacapulas, sin embargo, hay puntos donde la altura alcanza los 3,000 metros en las estribaciones de la sierra de los Cuchumatanes, por lo que en el territorio predominan los climas fríos y templados.

3. Área de salud

Se sabe que las tasas de mortalidad y fecundidad de este municipio reflejan el resultado de las estadísticas del año 2,011 de la dirección de área de salud del Quiché, cuyos principales indicadores de este sector son los siguientes: La tasa de mortalidad general es de 7.25%; la tasa de mortalidad infantil 37.52%; la mortalidad neonatal es de 19.45%; tasa de mortalidad materna 92.64%; una tasa global de fecundidad 187.14%; y por cada mil mujeres en edad fértil (15 a 44 años de edad) están naciendo aproximadamente 230 niños; donde la esperanza de vida es de 60 años promedio para el adulto.

4. La Salud

La salud en el municipio de Santa Cruz del Quiché, se encuentra estrechamente ligada con factores económicos, sociales y culturales, la ausencia de los mismos ha contribuido a desmejorar la salud en la cabecera municipal. Santa Cruz del Quiché cuenta con el Hospital Nacional "Santa Elena" donde asiste toda la población del área urbana como del área rural, es por este motivo que dicho hospital es lo suficientemente grande, contando así con todos los servicios y con una consulta externa todos los días para atender a toda la población asistente.

5. Educación

El departamento de El Quiché cuenta con una entidad que representa al ministerio de educación a nivel del departamento, la cual es la Dirección Departamental de Educación, ubicada en Santa Cruz del Quiché. Según investigaciones realizadas Quiché es el departamento con un mayor índice de analfabetismo alcanza el 70%. Los porcentajes son más entre la población maya. De cada 10

indígenas 8 son analfabetas esta realidad afecta en mayor grado a las mujeres, debido a que se da más importancia a la educación hacia los varones. Actualmente se cuenta en el Departamento con un centro educativo a nivel público fundado en 1958 cuyo nombre es: “Instituto Mixto Juan de León”. En este establecimiento se imparten las carreras: Magisterio Urbano y Magisterio Pre-primario. El servicio de educación hasta el momento es de 40 escuelas a nivel preprimaria, 67 escuelas a nivel primario, 10 en el ámbito de básico, 9 en el área de diversificado, y a nivel de educación superior 5 extensiones universitarias. Según informe de CONALFA (2000) el índice de analfabetismo es 44.9%-SEGEPLAN -Sep-2001-documento de Estrategia de Reducción de la pobreza. La cultura y la situación socioeconómica determinan el nivel de educación y el gran porcentaje de analfabetismo.

6. Identidad cultural

Santa Cruz del Quiché es uno de los departamentos de la Republica de Guatemala que se caracteriza por una identidad cultural y folklore maya donde la mayoría de la población pertenece al sector indígena de Quiché, descendientes de los mayas, la cual está conformada por cinco grupos étnicos con cultura e idiomas propios: Quiché, Ixil, Q’eqchi’, Poqomchi’, y Achi`.

Debido a esta composición étnica la población del municipio habla el idioma quiché en un 85% y un 15% de la población habla el español. Se destaca también que la población rural oscila alrededor de un 83% por ciento y la población urbana en un 17% por ciento. Recientemente se realizaron investigaciones por la Diócesis de Santa Cruz del Quiché determinando que el 85.40% de la población pertenece al grupo maya indígena y el 14.60 % representa al grupo ladino.

Es importante mencionar que en Santa Cruz del Quiché funcionan diversas organizaciones sociales que cumplen importantes funciones dentro de su desarrollo socioeconómico a nivel local y comunitario de acuerdo con su naturaleza y objetivos: Entre los que se pueden mencionar están 46 Consejos comunitarios de desarrollo, (COCODES) 6 cooperativas, 96 comités de desarrollo social, 67 alcaldías auxiliares, 99 alguaciles, partidos políticos y organizaciones comunales.

Importante es resaltar la función que tienen para esta población sus sitios arqueológicos, además de ser un lugar turístico es un punto de celebración donde se pone de manifiesto el sincretismo religioso y refleja parte de su identidad cultural y religiosidad maya. A una distancia de dos kilómetros de la cabecera departamental, conectada por carretera de terracería, se encuentra el sitio arqueológico Gumarkaj, antigua capital del Reino Quiché, así como tres cuevas las cuales son utilizadas también para sus rituales mágicos religiosos y celebraciones de eventos especiales. (Franco, 2006)

**RADIOEMISORAS PARA LOS 44 MUNICIPIOS
EN EXTREMA POBREZA**

EL QUICHÉ

San Pedro Jocopilas Radio Quiché
Sacapulas Radio Quiché/Voz de los Celajes
San Andrés Sajcabajá Radio Quiché
Cunén Radio Quiché/Voz de los Celajes
San Bartolomé J. Radio Quiché
Ixcán Radio Ixcán/Radio Sembrador

ALTA VERAPAZ

Chisec Tezulutlán/Ut'an Kaj
Cahabón Tezulutlán/Ut'an Kaj
Fray Bartolomé Tezulutlán/Ut'an
 Kaj/Stereo Gerardi

TOTONICAPÁN

Sta. Lucía la Reforma
Momostenango
San Fco. El Alto
San Andrés Xecul
San Cristóbal
Totonicapán
San Bartolo A.C.
Sta. María Chiquimula

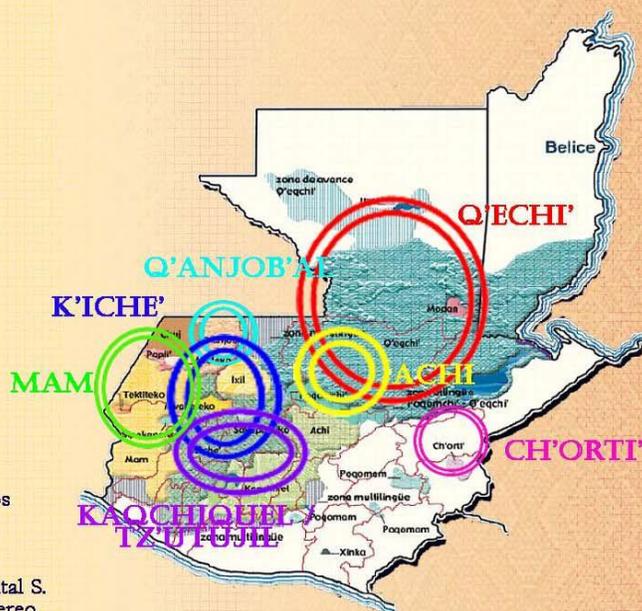
En todos se escuchan:
 Tulán Stereo 101.1 FM
 Nawal Stereo 93.1 FM

EL PETÉN

Sayaxché Ut'an Kaj/
 Radio Gerardi

BAJA VERAPAZ

Cubulco
Rabinal
 Verasur 105.1 FM
 Rabinal Stereo 95.1 FM



SAN MARCOS

Concepción Tutuapa
 Occidental S./R. Recuerdos
Tajumulco Occidental S.
Tacaná Occidental S.
Sibinal Occidental S.
S. José Ojetenan Occidental S.
 / R. Recuerdos / Tulán Stereo
Ixchiguan Occidental S./Tulán Stereo
Tejutla Occidental S. / Tulán S.

CHIQUIMULA

Jocotán,
Olopa,
San Juan Ermita,
Camotán
 Radio Ch'orti'

SOLOLÁ

Sta. Clara L.L. Tulán Stereo/Nawal Stereo
San Marcos Radio Retro/Radio Sololá
San Pablo L.L. Voz de Atitlán/Retro
Sta. Cruz L.L. Radio Sololá/Radio Retro
San Juan L.L. Voz de Atitlán/Radio Sololá
Santiago Atitlán Voz de Atitlán/Radio Sololá

HUEHUETENANGO

Tectitán La Jefa/Radio Mam
S.I. Ixtahuacán Radio Mam
S. Pedro Necta Radio Mam
Cuilco Radio Mam/La Jefa
La Libertad La Jefa
Aguacatán La Jefa/Radio Mam
La Democracia Radio Mam

Fuente: Mapa lingüístico Academia de Lenguas Mayas. Investigación. MSC Lic. Sergio Morataya y MSC Lic. Byron González

Guiones radiales:

1. Neumonía.....	48
2. Alimentación Saludable.....	54
3. Seguridad Alimentaria.....	57
4. Estilos de Vida Sludable.....	61
5. Úlcera Péptica.....	66
6. Amigdalitis.....	76
7. Infección Urinaria.....	79
8. Faringitis.....	85
9. Cefalea.....	88
10.Hipertensión.....	93
11.Diarrea.....	99
12.Diabetes Mellitus.....	104
13.Parasitosis Intestinal.....	109
14.Cuidados Durante el Embarazo.....	113
15.Cuidados en el Post-Parto.....	124
16.Lече Materna.....	132
17.Salud Bucal.....	139
18.Uso Correcto de los Medicamentos.....	146
19.Higiene en casa y saneamiento del medio.....	157
20.Salud Mental.....	161
21.Alimento y Amor.....	168
22.Tuberculosis.....	172
23.Primeros Auxilios.....	176
24.Intoxicación por Plaguicidas.....	181
25.Medicina Tradicional y Alternativa.....	187

Guión Radiofónico No. 1**Edición:** No. 1**Tema:** Neumonía**Nombre del Programa:** “Por Amor a tu Vida”**Presentador:** Guadalupe León**Primer Bloque:**

Introducción ¡Buenas tardes queridos amigos! El día de hoy estaremos hablando en su programa favorito “Por amor a tu Vida”, acerca de la neumonía. Primero debemos saber:

¿Qué es la Neumonía?

La neumonía es una afección respiratoria en la cual hay una infección del pulmón.

¿Cuáles son sus Causas?

La neumonía es una enfermedad común que afecta a millones de personas cada año. Pueden causarla gérmenes llamados bacterias, virus y hongos.

Las formas en que se puede contraer esta enfermedad abarcan:

Las bacterias y virus que viven en la nariz o la boca pueden propagarse a los pulmones.

Se pueden inhalar algunos de estos microbios directamente hacia los pulmones.

Se pueden inhalar alimentos, líquidos, vómitos o secreciones desde la boca hacia los pulmones (neumonía por aspiración).

La neumonía causada por bacterias tiende a ser la más grave. En adultos, las bacterias son la causa más común de neumonía. Los virus también son una causa frecuente de neumonía, sobre todo en bebés y niños pequeños.

Los factores de riesgo que aumentan las probabilidades de contraer neumonía abarcan:

Enfermedad pulmonar crónica.

Fumar cigarrillos.

Demencia, lesión cerebral, parálisis cerebral u otros trastornos cerebrales.

Problemas del sistema inmunitario

Otras enfermedades graves, tales como cardiopatía, cirrosis hepática o diabetes mellitus.

Cirugía o traumatismo reciente.

Cirugía para tratar cáncer de la boca, la garganta o el cuello.

Segundo Bloque: Música Intermedia**Continuando con la Neumonía...¿Cuáles son los Síntomas?**

Los síntomas más comunes de neumonía son:

Tos (con una mucosidad amarillenta o verdosa o incluso moco con sangre).

Fiebre que puede ser leve o alta.

Escalofríos con temblores.

Dificultad para respirar (puede únicamente ocurrir cuando sube escaleras).

Otros síntomas abarcan:

Confusión, especialmente en las personas de mayor edad.

Sudoración excesiva y piel pegajosa.

Dolor de cabeza.

Inapetencia, baja energía y fatiga.

Dolor torácico agudo o punzante que empeora cuando usted respira profundamente o tose.

¿Cuáles son las Pruebas y exámenes que el médico realizará?

El médico escuchará ruidos respiratorios anormales.

El médico probablemente ordenará una radiografía del tórax si tiene sospechas de neumonía.

¿Cuál es el Tratamiento?

¡Antes de conocer el tratamiento es importante saber que no debe auto medicarse, si se siente mal debe consultar con un médico, o acudir al servicio de salud más cercano!

El médico decidirá su estancia en el hospital, si fuera necesario.

Tratamiento en el hospital:

Líquidos y antibióticos por vía intravenosa

Oxigenoterapia

Tratamientos respiratorios

Es muy importante que los antibióticos se empiecen poco después de ingresar al hospital.

Muchas personas pueden tratarse en casa.

No se debe pasar por alto ninguna dosis. Se debe tomar el medicamento hasta que se acabe, aún cuando se empiece a sentirse mejor.

No tome ni medicamentos para el resfriado a menos que el médico lo autorice. Porque la tos ayuda al cuerpo a librarse de la flema, que hay en los pulmones.

Respirar aire caliente y húmedo, ya que esto ayuda a aflojar el moco pegajoso que le hace sentir como si se estuviera ahogando. Lo que puede hacer es:

Ponga un pedazo de tela caliente y húmeda sobre nariz y boca sin hacer presión.

Calentar agua e inhale el vapor caliente.

Hacer un par de respiraciones profundas dos o tres veces cada hora. Las respiraciones profundas ayudarán a abrir los pulmones.

Golpear suavemente el pecho unas cuantas veces al día con la cabeza más baja que el pecho. Esto puede ayudar a sacar la flema de los pulmones.

Tomar abundante líquidos:

Beber agua, jugo o té claro.

Beber al menos de 6 a 10 tazas por día.

NO tomar alcohol.

Descansar mucho. Hacer siestas durante el día.

¿Cuál es el Pronóstico de esta enfermedad?

Con tratamiento, la mayoría de los pacientes mejora al cabo de dos semanas. Los pacientes de edad avanzada o muy enfermos pueden necesitar tratamiento por más tiempo.

Las personas que tienen mayor probabilidad de tener neumonía complicada abarcan:

Adultos mayores o niños muy pequeños.

Personas cuyo sistema inmunitario no trabaja bien.

Personas con otros problemas médicos serios, como diabetes o cirrosis del hígado.

En casos raros, se pueden desarrollar problemas más graves, como:

Cambios potencialmente mortales en los pulmones, que requieren un respirador.

Líquido alrededor del pulmón.

Abscesos pulmonares.

Es posible que el médico quiera constatar que la radiografía del tórax vuelva a ser normal después de recibir el tratamiento. Sin embargo, pueden pasar muchas semanas hasta que las radiografías se aclaren.

¿Cuándo asistir a un servicio de salud?

Cuando se trate de

Tos que produce moco sanguinolento o de color mohoso

Síntomas respiratorios que están empeorando

Dolor torácico que empeora al toser o inhalar

Respiración rápida o dolorosa

Con sudores nocturnos o hay pérdida de peso inexplicable

Dificultad para respirar, escalofríos o fiebre persistente

Signos de neumonía y un sistema inmunitario debilitado.

Esta enfermedad se puede prevenir, ¿Cómo lo hacemos?

Lavarse las manos frecuentemente, en especial después de:

Sonarse la nariz.

Ir al baño.

Cambiar pañales.

Igualmente, lavarse las manos antes de comer o preparar alimentos.

No fumar, ya que el tabaco daña la capacidad del pulmón para detener la infección.

Las vacunas pueden ayudar a prevenir algunos tipos de neumonía y son incluso más importantes para los ancianos y las personas con diabetes, asma, enfisema, VIH, cáncer u otras afecciones crónicas:

Vacuna antigripal: Previene la neumonía y otros problemas causados por el virus de la influenza. Se debe administrar anualmente para proteger contra nuevas cepas virales.

Vacuna antineumocócica: Reduce las probabilidades de contraer neumonía a causa del *Streptococcus pneumoniae*.

Ultimo Bloque:

Con esto terminamos el programa “Por amor a tu vida”, y ya saben cuidar nuestra salud es una responsabilidad individual, por lo que debemos practicar lo que hoy hemos aprendido. Música de cierre de la sección Espacio musical / Publicidad.

TRADUCCIÓN AL IDIOMA K'ICHE

Ub'eyal chak ¿Xb'e q'ij loq'alaj wachib'il! Che we jun q'ij kujtzijon chirirj “ Cha loq'aj ri ak'aselemal”, Chirirj “ ri jun yab'ilal che ri patzpo'y (Neumonía)

¿Jas ri yab'il che ri patzpo'y (Neumonía)?

Le neumonía are le jun k'ax kok che le patzpo'y rumal che are la qixlab'.

¿Jas ri kayow we jun yab'il?

Le neumonía are la ri jun yab'il che sib'alaj winaq k'o chi ke. Ri kayow we jun yab'il are taq ri nak' chokopil kab'ix chi ke (bacterias, virus y hongos)

Ri relsaxik we jun yab'il are:

Ri nak' taq chikopil che ek'o pa ri tza'm kuya'o keb'e pa ri patzpo'y

Kuya'o kejek' b'i we ju le nak' taq chikopil k'a pa ri patzpo'y.

Ri yab'il che ri patzpo'y are rumal ri nak' taq chikopil (bacterias). Chi ke ri ri'j taq winaq, are la ri qas kuya'o rumal la che ri are kape ri jun yab'il chi ke che ub'i neumonía. Ri virus xuquje' sib'alaj k'o ri k'ax kakik'amloq, chi ke ri taq laj ak'alab'.

Ri sutaq rumal kuya ri neumonía are ri:

Ri junyab'il che ri patzpo'y che naj chik k'o chi la'. Katub'ax ri sik'. Ri moxkil, ri sokonik che ri tzantzaq'or.

Utaqexik ri tzijonem chirirj ri Neumonía...¿Jas taq ri k'axk'ol kuya'o?

Ri k'ax qas kuya ri neumonía are: Oj (ruk' ri q'an tza'maj wene' pa cha rax k'o karaj k'o ri kik' ruk'). Q'aq' che man nim taj wene' kapaqik. Q'aq' tew ruk' b'irb'item. K'ax kuriq ri winaq che ri ujek'ik ri rixlab' (we ri' kak'ulmatajik echi' ri winaq kaq'an chi uwach taq ri q'am rech taq ri ja.

Ri nik'aj taq k'axk'ol chi are: Sachnem, we ri' qas kak'ulmataj kuk' ri ri'j taq winaq chik.

Kel ri winaq pa ja', kanek'ow ri uti'jol. K'ax jolomaj. Man k'o ta karaj kub'an ri winaq xuquje' sib'alaj kosnaqil. K'ax chi uwach uk'u'x ri winaq wene' kuya ri k'ax echi' ri winaq kujek' ri rixlab', wene' echi' k'at'ojnob'ik.

¿Jas taq ri rilik kub'an ri ajkun?

Ri ajkun kuta ri man utz ta uchak ri patzpo'y kub'ano. Ri ajkun kuta ri jun ilb'al che ri Tórax we k'o ri jun yab'il neumonía.

¿Jas ri ukunaxik?

¡Echi' ri winaq k'maj' kuch'ob' uwach ri kunab'al che rajawaxik kukojo', man utz taj che ri winaq xaq kuch'ob' ri kunab'al kutijo. We yab' kuna' ri winaq rajawaxik kb'e aninaqil ruk' ri ajkun.

Ri ajkun are kilowik jas ri kub'an ri yab', we kakanaj kan pa ri hospital, we rajawaxik.

Ri kunanik kb'an che pa ri nim ja rech kunanik: ruk' ri antibióticos che pa ja' k'o wi, ru kanim ri titz'kunab'al. Oxigenoterapia

Man kuyataj che ri winaq kaq'atan che ri unimal ri kunab'al che rajawaxik che. Rajawaxik kutij ri kunab'al k'a pa ri uk'isik.

Man utz taj katij ri kunab'al che ri oj, we man jeri' kub'ij ri ajkun. Rumal che ri oj karesaj lo ronojel ri oj k'o pa ri upatzpo'y wi winaq.

Kajiq' ri k'atan ixlab', rech jela' kelo ri oj, ri kuya'o kb'anik are che:

Kya ri jun ch'aqap atz'iyaaq k'atan chi utza'm ri winaq man kapitz' taj.

Kamiq' ri ja', are kajiq' b'i ri uk'atanal. Kab'an ri ujek'ik ri ixlab' oxib' wene' keb' mul pa taq a jujun kajb'al. Ri ujek'ik ri ixlab' kutor ri patzpo'y. kaya ri q'ab' che ri uk'u'x ri winaq kaqasax lo jub'iq ri jolom, wene' ktob'an che relsaxik ri oj che ri patzpo'y.

Ktij sib'alaj ja': ktij ri ja', ktij ri uwa'l taq q'ayes, katij ri 6 wene' 10 qumub'al ja' pa jun q'ij.

Man utz taj ktij ri tzam. Kuxlan ri winaq. Kb'an ri jub'iq taq waram pa ri jun q'ij

¿Jas rilik ri jun yab'il?

Ruk' ri kunanik, k'i ri winaq kekunatajik pa keb' wuqq'ij. Ri yab' che sib'alaj e ri'j chik rajawaxik kya' ri kunab'al chi ke pa k'i q'ij chik koq.

¿Jampa ri rajawaxik kb'e ri winaq pa ri ja kunanik?

Echi: k'o ri oj, che kyeq kkayik. K'ax chi uk'u'x ri winaq, wene kanimataj ri oj che, che man kakowin ta chi kujek' ri rixlab', kel pa ja' ri winaq chaq'ab', kaqaj ri uchomal ri winaq, q'aq' tew che ri winaq, kelo' ri q'aq' chirij. We ri' are ri retal ri neumonía, ri winaq man k'o ta ri uchuq'ab' pa ri uch'akul.

We jun yab'il kuya'o kaq'atuxik. ¿Jas ri rajwaxik kb'anik?

Kch'aj ri q'ab'aj chrat, echi': kelsax lo ri tza'maj, echi' kb'e ri winaq pa ri b'anab'al chulaj, echi' kak'ex ri ruq ri ak'al. Kach'aj ri q'ab'aj echi' ri winaq kutij ri uwa,echi' kub'an ri wa ri winaq. Man ktij ta ri sik', rumal che ri sik' kub'an k'ax che ri upatzpo'y ri winaq. Ri ti'tzkunaban cher ri uq'atuxik ri uwach taq ri yab'il. Sib'alaj rajawaxik kekunax ri winaq che sib'alaj e ri'j chik xuquje' k'o ri diabetes, asma, VIH, cáncer wene' nik'aj taq yab'il chik.

Ri ti'tzkunab'l rech oj: kuq'atuj ri neumonía xuquje' nik'aj taq yab'il chik rumal ri virus. Rajawaxik ronojel taq ri junab' kkoj ri kunab'al che.

Ri ub'i are Vacuna antineumocócica: rech kuq'atuj ri yab'il neumonía chi ke ri winaq.

Ultimo Bloque: Ruk' we ri kaqak'is ri tzijonik “ Cha loq'aj ri ak'aselemal” xewe'tamaj che ri uchijaxik ri qak'aselemal jun kilwik, rumal che rajawaxik kaqan ri xaqetamaj che we jun q'ij.

Guión Radiofónico No. 2**Edición:** No. 2**Tema:** Alimentación Saludable**Nombre del Programa:** “Por Amor a tu Vida”**Presentador:** Guadalupe León**Primer Bloque:**

Introducción ¡Buenas tardes queridos amigos! El día de hoy estaremos hablando en su programa favorito “Por amor a tu Vida”, acerca de la “Alimentación Saludable”. Primero para comprender mejor este tema es necesario que se haga distinción en ciertos términos que se equivocan. A continuación se detallan:

¿Qué es comer? Es saciar o quitar el hambre, no importa con qué.

¿Qué es alimentarse? Es seleccionar los alimentos que dan al cuerpo los nutrientes que necesita.

¿Qué es alimento? Son los distintos vehículos de nutrientes que sirven para mantener el cuerpo en funcionamiento, para el crecimiento, para desarrollarnos y para movernos. Los grupos de alimentos son: Lácteos, carnes, frutas, verduras, cereales, legumbres, aceites y azúcares.

¿Qué es un nutriente?

Son sustancias químicas contenidas en los alimentos, necesarias para que el cuerpo realice funciones como: proporcionar energía o calor, construir y reparar tejidos y regular procesos vitales.

Los grupos de nutrientes son: carbohidratos, proteínas, grasas, minerales y vitaminas.

¿Qué significa alimentación?

Es obtener, preparar e ingerir alimentos que aportan al cuerpo los elementos nutritivos necesarios para el buen funcionamiento del mismo. Es modificable y puede ser educada.

¿Qué es nutrición?

Es el conjunto de procesos a través de los cuales el cuerpo transforma, utiliza e incorpora al organismo las sustancias obtenidas en los alimentos.

¿Qué es Alimentación Saludable?

Es el conjunto de alimentos que cubren todas las necesidades energía y nutrientes de cada persona y les permite mantener su estado nutricional normal.

¿Qué requisitos debe tener una Alimentación Saludable?

La alimentación saludable necesita llenar 5 requisitos:

1. Variada: Incluir o contener todos los grupos de alimentos.
2. Balanceada: Mantener el equilibrio entre grupos de alimentos, ni déficit, omisiones o excesos de los grupos de alimentos.

3. Adecuada: De acuerdo a cada persona según su edad, sexo, actividad física, estado de salud, etc.
4. Nutritiva: Evitar lo artificial y mantener la relación y aporte de todos los nutrientes.
5. De Calidad: Selección de alimentos en el mejor estado físico (de calidad) y preparados de manera higiénica.

¿Cuál es la importancia de la Alimentación Saludable?

La importancia de la alimentación saludable radica en:

- Ayudar a que los niños y jóvenes tengan un adecuado crecimiento y desarrollo.
- Evitar problemas de salud a corto plazo como: Diabetes, hipertensión, enfermedades del corazón; Problemas de triglicéridos y colesterol, entre otras.
- Mantenerse Activos: Una buena alimentación es necesaria para llevar a cabo todas las funciones del cuerpo.
- Verse bien implica mantener un peso saludable y evitar problemas de sobrepeso y obesidad que ponen en alto riesgo la salud de los niños y adolescentes que están sobrealimentados o alimentados inadecuadamente.
- Futuro: Buenos hábitos de alimentación y una alimentación saludable son la clave para formar al niño, niña y adolescente para vivir mejor y tener mejor calidad y cantidad de vida en la etapa adulta. Y también lo que perseguimos es que una alimentación saludable y hábitos alimenticios adecuados, ayuden a lograr: El rendimiento académico al máximo

Segundo Bloque: Música Intermedia

¿Cuáles son los grupos de alimentos?

Para poder hablar de alimentación saludable es necesario que se conozcan los distintos grupos de alimentos, sus funciones y los nutrientes que contienen, para poder así evaluar el tipo de alimentación que los niños, niñas y adolescentes consumen. Existen diversas clasificaciones de los grupos de alimentos y de los nutrientes, para fines prácticos, se clasificarán en 3 grupos, de la siguiente manera:

Constructores: Son alimentos que se encargan de ayudar al crecimiento y desarrollo, formación y reparación de tejidos, órganos, huesos, dientes, piel y cabello. El nutriente principal de este grupo de alimentos son las **PROTEÍNAS**. Los alimentos que se encuentran en este grupo son:

De origen Animal: Carnes, huevos, leches y sus derivados.

De origen Vegetal: Incaparina, bienestarina y mezclas vegetales a leguminosas (frijol, lentejas, garbanzos, etc.), mezcladas con cereales (arroz, tortillas, fideos, etc.)

Energéticos: Son alimentos que aportan la energía necesaria para realizar todas las actividades diarias (pensar, trabajar, jugar, comer, etc.) desde que nos levantamos hasta que nos dormimos. Los nutrientes principales de este grupo de alimentos son las:

GRASAS y los CARBOHIDRATOS.

Los alimentos que se encuentran en este grupo son: Cereales: maíz, trigo, arroz, pan, tortillas, etc.; Leguminosas: frijol, lentejas, garbanzos, soya, etc.; Papas y raíces como la yuca, malanga, ichintal, etc.; Plátanos; Grasas: aceite, mantequilla, margarina, mayonesa, etc.; Azúcares: miel, azúcar, panela, dulces, etc. De este grupo de alimentos cabe destacar, que el consumo adecuado evitando los excesos ayuda a prevenir el aumento de peso y la acumulación de grasa en el cuerpo por excesos de energía.

Protectores: Son alimentos que se encargan de regular funciones vitales, fortalecer el sistema inmune, protegen al organismo de enfermedades y ayudar a salir más rápido de las mismas. Los nutrientes principales de este grupo de alimentos son las VITAMINAS (A, C, D, E, K, complejo B y ácido fólico) y los MINERALES (hierro, calcio, zinc, yodo, potasio, sodio, etc.).

Los alimentos que se encuentran en este grupo son:

Hierbas: acelga, espinaca, berro, macuy, etc.

Verduras: pepino, güisquil, lechuga, zanahoria, chile pimiento, tomate, etc.

Frutas: melón, sandía, papaya, naranja, banano, mandarina, uva, etc.

Vísceras: hígado, riñones, sesos, panza, etc.

¿Qué es la Olla Familiar de Alimentos?

Cada país cuenta con una guía o recomendaciones para consumir los grupos de alimentos, muy comúnmente es conocida como Pirámide Nutricional o de Alimentos; en Guatemala, las recomendaciones vienen dadas a través de la Olla Familiar de Alimentos, misma que contiene las recomendaciones mínimas de consumo individual y familiar de los distintos grupos de alimentos y donde se destacan los 7 pasos para una Alimentación Sana en Guatemala.

La Olla Familiar de Alimentos describe el consumo de lo siguiente:

Todos los días: Granos (legumbres), cereales y papas (patatas); Hierbas y verduras; Frutas: Por lo menos, 1 vez/semana; Carnes: Por lo menos, 2 veces/semana; Leche y derivados: Con moderación; Azúcar y grasas: A continuación se muestran los siete pasos que quedan reflejados junto a la olla de la alimentación de Guatemala:

1. Incluya en todos los tiempos de comida granos, cereales o papas, porque alimentan, son económicos y sabrosos.
2. Coma todos los días hierbas o verduras para beneficiar su organismo.
3. Todos los días coma fruta, cualquiera que sea, porque son sanas, digestivas y alimenticias.
4. Si come todos los días tortillas (de harina de cereal) y frijoles, por cada tortilla coma una cucharada de fríjol para que ésta sea más sustanciosa.

5. Coma dos veces por semana, por lo menos, un huevo, un pedazo de queso o un vaso de leche para complementar su alimentación.

6. Al menos una vez por semana coma un pedazo de hígado o de carne para fortalecer su organismo.

7. Para mantenerse sano, coma variado como se indica en la olla familiar.

Además de llevar a cabo una alimentación saludable cumpliendo los requisitos antes mencionados, es indispensable tener en cuenta la higiene en la preparación y manipulación de alimentos, con el fin de prevenir enfermedades e intoxicaciones alimentarias; así también fomente la higiene personal y del salón de clases de sus alumnos.

Ultimo Bloque:

Con esto terminamos el programa “Por amor a tu vida”, y ya saben cuidar nuestra salud es una responsabilidad individual, por lo que debemos practicar lo que hoy hemos aprendido.

Música de cierre de la sección Espacio musical / Publicidad

Ub'eyal chak ;Xb'e q'ij loq'alaj wachib'il! Che we jun q'ij kujtzijon chirirj “ Cha loq'aj ri ak'aselemal”, Chirij “ ri “Utz wa'im”

Nab'e rech uch'ob'ik ri ri wachtzijonem rajawaxik ksaqarisax ri ub'e ri chak, rech man kesach ta ri winaq. Che we chanim:

¿Jas ri wa'im? Are relsaxik ri numik, man are ta kilik jas ri ktijik.

¿Jas ri ri utz wa'im?

Are ri ucha'ik ri katijik rech kuya ri chuq'ab'il che ri ch'akul.

¿Jas ri kuya uchuq'ab' ri ch'akul? Are ri jalajo taq sutaq ktijik che xa utz kub'an che ri ch'akul rech ri are utz kachukunik, xuquje' utz kub'an che ri uk'iyik, rech jela ri winaq kasilob'ik.

Ri wokaj taq chuq'ab'il are: Leche', ti'j, uwach taq che', uxe' taq ichaj, ri chaqij taq ija', jawux, karb'ansa, yopowik, kab'.

¿Jas ri ri jun ya'ow chuq'ab'il?

Are la ri sutaq che k'o pa taq ri wa, che are la ri kub'an rajawaxik che ri uch'akul ri winaq: kuya chuq'ab'il, kuya q'aq', kub'an rutzil che taq ri ch'aqa'taq taq ch'akul che kub'an k'ax.

RI wokaj taq chuq'ab'il are: carbohidratos, proteínas, yopowik, ja' xuquje' jalajoj taq sutaq che utz che ri ch'akul.

¿Jas ri ke'el wi ri jun utz wa'im?

Are ri utijik utz taq sutaq che katob'an che ri utz uchak ri ch'akul xuquje' we ri' kuya'o kek'ex uwach, xa rajawaxik qas kta'ik jachin taq ri sutaq rajawaxik ktij ri jun winaq.

¿Jas ri utz tzuqnik ib' kb'anik?

Are la ri jun wokaj ri sutaq che kub'an utz che ri ch'akul, are la ri kukojo echi' kub'an ri uchak.

¿Jas ri', ri ch'ajch'ojolil wa'im?

Are la ri jun wokaj chuq'ab'il che kto' ri ch'akul rech ri are kub'an ri chak, rech ri winaq xuquje' utz k'olem kub'ano, rumal che man kyab'in taj.

¿Jas ri sutaq rajawaxik ktijik rech kb'ixik che ri winaq ch'ajch'oj ri kutijo?

Ri ch'jch'oj wa'im ri rajwaxik kb'anik are we job' sutaq ri':

1. Kak'exwachix uwach: kaya ronojel ri wokaj sutaq che rajawaxik ktijik:
2. Are ri unimal ri sutaq kraj ri ch'akul: Rajawaxik kaya che ri ch'akul pa ri unimal che rajawaxik che ri are.
3. Ri qas utz rachi'l rajawaxik: Rajawaxik kil ri ujunab' ri winaq, ri unajal ri raqan, ri uchomab'al.
4. Kuya ri utz chuq'ab'il: Man utz taj ktij ri sutaq che xaq b'anom che man k'o ta ri chuq'ab' kuya che ri ch'akul.
5. Utz ri kariqataj wi ri ktijik: Ucha'ik ri sutaq ktijik xuquje' saq ub'anik kb'anik.

¿Jas ri kupatanih ri utz taq wa'im?

Ri kupatanih ri utz ktijik are ri:

Kto'x ri ak'alab', ri alab'om, alitom rech utz ri kik'iyem kakib'ano, rumal ri sutaq kakitijo.

Kaq'atux uwach ri k'axk'ol che ri ch'akul, che uriqik ri yab'il: Diabetes, hipertensión, yab'il rech ri anima'; ri k'axk'olil che ri triglicéridos xuquje' che ri colesterol, xuquje' nik'aj chik.

- rajawaxik kasilob'isax ri ch'akul: Jun tzalaj wa'im, rajawaxik rech kb'an ronojel ri chak ruk' ri ch'akul.

- man rajawaxiktaj che ri winaq kapaqi' ri uchomal rech jela ri winaq man kayab'in taj.
- Pa taq nik'aj taq q'ijil chi uwach we q'ij ri': ri jun utz laj wa'im are la ri rajawaxik rech utz kub'an ri jun ak'al che ri uk'iyik xuquje' are ri qas rajawaxik che ri jun ri'j winaq che echi' ali na utz ri wa'im xub'ano, rech man kayab'intaj xuquje' naj q'ij kak'asik. Xuquje' rumal ri utz wa'im ri winaq utz kub'an ri uchak, ri tijonik.

¿Jas taq ri wokaj sutaq ktijik?

Rech kujch'aw chirij ri utz wa'im, rumal la rajawaxik ketamax uwach ri jalajoj taq sutaq che rajawaxik ktijik, ri uchak ri ktob'an wi pa ri ch'akul, rech kuya'o kil ri uwach ri sutaq che rajawaxik kakitij ri ak'alab', alab'om, alitom. Oxib' uwach ri sutaq che rajawaxik ktijika are wa:

Ri keyakanik: are wa ri sutaq che ketob'an che ri uk'iyem ri winaq, rech kek'iy ri wi'aj, ri b'aqil, ri ware. Ri qas rajawaxik are ri kb'ix PROTEÍNAS che. Ri sutaq che keriqataj chi pa jun wokaj are:

Ri kepe chi ke ri chikop: Ti'ij, saqmol, leche', xuquje' nik'aj chik.

Ri kepe chi ke ri uwach taq che', uxe' taq ichaj: Incaparina, bienestarina xuquje' ri uyujik ri uxe' taq ichaj (kinaq', karb'ansa, xuquje' nik'aj chik), kyuj ri (arroz, lej, fideos, xuquje' nik'aj chik).

Ri keyow ri chuq'ab': Are ri wokaj taq sutaq che kakiya rech ub'anik ri chak ronojel q'ij(chomanik, ub'anik ri chak, ri ub'anik ri etz'anem, xuquje' nik'aj chik) echi' kujwalijik xuquje' echi' kujworik. Ri qas rajawaxik are ri: YOPOWIK, RI CHUQ'B'IL.

Ri carbohidratos are: ri ija': pa cha ri ixim, triko, arroz, kaxla'nwa, lej, xuquje' nik'aj chik; Ri kinaq', karb'ansa, soya, xuquje' nik'aj chik; saqwach xuquje' ri uxe' ichaj xuquje' ri yuca, malanga, uxe' k'ix, xuquje' nik'aj chik; Saq'ul; yopowik: mantequilla, margarina, mayonesa, xuquje' nik'aj chik.; Kab': kab', asukal, xuquje' nik'aj chik. We nik'aj taq sutaq ri, rech utijik kajawax kb'ixik che man utz taj nim ktijik, rech man kachomar ta ri winaq xuquje' man kamulix ta nim chuq'ab'il chi upam ri ch'akul.

Rib tob'anel: are wa ri sutaq che kuto' ri winaq rech utz kachkun ri uchuq'b' xuque' ktob'anik rech ri winaq kuto' rib' chi kiwach ri jaajoj taq yab'il. VITAMINAS (A, C, D, E, K, complejo B xuquje' ri ácido fólico) xuquje' ri MINERALES (hierro, calcio, zinc, yodo, potasio, sodio, xuquje' nik'aj chik.)

Ri sutaq keriqataj pa we jun wokaj are ri:

Ichaj: acelga, espinaca, berro, imu't, xuquje' nik'aj chik.

Uxe' taq ichaj: pepino, k'ix, lechuga, zanahoria, ik, pix xuquje' nik'aj chik.

Uwach taq che': melón, sandía, papaya, naranja, banano, mandarina, uva, xuquje' nik'aj chik.

Vísceras: seseb', kinaq chikop, pamaj, xuquje' nik'aj chik.

¿Jas ri sutaq kab'e pa ri jun t'u'y sutaq che rajawaxik ktij pa ri ja k'olib'al?

Jujunal chi ke ri amaq' k'o ri jun k'amol kib'e rech ri uchelb'exik ri katijik, chi pa we amaq' rech Paxik kayala, pa ri t'u'y che ri sutaq rajawaxik ktij pa ri ja, keriqataj ri waqib' sutaq, are ri b'im chi pa we amaq' Paxil Kayala.

Ri t'u'y rech ri ja k'olib'al kub'ij che rajawaxik ktij we nik'aj taq sutaq ri':

Ronojel q'ij: ri ija' (legumbres), cereales xuquje' ri saqwach; Ichaj xuquje' ri uxe' tq ichaj; uwach taq che': jumul pa jun wuqq'ij; ktij ri ti'j: keb' mul pa ju wuqq'ij ktij ri Leche xuquje' ri kexu' xuquje' nik'aj chik: man nim taj ktijik; Asukal yopowik: che we chanim kak'ut ti b'elejeb' sutaq che kya'x ub'ixik pa ri t'u'y rech ri utz wa'im chomam waral pa we amaq' Paxil Kayala.:

1. Ronojel q'ij pa ronojel taq ri wa'im kb'anik rajawaxik katij ri granos, cereales wene' saqwach, rumal che are wa ri kayow ri qachuq'ab', man paqal taq kajil xuquje' sib'alaj utz ri ktijik.
2. Ronojel q'ij katij ri ichaj, ri uxe' taq ichaj rech utz kub'an ri ch'akul.
3. Ronojel q'ij ktij ri uwach taq che', rumal che sib'alaj utz kub'an che ri pamaj.
4. We ronojel q'ij ktij ri lej (harina) xuquje' kinaq', rumal ri lej ktijik ktij ri kinaq'.
5. Ktij keb' mul, pa wuqq'ij, ri saqmol, jun ch'aqap kexu wene' jun qumub'al leche'.
6. Pa jumul, pa wuqq'ij ktij ri ch'aqap seseb', rech utz kub'an ri ch'akul.
7. Rech utz kub'an ri uk'aselemal ri jun winaq, rajawaxik kb'an ri wa'im are ktij ri k'o pa ti t'u'y che b'im pa we Paxil Kayala.

Xuquje' rajawaxik saq ub'anik ri sutaq kb'anik, rech jela' man kayab'in ta ri winaq.

Ultimo Bloque: Ruk' we ri kaqak'is ri tzijonik " Cha loq'aj ri ak'aselemal" xewe'tamaj che ri uchijaxik ri qak'aselemal jun kilwik, rumal che rajawaxik kaqan ri xaqetamaj che we jun q'ij.

Guión Radiofónico No. 3**Edición:** No. 3**Nombre del Programa:** “Por Amor a tu Vida”**Tema:** Seguridad Alimentaria**Presentador:** Guadalupe León**Primer Bloque:**

Introducción ¡Buenas tardes queridos amigos! El día de hoy estaremos hablando en su programa favorito “Por amor a tu Vida”, acerca de la “Seguridad Alimentaria”.

¿Qué es la seguridad alimentaria?

Es cuando las personas tienen disponibilidad suficiente y estable de alimentos, así como también acceso adecuado y consumo oportuno y permanente de los mismos en cantidad y calidad por parte de todas las personas y en condiciones que sean utilizados de una manera biológicamente adecuada para llevar una vida saludable y activa.

La seguridad alimentaria es un estado. Por eso, se dice que las personas o las poblaciones están en seguridad alimentaria cuando comen alimentos balanceados, en cantidades suficientes y los tiempos necesarios para estar bien nutridos y poder llevar a cabo todas las actividades diarias.

Muchas veces el estado de seguridad alimentaria depende de los ciclos productivos y de los cambios de estaciones. Es por eso que en las comunidades rurales, es más difícil lograr la seguridad alimentaria durante los meses secos.

¿Qué debemos hacer entonces?

Es necesario planificar estrategias y adoptar comportamientos durante este período para no perder la seguridad alimentaria y garantizar el bienestar de las familias, especialmente de niños y niñas, que son los más vulnerables.

Hay cuatro pilares fundamentales que forman un ciclo en la seguridad alimentaria, los cuales son: Disponibilidad, acceso, consumo y utilización biológica de los alimentos.

¿Qué es Disponibilidad de los alimentos?

Es la cantidad de alimento con la que se cuenta para el consumo humano a nivel nacional, regional y local. Está relacionada con el suministro suficiente de los alimentos frente a las necesidades de la población.

¿Qué es el Acceso a los alimentos?

Es la capacidad que tienen las familias de obtener los alimentos ya sea produciéndolos o comprándolos.

¿Qué es el Consumo de los alimentos?

Se refiere a los alimentos que comen las personas cuya selección dependen de creencias, costumbres, actitudes y prácticas. El consumo no es simplemente comer, sino ¿qué comer?

¿Qué es Utilización biológica de los alimentos?

Se refiere a cómo y cuánto aprovecha el cuerpo humano los alimentos que consume y cómo los convierte en nutriente para ser asimilados por el organismo.

Estos cuatro pilares conforman un ciclo que permiten el pleno desarrollo nutricional de los individuos, y a su vez, aseguran el desempeño para la continuidad del ciclo.

La inseguridad alimentaria es un problema actual, que afecta mayoritariamente a países en vías de desarrollo y particularmente a las zonas rurales y de escasos recursos económicos. Es por eso que hay muchas iniciativas de parte del gobierno, organismos sin ánimos de lucro, instituciones y entidades que buscan establecer estados de seguridad alimentaria en las poblaciones, reducir el hambre y mejorar la calidad de vida de las personas.

Segundo Bloque: Música Intermedia

Es importante también conocer algunas reglas higiénicas para la preparación de los alimentos. Las 10 reglas de oro son las siguientes:

Al comprar escoja alimentos que se vean sanos y frescos para comer. Elija los puestos de venta que tengan limpio los alimentos.

Los alimentos crudos como frutas y verduras, lávelos con agua y cloro.

Hierva el agua que sea para tomar o preparar alimentos.

Lave sus manos, antes y después de ir al baño, tocar los animales y antes de preparar los alimentos.

Cocine bien los alimentos, pollos, carnes, mariscos, hiervas y leches que se vean contaminados con microbios.

Evite el contacto entre los alimentos crudos y los cocinados.

Sirva inmediatamente, los alimentos después de cocinados.

Guarde bien o refrigere los alimentos que sobre, y antes de ingerirlos nuevamente, caliéntelos muy bien.

Mantenga los alimentos tapados.

Lave los trastos de la cocina y desinfecte con cloro todas las superficies de su casa.

Todo lo anterior es importante para evitar la contaminación de los alimentos.

¿Qué significa que un alimento este contaminado?

Que contiene gérmenes capaces de provocar enfermedades a las personas que lo consumen.

¿Es lo mismo un alimento contaminado que un alimento deteriorado?

No, ya que cuando un alimento se encuentra deteriorado sus cualidades, olor, sabor, aspecto, se reducen o anulan, pudiéndose apreciar por medio de los sentidos (vista, olfato, gusto, tacto). La contaminación ni se nota ni se ve ya que los microorganismos no se aprecian a simple vista. Un alimento contaminado puede parecer completamente normal, por ello es un error suponer que un alimento con buen aspecto está en buenas condiciones.

Un alimento puede estar:

Deteriorado y contaminado (se puede ver)

Deteriorado y no contaminado (se puede ver)

No deteriorado y contaminado (no se puede ver)

Los gérmenes llegan a los alimentos de diversas formas pues se encuentran en todas partes, algunos son perjudiciales para el hombre causando enfermedades.

Las bacterias o gérmenes se encuentran también en personas y animales, en el hombre, en la boca, nariz, aparato digestivo, etc.

La persona que tiene bacterias patógenas se llama portador y puede ser un portador sano o enfermo.

El portador sano no presenta síntomas de enfermedad y no sabe que es portador.

Todo manipulador por ello debe de poner en práctica rigurosa medidas de higiene siempre, para no contaminar los alimentos.

Los alimentos generalmente se contaminan por dos vías:

La directa es del portador sano al alimento.

La indirecta del portador a un intermediario como: insectos, utensilios, y de este al alimento.

Ultimo Bloque:

Con esto terminamos el programa “Por amor a tu vida”, y ya saben cuidar nuestra salud es una responsabilidad individual, por lo que debemos practicar lo que hoy hemos aprendido.

Música de cierre de la sección Espacio musical / Publicidad

Ub’eyal chak ;Xb’e q’ij loq’alaj wachib’il! Che we jun q’ij kujtzijon chirirj “ Cha loq’aj ri ak’aselemal”, chirj ri uchijixik ri katijik.

¿Su ke’el we ri uchijixik ri katijik?

We ri kak’ulmatajik echi’ ri winaq k’o ri k’i ri sutaq kuya’o kakitijo, we sutaq ke xas k’o wi, kuy’o kakitij ronojel q’ij, we sutaq sib’alaj e utz, nik’om rij, rech echi’ ri winaq kakitijo utz kub’an che ri kich’akul, b’im janik’apa unimal kakitij ri winaq rech je ri’ k’o ri ch’ojch’ojilal pa ri uk’aselemal ri winaq, kiltaj che ri winaq che sib’alaj utz ri kutijo. We qatzijob’em rij chirij ri utz taq wa’im, ri uchijixik ri katijik, xa kuna’ ri winaq. Rumal che kab’ixik che ri winaq, ri tinamit kichajim ri kakitijo echi ri are kakitij ri sutaq che rajawaxik che ri ch’akul, katij ri unimal che rajawaxik che ri ch’akul xuquje’ ri mul che rajawaxik kawa’ jun winaq pa jun q’ij rech ri winaq ch’ojch’oj ri uch’akul rech jela’ kuya’o kub’an ronojel ri chak ronojel q’ij.

K’i mul rech uchijixik ri katijik uchapom rib’ ruk’ ri tiko’njkik xuquje’ ri k’exanik kub’an ri uwach ulew, ech’i k’o ri jab’, echi’ k’o ri q’ij, are ne la ri q’alaj, ri saq’ij, rumal la che pa taq ri komon k’ex chi na jub’iq echi’ saq’ij rumal che man kaya’taj taj ri tiko’n.

¿Su ri rajawaxik kab’anik?

Rumal che rajawaxik kab’an rilik su ri kab’anik rech jela’ man k’ot ri k’axk’ol rech ri uchijaxik ri katijik xuquje’ kaya’taj ri ch’ojch’ojilal rech ronojel ri ja k’olib’al, are ri qas rajawaxik kilik are ri ak’alab’ rumal che ri are man qas ta nim ri chuq’ab’il k’o par i kich’akul.

K’o kijab’ sutaq che sib’alaj nim kareqalej, che are la kamajow ub’e le uchijixik ri katijik, are ne la: Ri sutaq keriqataj rech ri jun utz wa’im, ri uriqik ri sutaq, utijik xuquje’ ukojik ri utz taq sutaq rech ri jun ch’ojch’ojilal.

¿Jas ke'el wi ri sutaq keriqataj rech ri jun utz wa'im?

Are ri unimal ri sutaq k'olik rech kutij ri winaq, pa ri jun amaq', tinamit wene' komon. We ri are karil ri unimal ri wa k'olik che rajawaxik kakitij ri winaq che keriqatajik pa ri jun amaq', timamit wene' komon.

¿Jas ke'el wi ri uriqik ri sutaq rech katijik?

Are ri kowinik kakan ri winaq rech uriqik ri kiktijo wene' xa kiktiko wene' xa kikloq'o.

¿Jas ri ri utijik ri sutaq che kuya chuq'ab'il che ri ch'akul?

Are ne la' ri sutaq che kakitij ri winaq, ri ucha'ik ri kakitijo, wene' ri wa'im kakano, are kakil ri k'o ri kikojab'al, ri kipetik ri winaq. Ri utijik ri sutaq man are ta ri che xaq kab'an ri wa'im, ri rajawaxik kilik are ¿Jas ri katijik?

¿Jas ri ri ukojik ri sutaq che qas pari utikik utz b'anom che?

Ri kub'ij are chi janik'pa' ri sutaq che xutij ri winaq ri uch'akul kukojo rech kub'an utz che xuquje' are ne la kujal ri uchuq'ab'il ri jun winaq.

We kijab' sutaq are che kakowin che uyatajik chi ke ri winaq jun utzalaj k'aselemal xuquje' are we kijab sutaq che kayow ri uk'aselemal, rech kutaqej ronojel ri kak'ulmataj pa ri uwa'im ri jun winaq.

Che taq we q'ij, ri winaq ri kakan ri winaq are che man kakilij ta chi ri kiktijo, we jun k'axk'ol are qas kub'an k'ax chi ke ri meb'a taq winaq, che taq ri amaq' che k'ateq tajin kewakjik are ri kikomon ri qas k'ax kakiriqo rumal che man k'o ta kitajil rech uloq'ik ronojel ri sutaq che rajawaxik kiktijo.

Rumal che k'o k'i taq wokaj rech le q'atab'al tzij, che xa rech kakich'ek powaq, we ju le wokaj xa rech kakitzuj che ri winaq utz taq wa'im kakano', kakiqasaj lo ri q'eyom taq numik chi ke ri winaq xuquje' ri winaq jun utzalaj k'aselemal kakiq'axej.

Segundo Bloque: Música Intermedia

Sib'alaj rajawaxik xuquje' retamaxik uwach nik'aj taq no'jib'al chirij ri usak'ajaxik ri katijik pa che ne' ri uwach taq che' uxe' taq ichaj. K'o lajuj chak nim requele'n are ne wa':

Echi' kaloq' ri katijik are kacha' ri utz kilik, saq kilik xuquje' kateq uch'upik rech katijik. Kachax ri k'iyij che saq b'ajom che.

Ri rax taq sutaq pa cha ne' ri uwach che' xuquje' ri uxe' ichaj, rajawaxik kach'aj ruk' saq ja' xuquje' Cloro.

Kapoq'owisax ri ja' rech katijik wene' rech uchaq'asexik ri rikik.

Kach'aj ri q'ab'aj, echi' kab'e ri winaq pa ri b'anib'al chulaj, kach'aj ri q'ab'aj echi' kechap ri chikop xuquje' echi' kab'an ri wa.

Qas utz uch'aq'asaxik ri rikil, ri ek', ri ti'j, ri kar, ri ichaj xuquje' ri leche' wene' k'o ne tz'il chi upam, wene' taq chikop che kub'ana k'ax che ri pamaj.

Man utz taj che kaya' ri rax sutaq ruk' ri ch'ajasam chik.

Rajawaxik kayalax ri wa, echi' xachaq'axik

Kak'ol ri rikil che kakanajkanoq, wene' kak'o pa ri refrigeradora k'ateq echi' tajij chik rajawaxik utz umiq'ik kab'anik.

Rajawaxik chach'uq ri rikil

Kach'aj ri sutaq xuquje' katzaq jub'iq clore rech qas usaqasaxik ronojel ri sutaq par i ja.

Ronojel ri xaqab'ij kan ajsik sib'alaj utz rech katz'ilob' ta ri sutaq katijik, xuquje' saq ri katijik.

¿ Su ke'elwi echi' jun rikil wene' jun sutaq katijik man utz taj katijik?

We ri' xa k'o Itzel taq chikop wene' tz'il che, we ri winaq kakitijb'ik xa keyab'inik

¿La junam k'u ri', ri rikil on ri katijik che k'o tz'il che, chi kiwach ri xa ub'anom chi k'ax?

Maj, rumal che echi'i ri jun sutaq katijik ub'anom k'ax kaq'alajanik, ruk' ri rixlab', ri katijik, ri upetik, kuya'o kaqana'o, kaqilo, kaqasiqo, kaqachapo.

Ek'u ri tz'il k'o che ri sutaq katijik man kaq'alajintaj, rumal che ri uchikopil man kaqil ta ruk' ri qab'oq'och. Jun tz'il laj rikil, wene' uwach che', uxe' ichaj, rilik che man k'o ta ri tz'il chirij, rumal che man kayataj taj che kaqab'ixik che man kayataj taj che kab'ixik che ri sutaq sib'alaj utz, xas rajawaxik kilna.

Jun sutaq katijik kayatajik che:

Ub'anom k'ax xuquje' k'o tz'il (Kuya'o kiltajik)

Ub'anom k'ax ri sutaq man tz'ij taj (kuya'o kiltajik)

Man ub'anom ta k'ax xuquje' tz'il (man kaq'alajintaj)

Ri tz'il kopan pa ri wa, kutzukuj ub'e rumal che k'o pa ronojel, k'o nik'aj che sib'alaj Itzel che ri winaq k'o chi nik'aj che xa kuya yab'il.

Ri tz'il xuquje' kariqataj chi ke ri winaq xuquje' chi ke chikop, chi ke ri winaq, pa kichi', pa kitzam xuquje' pa ri rixkol ri winaq.

Ri Winaq che k'o ri itzel taq nak' chikopil chi ke ri kib'i are uk'al Itzel nak' taq chikopil we ri winaq kuya'o che yab' wene' ch'ojch'oj.

Ri winaq uk'al nak' chikopil che ch'ojch'oj man k'o ta ri k'ax kuna'o xuquje' man retamtaj che k'o ri nak' chikopil che.

Ronojel ri achapanel taq sutaq che k'o ri nak' chikopil che rajawaxik qas utz rilixik ri usak'ajaxik rib' kub'ano rech man kutz'iloj ta ri sutaq rech katijik.

Ri sutaq katijik keb' ub'eyal katz'ilob' wi:

Ri uk'al nak' chikopil che ch'och'oj ruk' ri wa.

Ri jun chik are che ri uk'al ri nak' chikopil are ri: chikop, ri sutaq kakoj cho ja che kab'e chirij ri wa.

Ultimo Bloque: Ruk' we ri kaqak'is ri tzijonik " Cha loq'aj ri ak'aselemal" xewe'tamaj che ri uchijaxik ri qak'aselemal jun kilwik, rumal che rajawaxik kaqan ri xaqetamaj che we jun q'ij

Guión Radiofónico No. 4

Edición: No. 4

Tema: Estilos de Vida Saludable

Nombre del Programa: “Por Amor a tu Vida”

Presentador: Guadalupe León

Primer Bloque:

Introducción ¡Buenas tardes queridos amigos! El día de hoy estaremos hablando en su programa favorito “Por amor a tu Vida”, acerca de los “Estilos de Vida Saludable”. Para ello es necesario tener claro los siguientes conceptos:

¿A qué le llamamos Frecuencia (nivel de repetición), en la actividad física?

Le llamamos así, a la cantidad de veces que la persona realiza actividades físicas (a menudo expresada en número de veces a la semana).

¿Qué es la Intensidad (nivel de esfuerzo)?

Es el nivel de esfuerzo que implica la actividad física (a menudo descrita como leve, moderada o vigorosa).

Tiempo (duración): la duración de la sesión de actividad física.

Tipo: la modalidad específica de actividad física que la persona realiza (por ejemplo, correr, nadar, etc).

¿Qué es Actividad Física?

Se puede definir como el conjunto de movimiento que realizados repetidamente y planificados (ejercicio) ayudan a mejorar el rendimiento y desarrollo físico.

También puede definirse como todas las actividades que hago extra a mi rutina diaria y que hacen que mi corazón lata más fuerte de lo que normalmente lo hace.

Actividad Física es estar en movimiento constante

¿Cuáles son los beneficios de la actividad física?

La práctica constante de actividad física otorgan múltiples beneficios físicos, sociales, psicológicos y emocionales, dentro de los cuales se pueden mencionar:

- Prevención del sobrepeso y la obesidad.
- Ayuda a desarrollar y mantener saludable el sistema cardiovascular y músculo esquelético.
- Ayuda a prevenir enfermedades como: diabetes, hipertensión, problemas con el corazón.
- Ayuda a reducir la ansiedad, el estrés, la depresión.
- Mejora la autoestima y confianza.
- Mejora la función cognitiva.
- Mejora las relaciones sociales y es una oportunidad para conocer nuevos amigos.
- Promueve el crecimiento y desarrollo óptimo.
- Ayuda a mantener y mejorar la fuerza muscular.

- Mejora la flexibilidad.
- Ayuda a lograr una mejor postura corporal.
- Mejora el estado de humor.
- Ayuda a conciliar y mejorar la calidad del sueño.
- Mejora la atención y concentración.
- Estimula la participación e iniciativa.
- Canaliza la agresividad y fortalece el autocontrol.
- Es una forma de diversión.
- Ayuda a alejar a los niños, niñas y adolescentes del alcohol, drogas y cigarro.

Los Tipos de Actividad Física son:

Hay que tomar en cuenta que existen muchos tipos de actividad física, los más importantes para la salud de los niños, niñas y adolescentes son:

Actividades Cardiovasculares: Llamadas también aeróbicas, son las que requieren que el cuerpo transporte oxígeno al cuerpo utilizando el corazón y los pulmones. Conforme se hace la actividad física de resistencia, el corazón y los pulmones se adaptan para ser más eficaces y proporcionar el oxígeno que necesitan para realizar la tarea.

Dentro de este tipo de actividades se encuentran: caminar, correr, nadar, bicicleta, remar, bailar, aeróbicos, etc.

Actividades de fuerza y resistencia muscular: Al referirnos a actividades de fuerza y resistencia muscular ayudan a desarrollar y fortalecer los músculos y los huesos, ya que se utilizan la fuerza y la resistencia muscular. Ejemplos de estas actividades se encuentran: escalar, levantar pesas, carrera de carretillas, cuerda, lucha, remar, transportar objetos, etc.

Actividades de flexibilidad: Flexibilidad es la capacidad de las articulaciones para moverse en todo su rango de movimiento. Los ejercicios de flexibilidad ayudan a evitar lesiones articulares. La flexibilidad es de importancia para las actividades que tienen que ver con extensiones, estiramientos, flexiones, etc. Dentro de las actividades que mejoran la flexibilidad se encuentran: gimnasia, artes marciales, yoga, karate, pilates, taichi.

Es importante recordar y saber que la flexibilidad es diferente en varones y mujeres (más elevada en mujeres), y que durante las fases del crecimiento se observan reducciones significativas de la flexibilidad puesto que los huesos crecen con mayor rapidez que los músculos y los tendones.

Actividades de Coordinación: La coordinación es importante porque es la capacidad de utilizar el cerebro y sistema nervioso con el sistema locomotor para llevar a cabo movimientos. Estas actividades son excelentes para el desarrollo motor, en especial durante la infancia. Dentro de las actividades de coordinación se encuentran: caminar sobre una barra, mantener el equilibrio sobre una pierna, bailar, jugar fut-boll, juegos de raqueta, lanzamiento de pelota, etc.

Segundo Bloque: Música Intermedia

Ejemplos de actividad física según edad

¿Qué ejercicios deben de hacer los niños (as) y adolescentes?

Los niños, niñas y adolescentes deben de realizar por lo menos 1 hora de la mezcla de los distintos tipos de actividad física, tanto dentro como fuera del hogar.

Es necesario que realicen una mezcla de actividades de resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.

Es recomendable que realicen ejercicios de resistencia 4 veces por semana por lo menos 30 minutos. Realizar ejercicios de resistencia: 5 veces a la semana, 3 veces a la semana realizar flexiones y extensiones de piernas, flexiones de brazos. (Las repeticiones, frecuencias y veces a la semana, van a depender de acuerdo a la edad, estado nutricional, salud, etc.)

Ejercicios de velocidad por lo menos hacerlo 2 veces por semana 5 minutos seguidos. Ejercicios de flexibilidad realizarlo por lo menos 10 minutos 3 veces a la semana.

Es importante recordar que la frecuencia y el tiempo del ejercicio se irán modificando de acuerdo a la condición y resistencia física de cada persona. Lo importante es que los niños, niñas y adolescentes por lo menos realicen 60 minutos de actividad física.

Otro aspecto a considerar es el hecho de que los niños, niñas y adolescentes pasan más de 2 horas diarias viendo televisión, jugando videojuegos o en la computadora. Si bien no hay que descartar estos medios como una forma de realizar acciones educativas y de aprender nuevas cosas beneficiosas para la salud, también hay que tomar en cuenta y darle la importancia al hecho de que cuando se ve televisión sin moverse se gastan las mismas calorías que cuando uno se duerme, entonces no se debería comer viendo televisión. Además que es un hábito inadecuado, la publicidad influye para comprar alimentos que tienen muchas calorías, grasas, azúcares, sal y condimentos artificiales que solo hacen que se suba de peso.

Si bien no se les puede prohibir el ver televisión, si es necesario apoyar la idea de que vean menos de dos horas diarias y que aprovechen su tiempo frente al televisor o video juegos. Se preguntará ¿Cómo?, muy fácil, se debe de fomentar el hecho de que se divierta bailando frente la televisión, que realice ejercicios viendo televisión o jugando.

¿Cómo fomentar y practicar?

Como padre debe mantener en sus hijos el entusiasmo por la práctica constante de actividad física, por lo cual, se les debe mostrar que es divertido y saludable.

Ultimo Bloque:

Con esto terminamos el programa “Por amor a tu vida”, y ya saben cuidar nuestra salud es una responsabilidad individual, por lo que debemos practicar lo que hoy hemos aprendido.

Música de cierre de la sección Espacio musical / Publicidad

Chirij ri “uk’aselemaxik ri k’aselemaal ruk’ ch’ojch’ojilal”.Rech we ri’ rajawaxik ketamax ri ub’eyal we nik’aj taq tzij ri’:

¿Ja chi ke kaqab’ij wi ri mul ub’anik jun sutaq, ruk’ ri uch’akul jun winaq?

Kaqab’ij che ri mul ri jun winaq kub’an jun sutaq ruk’ ri uch’akul, we kaq’alajin ri mul kub’an ri sutaq pa jun wuqq’ij.

¿Jas ke’elwi ri chuq’ab’il che ub’anik jun sutaq?

Are la ri chuq’ab’ che rajawaxik che ri qa ch’akul rech usilb’asixik rib’, kab’ix che k’o nik’aj nojimal, ruk’ chuq’ab’il, ruk’ sib’alaj chuq’ab’.

Q’ijilal: Ri kajib’al che rajawaxik rech usilb’asaxik ri ch’akulal

Jalajolil: Ri jalajoj taq sutaq che kub’an jun winaq ruk’ ri uchakulal pa chan ne’ ri toqow anim, muxunik nik’j chik.

¿Jas ri ke’el wi ri chak ruk’ ri ch’akulal?

We ri are ri jupuq sutaq kab’anik che chomam chi rij, pa cha ne’ ri silb’anik ch’akulal, we kuto’ ri ch’akul rech utz kachikinik xuquje’ utz rilik.

Xuquje’ kuya’o kab’ixik che we ri’, are ri sutaq kinb’ano che qas ta are ta ri nuchak, xare xa utz kub’an che ri anima’, rech aninaq kachukunik man pa cha ta ri chak kub’ano echi’ xaq inkulik. Ri sutaq kab’an ri ch’akul rech kasilob’ik xuquje’ utz kub’an che ri nuch’akul.

¿Jas ri uzilal kuya ri silob’anik kinb’an ruk’ ri nuch’akul?

Ri ub’anik che ri qach’akul kachukunik sib’alaj utzilal kub’an che ri qak’aselemaal rumal che ronojel kub’ana utz che ri jun winaq, pa cha ne’ pa ri ukomon, che ri ujolom xuquje’ ri uk’olem, pa cha we nik’aj taq sutaq ri kaqab’ij ri’:

- Rech ri winaq man kachomar taj xuquje’ kok ri yab’il che
- Katob’an che rech utz kachakun ri choluk’u’x ri anima’ xuquje ri tijojel k’o che ri b’aqil.
- Katob’anik rech man kuya ta ri yab’il: kok ki’ pa ri kik’el, ri k’ax taq ib’ach’il, ri k’axk’ol ruk’ ri anima’.
- Kuqasaj ri k’isab’al taq k’u’x, ri k’ax taq, yojil ib’och’ib’al, ri k’ax taq anima’.
- Kunimarisaj ri loq’onik xuquje’ ri utzilal.
- Katob’an rech kakanaj reta’l sutaq pa ri tzantzaq’or.
- Katob’an che rech ri winaq utz kek’olik xuquje’ ri uch’ob’ik k’ak’ taq achib’il.
- che rech ri ch’akul utz kak’iyik xuquje’ utz kak’ojik
- Katob’anik rech utz kub’an ri chuq’ab’il pa taq ri uch’aqapil ri ch’akul
- Katob’an che ri utz silob’asanik che ri ch’akul
- Katob’anik rech kolom ri b’aqil che ri ch’akul
- Utz kub’an che ri uk’aselemaal ri jun winaq
- Katob’anik rech jun winaq utz kawarik
- Utz kub’an che ri tatab’anik che ri sutaq.

- Katob'an che ri utz taq chomab'al, petib'al
- Kuya pan naj ri Itzel taq petinaqil, katob'anik rech ri winaq man xaq kak'anarik.
- Utz rech ri winaq kakikotik
- Katob'an che rech ri ak'alab' xuquje' ri alab'omab' man keqaj ta pa ri tzam xuquje' pa taq utub'axik sik'.

Ri chak kab'an ruk' ri ch'akul are:

Rajawaxik ketamaxik che k'i ri chak kuya'o kab'an ruk' ruk' ri ch'akul, ri sib'alaj upatan rech ri uch'ojch'ojolil ri ak'alab' xuquje' ri alab'omab':

Chak ruk' ri chapowinaq ri anima': Are nu la ri chak ruk' ri ch'akul che rajawaxik kachakun ri anima' xuquje' ri pospo'y rech kopan ri kaqiq' chi upam we nik'aj taq uch'aqapil ri ch'akul. Echi' tajin kab'an ri chak ruk' ri ch'akul xuquje' ri anima', ri pospo'y ke'ok che ri chak rech kopan ri kaqiq' chi kipam ri are.

Chi upam we nik'aj taq chak k'o ri: B'inik, toq'ow anim, muxunik, ub'insaxik bicicleta, xojowem xuquje' nik'aj chik.

Chak ruk' chuq'ab'il rech ri ch'akul: Echi' kaqch'a ri chak ruk' ri chuq'ab'il ruk' ri ch'akul are, ri ketob'an wi are che, kaka'n ko che ri uch'aqapil taq ri ch'akul, ri b'aq'il rumal che kakoj ri chuq'ab'. Pa cha ne' ri: ri raq'ansaxik ri ixkanul, uwaljasaxik ri al taq sutaq, uخالq'atasaxik ri kolob', rerasaxik sutaq.

Chak che ri ch'akulal ruk' q'eyem usilb'asaxik rib' jun winaq: Ri q'eyem are ne la che ronojel ri uch'aqapil ri ch'akul kakowin che usilb'asaxik rib', pa ronojel ri kuta' wi ri uch'akul jun winaq, le chak rech le q'eyem katob'anik rech ri winaq man keq'aj ta aninaqil we ketzaqik pa taq ri uwiq'ab'al jun winaq, are nu la ri chak kab'an ruk' ri q'ab'al, aqanaj, uyuqik rib' jun winaq, pa taq ri chak ruk' ri ch'akul che katob'an che ri usilab'asaxik ri ch'akul k'o ri: are ri gimnasia, ri tai chi, yoga, karate xuquje' nik'aj chik che rajawaxik xa kab'an q'eyinem ruk' ri ch'akul.

Sib'alaj rajawaxik kanatasaxik che ri q'eyem man junam ta ruk' ri chak kub'an ri jun ixoq xuquje' jun achi', xuquje' rumal che kuk' ri ixoqib' aninaq kak'iy ri kib'aqil xuquje' echi' ri winaq tajin kek'iyik.

Chak rech ub'anik jun utz laj silob'em: Ri jun utz laj silob'em pa cha tajin kachakun wi ri tzantzaq'or xuquje' ri ch'akulal xuquje' ronojel pa cha k'o wi ib'och'il pa ri qach'akul rech jela' kaya'tajik kab'an ri silob'em. We jule chak ruk' ri qach'akul sib'alaj utz rumal che nimalaj kupatanij pa ri kik'aselemal ri taq ak'alab', rech ub'anik ri chak ruk' ri uch'aqapil taq ri ch'akulal xuquje' ri tzantzaq'or, chi upam we ri, k'o ri:b'inem chi uwach jun kolom che', kaya' ri alal chirij jun aqanaj, xojowem, retz'axik ri potz, uk'yaqik ri potz.

Segundo Bloque: Música Intermedia

¿Jas ri chak ruk' ri ch'akulal rajawaxik kak'an ri ak'lab' xuquje' ri ab'omab'?

Ri ak'alab' xuquje' ri alab'omab' rajawaxik kaka'n jun kajb'al ri chak che xb'ixloq ajsik kuya'o kab'an cho ri ja xuquje' pa taq k'olib'al chik.

Rajaxaxik kakixolij upam ri chak ruk' ri ch'akulil, kaka'n ri rech chuq'ab'il, ri rech aninaniqil, q'eyem, rajawaxik kab'an we ri' kujab' mul pa jun xemano' pa jun 30 laj taq kajb'al.

Kab'an ri chak ruk' ri ch'akulal uq'eyik ri chak: 5 mul pa jun xemano', 3 mul pa jun xemano' ub'anik uyuqik ronojel ri wiqch'akulal, rech ub'anik we ju le chak rajawaxik kil ri ujunab' ri winaq xuquje' ri uwa'im ronojel q'ij.

Ri aninaqil chak ruk' ri chakulal rajawaxik kab'an keb' mul pa jun xemano' pa taq 5 laj taq kajb'al. Ri uq'eyik chak ruk' ri chakulil rajawaxik kab'an pa taq 10 laj taq kajb'al xuquje' pa taq 3 mul pa jun xemano'.

Sib'alaj rajawaxik ketamaxik che ri ak'alab' che taq weq'ij are kek'oji keb' kajb'al chi uwach ri ilb'al wachib'al, etz'anem pa taq ri kematz'ib'. Man kaqab'ij ta ne' wa che ri kematz'ib' man k'o ta ri upatan che ri tijonik, rumal che we ri xuquje' kub'an upatan rech uriqik k'ak taq sutaq rech ri k'aselemal. Rumal ri ch'ojch'ojilal rajawaxik ketamaxik che echi' ri jun winaq karil ri ilb'al wachib'al man k'o ta ri chuq'ab' kub'ano rumal che man kuyataj che ri winaq kawa'ik echi' tajin karil we jun ch'ich' ri' junam echi' ri jun winaq tajin kawarik, ronojel ri kel pa taq ri ilb'al wachib'al are kakib'ij che katij ri loq'om sutaq, che k'o nimaq taq yopowik ruk', ki' taq sutaq, nim atz'am k'o ruk' Itzel taq sutaq che xuw kuchomarisaj ri winaq.

Kuyata ne' la kab'ixik che man kakilta chi ri ilb'al wachib'al, xare rajawaxik kab'ix chi ke ri ak'alab' che xuw kakil jun keb' kajb'al ronojel q'ij. Kuya ne' kab'ix chi ke ri ak'lab' che kuya'o kakil sutaq pa cha kuya'o kexojow wi, kesilob'ik man xaq ta ke'uxlanik, pa cha ne' ri kab'ixik che ri winaq karil ri ilb'al wachib'al xuquje' ketz'anik.

¿Jas ub'anik?

Ra lal che tat la rajawaxik kab'ij la che ri alk'uwa'l la che rajawaxik kaka'n ri chak ruk' ri kich'akul ronojel q'ij, utz kak'ut chi kiwach che we ri sib'alaj utz che ri kich'akul xuquje' sib'alaj kikitomal echi' kab'anik.

Ultimo Bloque: Ruk' we ri kaqak'is ri tzijonik “ Cha loq'aj ri ak'aselemal” xewe'tamaj che ri uchijaxik ri qak'aselemal jun kilwik, rumal che rajawaxik kaqan ri xaqetamaj che we jun q'ij.

Guión Radiofónico No. 5**Edición:** No. 5**Tema:** Úlcera Péptica**Nombre del Programa:** “Por Amor a tu Vida”**Presentador:** Guadalupe León**Primer Bloque:**

Introducción ¡Buenas tardes queridos amigos! El día de hoy estaremos hablando en su programa favorito “Por amor a tu Vida”, acerca de un problema de salud, el cual es “Úlcera Péptica”.

¿A que nos referimos con Úlcera Péptica?

Es un defecto del revestimiento del estómago o la primera parte del intestino delgado, un área llamada duodeno.

Una úlcera péptica en el estómago se llama gástrica. Una úlcera en el duodeno se denomina duodenal.

¿Cuáles son las Causas?

Normalmente, el revestimiento del estómago y del intestino delgado está protegido contra los ácidos irritantes producidos en el estómago. Si este revestimiento protector deja de funcionar correctamente y se rompe, ocasiona inflamación (gastritis) o una úlcera.

La mayoría de las úlceras ocurren en la primera capa del revestimiento interior. Un orificio que atraviesa por completo el estómago o el duodeno se llama perforación y es una emergencia.

La causa más común de este daño es una infección del estómago por la bacteria llamada *Helicobacter pylori* (*H. pylori*), que la mayoría de las personas con úlceras pépticas tienen viviendo en el tracto gastrointestinal. Sin embargo, muchas personas que tienen esta bacteria en el estómago no padecen una úlcera.

Los siguientes factores también aumentan el riesgo de padecer úlceras pépticas:

Tomar demasiado alcohol.

Uso regular de ácido acetilsalicílico (*aspirina*), ibuprofeno. Tomar estos antiinflamatorios de vez en cuando es seguro para la mayoría de las personas.

Fumar cigarrillo o masticar tabaco.

Estar muy enfermo, como estar con un respirador.

Tener tratamientos de radiación.

¿Cuáles son los Síntomas?

Es posible que las úlceras pequeñas no causen ningún síntoma. Algunas úlceras pueden provocar sangrado serio.

El dolor abdominal es un síntoma común, pero no siempre se presenta, y puede diferir de una persona a otra.

Otros síntomas abarcan:

Sensación de llenura: incapaz de beber mucho líquido

Hambre y una sensación de vacío en el estómago, a menudo de 1 a 3 horas después de una comida

Náuseas leves (el vómito puede aliviar este síntoma)

Dolor o molestia en la parte superior del abdomen

Dolor en la parte alta del estómago que lo despierta en la noche

Otros posibles síntomas abarcan:

Heces negras y pegajosas o con sangre

Dolor torácico

Fatiga

Vómitos, posiblemente con sangre

Pérdida de peso

Los factores de riesgo son entre otros ser mayor de 45 años o tener síntomas como: Anemia, Dificultad para deglutir, Sangrado gastrointestinal, Pérdida de peso inexplicable.

Segundo Bloque: Música Intermedia

¿Cuál es el Tratamiento?

El tratamiento implica una combinación de medicamentos para eliminar la bacteria *H. pylori* (si está presente) y reducir los niveles de ácidos en el estómago. Esta estrategia le permite a la úlcera sanar y disminuye la posibilidad de que reaparezca. Se debe tomar todos los medicamentos exactamente como se prescriben.

En úlcera péptica con una infección por *Helicobacter pylori*, el tratamiento estándar utiliza diferentes combinaciones de los siguientes medicamentos por 5 a 14 días.

Dos antibióticos diferentes para eliminar la *Helicobacter pylori*, como claritromicina, amoxicilina, tetraciclina o metronidazol.

Inhibidores de la bomba de protones, como omeprazol, lansoprazol o esomeprazol.

El bismuto (principal ingrediente en Pepto-Bismol) se puede agregar para ayudar a destruir las bacterias.

¿Cuál es el Pronóstico?

Las úlceras pépticas tienden a reaparecer si no se las trata. Si se siguen las instrucciones de tratamiento dadas por el médico y se toman todos los medicamentos de acuerdo con las indicaciones, la infección por *Helicobacter pylori* probablemente se curará y tendrá muchas menos probabilidades de tener otra úlcera.

¿Cuáles son las Posibles complicaciones?

Sangrado dentro del cuerpo (sangrado interno)

Obstrucción de la salida gástrica

Inflamación del tejido que recubre la pared del abdomen (peritonitis)

Perforación del estómago y los intestinos

¿Cómo se puede Prevenir?

Evite el ácido acetilsalicílico (*aspirina*), el ibuprofeno, el naproxeno y otros antiinflamatorios.

Los siguientes cambios en el estilo de vida pueden ayudar a prevenir las úlceras pépticas:

No fumar ni mascar tabaco.

Limitar el consumo de alcohol a no más de dos tragos por día.

Ultimo Bloque:

Con esto terminamos el programa “Por amor a tu vida”, y ya saben cuidar nuestra salud es una responsabilidad individual, por lo que debemos practicar lo que hoy hemos aprendido.

Música de cierre de la sección Espacio musical / Publicidad

Ub'eyal ri jun k'axk'olil rech ri k'aselemal, are ne ri' ri jun yab'il ub'i “Sokonik che ri pamaj”

¿Jas ri ke'el wi ri', ri sokonik pamaj?

Jun k'ax che kak'ulmataj pa ri nab'e uch'aqapil ri b'aq ixkol, pa jun k'olib'al ub'i duodeno. Jun sokonik chi upam ri pamaj ub'i gástrica. We jun solonik par i duodeno ub'i sokonik duodenal.

¿Jas ri uxe'al we jun yab'il?

Ri qapam k'o ri jun sutaq che uto'm rij, xuquje' ri b'aq laj ixkol to'om rij rech ri ch'am taq sutaq che kak'iy chi qapam. We ri jun tob'al re ri pamaj man kub'an ta chi ri jun utzalaj chak, xa karich'ataj ri jun tob'al re ri pamaj rumal che k'ateq k'o chi ri sokonik che ri pamaj.

Ri umajik ri sokonik che ri pamaj are ri jun k'ax chikopil kok che ri pamaj che ub'i *Helicobacter pylori* (*H. pylori*), che ek'i ri winaq che k'o ri sokonik chi k'o le jun k'ax chikopil chi kipam. K'i winaq che k'o we jun chikopil chi kipam man k'o ta ri sokonik chi kipam.

Ri sutaq che katob'an che rech kasokotaj ri kipam ri winaq:

Utijik nim tzaam

Ri ukojik ri ch'am acetilsalicílico (*aspirina*), ibuprofeno. Utijik ri relasaxik ri sipoj che ri jun winaq.

Utub'axik ri sik' wene' ri ukuch'axik ri b'aqit

Yab'il, rumal che jun winaq man k'o ta chi rixlab'.

Tener tratamientos de radiación.

K'o pa taq kunaxik ruk' kaxlan q'aq'.

¿Ja ri k'ax kuya'o?

We ri taq sokonik taq xit' wene' man k'ax ne, xuquje' k'o chi nik'aj che kutorolo sib'alaj kik'.

Ri k'ax pamaj are la ri qas kikna' ri winaq, k'o karaj man kak'ulmataj ta we ri' kak'extaj we ri' man junam ta kuk' konojel ri winaq.

Nik'aj k'ax chik kuya'o:

Pa cha b'i nojnaq ri winaq: man kuq'ey taj kutij nim ja'.

Numik xuquje' ri una'ik che man k'o ta k'o chi upam, kak'ulmataj we ri' pa taq 1 xuquje' pa oxib' kajb'al echi' xatijtaj ri uwa.

Xo'j (ri xo'j pa cha b'i kukunaj ri jun k'ax)

Ri k'ax chi uxe' ri upam jun

K'ax che upam ri jun winaq che kuk'ustaj chaq'ab'.

Otros posibles síntomas abarcan:

Nik'aj k'ax chik:

Xo'k ruk' kik'

Kab'aqir ri winaq

We jun k'ax kape chi ke ri ri'j taq winaq che k'o ri 45 kijunab' wene' k'o ri k'ax pa cha: Che k'ot ri uchuq'ab' ri kik'el, k'ax ukuch'axik ri uwa, kelo kik' che ri upam, kab'aqar ri winaq.

¿Jas ri ukunaxik?

Ri ukunaxik we jun k'ax, ruk' ri uyujik ri kunab'al rech ukamisaxik ri jun yab'il *H. pylori* rech uqasaxik ri uch'amal ri pamaj. We ri kukunaj ri sokonik che ri pamaj, jela' man katzalaj ta chi lo le jun k'ax. Rajwaxik katij ri kunab'al che kab'ixik:

Rech ri jun sokonik che ri pamaj rumal ri *Helicobacter pylori*, ri ukunaxi are ri ukojik jalajoj taq kunab'al, katij pa job' ik' wene' 14 q'ij.

Keb' antibióticos rech relaxaxik ri *Helicobacter pylori*, pa cha riclaritromicina, amoxicilina, tetraciclina wene' metronidazol.

Ri kunab'al che ub'i, omeprazol, lansoprazol wene' ri esomeprazol.

Ri jun kunab'al ub'i Pepto-Bismol rech kel ri jun chikopil che ri pamaj.

¿Jas ri rilik ri jun yab'il?

Ri jun sokonik, ri jun k'ax che ri pamaj kelchi loq we man kakunaxik. We kataqex ri kunaxik che ub'im ri ajkun, katij ri kunab'al pa cha ri b'im, rech ukunaxik ri jun yab'il *Helicobacter pylori* ruk' we ri' kuya'o che kakunataj ri winaq xuquje' kel ri sokonik.

¿Jas ri k'ax che kaya'tajik?

Kelo kik' pa ri uch'akul ri winaq (kik' chi upam ri winaq)

K'ax relik lo ri q'axaq che katob'an che ujok'ik ri wa'

Sipojik che kuch'uq ri pamaj

Kub'an jul ri pamaj xuquje' che ri ixkol

¿Jas ri rajawaxik kab'anik rech man kayab'in ta ri winaq?

Man kakoj ta ri ch'am acetilsalicílico (*aspirina*), ri ibuprofeno, ri naproxeno xuquje' nik'aj chik che kel ri sipojik che.

We nik'aj sutaq ri kuya'o kab'anik rech man kasok taj ta ri pamaj:

Man katub'ax ta ri sik', man kakuch'ux ta ri sik'.

Man katij ta ri tzam

Ultimo Bloque: Ruk' we ri kaqak'is ri tzijonik " Cha loq'aj ri ak'aselemal" xewe'tamaj che ri uchijaxik ri qak'aselemal jun kilwik, rumal che rajawaxik kaqan ri xaqetamaj che we jun q'ij.

Guión Radiofónico No. 6**Edición:** No. 6**Tema:** Amigdalitis**Nombre del Programa:** “Por Amor a tu Vida”**Presentador:** Guadalupe León**Primer Bloque:**

Introducción ¡Buenas tardes queridos amigos! El día de hoy estaremos hablando en su programa favorito “Por amor a tu Vida”, acerca de una enfermedad muy común, la cual es “Amigdalitis”.

¿Qué es la Amigdalitis?

Es la inflamación (hinchazón) de las amígdalas.

¿Cuáles son las Causas?

Las amígdalas son ganglios linfáticos que se encuentran en la parte posterior de la boca y en la parte de arriba de la garganta. Normalmente ayudan a eliminar las bacterias y otros gérmenes para prevenir infecciones en el cuerpo. Una infección viral o bacteriana puede causar amigdalitis. La amigdalitis estreptocócica es una causa común. La infección también se puede observar en otras partes de la garganta. La amigdalitis es muy común, especialmente en niños.

¿Cuáles son los Síntomas?

Dificultad para deglutir

Dolor de oído

Fiebre, escalofríos

Dolor de cabeza

Dolor de garganta que dura más de 48 horas y puede ser fuerte

Sensibilidad de la mandíbula y la garganta

Las amígdalas por lo general están enrojecidas y pueden tener manchas blancas.

Los ganglios linfáticos de la mandíbula y el cuello pueden estar hinchados y sensibles al tacto.

Segundo Bloque: Música Intermedia**¿Cuál es el Tratamiento?**

Las amígdalas inflamadas que no presenten dolor o que no causen otros problemas no necesitan tratamiento. Si los exámenes muestran que tiene estreptococos se recomienda antibióticos. Es importante terminar todos los antibióticos como el médico lo indica, aún con mejoría. Si no se sigue la dosificación correcta, la infección puede reaparecer.

Se recomienda lo siguiente para una pronta mejoría de la garganta:

Tomar líquidos fríos o helados.

Tomar líquidos, sobre todo suaves y tibios (no calientes).

Gárgaras con agua tibia con sal.

Tabletas (que contengan benzocaína o ingredientes similares) para reducir el dolor (no deben usarse con niños pequeños debido al riesgo de ahogamiento).

Tomar medicamentos que no necesiten receta médica, como paracetamol (acetaminofen) o ibuprofeno para reducir el dolor y la fiebre. NO administrar ácido acetilsalicílico (*aspirina*) a un niño, dado que este medicamento ha sido asociado con el síndrome de Reye.

Algunas personas que presentan infecciones repetitivas pueden necesitar cirugía para extirparles las amígdalas (amigdalectomía).

¿Cuál es el Pronóstico?

Los síntomas de la amigdalitis debido a los estreptococos por lo general mejoran a los dos o tres días de iniciado el tratamiento con antibióticos.

A los niños con amigdalitis estreptocócica se los debe mantener en casa, en reposo, hasta que hayan tomado antibióticos por 24 horas. Esto ayuda a reducir la propagación de la enfermedad.

¿Cuáles son las Posibles complicaciones?

Obstrucción de las vías respiratorias a causa de las amígdalas inflamadas

Deshidratación a raíz de la dificultad para tragar líquidos

Ultimo Bloque:

Con esto terminamos el programa “Por amor a tu vida”, y ya saben cuidar nuestra salud es una responsabilidad individual, por lo que debemos practicar lo que hoy hemos aprendido.

Música de cierre de la sección Espacio musical / Publicidad

Ub’eyal chak ¡Xb’e q’ij loq’alaj wachib’il! Che we jun q’ij kujtzijon chirirj “ Cha loq’aj ri ak’aselemal”, Chirij “ Ri rilik ri jun yab’il che sib’alaj kua chi ke ri winaq ub’i “Amigdalitis”.

¿Jas ri’ ri sipojik che qulaj (amigdalitis)?

Are ri sipojik che ri amígdalas.

¿Jas ri kelsan lo we jun k’ax?

Ri amígdalas are ju laj taq b’olb’ik k’o pa ri qulaj. Ri ketob’an wi we ri’ are che karelasaj b’i ri tz’il xuquje’ nik’aj sutaq chik, che kuyab’isaj ri uch’akul ri jun winaq. Jun nak’ chikopil wene’ kuya ri k’ax, ri yab’il che ri amígdalas ri jun yab’il ub’i amigadalitis. Ri amigdalitis jun k’ax che k’i winaq k’o chi ke, ri jun sipojik xuquje’ kuya’o kelo pa nik’aj uch’aqapil ri qulaj. We jun yab’il qas kelo chi ke ri taq ak’alab’.

¿Jas ri k’ax kuna’ ri winaq?

K’ax kuriq che ri ukuch’axik ri uwa.

K'ax ri uxikin

Q'aq' chirij, q'aq' tew

K'ax ri qul wene' kuya we jun k'ax pa 48 kajb'al.

Ri amigadaldas kyeq kekayik xuquje' k'o ri julaj taq saq tz'il che.

K'ax echi' kechao ri ganglios linfáticos rumal che esipojinaq

¿Jas ri ukunaxik?

Ri amígdalas che esipojinaq man k'o ta ri k'ax kakiya'o man rajawaxik ta ri katij ri kunab'al che.

We ri unik'oxik, kuq'alajisaj che ri winaq k'o ri estreptococos che, ri rajawaxik kukoj ri winaq are ri antibióticos. Sib'laj rajawaxik che ri winaq kuk'us ronojel ri antibióticos che kuya' kan ri ajkun che, we man are ub'e utijik ri kunab'al kub'an ri winaq, wene' kape chi jumul ri yab'il che ri winaq.

Kaya' ub'ixik we nik'aj sutaq rech ri winaq kakunataj che ri uqul:

Kutij joron taq uk'iya'.

Kutij ja' che kajorjotik (man k'atan taj)

Kujol ri ja' ruk' atz'am pa uqul ri winaq che yab'.

Kunab'al che k'o (benzocaína) ruk' rech kuqasaj ri uk'exal (man kuya taj kakoj we kunab'al kuk' nuch' taq ak'alab' rumal che wene' kejiq' rumal).

Kutij ri kunab'al che man are ta ri ajkun ub'im b'ik, pa chan e ri jun kunab'al che ub'i paracetamol (acetaminofen) wene' ibuprofeno rech uqasaxik ri uk'exal wene' ri q'aq' che xelo chirij ri winaq.

Man kutij ta ri ácido acetilsalicílico (*aspirina*) ri jun ak'al, rumal che we jun yab'il junamisam ruk' ri síndrome rech Reye.

K'o nik'aj winaq che sib'alaj k'ax ri kiamigdalas, che man kasach ta ri jun k'ax chi ke, rajawaxik kapitz' ri kiamigdalas we ri ub'i (amigdalectomía).

¿Jas ri sutaq kayow ub'ixik che k'o we jun yab'il?

Ri k'ax kapetik echi' ri winaq k'o ri amigdalitis che rumal ri estreptococos, ri kak'ulmatajik are che ri winaq kumaj utijik ri antibióticos, pa keb' wene' pa oxib' q'ij ri winaq kakunatajik. Che ri ak'alab' che k'o amigdalitis estreptocócica rajawaxik kek'oji' pa ri kisok, k'ateq xatijtaj ri antibiosticos pa 24 kajb'al, rech jela' man kepoq' ta ri k'ax pa kiquil.

¿Jas ri k'ax kuya we jun yab'il ri'?

Katz'apitaj ri ujul taq ri tzam rumal che esipojinaq ri amígdalas.

Chaqi'jnem rumal che ri winaq man kakowin ta chi che ub'iqik ri uja'.

Ultimo Bloque: Ruk' we ri kaqak'is ri tzijonik “Cha loq'aj ri ak'aselemal” xewe'tamaj che ri uchijaxik ri qak'aselemal jun kilwik, rumal che rajawaxik kaqan ri xaqetamaj che we jun q'ij.

Guión Radiofónico No. 7**Edición:** No. 7**Tema:** Infección Urinaria**Nombre del Programa:** "Por Amor a tu Vida"**Presentador:** Guadalupe León**Primer Bloque:**

Introducción ¡Buenas tardes queridos amigos! El día de hoy estaremos hablando en su programa favorito "Por amor a tu Vida", acerca de las "Infecciones Urinarias".

¿Qué es una Infección Urinaria?

Es una infección que se puede presentar en cualquier parte a lo largo de las vías urinarias. Las infecciones urinarias tienen diferentes nombres, dependiendo de qué parte de las vías urinarias está infectada.

Vejiga: una infección en la vejiga también se denomina cistitis o infección vesical.

Riñones: una infección de uno o ambos riñones se denomina pielonefritis o una infección renal.

Uréteres: los conductos que llevan la orina desde cada riñón hasta la vejiga sólo en raras ocasiones son sitio de infección.

Uretra: una infección del conducto que saca la orina desde la vejiga hacia fuera se denomina uretritis.

¿Cuáles son las Causas?

Las infecciones urinarias son causadas por gérmenes, por lo regular bacterias que ingresan a la uretra y luego a la vejiga. Esto puede llevar a infección, con mayor frecuencia en la vejiga misma, la cual puede propagarse a los riñones.

La mayoría de las veces, el cuerpo puede librarse de estas bacterias. Sin embargo, ciertas afecciones aumentan el riesgo de padecer infecciones urinarias.

Las mujeres tienden a contraerlas con más frecuencia debido a que su uretra es más corta y está más cerca del ano que en los hombres. La menopausia también aumenta el riesgo de una infección urinaria.

¿Cuáles son los Síntomas?

Los síntomas de una infección vesical abarcan:

Orina turbia o con sangre que puede tener un olor fuerte o fétido

Fiebre baja (no toda persona tendrá fiebre)

Dolor o ardor al orinar

Presión o calambres en la parte inferior del abdomen (por lo general en la mitad) o en la espalda

Fuerte necesidad de orinar con frecuencia, incluso poco después de haber vaciado la vejiga

Si la infección se propaga a los riñones, los síntomas pueden abarcar:

Escalofríos y temblores o sudores nocturnos

Fatiga y sensación de indisposición general

Fiebre por encima de 38° C

Dolor de costado, en la espalda o la ingle

Piel enrojecida o caliente

Cambios mentales o confusión (en las personas ancianas, estos síntomas a menudo son los únicos signos de una infección urinaria)

Náuseas y vómitos

Dolor abdominal intenso (algunas veces)

¿Cuál es el Pronóstico?

Una infección urinaria es molesta, pero el tratamiento generalmente es efectivo. Los síntomas de una infección de la vejiga normalmente desaparecen al cabo de 24 a 48 horas después de que empieza el tratamiento. En caso de infección renal, se puede tomar 1 semana o más tiempo para que sus síntomas desaparezcan.

¿Cuáles son las Posibles complicaciones?

Infección de la sangre potencialmente mortal (sepsis): el riesgo es mayor entre los jóvenes, adultos mayores y aquéllos cuyos cuerpos no pueden combatir las infecciones (por ejemplo, debido a VIH o quimioterapia para el cáncer)

Cicatrización o daño renal

Infección renal

Segundo Bloque: Música Intermedia

¿Cómo podemos Prevenir esta enfermedad?

Los cambios en el estilo de vida pueden ayudar a prevenir algunas infecciones urinarias.

BAÑO E HIGIENE

Cambie la toalla sanitaria cada vez que use el baño.

No se duche ni use aerosoles ni polvos de higiene femenina. Como regla general, no use ningún producto que contenga perfumes en el área genital.

Mantenga su área genital limpia.

Tome duchas. Evite los baños de aceites.

Mantenga el área genital limpia. Limpie el área genital y anal antes y después de la actividad sexual.

Orine antes y después de la actividad sexual.

Limpie de adelante hacia atrás después de usar el baño.

ROPA: Evite los pantalones apretados, Use ropa interior de tela de algodón y pantimedias y cámbielas por lo menos una vez al día.

DIETA: Tome mucho líquido. Beba jugo de arándano agrio o use tabletas de arándano agrio, pero NO si tiene antecedentes personales o familiares de cálculos renales. NO tome líquidos que irriten la vejiga, como el alcohol y cafeína.

¿Cuál es el Tratamiento?

El médico primero debe decidir si usted tiene una infección renal o vesical simple o si su infección es más grave.

Para una infección vesical simple, antibióticos durante 3 días (mujeres) o de 7 a 14 días (hombres). Para una infección vesical con complicaciones, como embarazo o diabetes, o una infección renal leve, por lo regular durante 7 a 14 días.

Es importante terminar el tratamiento de antibióticos. Si no se termina todos los antibióticos, la infección podría retornar y puede ser más difícil de tratar.

En infecciones urinarias que siguen reapareciendo o que no desaparecen con tratamiento (infecciones urinarias crónicas), se recomienda visitar al médico.

Si un problema estructural (anatómico) está causando la infección, se puede recomendar la cirugía.

Último Bloque:

Con esto terminamos el programa “Por amor a tu vida”, y ya saben cuidar nuestra salud es una responsabilidad individual, por lo que debemos practicar lo que hoy hemos aprendido. Música de cierre de la sección Espacio musical / Publicidad

Ub'eyal chak ¡Xb'e q'ij loq'alaj wachib'il! Che we jun q'ij kujtzijon chirirj “ Cha loq'aj ri ak'aselemal”, Chirij “ ri jun yab'il che ub'i q'anchul

¿ Jas ri ri jun yab'il q'anchul?

Are ri jun yab'il che kuya'o che ri jun uch'aqapil ri qachak'ul pa cha kelwilo ri qawix. Ri yab'il rech ri pa cha kelwilo ri qawix, k'i ri ub'i ri yab'il are kilik jas ri uch'aqapil k'o wi ri k'ax che ri releb'al ri chulaj.

Vejiga: ri jun yab'il che ri vejiga xuquje' kab'ix cistitis wene' infección vesical.

Kinaq': jun k'ax che ri jun wene' ri keb' kinaq' ri jun yab'il kab'ix pielonefritis che wene' infección renal.

Uréteres: Are re wa' ri kek'amow b'i ri chulaj pa taq ri jujun che ri kinaq' k'a par i vejiga xaq k'o karaj la che kujal yab'il.

Uretra: Jun yab'il che kak'ulmataj pa ri jul pa cha kelwilo ri chulaj, k'a pa ri vejiga ri kab'ix che are ri jun yab'il che kak'iy chi are ri' uretritis.

¿ Jas ri kelsan lo we jun k'ax?

Ri k'ax pa cha kelwi lo ri chulaj, are keb'anow ri nak' taq chikopil, che ke'ok pa ri uretra k'a te k'u ri' pa ri vejiga. Are ri kak'amow b'i ri k'ax pa taq ri kinaq'.

K'i mul, ri ch'akulal kakowin che relaxaxik we ju le nak' chikopil. Xuquje' k'o ri nik'aj taq yab'il che xa kuya' ri jun k'ax laj yab'il che ri uch'aqapil ri ch'akul pa cha k'o wi ri chulaj.

Chi ke ri ixoqib' qas kuya wi we jun yab'il rumal che ri uretra sib'alaj xit' xuquje' chi unaqaj ri ub'e ri utun k'o wi chi uwach ri achijab'. Ri k'isb'al re ri ch'ajon xuquje' katob'an che kuya ri yab'il che ub'i infección urinaria.

We nik'aj taq sutaq xuquje' katob'an che uya'ik ri infección urinaria:

K'i kik'el

Ri ri'j taq winaq (pa cha ri winaq che ek'o pa taq ri ja pa cha ek'oewi ri ri'j taq winaq)

Ri winaq che k'ax kakiriq che relaxaxi ronojel ri chulaj pa ri kivejiga

Ri ab'aj pa taq ri kinaq' wene' pa cha kak'oji wi ri chulaj.

Echi' ri winaq man kasilob' taj pa k'i q'ij, rumal che tajin kukunaj rib' rumal che wene' xaq'ajik.

We tajin k'ayex nuch'

Wene' jun pusik rumla che ri winaq k'o ri jun yab'il che xuquje' chi unaqaj pa cha kak'oji wi ri chulaj kab'an wi ri jun pusnik.

¿ Jas ri k'ax kuna' ri winaq?

Ri k'ax kana'ik rumal ri k'ax che ri vesical ek'o we nik'aj sutaq ri':

Ri q'an chulaj xuquje' ruk' kik', wene' k'o ri jun chu rixlab'

Q'aq' (k'o mul ri winaq man kuya ta ri q'aq che)

K'axal echi' ri winaq kub'ana ri chulaj.

Kasikir ri jun uch'aqapil che ri upam wene' are ri rij kasikirik.

Chraq karaj kub'an ri uwix, echi' k'ateq kab'antaj ri uwix kuna' are kape chi jumul nik'aj uwix

We ri k'ax kab'in pa ri ukinaq' ri winaq, ri k'ax k'uay juya'o are we ri':

Q'aq' tew xuquje' kab'irb'at ri winaq, chaq'ab' ri winaq sib'alaj ke pa ja'.

Kosnaqil man k'o ta karaj kub'an ri winaq.

Ri q'aq' kelo che ri winaq kuq'ella ri 38º C

K'ax pa taq rij ri winaq

Ri uti'jol ri winaq keyeq kakayik xuquje' k'atan kub'ano

K'axanik pa taq ri chomab'al (kuya chi ke ri ri'jj taq winaq, are la ri rilik che ri winaq k'o ri jun infección urinaria che)

Pa cha b'i kape ri xa'oj wene' xas kepe ri xa'oj

Sib'alaj k'ax ri pamaj (xaq k'o karaj)

¿ Jas ri sutaq kayow ub'ixik che k'o we jun yab'il?

Jun infección urinaria sib'alaj k'ax, we katij ri kunab'al che kab'ixik ri wianq kakunatajik.

Echi' k'o ri jun yab'il che ri vejiga k'o karaj kel pa ri 24 kajab'al k'o mul k'ateq pa taq ri 48 kajab'al. We k'o ri infección renal, kuya'o katij ri kunab'al pa jun wuqq'ij wene' jub'iq' q'ij chi koq rech kakunataj ri winaq.

¿Jas ri k'ax kuya we jun yab'il ri'?

Jun yab'il kape pa ri kik'el che kuya'o kukamisaj ri winaq, ri ub'i ri yab'il are: ri jun yab'il sib'alaj k'ax kub'an pa ri kik'aselemal ri achijab', ri ri'j taq winaq xuquje' ri winaq che man k'o ta ri kichuq'ab' rumal che k'o ri VIH SIDA wene' tajin kakikunaj kib' che ri yab'il cáncer. Ri tajin kachiqij jun sokonik pa cha kak'oltaj wi ri chulaj wene' pa cha kaq'ax wi. Yab'il che pa cha kak'oltaj wi ri chulaj wene' pa cha kaq'ax wi.

¿Jas ri kab'anik rech man kuya ta we jun yab'il che ri winaq?

Ri uk'exik ri sutaq kaqab'an par i k'aselemal katob'an che rech man kujyab'in ta che ri pa cha kak'oltaj wi ri chulaj wene' pa cha kaq'ax wi.

ATINEM XUQUJE' RI UB'ANIK SAQ CHE RI RONOJEL RI KAQAB'AN CHE RI QACH'AKUL, ARE KATERNEX RI CH'JCH'OJALIL.

Kak'ex ri atz'yaq che kakoj che ri ch'ajon echi' kok jun pa ri b'anab'al chulaj.

Man kuyataj che ri winaq kukoj pa ri atienm ri aerosoles xuquje' ri k'ax taq sutaq, ri sutaq che k'o ri uk'ok'al rech uch'ajik ri uch'aq'apil ri ixoq rech k'iyisananik.

Saq kab'an chi ri uch'aqpil ri ixoq rech k'iyisananik.

Kab'an ri atinem, man kakoj ta ri yopowik taq sutaq.

Kab'an ri chulaj echi kamaja' kab'an ri eqanem xuquje' kab'antajik rajawaxik keb'an ri chulaj.

Echi' kab'e ri winaq pa ri b'anib'al chulaj, echi' kusu' rib' rajawaxik kusu' na nab'e chi uwach k'ateq kab'e chirij.

ATZ'YAQAB'AL

Man kekoj ta ri kajat'jat karson.

Kakoj ri atz'iyaq che rech ch'uch'uj b'atz' xuquje' kak'ex jumul pa jun q'ij.

Kab'an ri utz wa'im

Katij sib'alaj ja' (2 wene' 4 cuartos rech jun galón ronojel q'ij).

Katij ri uwa'l ri k'a arándano wene' ri kunab'al che b'anom ruk' we jun uwach che', we ri winaq reta'm che man uya'om ta ri jun yab'il xuquje' che ri ralaxik che man uya'om ta ri cálculos renales.

Man katij ta ri sutaq che kaq'aq'anik che kub'ana k'ax che ri vejiga, pa cha ri tzam xuquje' ri kape.

¿Jas ri ukunaxik?

Ri ajkun nab'e karil na we ri winaq k'o ri jun k'ax che pa cha kak'ol wi wne' pa cha kelwi lo ri chulaj, we ri winaq k'o ri jun k'ax yab'il che.

Rech ri jun infección vesical, rajawaxik katij antibióticos pa oxib'q'ij (ixoqib') wene' wuqub' q'ij, kajlajuj q'ij (achijab'). rech jun infección vesical ruk' k'ax, are chi ri winaq reyem nuch' wene' k'o ri k'i kik'el che, wene jun infección renal, rumal che rajawaxik katij ri kunab'al wene' pa wuqub', kajlajuj q'ij.

Sib'alaj utz che ri winaq kuk'is ri antibióticos kayan kan che, rumal che we man jeri' k'o karaj ri winaq man kunataj taj xuquje' katzalij lo ri k'ax xuquje' ruk' chin a jub'iq' chuq'ab'il, we kak'ulmataj we ri' sib'alaj k'ax chi ukunaxik.

We ri infecciones urinarias man keltaj ruk' ri utijik ri kunab'al, (infecciones urinarias crónicas), rumal la che kab'ixik che rajawaxik katij kunab'al che sib'alaj nim ri uchuq'ab'il, katij pa k'i ik'.

We ri k'ax rumal che xa silob' ri jun uch'aqapil ri ch'akul (anatómico) rajawaxik kab'an ri jun cirugía.

Último Bloque: Ruk' we ri kaqak'is ri tzijonik " Cha loq'aj ri ak'aselemal" xewe'tamaj che ri uchijaxik ri qak'aselemal jun kilwik, rumal che rajawaxik kaqan ri xaqetamaj che we jun q'ij.

Guión Radiofónico No. 8

Edición: No. 8

Tema: Faringitis

Nombre del Programa: “Por Amor a tu Vida”

Presentador: Guadalupe León

Primer Bloque:

Introducción ¡Buenas tardes queridos amigos! El día de hoy estaremos hablando en su programa favorito “Por amor a tu Vida”, acerca de una enfermedad, la cual es “Faringitis”.

¿Qué es la Faringitis?

La faringitis, o dolor de garganta, es la molestia, en la garganta que hace que tragar sea doloroso.

¿Cuáles son las Causas?

La faringitis es causada por hinchazón (inflamación) de la faringe, la cual está en la parte posterior de la garganta, entre las amígdalas y la laringe.

La mayoría de los dolores de garganta son causados por una infección viral, como resfriado o gripe.

Las bacterias que pueden causar la faringitis abarcan estreptococos del grupo A, que llevan a la amigdalitis estreptocócica en algunos casos.

Otras bacterias menos comunes que causan dolores de garganta comprenden *Corynebacterium*, gonorrea y clamidia.

La mayoría de los casos de faringitis ocurre durante los meses más fríos y la enfermedad con frecuencia se propaga entre los miembros de la familia.

¿Cuáles son los Síntomas?

El síntoma principal es un dolor de garganta.

Otros síntomas pueden abarcar:

Fiebre

Dolor de cabeza

Dolores musculares y articulares

Erupción cutánea

Ganglios linfáticos inflamados en el cuello

Segundo Bloque: Música Intermedia

¿Cuál es el Tratamiento?

La mayoría de los dolores de garganta son causados por virus y los antibióticos no ayudan. El hecho de usarlos para tratar infecciones virales ayuda a fortalecer las bacterias y las hace resistentes a los antibióticos.

Los dolores de garganta sólo se deben tratar con antibióticos si un examen para estreptococos es positivo.

Los siguientes consejos pueden ayudar a mejorar los dolores de garganta:

Beber líquidos calientes, como té con miel o limón.

Hacer gárgaras varias veces al día con agua tibia con sal (½ cucharadita de sal en 1 taza de agua).

Beber líquidos fríos o chupar paletas de helado.

Chupar dulces duros o pastillas para la garganta. Estos productos no deben administrarse a los niños pequeños porque se pueden ahogar.

Un vaporizador de aire fresco o un humidificador puede humectar y aliviar una garganta seca y dolorosa.

Ensayar con analgésicos de venta libre, como el paracetamol (acetaminofén).

¿Cuáles son las Posibles complicaciones?

Las complicaciones pueden abarcar:

Infección del oído

Sinusitis

¿Cuándo acudir a un servicio de salud?

Si presenta un dolor de garganta que no desaparece en varios días.

Si tiene fiebre elevada, ganglios linfáticos inflamados en el cuello o una erupción cutánea.

Si tiene dolor de garganta y dificultad para respirar.

Último Bloque:

Con esto terminamos el programa “Por amor a tu vida”, y ya saben cuidar nuestra salud es una responsabilidad individual, por lo que debemos practicar lo que hoy hemos aprendido.

Música de cierre de la sección Espacio musical / Publicidad

Ub’eyal chak ǵXb’e q’ij loq’alaj wachib’il! Che we jun q’ij kujtzijon chirirj “ Cha loq’aj ri ak’aselemal”, chirirj ri jun yab’il che ub’i “Faringitis”.

¿Jas ri ri’ Faringitis?

Ri faringitis, wene’ ri k’ax pa qulaj, che echi’ ri winaq kub’iq jun ri uwa’ sib’alaj k’ax.

¿ Jas ri kelsan lo we jun k’ax?

Ri faringitis kkuya’o rumal che kasipoj ri faringe, are la che k’o ikim che le qaql chi uxol’ ri amígdalas xuquje’ ri larije.

Ronojel ri k’ax qulaj are kab’ano wi jun infección viral, pa cha ne’ ri oj, chaqij.

Ri nak’ chikopil che kayow ri k’ax che ri faringitis k’o ri estreptococos.

Ri jun nak’ chikopil chik ar ri *Corynebacterium*, gonorrea xuquje’ ri clamidia, che sib’alaj taq k’ax kuya’o.

Ri jun k'ax che ri faringitis kuya'o echi' k'o ri tew xuquje' we jun yab'il kanek'ataj chi ke ri alxik pa ri ja k'olib'al.

¿Jas taq ri k'ax kuya ri jun yab'il?

Ri jun k'ax qas kuna' ri winaq are ri jun q'oxomal pa ri qulaj.

Ri nik'aj taq k'ax chi kuya'o are:

Q'aq'

K'ax jolom

K'ax che ri wiqb'aq

Kelo ri wa chi upalaj ri winaq

Ri ganglios linfáticos kesipoj pa ri uqul ri winaq

¿Jas ri ukunaxik?

Ronojel ri k'ax che kuya' pa ri uqul jun winaq rumal virus xuquje ri jun kunab'al antibiótico man kknataj. Echi' kakoj ri antibióticos che we jun yab'il man kunataj rumal che xa kuya' uchuq'ab' we jun k'ax.

We ri k'ax qulaj rumal estreptococos kuya'o kakoj ri antibióticos.

We nik'aj taq na'oj katob'an che ri k'ax taq qulaj:

Ktij ri maq'in taq sutaq, pa cha ri kab' ruk' limonax

Kajololex ri ja' ruk' atz'am (kuya'o kakoj pa nik'aj re jun kuchara' atz'am pa jun pajb'al ja' saqalil).

Katij ri joron taq uk'ya wene' utijik ri t'ajtij

Katz'ub' kab' wene' kab' rech ri qulaj, we ri man kuyataj kaya' chi ke ri xit' taq ak'lab' rumal che wene' kejiq'ik.

Kuya'o kakoj ri jun vaporizador rech kaqiq' rech karelsaj ri chaqija'al che ri qulaj

Katij ri kunab'al ub'i paracetamol (acetaminofén).

¿Jas ne' ri je' taq k'ax kuya' we jun yab'il ri'?

Yab'il che ri xikin

Ri kachuwir ri utza'm ri winaq

¿Jumpa' ri winaq rajawaxik kab'e pa jun ja rech kunanik?

We ri winaq kuya' jun k'ax laj qulaj che pa k'I q'ij xuquje' man keltaj

We ri winaq k'o sib'alaj q'aq che, che ri sipojinaq che ri ganglios linfáticos inflamados sib'alaj k'i wa kak'iy chi upalaj ri winaq.

We ri winaq k'o ri k'ax pa ri uqul, xuquje' k'ax kuriq che ri ujek'ik rixlab'.

Ultimo Bloque: Ruk' we ri kaqak'is ri tzijonik “ Cha loq'aj ri ak'aselemal” xewe'tamaj che ri uchijaxik ri qak'aselemal jun kilwik, rumal che rajawaxik kaqan ri xaqetamaj che we jun q'ij.

Guión Radiofónico No. 9**Edición:** No. 9**Tema:** Cefalea**Nombre del Programa:** “Por Amor a tu Vida”**Presentador:** Guadalupe León**Primer Bloque:**

Introducción ¡Buenas tardes queridos amigos! El día de hoy estaremos hablando en su programa favorito “Por amor a tu Vida”, acerca de la “Cefalea”.

¿A que nos referimos con cefalea?

Cefalea es un dolor o molestia en la cabeza, el cuero cabelludo o el cuello, generalmente asociado con tensión de los músculos en estas áreas.

¿Cuáles son las Causas?

La cefalea tensional es una de las formas más comunes de dolores de cabeza y puede ocurrir a cualquier edad, aunque es más común entre los adultos y los adolescentes.

Se considera una afección crónica si sucede dos o más veces semanalmente durante algunos meses o más. Las cefaleas de rebote son dolores de cabeza que siguen reapareciendo y pueden ocurrir con el uso exagerado de analgésicos (sustancias que quitan el dolor).

Estas cefaleas ocurren cuando los músculos del cuello y del cuero cabelludo se tensionan o se contraen. Las contracciones musculares pueden ser una respuesta al estrés, la depresión, un traumatismo craneal o la ansiedad.

Cualquier actividad que obligue a la cabeza a mantener una sola posición durante mucho tiempo sin moverse puede ocasionar dolor de cabeza. Tales actividades incluyen digitación u otros trabajos en computadoras, trabajos minuciosos con las manos y el uso de un microscopio. Asimismo, el hecho de dormir en una habitación fría o con el cuello en una posición anormal puede desencadenar este tipo de dolor de cabeza.

Otros desencadenantes de las cefaleas tensionales son:

Consumo de alcohol

Cafeína (demasiada o abstinencia de ésta)

Resfriados y gripe

Problemas dentales como apretamiento de la mandíbula o rechinar de los dientes

Tensión ocular

Consumo excesivo de cigarrillo

Fatiga

Esfuerzo excesivo

Las cefaleas tensionales pueden ocurrir cuando se tiene migraña y no están asociadas con enfermedades del cerebro.

¿Cuáles son los Síntomas?

El dolor de cabeza se puede describir como:

Sordo, similar a presión (no pulsátil)

Una banda apretada o prensa alrededor de la cabeza

Generalizado (no sólo en punto o en un lado)

Peor en el cuero cabelludo, sienes o parte posterior del cuello y posiblemente en los hombros

El dolor puede ocurrir como un episodio aislado, de manera constante o diaria. Puede durar de 30 minutos a 7 días. Puede empeorar o desencadenarse por estrés, fatiga, ruido o resplandor.

Puede presentarse dificultad para dormir. Las cefaleas tensionales generalmente no causan náuseas ni vómitos.

Las personas que padecen cefaleas tensionales tienden a tratar de aliviar el dolor masajeando el cuero cabelludo, los lados de la cabeza o la parte posterior del cuello.

Se debe consultar al médico para descartar otros trastornos que pueden ocasionar dolor de cabeza, si dicho dolor es severo, persistente (no desaparece) o está acompañado de otros síntomas.

Los dolores de cabeza que perturban el sueño, que se producen cuando la persona se encuentra activa o que son repetitivos o crónicos también pueden requerir evaluación y tratamiento por parte de un médico.

Segundo Bloque: Música Intermedia

¿Cuál es el Tratamiento?

El objetivo es tratar los síntomas del dolor de cabeza de inmediato y prevenir dolores de cabeza evitando o cambiando los factores desencadenantes. Un paso clave para hacerlo consiste en aprender a manejar las cefaleas tensionales en casa:

Llevando un diario del dolor de cabeza para ayudar a identificar los factores desencadenantes de éste. Luego, con ayuda del médico se pueden realizar cambios en el estilo de vida para reducir el número de dolores de cabeza que presente.

Aprendiendo qué hacer para aliviar un dolor de cabeza cuando éste empiece.

Aprendiendo cómo tomar los medicamentos para el dolor de cabeza de la forma correcta.

Los medicamentos que pueden aliviar una cefalea tensional abarcan:

Analgésicos de venta libre, como ácido acetilsalicílico (*aspirina*), ibuprofeno o paracetamol (acetaminofén)

Recordar que los analgésicos sólo alivian los síntomas del dolor de cabeza durante un corto tiempo. Después de un rato, no funcionan tan bien o no alivian los dolores de cabeza durante tanto tiempo. El uso excesivo de analgésicos durante casi todas las semanas puede provocar cefaleas de rebote (dolores de cabeza que siguen reapareciendo).

Es necesario consultar al médico por el entrenamiento en relajación y manejo del estrés, acupuntura que pueden ayudar a aliviar los dolores de cabeza crónicos.

¿Cuál es el Pronóstico?

Las cefaleas tensionales a menudo responden bien al tratamiento y no causan problemas de salud serios; sin embargo, pueden afectar la calidad de vida y el trabajo.

¿Cómo se pueden Prevenir las cefaleas?

Aprender y practicar el manejo del estrés. Algunas personas descubren que los ejercicios de relajación o la meditación les ayudan.

Sugerencias para prevenir las cefaleas tensionales:

Mantenerse caliente si el dolor de cabeza está asociado con el frío.

Usar una almohada diferente o cambiar las posiciones al dormir.

Adoptar una buena postura al leer, trabajar o realizar otras actividades.

Ejercitar el cuello y los hombros frecuentemente al digitar, trabajar en computadoras o hacer otro trabajo en espacios cerrados.

Dormir y descansar bastante.

Masajear los músculos adoloridos también puede ayudar.

Último Bloque:

Con esto terminamos el programa “Por amor a tu vida”, y ya saben cuidar nuestra salud es una responsabilidad individual, por lo que debemos practicar lo que hoy hemos aprendido.

Música de cierre de la sección Espacio musical / Publicidad

Ub'eyal chak Xb'e q'ij loq'alaj wachib'il! Che we jun q'ij kujtzijon chirirj “ Cha loq'aj ri ak'aselemal”, chirij ri k'ax jolomaj

¿Jas ri jun yab'il k'ax jolom (Cefalea)?

La le jun yab'il che le k'ax jolomaj jun rek'am le k'ax che le utz'umal le jolom, ri qul k'ax kub'an che ri tyojilal che kariqataj chi unaqaj ri jolom.

¿Jas che kuya we jun yab'il?

Ri k'ax jolomaj are ri jun k'ax che qas kuya chi ke ri winaq, we ri jun k'ax xaq pa su ri junab' kuya wi chi ke ri winaq. Ri qas kuya wi we jun yab'il chi ke ri ri'j taq winaq xuquje' ri alab'om xuquje' alitom.

We jun yab'il sib'alaj xb'e ri urab' pa ri uch'akul jun winaq we pa jun wuqq'ij keb' mul kuya che ri winaq pa nik'aj taq ik'. Ri k'ax taq jolomaj k'o karaj kuya'o rumal che ri winaq sib'alaj kakikoj ri analgésicos (ri jun kunab'al che karelsaj ri q'oxomal).

We jun k'ax jolom kuya'o rumal che ri tyojil che ri qulaj kikjek' kib'.

Ri winaq k'o ri yojill ib'och'ib'al rumal che kujek' rib' ri tyojil.

Echi' ri jolom man kasilob' taj xaq keyenik rumal la che kape ri uk'exal. Ri chak che kuya ri jun k'ex k'o karaj are ri chak pa taq ri kematz'ib', ri chak ruk' ri q'ab'aj, ukojik ri microscopio. Xuquje' echi' ri winaq che man utz ta ri q'oyolem kub'ano.

Ri nik'aj sutaq chik che kuya we jun k'ax jolomaj:

Utijik ri kape

Ri chaqij taq oj

Ri uqut'uxik ri ware kuya k'ax jolomaj

Ri k'ax b'oq'och'

Utub'axik sib'alaj sik'

Kosnaqil

Ukojik nimalaj chuq'ab'

Ri k'ax taj jolomaj kuya'o echi k'o ri jun yab'il ub'i migraña, we jun yab'il ri man are ta ri yab'il che ri tzantzaq'or.

¿Jas ne' ri je' taq k'ax kuya' we jun yab'il ri'?

Ri k'ax jolom are ri k'ax kuya'o:

Katakir ri winaq

Jun k'ax pa cha b'i xa kupitz' ri jolom

K'ax ronojel ri jolom

K'o karaj kuya' ri k'ax cho taq ri taleb'.

Ri k'ax jolomaj xaq k'ateq kapetik, k'o karaj ronojel q'ij wene' k'yeqtaq ri q'ij echi' kape ri k'ax , k'o karaj xaq 30 ri taq kajab'al k'ax, k'o chi mul ronojel q'ij. K'o karaj kanimataj ri winaq, k'o karaj man jeta ri kak'ulmatajik.

K'o karaj ri winaq man kakowintaj kaworik. K'o karaj ri k'ax jolomaj man kuya ta ri xa'oj.

Ri winaq echi' k'o we jun k'ax chi ke ri kakib'ano are che kikjik ri utz'umal ri kijokom, we ri jun ka'x man keltaj wene' k'o chi ri nik'aj q'oxomal kapetik rajwaxik katzukux ri ajukun rech kilik jas ri ub'eyal ri k'ax, jawi k'o wi ri k'ax.

Ri k'ax taq jolomaj che karelsaj ri waram, wene' man kel tac hi ri k'ax, rajawaxik kab'e ri winaq ruk' ri ajkun rech kilik jsa ri yab'il k'o che ri winaq.

¿Jas ri ukunaxik?

Ri kuternej we ri', are che kakunax ri q'oxomal che kuya ri jun k'ax jolomaj pa aninaqil rech jela' man kanimar ta ri k'ax, rumal la che rajawaxik katzukux jas ri ujunaxik kab'an cho ja.

Rajawaxik katz'ib'ax ri kak'ulmatajik echi' k'ax ri jolomaj rech kiltajik jas ri sutaq keb'anowik rumal che kape ri jun k'ax jolomaj. Rech ruk' ri utob'anik ri ajkun kuya'o kilik jas taq ri k'axanik kab'anik rech kel ri k'ax jolomaj wene' kaqaj ri q'oxomal che ri jolomaj Rajawaxik ketamaxik jas ri kab'anik echi' ri q'oxom jolomaj k'ateq tajin kumajo.

Rajawaxik ketamaxik jas ri utijik ri kunab'al.

Ri kunab'al che kakowin che ukunaxik ri k'ax taq jolomaj ek'o we nik'aj ri':

Ri Analgésicos che kek'ayix pa taq ri k'ayij xuquje' ri ácido acetilsalicílico (*aspirina*), ibuprofeno wene' ri acetaminofén.

Xuw kanatasaxik che ri analgésicos xuw kakikunaj pa jun kajb'al. K'ateq katzalaj chi lo jumul ri k'ax man nim ta ri uchuq'ab'il we jun kunab'al rech xas kukunaj ri yab'il. We nim taq ri analgésicos ketijik pa k'i q'ij, k'o karaj xa nim k'ax taq jolom kutoroloq .

Rajawaxik kata' che ri ajkun jas ri kab'anik, ri uxlanem rajawaxik kab'anik rech ri winaq kaqaj ri q'oxomal che ri ujolom.

¿Jas rilik echi' ri winaq k'o ri k'ax taq jolomaj che?

Ri k'ax taq jolomaj we ktaij ri kunab'al che man k'o ta ri k'ax kuya'o xa re k'o karaj ri wianq kel k'ax pa ri uchak xuquje' ronojel ri uk'aslemal

¿Jas ri kab'anik rech man kape ta ri k'ax jolomaj?

Rajwaxik ketamax ri ub'anik rech man k'ax ta kub'an ri yojil ib'och'ib'al. k'o karaj ri winaq kakiriq ri ub'anik ri nik'aj taq silob'em che ri ch'akul rech kaqaj ri kosanaqil pa ri kik'aselemal rech jela' man kuya' ta ri k'ax jolomaj.

Ri rajawaxik kab'anik rech man kape ta ri k'ax jolomaj:

Rajawaxik che ri winaq pa maq'in kak'ojiwi we ri q'oxomal rumal ri tew.

Kakoj jun utzalaj ch'ak'it wene' ri winaq kuk'ex ri uworik.

Rajwaxik ri winaq qas utz kakub'i wi echi' kachakunik.

Echi' sib'alaj kab'an ri chak chi uwach ri kematz'ib' rajawaxik che ri winaq kusilob'isaj ri ujolom, ri uqul, ri utaleb', man kab'an ta ri chak pa taq k'olib'al pa cha man kokta wi ri kaqiq'.

Rajawaxik ri winaq kawor ri kajab'al che rajawaxik kawor jun winaq Kajik ri uch'aqapil ri ch'akul che k'ex katob'anik xuquje.

Último Bloque: Ruk' we ri kaqak'is ri tzijonik “ Cha loq'aj ri ak'aselemal” xewe'tamaj che ri uchijaxik ri qak'aselemal jun kilwik, rumal che rajawaxik kaqan ri xaqetamaj che we jun q'ij.

Guión Radiofónico No. 10**Edición:** No. 10**Tema:** Hipertensión**Nombre del Programa:** “Por Amor a tu Vida”**Presentador:** Guadalupe León**Primer Bloque:**

Introducción ¡Buenas tardes queridos amigos! El día de hoy estaremos hablando en su programa favorito “Por amor a tu Vida”, acerca de la “Hipertensión”.

¿Qué es la Hipertensión?

Es el término empleado para describir la presión arterial alta.

La presión arterial es una medición de la fuerza ejercida contra las paredes de las arterias a medida que el corazón bombea sangre a través del cuerpo.

Las lecturas de la presión arterial generalmente se dan como dos números. Por ejemplo, 120 sobre 80 (escrito como 120/80 mmHg). Uno o ambos de estos números pueden estar demasiado altos.

El número superior se denomina presión arterial sistólica y el número inferior presión arterial diastólica.

La presión arterial normal es cuando mide menos de 120/80 mmHg la mayoría de las veces.

La presión arterial alta (hipertensión) es cuando la presión arterial es de 140/90 mmHg o por encima la mayoría de las veces.

Si los números de su presión arterial están entre 120/80 y 140/90 o superior, pero por debajo de 140/90, esto se denomina prehipertensión.

Si presenta prehipertensión, será más propenso a padecer presión arterial alta.

Si tiene problemas cardíacos o renales, o si tuvo un accidente cerebrovascular, es posible que el médico le recomiende que su presión arterial esté incluso más baja que la de las personas que no padecen estas afecciones.

¿Cuáles son las Causas?

Muchos factores pueden afectar la presión arterial, como:

Qué tanta cantidad de agua y sal uno tiene en el organismo

El estado de los riñones, del sistema nervioso o los vasos sanguíneos

Los niveles de diferentes hormonas en el cuerpo

La presión arterial puede aumentar a medida que aumenta la edad. Esto se debe a que los vasos sanguíneos se vuelven más rígidos con la edad. Cuando esto sucede, la presión arterial se eleva. La hipertensión arterial aumenta la probabilidad de sufrir un accidente cerebrovascular, un ataque cardíaco, insuficiencia cardíaca, enfermedad renal y la muerte temprana.

El riesgo de sufrir hipertensión arterial aumenta con los siguientes factores: Obesidad, estrés y ansiedad, alcoholismo, comer demasiada sal en la dieta, tener un antecedente familiar de hipertensión arterial, tener diabetes, fumar.

La mayoría de las veces no se identifica ninguna causa de presión arterial alta, lo cual se denomina hipertensión esencial.

La hipertensión causada por otra afección médica o medicamento se denomina hipertensión secundaria y puede deberse a:

Enfermedad renal crónica.

Trastornos de las glándulas suprarrenales

Embarazo (ver: preeclampsia).

Medicamentos como píldoras anticonceptivas, algunos medicamentos para el resfriado y medicamentos para la migraña.

Estrechamiento de la arteria que suministra sangre al riñón.

Segundo Bloque: Música Intermedia

¿Cuáles son los Síntomas?

La mayor parte del tiempo, no hay síntomas. En la mayoría de las personas, la hipertensión arterial se detecta cuando van al médico o se la hacen medir en un servicio de salud.

Debido a que no hay ningún síntoma, las personas pueden desarrollar cardiopatía y problemas renales sin saber que tienen hipertensión arterial

Los síntomas abarcan: dolor de cabeza fuerte, náuseas o vómitos, confusión, cambios en la visión o sangrado nasal.

Es normal que la presión arterial sea distinta dependiendo de la hora del día. Las lecturas de la presión arterial que se toma en la casa pueden ser una mejor medida de la presión arterial corriente que las que se toman en el servicio de salud.

Se debe realizar un examen físico para buscar signos de cardiopatía, daño a los ojos y otros cambios en el cuerpo.

¿Cuál es el Tratamiento?

El objetivo del tratamiento es reducir la presión arterial, para tener un riesgo menor de complicaciones. En prehipertensión, es recomendable cambiar el estilo de vida para bajar la presión arterial a un rango normal. Los medicamentos rara vez se utilizan para la prehipertensión.

Se pueden realizar varias actividades para controlar la presión arterial, como:

Consumir una alimentación cardiosaludable, incluyendo potasio y fibra, y tomar bastante agua.

Hacer ejercicio regularmente (al menos 30 minutos de ejercicio aeróbico por día).

Dejar de fumar.

Reducir la cantidad de alcohol, si se consume.

Reducir la cantidad de sodio (sal) que se consume (procurar que sea menos de 1,500 mg por día).

Reducir el estrés. Tratar de evitar factores que causen estrés e igualmente ensayar meditación o yoga.

Permanecer en un peso corporal saludable.

Hay muchos medicamentos diferentes que se pueden emplear para tratar la hipertensión arterial.

A menudo, un solo fármaco para la presión arterial puede no ser suficiente para controlarla y es posible que sea necesario tomar dos o más. Es muy importante tomar los medicamentos recetados. Si se presentan efectos secundarios, el médico puede sustituirlos por un medicamento diferente.

¿Cuál es el Pronóstico?

La mayoría de las veces, la presión arterial alta se puede controlar con medicamentos y cambios en el estilo de vida.

¿Cuáles son las Posibles complicaciones?

Cuando la presión arterial no esté bien controlada, se corre el riesgo de:

Sangrado de la aorta, el vaso sanguíneo grande que suministra sangre al abdomen, a la pelvis y a las piernas

Enfermedad renal crónica

Ataque cardíaco e insuficiencia cardíaca

Mala circulación a las piernas

Accidente cerebrovascular

Problemas con la visión

¿Cómo se puede Prevenir?

Los adultos mayores de 18 años deben hacerse revisar la presión arterial de manera regular.

Los cambios en el estilo de vida pueden ayudar a controlar la presión arterial.

Seguir las recomendaciones del médico para modificar, tratar o controlar posibles causas de hipertensión arterial.

Último Bloque:

Con esto terminamos el programa “Por amor a tu vida”, y ya saben cuidar nuestra salud es una responsabilidad individual, por lo que debemos practicar lo que hoy hemos aprendido.

Música de cierre de la sección Espacio musical / Publicidad

Ub'eyal chak ;Xb'e q'ij loq'alaj wachib'il! Che we jun q'ij kujtzijon chirirj " Cha loq'aj ri ak'aselemal", chirirj ri "Chuq'akik'el".

¿Jas ri ri' chuq'akik'el?

Are ri jun yab'il echi' ri kik'el sib'alaj pa titz' k'o wi, xa kapaqi ri uchuq'ab' ri kik'el.
 Ri chuq'akik'el jun chuq'ab'il che kuk'ulmataj che ri qanima' rumal che man kakowin ta chi che ri ub'anik jun utzalaj chak, rumal che le jun chak are chi ri ch'akulal kab'anowik.
 Ri rilik che ri jun winaq k'o ri chuq'akik'el che are echi' k'o ri 120 chirirj ri 80 (ri tz'ib'anik k opa 120/80 mmHg). Jun chi ke we ju le ajikab'al kapaqik rumal che kak'ulmataj ri jun yab'il.
 Ri jun utz chuq'akik'el are chi ri jun ajilab'al k'o pa ri 120/80 mmHg ronojel q'ij par i uk'aselemal ri winaq. Ri paqalinaq chuq'akik'el are la ri kab'ix (hipertensión) che, rumal che ri chuq'akik'el kopaqi pa ri ajilab'al 140/90 mmHg wene' jub'iq chi koq.

¿ Jas taq ri kawow we jun k'as?

K'i ri sutaq keb'anowik rech kak'ulmataj ri chuq'akik'el:

Jas ri unimal ri ja' xuquje' ri atz'am k'o pa ri uch'akul ri jun winaq

Ri uk'olem ri kinaq', ri ib'och'il xuquje' pa cha kak'oltaj wi ri kik'el

Ri hormonas pa ri uch'akul ri jun winaq

Ri chuq'akik'el k'o karaj kapaqik rumal ri ujunab' ri winaq. Ri kab'anowik are che pa cha kk'oltaj wi ri kik'el kub'an ko rumal ri junab'. Echi' kak'ulmataj we ri', are chi kapaqi ri chuq'akik'el. Wa we jun k'ex k'o karaj kuya ri k'ax pa ri utzantzaq'or ri jun winaq, wene jun k'ax che ri ranima' wene' kukamisaj ri winaq .

Ri sutaq che kab'anowik rech ri jun winaq kuya ri chuq'akik'el che:

Ri chomal.

Ri yojil ib'och'ib'al.

Ri tzam

We sib'alaj atz'am kutij ri jun winaq pa taq

r uwa'im

We k'o ri jun alaxik che xuya' we jun yab'il che..

We ri winaq k'I ri ukik'el

Rumal ri utub'axik ri sik'.

K'i ri winaq che man qas ta paqal we jun yab'il chi ke, rumal echi' kak'ulmataj we ri' ri ub'i ri yab'il k'o chi ke are ri ukab' chuq'akik'el, ri kak'ulmatajik are we ri':

Ri jun yab'il che ri releb'al chulaj che man keltaj.

Ri k'axk'o che ri glándulas suprarrenales

Ri ixoq reyen uhuch' k'ateq kepe ri jun k'ax che ub'i preeclampsia.

Ri kunab'al che ri man kalex ta ak'alab', ri kunab'al rech ri tew oj xuquje' ri kunab'al kakitij ri winaq che k'o ri k'ax joloma chi ke.

Ri utitz'al ri jun iboch' che kuk'am b'i ri kik' par i kinaq'

¿Jas taq ri je' taq k'ax kuya we jun yab'il?

K'o karaj man k'ot a ri k'ax kuna' ri winaq. We jun k'ax xa k'ateq karil ri ajkun echi' ri winaq kab'e chi la', rech kil ri ub'an ri ukik'el ri winaq. K'o karaj ri winaq kaq'anar ri yab'il chikij rumal che man k'o ta ri k'ax kakina'o wene' kuya ri jun yab'il ub'i cardiopatía xuquje' ri k'ax ruk' ri relsaxik ri chulaj xiquje' man ketam taj che k'o ri chuq'akik'el chi ke.

Ri k'ax kuya'o k'o ri: k'ax jolomaj, xa'oj, k'axenik che ri kayib'al wene' kelo ri kik'el par i tza'm K'o karaj ri chuq'ab' pa ri kik'el kak'exatajik rumal ri kajb'al che ri q'ij echi' kil ri ub'anom ri kik'el.

¿Jas ri kunab'al che rech kakunataj ri winaq?

Ri kuternej ri kunanik are che kuqasaj ri chuq'ab'il k'o pa ri kik'el, El objetivo del tratamiento es reducir la presión arterial, rech ri winaq man nim ta ri k'ax kuriq pa ri uk'aselemal. Echi' ri winaq ka'amaja' sib'alaj yab' kuya'o kuk'ex ri sutaq kutijo, kub'an par i uk'salemal rech kaqa ri uchiq'ab'il ri ukik'el.

Kuya'o kab'an we nik'aj taq sutaq ri rech kaqaj ri uchuq'ab'il ri kik'el:

Katij ri sutaq che katob'an che ri anima', katij ri potacio, ri fibra xuquje' katij nim ja'

Kab'an jun 30 laj taq kajib'al ri silob'em ruk' ri ch'akul pa ronojel q'ij.

Man katij ta chi ri sik'

Man katij ta chi ri tzam

Man katij ta nim atz'am pa taq ri wa'im.

Man kaya ta alaj che ri yojil ib'oxqch'il.

Ri winaq rajawaxik karil ri unimal ri utyijol man utz taj che ri winaq chom

K'i ri kunab'al kuya'o kakojik rech ri winaq kukunaj rib'. K'o karaj man kuyataj che xa jun uwach kunab'al katijik, k'o karaj keb' uwach. Rajawaxik che ri winaq kutij ri kunab'al kab'ix che rumal ri ajkun. We ri kunab'al tajin katijik k'o ri k'ax kutoroloq rajawaxik ri kab'ix che ri ajkun rech ku k'ewachij.

¿Jas retamaxik che ri winaq k'o we jun yab'il che?

K'i mul ri k'ax k'o che ri winaq kuya'o kuqasaj ri uk'exal we kuk'ex ri kutijo xuquje' ri kub'an pa ri uk'aselemal.

¿Jas ri je' taq k'ax kumaj b'i we jun yab'il ri'?

We ri chuq'ab'il pa ri kik'el man utz taj ub'anom ri k'ax kayatajik are we ri':

S ri kak'ulmatajik are che kumaj ri kik'em che ri jun nim k'olib'al kik'el che are la
 kujach ri kik'el pa taq ri pam xuquje' che ri aqanaj
 Ri jun yab'il che ri k'olb'al chulaj
 Ataque ri k'ax anima'
 Man utz ta ri ub'inem ri kik'el pa ri ra' ri winaq
 Jun k'ax che ri utzantzaq'or ri winaq
 Ri winaq kub'an k'ax ri ub'oq'och

¿Jas ri kab'anik rech man kuya ta we jun yab'il?

Ri winaq che k'o chi ri 18 kijunab' rajawaxik kakib'an rilik ruk' ri ajkun jas ri ub'anom ri kikik'el. Ri uk'exik ri utz taq sutaq par i k'aselemaal katob'an che ri uqasaxik che ri jun winaq kuya we jun yab'il che. Rajawaxik kab'an ri kub'ij ri ajkun rech we k'o ri k'ax petinaq kuya'o kesalasaxik rech man kaq'anar ta ri yab'il pa ri uk'aselemaal ri winaq.

Último Bloque: Ruk' we ri kaqak'is ri tzijonik " Cha loq'aj ri ak'aselemaal" xewe'tamaj che ri uchijaxik ri qak'aselemaal jun kilwik, rumal che rajawaxik kaqan ri xaqetamaj che we jun q'ij.

Guión Radiofónico No. 11**Edición:** No. 11**Tema:** Diarrea**Nombre del Programa:** “Por Amor a tu Vida”**Presentador:** Guadalupe León**Primer Bloque:**

Introducción ¡Buenas tardes queridos amigos! El día de hoy estaremos hablando en su programa favorito “Por amor a tu Vida”, acerca de la “Diarrea”.

¿Qué es la Diarrea?

Es cuando se expulsan heces acuosas o sueltas. Un aumento de la cantidad, frecuencia y cambios de consistencia de las heces en 24 horas.

¿Qué Consideraciones debemos tener presentes?

En algunas personas, la diarrea es leve y desaparece en unos pocos días. En otras personas, puede durar más tiempo. La diarrea puede hacer que se sienta debilidad y deshidratación.

¿Cuáles son las Causas?

La causa más común de diarrea es una gastroenteritis vírica epidémica, esta infección vírica leve desaparece espontáneamente en cuestión de unos cuantos días.

Comer o beber alimentos o agua que contengan ciertos tipos de bacterias o parásitos también puede llevar a que se presente diarrea. Este problema se puede denominar intoxicación alimentaria.

Ciertos medicamentos también pueden causar diarrea, entre ellos: Ciertos antibióticos, Fármacos quimioterapéuticos para el cáncer, Laxantes.

La diarrea también puede ser causada por determinados trastornos médicos, como:

Enfermedades intestinales inflamatorias.

Síndrome del intestino irritable (SII)

Intolerancia a la lactosa (causa problemas con la leche y productos lácteos)

Síndromes de malabsorción

¿Cuáles son los síntomas?

En la diarrea aguda con deshidratación se puede observar lo siguiente:

Sed, mucosas secas, vómitos, debilidad

En la diarrea aguda con deshidratación grave se puede observar lo siguiente:

Ojos hundidos, sed intensa, mucosas secas, vómitos, debilidad

¿Cuáles son los Cuidados en el hogar? Debe Aprender:

A beber mucho líquido para prevenir la deshidratación (es decir, que el cuerpo no tiene la cantidad adecuada de agua y líquidos)

Qué alimentos se deben o no se deben comer

Qué hacer en período de lactancia

A qué signos de peligro se debe estar atento

Evitar medicamentos para la diarrea, a menos que el médico autorice su utilización. Estos medicamentos pueden empeorar algunas infecciones.

¿Cuándo Acudir a un servicio de salud?

Con signos de deshidratación: Disminución de la orina (menos pañales mojados en los bebés), Vértigo o mareo, Boca seca, Ojos hundidos, Pocas lágrimas al llorar.

Presenta sangre o pus en las heces.

Tiene heces negras.

Presenta dolor de estómago que no desaparece después de una defecación.

Tiene diarrea con una fiebre por encima de 38° C o 40° C en niños.

La diarrea empeora o no mejora en dos días para un bebé o niño o cinco días para adultos.

Un niño de más de tres meses ha estado vomitando por más de 12 horas.

Segundo Bloque: Música Intermedia

¿Cómo se puede prevenir?

Los suplementos de venta libre que contienen bacterias saludables, llamados probióticos, pueden ayudar a prevenir la diarrea relacionada con antibióticos. El yogur con cultivos activos o vivos es una buena fuente de estas bacterias saludables.

Los siguientes pasos saludables pueden ayudar a prevenir enfermedades que causan diarrea.

Lavarse las manos con frecuencia, especialmente después de ir al baño y antes de comer.

Utilizar con frecuencia gel para manos a base de alcohol.

Enseñarle a los niños a no llevarse objetos a la boca.

¿Cuál es el Tratamiento?

Alimentarse y consumir más líquidos de lo usual para prevenir deshidratación.

Si es menor de 6 meses y es amamantado exclusivamente, puede administrar sales de rehidratación oral (SRO), en este caso amamantar con más frecuencia y por más tiempo cada vez. Darle al niño o niña pequeños sorbos de SRO en un vaso o taza, o administrarlo con una cucharita.

Si es mayor de 6 meses, además de la lactancia materna y Sales de Rehidratación Oral, dar abundantes líquidos. Si el niño o niña vomita, esperar 10 minutos y reiniciar pero lentamente.

Para niños menores de 10 años se recomienda 1 sobre de suero oral al día.

Para mayores de 10 años se recomienda 4 sobres de suero oral por día.

Si es niño o niña en el servicio de salud le darán tratamiento con zinc, el zinc es un mineral que le ayudará a disminuir la duración y severidad de los episodios de diarrea. Si el niño es muy pequeño deberá mezclar la dosis indicada de tableta en leche materna, suero oral o agua pura, antes de administrarla.

Recuerde que debe completarse los 10 días de tratamiento con zinc, aunque mejoren los síntomas.

Cómo preparar las sales de rehidratación oral:

Paso 1: Hervir el agua de la siguiente manera: Poner la olla con agua al fuego. Cuando el agua esté hirviendo, déjela hervir un minuto. Dejar enfriar el agua hervida con la olla tapada.

Paso 2: Vacíe todo el polvo de un sobre SRO en un litro de agua pura.

Paso 3: Revolver bien el agua con el polvo para hacer el suero.

Paso 4: Dar el suero al niño o niña con gotero después de cada asiento, darle todo lo que quiera tomar.

Paso 5: Después de 24 horas, tire el suero sobrante porque ya no sirve, prepare un litro nuevo de suero si es necesario

10 Reglas de Oro para prevenir las enfermedades transmitidas por alimentos y agua:

Al comprar alimentos escoja los que se ven frescos y limpios.

Los alimentos crudos como frutas y verduras lávelos con agua y cloro.

Lávese las manos antes de comer o preparar alimentos, después de ir al baño o letrina y cambiar pañales.

Hierva el agua que use para tomar y preparar los alimentos.

Asegúrese que los alimentos estén bien cocidos. El pollo, la carne, los mariscos y la leche pueden estar contaminados con microbios por lo que deben cocinarlos bien.

Evite el contacto entre alimentos crudos y alimentos cocidos.

Sirva y consuma inmediatamente los alimentos después de cocinarlos.

Guarde bien los alimentos que sobren o manténgalos fríos.

Mantenga los alimentos bien tapados, fuera del alcance de moscas, cucarachas, ratas y otros animales.

Lave los utensilios de la cocina y desinfecte con CLORO todas las superficies.

Antes de comer los alimentos caliéntelos bien.

¡Acude al centro o puesto de salud más cercano, los tratamientos son gratis!

Último Bloque:

Con esto terminamos el programa “Por amor a tu vida”, y ya saben cuidar nuestra salud es una responsabilidad individual, por lo que debemos practicar lo que hoy hemos aprendido. Música de cierre de la sección Espacio musical / Publicidad

Ub'eyal chak ¡Xb'e q'ij loq'alaj wachib'il! Che we jun q'ij kujtzijon chirirj “ Cha loq'aj ri ak'aselemal”, Chirik ri ja' pamaj”

¿Jas ri ja' che ri pamaj ?

Are la echi' ri winaq kelo ri ja' chi uxe', ja ri uchul ri winaq. Ri uk'iyik ri uja'al ri uchul ri winaq pa ri 24 kajb'al.

¿ Jas ri sutaq rajawaxik kaqab'ano echi' ri winaq k'o we jun yab'il che?

K'o nik'aj taq winaq le ja' che kipam man nim taj xuquje' man k'i ta ri q'ij k'o we jun k'ax chi ke. K'o chi nik'aj winaq sib'alaj k'i ri q'ij keyab'anik.

¿Jas ri kayow we jun yab'il?

Kaqumux ri ja', katij ri rikil che k'o je taq nak' chikopil che. Xuquje' k'o nik'aj taq kunab'al che kuya ja' che ri pamaj pa cha ne ri (antibióticos, Fármacos quimioterapéuticos rech ri cáncer, Laxantes). Xuquje' nik'aj taq yab'il che ri sipoj ixkol, ri k'ax pamaj.

Ri k'ax che ri ixkol: Man kuq'ey ta ri pamaj ri leche' xuquje' ronojel ri sutaq b'anom ruk' leche'.

¿Jas taq ri je taq k'ax kuya'o?

Kuya' ri ja' pamaj, xuquje' ri winaq kak'is ri ja' pa ronojel ri uch'akul, are we nik'aj sutaq ri' kuk'ulmaj ri winaq: Chaqij chi'aj, kachaqij ri utza'm ri winaq, xa'oj, k'o ta ri chuq'ab' pa ri ch'akul.

Ruk' ri jun k'ax la ja' pamaj che man qas ta k'ax ub'anom che ri winaq, ri kilitajik are we nik'aj sutaq ri': okanaq b'i ri ub'oq'och ri winaq, jun nimalaj chiqij chi', chiqijal pa ri utza'm ri winaq, ri man k'o ta ri chuq'ab'il.

¿Jas taq ri ilowem rajawaxik kab'an pa ri ja k'olib'al?

Ri yab' kutij sib'alaj ja' rech man kel ta b'i ronojel ri ja' k'o pa ri uch'akul ri winaq.

Man katij ta kubab'al che ri ja' pamaj, we ri are ri ajkun kab'inik.

¿Jumpa' ri winaq kab'e pa ri ja kunab'al?

We ri winaq xel ronojel ri ja' pa ri uch'akul: Man nim ta chi ri chulaj kub'ano, (echi' enuch' man kakich'aqsaj ta chi ri kuq), sutuw wuch, okinaq b'oq'och, man nim tac hi ri uwa'l ri ob'oq'och ri winaq echi' koq'ik.

K'o chi ri kik' wene' pa cha q'eyinaq pa ri uchul ri winaq; k'ax pamaj che man keltaj, echi' ri winaq xab'antaj kan ri uchul; ja' pamaj xuquje' q'aq' k'a pa ri 38° C wene' 40° C chi ke ri ak'alab'; ri ja' pamaj xa kanimatajik, wene' man kakunataj ta ri winaq pa keb' q'ij che ri jun ak'al wene' pa job' q'ij che ri jun ri'j winaq; echi' ri jun ak'al che k'o ri oxib' rik'ilal x xuw kayex ri kab'alajuj kajb'al.

¿Jas ri rajawaxik kab'anik rech man kuya ta we jun yab'il?

Kach'aj ri q'ab'aj echi' ri jun winaq xab'e kan pa ri b'anab'al chulaj xuquje' echi' ri winaq kawa'ik.

Kakoj ri ch'ajab'al q'ab'aj che k'o ri alcohol che echi' man k'o ta ri ja'.

Kak'ut chi kiwach ri ak'alab' che man kiknim ta ri tz'il taq sutaq pa taq kichi' .

Katij ri rikil che qas chaq'asinaq, man katij ta ri tz'il taq rikil wene' k'o ne ri chikopil chi ke.

¿Jas ri katijik rech kakunataj ri winaq?

Kab'an ri utz taq wa'im, katij sib'alaj ja' rech ri winaq man kel ta ronojel ri ja' k'o pa ri uch'akul.

We ri ak'al k'ateq waqib' rik'ilal xuquje' kutij tu', kuay'o kaya' ri kunam ja' che, xa kuqumuj (SRO), ri kab'anik are che kaya ri utu' xuquje' nim q'ijilal rech ri are man kak'is ta ronojel ri ja' pa ri uch'akul. Taq xit' ri kunam ja' kaya' che ri laj nuch', p ajun qumub'al ja' kaya' wi che ruk' jun laj kuchara'. We ri laj ak'al kuxab'aj lo ri kunab'al, kaye'x jun lajuj laj taq kajb'al k'ateq kaya chi jumul che. We ri nuch' kaq'ax che ri waqib' ik' che rik'ilal, kaya ri utu', ri kunam ja' che xuquje' sib'alaj ja' che.

Chi ke ri ak'alab' che k'amaja' ke'opan pa ri lajuj kijunab', utz kya' ri suero che rech kutij pa jun q'ij.

We RI laj ak'al ju laja li wene' ju laj ala ri ja rech kunanik ri kuya che are ri jun kunanik ruk' zinc, ri zinc jun ab'aj che kakowin che uqasaxik ri ja' pamaj che ri jun winaq, echi' sib'alaj k'ax chik ub'anom. We ri jun laj ak'al sib'alaj xit' na, rajawaxik xa kayujaj, ruk' ja', ruk' ri uleche' ri laj ak'al, are kakoj ri pajab'al kub'ij ri ajkun, echi' k'amaja' kaya ri zinc che ri laj ak'al rajawaxik kya' ri kunab'al che ri laj ak'al pa lajuj q'ij, ta ne' ri laj ak'al man k'o ta chi ri k'ax che.

Jas ri ub'anik ri kunab'al rech ri jun winaq che man k'o tac hi ri ja' par i uch'akul: Ri nab'e kab'anik: ri upoq'owisax ri ja':kaya ri xaru' chi uwach ri q'aq', echi' ri ja' kumaj poq'owik, kaya' chi la pa jun laj kajab'al. Kajorob'isax ri ja' kach'uq uwi'.

Ukab' kab'anik: Katzaq b'i ri jun sobre rech ri suero pa jun litro ja'.

Urox kab'anik: kayujax ri k'aj suero chi upam ri ja'.

Ukaj ri kab'anik: Kaya' ri suero che ri laj ak'al ruk' ri jun laj gotero echi' ri laj ak'al kab'antaj ri ja' uchul, kaya' ronojel ri kakowin che utijik.

Ujo' ri kab'anik: Echi' kaq'atan 24 kajb'al, katzaq pan ri suero che katostaj kanoq rumal che man utz ta chik katijik, we kub'an na rajawaxik kab'an chi jun litro.

Lajuq taqanik che rajawaxik kab'anik rech man kayab'in ta ri winaq rumal ri katijik xiquje' ri kaqumuxik:

Echi' kloq' ri sutaq rech katijik are katzukux ri saq xuquje' k'ate uch'upik.

Ri rax taq sutaq, pa cha ri uwach taq che' xuquje' uxe' taq ichaj rajawaxik kach'aj ruk' ri ja' xuquje' cloro.

Kach'aj ri q'ab'aj echi' kawa' ri winaq xuquje' echi' kub'an ri rikil, echi' ri winaq kb'e pa ri b'anib'al chulaj xuquje' echi' ri kajalataj ri ruq ri nuch'.

Kapoq'owisax ri ja' che kaqumuxik xuquje' ri kakoj che ub'anik ri sutaq rech katijik. Kilik che ri rikil qas utz uchaq'asaxik ri kab'anik. Pa cha rri uti'jol ri ek', ri wakix, rech kar xuquje' ri leche', k'o karaj tz'il, wene' k'o ri nak' chikopil chi upam.

Man kuyataj che kya' junam ri chaq' rikil ruk' ri rax rikil.

Aninaqil katij ri rikil che kab'anik wene' kachaq'asaxik man kaya ta kan nim q'ijilal chi la k'ateq katijik.

Qas utz' uk'olik ri rikil che katostaj kanoq, wene' kaya pa ri refrigeradora rech man kub'an ta k'ax.

Qas utz uch'uqik ri rikil kab'anik, man kaya' ta kan chi uwach ri amolo, cho' xuquje' nik'aj taq chikop chik.

Qas kab'an uch'ajik ri chakub'al kakoj pa ri ja' rech wa'im xuquje' rech usaqasaxik kakoj ri cloro chi ke.

Echi' katij ri rikil qas utz umiq'asaxik kab'anik.

¡ Kb'e alaq pa taq ri ja kunanik che naqaj kakanaj qajoq, ri kunanik man kata' ta rajil rech kab'an ri kunanik chech alaq!

Último Bloque: Ruk' we ri kaqak'is ri tzijonik " Cha loq'aj ri ak'aselemal" xewe'tamaj che ri uchijaxik ri qak'aselemal jun kilwik, rumal che rajawaxik kaqan ri xaqetamaj che we jun q'ij.

Guión Radiofónico No. 12**Edición:** No. 12**Nombre del Programa:** “Por Amor a tu Vida”**Tema:** Diabetes Mellitus tipo II**Presentador:** Guadalupe León**Primer Bloque:**

Introducción ¡Buenas tardes queridos amigos! El día de hoy estaremos hablando en su programa favorito “Por amor a tu Vida”, acerca de la “Diabetes tipo II”.

¿Qué es la Diabetes Mellitus (tipo II)?

Es una enfermedad que dura toda la vida (crónica) comprende un grupo de trastornos metabólicos, en la cual hay altos niveles de azúcar (glucosa) en la sangre.

¿Cuáles son las Causas?

La diabetes es causada por un problema en la forma como el cuerpo produce o utiliza la insulina. La insulina es necesaria para mover el azúcar en la sangre (glucosa) hasta las células, donde ésta se almacena y se usa posteriormente como fuente de energía.

En la diabetes la grasa, el hígado y las células musculares normalmente no responden a dicha insulina. Esto se denomina resistencia a la insulina. Como resultado, el azúcar de la sangre no entra en las células con el fin de ser almacenado para obtener energía.

Cuando el azúcar no puede entrar en las células, se acumulan niveles anormalmente altos de éste en la sangre, lo cual se denomina hiperglucemia.

La diabetes tipo II puede presentarse también en personas delgadas y es más común en los ancianos.

Los antecedentes familiares y los genes juegan un papel importante en la diabetes tipo II. Un bajo nivel de actividad, una dieta deficiente y el peso corporal excesivo (especialmente alrededor de la cintura) aumentan el riesgo.

¿Cuáles son los Factores de riesgo?

- Personas mayores de 40 años
- Obesidad
- Alteración previa de la glucosa
- Sedentarismo
- Antecedentes de diabetes en familiares

¿Cuáles son los Síntomas?

Con frecuencia, las personas con diabetes tipo II no presentan síntoma alguno al principio y es posible que no tengan síntomas durante muchos años.

Los síntomas iniciales de la diabetes pueden abarcar:

Infección en la vejiga, el riñón, la piel u otras infecciones que son más frecuentes o sanan lentamente.

Fatiga.

Hambre, aumento de apetito (Polifagia).
 Aumento de la sed (Polidipsia)
 Orinar frecuentemente (Poliuria)
 Disminución de peso
 Los primeros síntomas también puede ser:
 Deshidratación
 Visión borrosa
 Disfunción eréctil
 Dolor o entumecimiento en los pies o las manos
 Respiración rápida
 Pérdida de conciencia
 Cansancio, debilidad y agotamiento

Segundo Bloque: Música Intermedia

¿Cuál es el Tratamiento?

El objetivo inmediato es bajar los altos niveles de azúcar. Los objetivos a largo plazo son prevenir problemas relacionadas con la diabetes.

El tratamiento principal para la diabetes tipo II es el ejercicio y la dieta.

Aprender habilidades básicas para el manejo de la diabetes, las cuales ayudarán a evitar problemas y la necesidad de atención médica. Entre estas habilidades se encuentran:

Cómo evaluar y registrar la glucemia.

Qué comer y cuándo.

Cómo tomar los medicamentos, si se necesitan.

Cómo reconocer y tratar los niveles altos y bajos de azúcar.

Dónde comprar los suministros para la diabetes y cómo almacenarlos.

Aprender las habilidades básicas puede tomar varios meses. Siempre continuar instruyéndose sobre la enfermedad, sus complicaciones, cómo controlarla y convivir con ella.

¿Cómo manejar el azúcar en la sangre?

Los resultados de las pruebas se pueden usar para hacer ajustes en las comidas, la actividad física o los medicamentos con el fin de mantener los niveles de azúcar en un rango apropiado. Las pruebas identifican el alto o bajo nivel de azúcar antes de que se presenten problemas graves.

¿Cómo tener un mejor control en la dieta y peso?

Trabajar de la mano con el médico, la enfermera y una nutricionista para saber qué cantidades de grasa, proteína y carbohidratos necesita en su dieta. Los planes de comidas deben adaptarse a sus hábitos y estilo de vida diarios y debe tratar de incluir alimentos que le gusten y que están permitidos consumir.

Es importante controlar el peso y consumir una dieta bien balanceada. Algunas personas con diabetes tipo II pueden dejar de tomar medicamentos después de

perder peso, aunque aún tengan la enfermedad. Se recomienda el ejercicio aeróbico (caminar, trotar, bailar y otros).

Suprimir el hábito de fumar, o cualquier otro tipo de drogas, así como un mejor manejo del estrés.

Higiene y cuidado de los pies (callos, uñas, etc.). Prevención de trauma (no caminar descalzo, calzado adecuado y uso de calcetines).

El médico le puede dar tratamiento farmacológico con hipoglucemiantes orales, los cuales pueden ser:

- Metformina (tableta 850 mg).
- Glimepirida (tableta 2 mg).

En caso de no lograr el control con un solo medicamento, se requiere la combinación de dos.

¿Cuáles son las posibles complicaciones?

Problemas de los ojos: pérdida de la visión, lesiones en los ojos.

Pie Diabético: Es una lesión con pérdida de continuidad de la piel (úlceras), en uno o ambos pies. Constituye el principal factor de riesgo para la amputación de la extremidad.

Nefropatía Diabética: Es la alteración del funcionamiento renal, secundario a la Diabetes Mellitus mal controlada.

Último Bloque:

Con esto terminamos el programa “Por amor a tu vida”, y ya saben cuidar nuestra salud es una responsabilidad individual, por lo que debemos practicar lo que hoy hemos aprendido. Música de cierre de la sección Espacio musical / Publicidad

Ub'eyal chak ¡Xb'e q'ij loq'alaj wachib'il! Che we jun q'ij kujtzijon chirirj “ Cha loq'aj ri ak'aselemal”, Chirij ri “K'i kik'el”

¿Jas ri k'i kik'el?

We jun yab'il we kuk'yeq rib' che jun winaq rech kakanaj kan pa ri uch'akul ri winaq pa ronojel ri uk'aselemal, k'i wa' ri k'ax karek'ajlo we jun yab'il, kak'ulmataj je' taq k'ax rumal ri katijik, rumal che xa kupaqa b'a ri ki'al pa ri ukik'el ri winaq che k'o chi ri jun yab'il che.

¿Jas che kuya we jun yab'il?

Ri jun yab'il che kub'an ki'che ri kik'el, kuya'o rumal che ri insulina che kelo pa ri qach'akul. Ri insulina rajawaxik rech kusilb'asaj ri kik'el k'a pa taq ri células, rech kakanaj chi la', k'ateq kuya'o kukoj ri ch'akul we rajawaxik chuq'ab'il che. Echi' ri jun winaq kuya kub'an ki' ri ukik'el, ri asukal pa ri ukik'el, kok pa taq ri células, rech jela' arekujal chuq'ab'il pa ri ch'akul. Rumal che echi' man kok ta chi pa taq ri celulas, kutanij rib' ri asukal pa ri kik'el, are la ri kab'ix che azucar alta.

Ri alaxik xuquje' ri uwach ija' k'o che jun winaq sib'alaj nim ri karil ruk' ri ki' kik'el. We man k'o ri silb'anik kab'anik, we man utz ri wa'im kab'anik xuquje' sib'alaj cho ri winaq (qas chirij ri uxe' upam ri winaq) are wa ri qas kayow we jun yab'il.

¿Jas taq ri sutaq qas kayow we jun yab'il?

Ri winaq che k'o ri 40 kijunab' wene' jub'iq chikoq, ri uchomal ri jun winaq, ri winaq che man kasilob' taj, ri alaxik che xuya' ri jun yab'il chi ke.

¿ Jas taq ri k'ax kuya'o?

Ri nab'e taq k'ax kuya'o:

Jun k'axk'olil pa ri uvejiga, pa ri ukinaq', che ri tyojil xuquje' nik'aj k'ax chik, che sib'alaj kuya'o xuquje' ri winaq we k'o ri jun sokonik kuriqo man aninaqil taq kakunatajik.

Numik, sib'alaj kanum ri winaq (Polifagia)

Sib'alaj kachiqij uchi' ri winaq (Polidipsia)

Ri winaq sib'alaj kape uxij (Poliuria)

Kab'aqir ri winaq

Kak'is ri ja' pa ri uch'akul ri winaq

Man qas ta utz chi kakay ri winaq

Q'oxom xuquje' kakowir, kajorob' ri raqan ri uq'ab' ri jun winaq.

Aninaqil kujek' rixlab' ri winaq

Man qas ta utz chi kachoman ri winaq

Kosnaqil, man k'o ta chuq'ab'il

¿ Jas ri ukunaxik?

Ri qas nab'e rajawaxik kab'anik are che kaqasax ri unimal ri kik'el che k'o pa ri ch'akul Ri kab'an chik are kil rij ri k'ax kuriq ri jun winaq che k'o ri diabetes che ruk' ri kutijo. Ri qas rajawaxik kub'an ri jun winaq che k'o ri diabetes che are kub'an ri dieta xuquje' ri silb'asanem che ronojel ri ch'akul.

¿Jas rilik ri ki'al pa ri kik'el kab'anik?

Ri kelo che ri examen che kab'an che ri ukik'el ri jun winaq, kuya'o qas kab'an rilik rech jela' kil ri kutij ri winaq rech man kub'an ta k'ax che, rech ub'anik ri silob'em ruk' ri ch'akul, katij ri kunab'al rech jela' ri winaq, rech jela man k'o ta ri ka'x kub'an ri asukal pa ri ch'akulal rech qas are ri unimal ri asukal pa ri uch'akul ri jun winaq. Las pruebas identifican el alto o bajo nivel de azucar antes de que se presenten problemas graves.

¿ Jas ub'anik rech ri winaq utz kub'an ri uwa'im xuquje' ri uchomal?

Rajawaxik che ri winaq ronojel ri kub'ano reta'm ri ajkun, ri ajchajil yab' xuquje' ri ajilol ri kutij ri winaq rech retamaxik janik'apa ri yopowik, ri chuq'ab'il xuquje' ch'aqch'o'aq'al rajawaxik che ri winaq. Ri sutaq kutij jun winaq rajawaxik utz

kub'an che ri uk'aselemal ri winaq xuquje' ri sutaq kutijo rajawaxik karaj che. Sib'alaj rajawaxik che ri winaq karil ri uchomal xuquje' qas karil ri kutijo, che xa utz kub'ana che ri uch'akul. Sib'alaj utz che ri winaq kusilab'saj ronojel ri uch'akul are kub'an (ri b'inem, ri toq'ow anim, muxunik, xojowem, xuquje' nik'aj sutaq chik). Man utz taj che ri winaq kutij sik' wene' nik'aj sutaq chik che kub'an k'ax che ri uch'akul ri winaq, xuquje' utz uk'amik ri yojil ib'och'ib'al. Ub'anik ch'ojch'oj che ri aqanaj (ri ko che ri aqanaj, ri ixk'yeq xuquje' nik'aj chik), kilik che ri winaq man kub'an ta k'ax ri ujolom (man kab'in ta ri winaq pa ulew che man ukojom ta ri uxajab', utz uxajab' ri winaq kukojo, xuquje' kukoj ri ch'uqb'al ri raqan)

Ri ajkun utz kuya ri kaxlan taq ukunab'al ri winaq, che xakutijo, we ri winaq sib'alaj yab' pa cha ne' we ri': Ri winaq che sib'alaj k'ax uriqom, (k'o ri infecciones, kub'an k'ax ri uch'akul), sib'alaj paqal ri ki'al pa ri ukik'el ri winaq. Ri nik'aj taq kunab'al che kaya kan che ri winaq are ri:

- Metformina
- Glimepirida

¿ Jas ri k'ax kuya'o?

Aqanaj che kub'an k'ax rumal ri ki' che ri kik'el: Jun k'ax che kuya che ri aqanaj (úlceras), pa jun aqanaj wene' pa keb' aqanaj. We jun k'ax kub'an nim, ri winaq rajwaxik kelsax ri raqan.

Nefropatía rumal kub'an ki' ri kik'el: Are ri jun k'ax kak'ulmataj che ri uchak ri jun ch'aqapil pa cha kelwi lo ri chulaj are wa ri kuya ri Diabetes Mellitus che man kulix taj.

Último Bloque: Ruk' we ri kaqak'is ri tzijonik " Cha loq'aj ri ak'aselemal" xewe'tamaj che ri uchijaxik ri qak'aselemal jun kilwik, rumal che rajawaxik kaqan ri xaqetamaj che we jun q'ij.

Guión Radiofónico No. 13**Edición:** No. 13**Nombre del Programa:** “Por Amor a tu Vida”**Tema:** Parasitosis Intestinales**Presentador:** Guadalupe León**Primer Bloque:**

Introducción ¡Buenas tardes queridos amigos! El día de hoy estaremos hablando en su programa favorito “Por amor a tu Vida”, acerca de “Parasitosis Intestinales”.

Las parasitosis digestivas comprenden un gran número de agentes, protozoos y helmintos, afectan distintas partes del tubo digestivo y su relación con la pared intestinal es variable. Pueden constituir un problema clínico de relevancia como pasar inadvertidos por mucho tiempo. Sus mecanismos de daño son muy variables y el equilibrio ambiente - huésped y -agente infeccioso- es primordial. El parasitismo intestinal ocupa uno de los primeros lugares como causa de morbilidad a nivel nacional.

¿Cuáles son las Causas?

Los mecanismos de producción de daño al huésped son variados y en algunos casos múltiples.

Daño directo a la mucosa del tracto intestinal (amebiasis, anisakiasis).

Déficit en absorción de nutrientes (poliparasitosis, giardiasis, etc).

Tóxico alérgico (ascariasis, teniasis, etc).

- Toxinas, (*Isospora belli*, *Cryptosporidium*).
- Mecánicos: obstrucción vía biliar (ascariasis).

Medios de contagio:

Alimentos y bebidas contaminadas con heces.

Heces y fluidos de moscas.

Contagio interhumano directo.

Animales infectados.

Empleo de excrementos en abono.

Manipulación de alimentos para consumo

¿Cuáles son los Signos?

En general, muchas veces producen efectos múltiples que se pueden confundir con otras enfermedades por lo que hay ciertos signos que se pueden tener en cuenta:

Dolor abdominal, constipación (estreñimiento) o diarrea.

Vómitos, náuseas.

Rechinar los dientes al dormir.

Pérdida de peso y apetito.

Irritabilidad, dificultades de atención.

Problemas de sueño

Segundo Bloque: Música Intermedia

¿Cuáles son las medidas de prevención?

Se dispone de varios niveles de acción; en primer lugar están las medidas para eliminar los factores que permiten la transmisión de los parásitos, en segundo lugar el uso de medicamentos efectivos y con pocos efectos secundarios. En tercer término, se tiene las mejoras en la estructura sanitaria de los países subdesarrollados y a educación de la población expuesta son los mecanismos que pueden controlar las parasitosis y el aumento de la calidad de vida de los habitantes.

Saneamiento ambiental, alcantarillado, agua potable, control sanitario de alimentos. Tratar de ingerir frutas y verduras lavadas adecuadamente, ingerir carnes de vacuno, cerdo, cordero y pescado suficientemente cocidos; lavado de manos antes de ingerir alimentos, etc. Evitar la propagación de estos agentes intrafamiliarmente a través de la educación, lavado de manos, control del manipulador de alimentos.

Entre las parasitosis más frecuentes de Guatemala se encuentran:

GEOHELMITOS: Gusanos del orden de los nemátodos, su principal característica es que necesitan para su ciclo de vida de una etapa por el suelo para volverse infectantes.

- Lombriz (Áscaris Lumbricoides)
- Tricocéfalos (Trichiuristrichiura) Uncinariasis (Necator americano)

Síntomas: Dolor en la boca del estómago

- Sensación de llenura
- Náuseas
- Disminución o aumento del apetito
- Dolor abdominal recurrente
- Pérdida de peso o pobre ganancia de peso

Tratamiento: Albendazol 400 mg (1 frasco o 2 tabletas de 200 mg según corresponda), vía oral en dosis única

TENIASIS: Se transmite por comer carne de cerdo mal cocinada.

- Tenia saginata(carne de res) y
- Tenia solium(carne de cerdo)

Síntomas: Expulsión de pedazos de la Tenia por las heces

Tratamiento: Albendazol 400 mg (1 frasco o 2 tableta de 200 mg vía oral, c/24 hrs por 3 días)

OXIUROS: Se transmite por medio de la ropa contaminada, de persona a persona o por contaminación fecal oral.

Síntomas: Prurito (picazón) anal y de la vulva (en niñas); que ocurre frecuentemente por las noches

Tratamiento: Albendazol 400 mg (1 frasco o 2 tabletas de 200 mg según corresponda), vía oral en dosis única. Repetir dosis en 8 días.

Amebiasis: Síntomas: Diarrea aguda (lo más frecuente); disentería, colitis fulminante o el ameboma.

Tratamiento: Metronidazol. Tinidazol.

Se debe prohibir el consumo de alcohol durante el tratamiento.

Último Bloque:

Con esto terminamos el programa “Por amor a tu vida”, y ya saben cuidar nuestra salud es una responsabilidad individual, por lo que debemos practicar lo que hoy hemos aprendido. Música de cierre de la sección Espacio musical / Publicidad

Ub'eyal chak ¡Xb'e q'ij loq'alaj wachib'il! Che we jun q'ij kujtzijon chirirj “ Cha loq'aj ri ak'aselemal”, Chirij “ Ri chikopil pa ri ixkol”

Ri chikopil che ri ixkol, sib'alaj k'i ri ketob'an che we jun k'ax, pa cha ne' ri protozoos xuquje' ri helmintos, we ri chikop ri kuya k'ax che ri kaq'atan wi ri wa xuquje' che taq utzal taq ri ixkol. K'o karaj we jun k'ax ma qas ta kab'an rilik k'a te k'u ri' sib'alaj k'ax kuk'isa wi, rumal che man kakunax ta aninaqil. Ri ub'anik ri k'ax kub'ano jalajoj uwach, ri q'axel we jun yab'il. Ri chikopil che ri pamaj are jun chi ke ri nab'e taq yab'il che ke'ukamisaj ri winaq pa we jun amaq' Ixim Ulew.

¿Jas taq ri sutaq kayow we jun yab'il?

Ri uk'iyisaxik rib' we jun yab'il che ri jun winaq k'i uwach pa cha ne': K'o karaj kok ri ka'x qas che ri kato'w ri qapa, Tóxico alérgico, Toxinas, Mecánicos: obstrucción vía biliar.

Ri sutaq che katob'an che rech kok we jun yab'il che ri winaq:

Ri rikil che tz'ilom rumal ri achaj.

Rachaj jun winaq xuquje' rachaj amolo.

Ri jun winaq kaq'axen ri yab'il che jun chik.

Chikop che k'o jun yab'il chi ke.

Ukojik ri achaj rech uya'ik uchuq'ab' ri ulew (abono)

Ri uchajik ri sutaq rech katijik ruk' tz'il q'ab'aj.

¿Jas taq ri k'ax kuq'alijasaj we ri jun winaq yab'?

K'i mul, we jun yab'il k'i ri k'ax kuya'o rumal la che k'o karaj ri winaq kasach uwach ruk' nik'aj taq yab'il chik, rech man sachab'al taj, k'o nik'aj sutaq che rajawaxik ketamaxik: K'ax pamaj, k'ax echi' ri winaq kub'ana uchul, ja' upam ri winaq, xa'oj che ri winaq, echi' kawor ri winaq kuqutz'utz'ej ri uware, kaqaj ri uchomal ri winaq xuquje' man kanum ta chi ri winaq, ri winaq man kakowin ta che uk'amik ronojel ri sutaq pa ri ujolom, man kape ta uwaram ri winaq.

¿Jas ri sutaq kab'anik rech man kuya ta we jun yab'il che ri winaq?

Ri nab'e rajawaxik kab'anik are che man kaya ta q'ij che ke'ok ri nak' chikopil, rumal la rajawaxik man kab'an ta ri sutaq che kuya we jun k'ax ri', ri jun chik we kekoj ri kunab'al are kekoj ri man kub'an ta k'ax che ri winaq, ri urox are che pa saqil kab'an wi ronojel ri sutaq rech katijik, rech jela' ri winaq man kok ta we jun k'ax chi ke xuquje' jun utzalaj k'aslemal k'o kuk' ronojel pa ri ja k'olib'al.

Rumal la che le usak'ajasaxik ri pa cha kak'oji' wi ri winaq sib'alaj nim kupatanij, ri uwi' taq ri xot, ri tz'uj, ri ja' rech katijik, rilik che ri katijik qas saq.

Man ketij ta ri sutaq che k'o ri kiyab'il: Utijik ri uwach taq che' xuquje' uxe' taq ichaj qas utz uch'ajik b'anom, we katij ri uti'j ri aq, ri chij, ri wakix, ri kar, rajawaxik qas utz uchaq'asaxik b'anom; kach'aj ri q'ab'aj echi katij ri rikil xuquje' nik'aj sutaq chik.

Man kayat q'ij chi ke ri nak' chikopil che ke'ok pa ronojel ja k'olib'al: tijonik chirij ri ch'ojch'ojilal, uch'ajik ri q'ab'aj, uch'ajil, usak'ajasaxik ronojel ri sutaq che katijik .

Ri nak' chikopil che qas kariqataj pa ri amaq' Paxil Kayala:

GEOHELMITOS Are ri ju laj taq xujut keriqataj pa ri nemátodo, ri qas kak'extaj wi we jun laj xujut are che ri are rajawaxik kak'oji chi uwach ri ulew, k'ateq kab'e pa ri uch'ukul ri jun winaq pa cha ne' ri uchikopil pamaj.

Ri k'as kuya'o: K'axk'ol chi uchi' ri pamaj, pa cha b'i nojinaq ri winaq, xa'oj, kel ri numik wene' xa sib'alaj numik kapetik, kab'aqir ri winaq.

Jas ri kunaxik: Pa ri ja kunab'al ri ajkun ri qas kuya'o rech ri winaq kakunatajik are ri Albendazol 400 mg (1 frasco o 2 tabletas de 200 mg jas ri unimal rajawaxik), xa kaqumuxik xuquje' xa jumul rajawaxik katijik.

TENIASIS we jun yab'il ri kuya'o rumal che ri winaq kutij utijol aq wene utijol waxik rumal che man chaq' taj b'anom che ri jun chikopil rech pamaj ub'i: Tenia.

Ri je' taq k'ax kuya'o are: kelo taq ch'aqataq ri jun chikopil pamaj che ub'i tenia pa ri achaq.

Jas ri ukunaxik: Pa ri ja kunab'al ri ajkun ri kunab'al qas kuya'o are Albendazol 400 mg (1 frasco o 2 tableta de 200 mg vía oral, c/24 kajb'al pa oxib' q'ij).

OXIUROS: We jun uwach chikopil pamaj kunek' rib' rumal ri tz'il taq atz'yaq, xuquje' rumal ri jun yab' winaq kunek' che ri jun utz winaq.

Ri je' taq k'ax kuya'o: kakeq'at ri uchi' ri utun jun winaq xuquje' ri uvulva (ri laj taq laj alitomab'); we ri qas chaq'ab' kuk'ulmatajik.

Ri ukunaxik: Pa ri ja kunab'al ri qas kaya' rumal ri ajkun are ri Albendazol 400 mg (1 frasco o 2 tabletas de 200 mg janik'apa karil ri ajkun rajawaxik kutij ri winaq), xa kaqumuxik xuquje' xa jumul rajawaxik katijik. K'ateq kaq'atan ri Repetir dosis en 8 días.

AMEBIASIS: Ri je' taq k'ax kuya'o: Sib'alaj ja' pamaj kutor we junyab'il ri', ri qas kuya'o are ri ja' pamaj, kasipoj ri pa cha kelwi lo ri uchul ri jun winaq, kuya' k'ax pamaj (ri winaq kape ri uchul pa oxib' wene' pa wajxaqib' mul pa jun q'ij xuquje' man ko taq xa ja', pa cha tz'amaj k'o chirij xuquje' k'o karaj k'o kik' ruk'), kosnaqil, kaqiq' pa ri pamaj, k'ax ri ub'e rij ri winaq echi' kub'an ri uchul.

Ri kunab'al katijik are ri: Metronidazol. Tinidazol.

Ultimo Bloque: Ruk' we ri kaqak'is ri tzijonik “ Cha loq'aj ri ak'aselemal” xewe'tamaj che ri uchijaxik ri qak'aselemal jun kilwik, rumal che rajawaxik kaqan ri xaqetamaj che we jun q'ij.

Guión Radiofónico No. 14**Edición:** No. 14**Nombre del Programa:** “Por Amor a tu Vida”**Tema:** Cuidados durante el Embarazo**Presentador:** Guadalupe León**Primer Bloque:**

Introducción ¡Buenas tardes queridos amigos! El día de hoy estaremos hablando en su programa favorito “Por amor a tu Vida”, acerca de los “Cuidados que se deben tener durante el embarazo”.

El embarazo es la etapa que marca la vida de una mujer, representa una experiencia vital y en cierta medida su realización plena como tal, se trata de una manifestación de cambios que toda mujer debe comprender y asimilar desde el momento en que su prueba de embarazo le indica positivamente su condición; es allí donde comienza un camino de expectativas, dudas y un sinfín de emociones, siendo los cambios físicos y psicológicos los que despertarán mayor inquietud. Para sobrellevarlos con la mayor fortaleza, lo mejor es conocerlos, para esperarlos con seguridad.

¿Qué debo hacer antes de quedar embarazada?

Debe realizarse una consulta preconcepcional sobre todo si padece alguna enfermedad crónica como diabetes, epilepsia, enfermedades cardíacas, de tiroides, etc. En estos casos se hace necesario un control más estrecho de su enfermedad así como ajustes del tratamiento. Determinados medicamentos no pueden tomarse durante el embarazo por ser perjudiciales para el desarrollo embrionario.

Además la consulta preconcepcional es de utilidad para:

Identificar factores de riesgo suyos o de su pareja que puedan complicar el embarazo.

Aconsejarle estilos de vida saludables para que su hijo/a nazca sano.

Detectar si ha estado expuesta a determinadas enfermedades infecciosas por ejemplo VIH, toxoplasmosis, hepatitis B, sífilis, etc.

Revisar su estado vacunal sobre todo frente a rubeola al tratarse de una enfermedad que en caso de contraerse en los primeros meses de embarazo puede provocar abortos y alteraciones importantes en su bebé.

La exposición a determinados factores ambientales y laborales tanto en Ud. como en su pareja (radiaciones, productos químicos, etc.), pueden influir en la fertilidad y en caso de embarazo puede afectar al desarrollo de su bebé.

Como mujer en edad fértil debe consumir la cantidad de Hierro y ácido fólico que su médico o nutricionista le recomiende.

¿Cómo saber si está embarazada?

Se tiene sospecha de embarazo cuando se trata de síntomas que puede percibir que esté embarazada, como por ejemplo:

Náuseas y vómitos sobre todo matutinos

Trastornos urinarios (necesidad de orinar con más frecuencia)

Cansancio y sueño

Alteraciones del olfato (Irritabilidad)

Cambios de carácter (Tristeza, euforia, etc.)

El signo de embarazo más importante y evidente es la amenorrea que es la ausencia de regla o menstruación de más de 13 días.

Ante las primeras sospechas de embarazo debe acudir a un servicio de salud para realizarle un diagnóstico de confirmación mediante un análisis de orina o sangre.

¿Qué controles se deben de realizar durante el embarazo?

Es importante para su salud y la de su hijo/a que acuda lo antes posible a su médico o servicio de salud más cercano. Le recetarán los suplementos de ácido fólico, yodo y hierro. Le indicaran las diferentes consultas y pruebas que le conviene realizar, dónde acudir en el momento del parto así como la planificación de las distintas actividades de educación grupal donde le enseñarán todo lo que debe saber acerca de su embarazo, parto y puerperio; además como cuidados del recién nacido, lactancia y ejercicios físicos adecuados a su nuevo estado.

No debe auto medicarse, sólo tome lo que le haya recetado su médico ya que pondría en grave peligro a su hijo/a, especialmente en el primer trimestre. Siempre que acuda al médico o le realicen pruebas diagnósticas tiene que advertir que está embarazada.

Las visitas recomendadas son cada 4 semanas hasta la semana 36, cada 2 semanas hasta la semana 38 y semanalmente hasta el final del embarazo.

¿Cómo prevenir o disminuir los síntomas (molestias) más frecuentes?

Náuseas y vómitos: Suelen aparecer con más frecuencia por la mañana, suelen desaparecer a partir de las 20 semanas y se asocian a un menor riesgo de abortos.

Para aliviar estos síntomas existen medidas dietéticas como: Hacer comidas más frecuentes con menos cantidad; Tomar un alimento rico en carbohidratos (pan, papa, cereales, etc.) al inicio de las comidas, por ejemplo una rebanada de pan; Tomar los alimentos a temperatura ambiente, porque así desprende menos aroma; Evitar alimentos no apetecibles; Aumentar la ingesta de líquidos.

Acidez: Puede aliviar estos síntomas con las siguientes recomendaciones: Haga pequeñas comidas cada 2-3 horas; Evite acostarse después de las comidas; Evite comidas y bebidas muy calientes; Evite las frutas en ayunas; Evite los alimentos que empeoran los síntomas como grasas, café, chocolate, alcohol, té, tabaco.

Estreñimiento: Es muy frecuente sobre todo al final de la gestación.

Formas de aliviarlo: Tome al menos 1,5 litros de agua al día; Debe incluir en la dieta diaria frutas con cascara y verduras; Coma legumbres, frutas secas, pan y cereales integrales; Realice ejercicio adecuado a su situación.

Hemorroides: Son debidas al aumento de la presión venosa por la compresión del útero.

Medidas para aliviarlas: Evite el estreñimiento; Evite periodos prolongados de pie o sentada; Debe mantener limpia la zona entre la uretra y el ano; Para aliviar el dolor puede hacer baños de asiento en agua tibia 2 ó 3 veces al día.

Edemas: Se producen por la retención de líquido que se produce durante el embarazo. Aparece principalmente al final del día y desaparece con el reposo. Es beneficioso hacer ejercicios circulatorios con los tobillos, primero a un lado y después hacia el otro.

Varices: Pueden producir síntomas como dolor, pesadez, calambres nocturnos, hormigueo, etc.

Consejos para prevenirlas: Camine diariamente; Evite estar demasiado tiempo de pie o sentada; Evite las prendas ajustadas tipo calcetín, media, fajas; Eleve las piernas cuando esté en reposo;

Dolor lumbar y calambres en las piernas: Se pueden aliviar: Con masajes suaves de la musculatura; Estirando la pierna y flexionando el pie hacia arriba; Aplicando bolsa de agua caliente o paños calientes.

Manchas en la piel: Aparece sobre todo en las zonas expuestas al sol.

Para prevenirlas: Evite la exposición al sol; Utilice protección solar.

Mareos: Algunos consejos: Realice ejercicio moderado; Evite cambios bruscos de posición; Evite lugares excesivamente concurridos y calurosos.

Encías sensibles: Puede que aumente la sensibilidad de sus encías y que sangren con facilidad; Procure extremar la higiene bucal; Cepílese los dientes después de cada comida con un cepillo suave; Visite al dentista al menos una vez durante el embarazo.

Si a pesar de los consejos anteriores continúa con esas molestias, deberá consultar con su médico. Y recuerde que no debe auto medicarse. En caso de persistir los síntomas consulte con su médico, para que te recete algo apropiado a su estado.

Segundo Bloque: Música Intermedia

¿Cuáles son los cuidados que hay que tener durante el embarazo?

Durante el embarazo las necesidades nutricionales serán ligeramente mayores, pero esto no significa que tenga que comer por dos. La alimentación debe ser completa y variada, nunca abundante. A lo largo del embarazo su peso debe aumentar.

Debe aumentar en su dieta:

Los alimentos ricos en hierro (hígado, carnes rojas, frutos secos, huevos, lentejas, espinacas, soja).

Los alimentos ricos en ácido fólico (espárragos, espinacas, aguacates, tomates, fresas, plátanos), ricos en yodo (sobre todo pescados) y ricos en calcio (lácteos), todos necesarios para el buen desarrollo de su hijo/a.

Los alimentos proteínicos como carne y pescado.

El consumo de frutas, verduras, pan integral, arroz, pastas y legumbres.

El pescado azul, aceite de oliva, girasol o maíz aportan ácidos grasos esenciales, por eso debe tomarlos regularmente.

El consumo de leche. Beba de 1 a 1 ½ litros de agua al día, ya que además de muchos otros beneficios, va a favorecer el tránsito intestinal, evitando el estreñimiento.

Aumente la ingesta de fibra.

Debe reducir en su dieta:

El consumo de los alimentos con excesivas grasas de origen animal, como tocino, mantequilla, embutidos, etc. El consumo de comidas con mucho azúcar, como pasteles, dulces y sobre todo la bollería industrial. Evite comer carne cruda o curada como el jamón. Evite tomar bebidas estimulantes como café, té, alcohol y bebidas con gas.

Su dieta debe ser: Variada, equilibrada, fraccionada (al menos 5 comidas al día), con horarios regulares y desayunos abundantes. Preferiblemente consuma alimentos frescos, limitando los precocinados y enlatados.

¿Cuáles son los Suplementos necesarios?

Generalmente debe consumir Hierro: 2 tabletas de sulfato ferroso de 300 mg cada 8 días y Ácido Fólico: 1 tableta de ácido fólico de 5 mg cada 8 días.

¿Cómo tener una buena digestión?

El embarazo le va a provocar un desplazamiento del estómago e intestino que puede ocasionarle molestias. Para evitar las molestias:

Evite comidas pesadas tipo frituras, especias, grasa, etc.

Evite bebidas con gas.

Después de las comidas evite acostarse, procure descansar sentada con los pies elevados.

Recomendaciones:

El descanso y el sueño son fundamentales durante la gestación. Debe dormir al menos 8 horas diarias, además es conveniente que realice pequeños descansos durante el día.

Es recomendable que duerma de lado con las rodillas dobladas y una almohada entre las piernas, preferiblemente sobre el lado izquierdo.

Evite la posición boca arriba cuando el útero esté muy grande, ya que puede provocarle mareos incluso disminuir la oxigenación de su hijo/a.

Durante el embarazo va a tener menor tolerancia al ejercicio físico, por eso es conveniente que realice ejercicio moderado de forma regular que le va a proporcionar bienestar físico, mejora en el sueño, la circulación, en el tono muscular y además evita el excesivo aumento de peso.

Los ejercicios más recomendables son los paseos al aire libre, natación y baile. Nunca deportes violentos de saltos, competición o que causen fatiga; en las clases de educación maternal que se imparten en su Centro de Salud le enseñarán ejercicios específicos que le ayudarán a la hora del parto.

¿Qué precauciones se deben tomar en cuenta?

No debe tomar bebidas alcohólicas ya que pasan directamente a la sangre del feto a través de la placenta. Mejor tomar agua, zumos de frutas, etc.

No debe fumar durante el embarazo ni lactancia ya que resulta perjudicial tanto para la madre como para su hijo/a. Los hijos de madres fumadoras suelen pesar menos al nacer, además existe mayor incidencia de complicaciones durante el embarazo (prematuridad, aborto, etc.).

Resulta perjudicial respirar el humo producido por fumadores, por lo que debe evitar lugares cargados de humo aunque Ud. no fume.

El consumo de drogas es muy perjudicial para su hijo/a, puede producir alteraciones en su desarrollo y malformaciones.

No debe tomar ningún medicamento sin consultar antes a su médico.

Debe evitar exponerse a Rayos X o cualquier otro tipo de radiaciones.

Todo lo anterior puede causar malformaciones a su bebé.

¿Cuáles son los signos o señales de peligro o alarma?

Los signos o síntomas de peligro que se presentan en el 1er. Trimestre, pueden ser: Hemorragia vaginal, presencia de flujo vaginal (fétido, de color amarillo, verde o blanco, espeso), molestias urinarias, fiebre, dolor tipo cólico en región pélvica.

Los signos o síntomas de peligro que se pueden presentar en el 2do trimestre, son: Hemorragia vaginal, Dolor de cabeza frecuente, Flujo vaginal, Molestias urinarias, Presión arterial alta. Sensación de múltiples partes fetales, salida de líquido por la vagina, disminución o ausencia de movimientos fetales y fiebre.

En el 3er. Trimestre, los signos y síntomas que se pueden presentar son:

Hemorragia vaginal, dolores tipo parto, Inflamación de cara y manos, salida de líquido por la vagina, presión arterial alta, dolores de cabeza, trastornos visuales (se le nubla la vista, ve puntos negros o puntos de luz), disminución o ausencia de movimientos fetales y fiebre.

Entre otras molestias pueden ser:

Dolor, molestias o sangre al orinar.

Vómitos continuos que no ceden.

En caso de accidente o golpe importante.

Trastornos de la visión tipo visión borrosa, destellos, manchas, etc.

Dolor abdominal intenso igual a una contracción muy fuerte que no cede.

Si empieza a sangrar igual a una regla.

Si rompe la bolsa, si el líquido es color verdoso debe acudir al hospital con mayor prisa.

Debe consultar siempre a su médico si se presentan alguna de estas situaciones, ya que pueden resultar peligrosas para Ud. o su hijo/a.

¿Cuándo acudir al hospital, si cree que es el inicio del parto?

En las últimas semanas de embarazo pueden aparecer algunas molestias que pueden hacerle pensar que son del parto. Estas molestias pueden ser muy variadas y diferentes en cada mujer y embarazo:

Mayor presión en la parte baja del abdomen, debido a que la cabeza fetal está encajada en la pelvis comprimiendo también la vejiga, haciendo que orine más frecuentemente pero menos cantidad.

Puede notar ligeras contracciones pero de forma irregular que no suelen ser dolorosas.

Va a notar un aumento del flujo vaginal que puede hacerle pensar que ha roto la bolsa, ante la duda acuda a un servicio de salud.

También puede presentar un ligero sangrado o manchado cuando se acerca el parto debido a la expulsión del tapón mucoso que cerraba el cuello del útero.

Contracciones intensas que no ceden con el reposo ni el cambio de postura, que suceden de forma regular cada cinco minutos durante al menos una hora.

Cuando rompa la fuente, tenga o no contracciones es motivo para acudir siempre al hospital tranquilamente si el líquido es claro y rápidamente en caso de líquido sea de color verdoso, siempre fijándose en la hora exacta de la rotura de la bolsa.

Puede que la rotura se acompañe o no de contracciones, éstas suelen comenzar de forma espontánea a las 12 o 24 horas.

Último Bloque:

Con esto terminamos el programa “Por amor a tu vida”, y ya saben cuidar nuestra salud es una responsabilidad individual, por lo que debemos practicar lo que hoy hemos aprendido.

Música de cierre de la sección Espacio musical / Publicidad

Ub'eyal chak ;Xb'e q'ij loq'alaj wachib'il! Che we jun q'ij kujtzijon chirirj “ Cha loq'aj ri ak'aselemal”, Chirij ri “ Ri chijixik ib' echi' ri ixoq reyem unuch' Ri reyexik nuch' are ri q'ijilal che kuq'axej ri jun ixoq pa ri uk'aselemal, sib'alaj nim rutzilal ri reyexik ri jun ne', are wa ri jun k'exanik che kak'ulmataj pa ri uk'aselemal ri jun winaq, sib'alaj k'i ri sutaq kuchomaj ri jun ixoq echi' yab', kak'pextaj ri rilik ri uch'akul ri ixoq, ri uchomanik. Ri rajawaxik kab'anik are che ri ixoq sib'alaj nim ri ukobjib'al rech ronojel utz kelik.

¿Jas ri rajawaxik kab'anik, echi' ri winaq tajin kuchomaj chi ri reyexik ri jun ne'?

Ri winaq echi' karaj ralaxik jun ak'al, rajawaxik kerila ruk' ri ajkun we man k'o ta ri jun yab'il che, wene' are ri diabetes, ri yab'il che ri anima', ri yab'il che ri tiroides, xuquje' nik'aj chik.

We ri winaq yab' rajawaxik karek'aj b'i ri jun ilowem rumal ri ajkun rech ri are kukunaj ri winaq, kuya ri kunab'al che rech kutzarik. K'o nik'aj taq kunab'al che manu z taj katijik, echi' ri winaq reyem ri unuch', rumal che kub'an k'ex che ri uk'iyem ri nuch' pa ri uchuch upam ri ixoq. Ri rilik ri ub'anom ri ixoq echi' k'amaja' kakanaj kan yab', sib'laj nim upatan rumal we nik'aj taq sutaq ri': Rilik ri nik'aj taq k'ax che ri ixoq yab' wene ri rachajil, che xa yab'. Kaya ri pixb'anik che ri ixoq chirij ronojel ri sutaq kutijo, rech jela' ri ral utz kak'iyik; kilik we ri winaq man k'o ta ri uk'aselemal pa k'ax taq yab'il pa chan e: ri VIH, toxoplasmosis, hepatitis B, sífilis,

xuquje' nik'aj chik; kilik we kojom ronojel ri q'ateb'al yab'il rech ri rubeola, rumal che we pa taq ri nab'e taq ik' kusipaj rib' ri jun yab'il che ri ixoq, wene' kukamisaj ri ne' chi upam ri ixoq wene' xa k'o ri k'ax kub'ana che ri nuch'. We ri ixoq k'o na pa ri ujunab' rech kuk'iyisaj ri jun ne' rajawaxik che ri are kutij ri hierro xuquje' ri ácido fólico che rajawaxik che ri ch'akul, kab'an utijik ri unimal kub'ij ri ajukun.

¿Jas retamaxik we ri ixoq reyem chi nuch'?

Ri rilik we ri ixoq yab' chik, k'o ri je' taq k'ax kuna'o pa chan ne: ri xa'oj pa taq nim aq'ab', man utz ta chi ub'anik ri chulaj kub'an ri winaq, (ri winaq karaj kub'an ri chulaj pa naj ta uxol karaj chik kab'e pa ri ch'ukb'al), kosnaqil xuquje' waram, kak'extaj ri usiqb'al ri ixoq, (Irritabilidad), xaq k'ateq kak'extaj ri uchomab'al, upetik ri ixoq pa jun q'ij (b'isonik, euforia, xuquje' nik'aj chik).

Ri qas rilik we ri ixoq yab' chik are ri man kape ta chi ri uch'ajon pa jun oxlajuj q'ij are kil ri q'ij echi' rajawaxik chik karil ri uch'ajon. We ri ixoq kuchomaj che yab' chik rajawaxik kab'e pa ri ja kunab'al rech kab'an rilik ruk' rilik ri chulaj xuquje' ri kik'el che qas tzij reyem nuch' ri ixoq.

¿Jas taq ri chijaxik rajawaxik kya che ri jun ixoq che reyem nuch'?

We ri ixoq rayem chi unuch' rajawaxik kab'e ruk' ajkun rech kil ri ub'anom ri nuch'. Ri ajkun ri qas kuya'o are ri ácido fólico, yodo xuquje' ri hierro. Ri ajkun kub'ij che ri yab' ixoq ri q'ij che rajawaxik kusolij rech kilik jas ub'ano ri unuch', jawi rajawaxik kab'e wi echi' kak'iy ri unuch', xuquje' k'o karaj kuya'o kopan pa taq ri riqoj ib' kab'an pa ri ja kunanik chirij ri rajawaxik kub'ano, kak'ut chi uwach chirij ri uk'amik ri jun ne' chi uwach ri saqil, jas ri uchijaxik ri ne' echi kalexik, ri uya'ik utu', ri ub'anik ri silob'em ruk' ri ch'akul rumal ri nuch'.

Ri usoloxik ri jun ajkun pa taq kajkaj wuqq'ij k'a pa ri 36 wuqq'ij, echi' k'o chi pa ri 38 wuqq'ij rajwaxik kab'e pa taq a kakab' wuqq'ij, k'ateq pa ronojel ri wuqq'ij rajwaxik kab'e ri ixoq k'a pa cha kak'oji wi ri nuch'.

Man utz taj che ri ixoq kutij kunab'al che man are ta ri ajkun kab'nik, xuw ri kunab'al che kub'ij ri ajkun rech jela' man kuya ta ri uk'aselemal ri une' ri ixoq pa k'axk'olil, ri qas nim upetik ri chijaxik pa taq ri nab'e taq oxib' ik'. Echi' kab'an ri nik'owem che rajawaxik kunataisaj che reyem nuch', rech jela' man k'o ta ri k'ax kutiq ri ne'.

¿Jas uqasaxik ri unimal ri q'oxom che qas kuya'o echi' ri jun winaq reyem nuch'?

Xa'oj wene' xa kamuluw ri uk'u'x ri winaq:

Ri q'oxomal kepetik, kumajo echi' ri jun ixoq k'a te jun wuqqij yab' xuquje' pa taq nim aq'ab' qas kape ri jun k'ax xuquje' kel ri k'ax echi' ri ixoq k'o chi ri jun 20 wuqq'ij che.

Rech relaxaxik ri q'oxomal we k'o ri ki' kik'el che ri winaq pa cha ne': kab'an k'i wa'im rumal che man nimtaj ri katijik; katij ri sutaq che nim ri ch'aqch'o'aq'al tuk' pa cha ri (kaxlanwa, saqwach xuquje' nik'aj chik) echi' kamaj ri wa'im katij we nik'aj taq sutaq ri'; xaq saqalil ri sutaq katijik, rech jela' man nim ta rixlab'il kelik; man katij ta ri sutaq che man karaj ta che ri uk'u'x ri winaq;, sib'alaj nim ri uk'iya katijik.

Ch'am cho k'u'x: kuya'o kelesax we jun k'ax ruk' we nik'aj taq sutaq ri': kab'an ri xit' taq wa'im, pa a kakab' kajb'al wene pa taq ox ox kajb'al; man kapuni' ta ri winaq echi' katijtaj ri uwa; man katij ta ri rikil xuquje' ri uk'iya che sib'alaj k'atan; man katij ta ri uwach che' echi' k'amaja' katij ri wa; man katij ta ri rikik che sib'alaj kayopowik, kape, ri sutaq che k'o alcjohol ruk'.

K'ax kuriq ri winaq che ub'anik ri uchul:

We ri' sib'alaj kak'ulmatajik echi' kak'iy ri nuch'.

Ri relaxaxik ri q'oxom: katij ri 1,5 litros ja' pa jun q'ij; rajawaxik kutij ri winaq ri uwach che ruk' rij xuquje' kutij ri uxe' taq ichaj, ri chaqij taq uchaw che', kaxlanwa, kub'an ri silob'em ruk' ri uchukul.

Kasipoj pa cha kel wi lo ri uchul ri jun winaq:

We ri' kuya'o rumal che echi' kak'iy ri ne' kupitz ri jun ib'och' k'o che ri ixoq chi la chi' uchi' pa cha kelwilo ri chul, are ri utero ri qas kapitz'owik.

Ri rajawaxik kab'anik rech kel ri jun k'ax: Man kaya ta q'ij che ri kak'ulmataj we jun k'ax rumal la che ri winaq man utz taj che naj katek'i xuquje' che naj kakub'ik; rajawaxik saq ch'ojch'oj kub'an che ri uretra xuquje' ri uchi' ri utun; rech relaxaxik ri jun k'ax rajawaxik che ri winaq kub'an ri atinem xaq chi uxe' ruk' maq'in ja' pa keb' wene' pa oxib' mul pa jun q'ij.

Sipojik:

We ri' kak'ulmatajik rumal che kakanaj kan nik'aj taq ja' pa ri uch'ukul ri winaq rimal che reyem ri nuch'. Ri winaq kasipojik echi' kak'is ri q'ij, kelik echi' ri winaq kuxlanik. Sib'alaj utz che kab'an ri silob'em che ri umopal ri raqan ri winaq, pa wiq xuquje' pa ri mox.

Ri sipojil ib'och':

We jun k'ax ri kuya'o are ri q'oxom, sikarowem pa taq chaq'ab'; man utz taj che ri winaq sib'alaj nim q'ijilal kak'ub'ik xuquje' katek'ik;

Jas ri relaxaxik ri jun k'ax: Utz kb'in ri ixoq ronojel q'ij, man utz taq che kakoj ri titz' taq sutaq, echi' ri winaq kuxlanik utz xa kupaq b'a ri raqan chi uwach jun xaq rech kel jub'iq ri sipojil ib'och'.

Ri k'ax che rij ri winaq xuquje' ri sikrowem che ri ra':

We nik'aj taq k'ax k'o ri kunab'al che: Utz xa kab'an ri nojim jikowem che ri winaq, kayuq jub'iq ri ra', katuq ri raqan ajsik; kakoj ri ch'aqataq taq atz'yaq ruk' maq'ij ja' che.

Q'eq che ri utijo'l ri jun winaq:

We ri kelo che ri tijol che qas kaya' chi uwach ri q'ij, rech relaxaxik are kab'an we nik'aj taq sutaq ri': Ri winaq man kel ta b'i chi uwach taq ri q'ij, kakoj ri kunab'al che ri palaj che katob'an che ri uq'aq'al ri q'ij.

Sutu wuch: Nik'aj taq pixb'anik: Man nim taq ri silob'em kab'an ruk' ri ch'akul, man kaban ta ko taq silob'em, man kak'oji' ta ri winaq pa taq k'olib'al pa cha sib'alaj q'aq' k'olik.

Man ko ta ri uxe' ware'aj: Wene' ri uxe' ri ware'aj kelo kik' che rumal che man kaqaj ri uchuq'ab', rajawaxik qas utz uch'ajik ri ware' xuquje' man ko ta ri kaban

che; kach'aj ri ware' echi' katij taj ri rikil, are kakoj ri juqb'al chi'aj che ch'uch'uj, rajawaxik kab'e ri winaq che reyem ri unuch' ruk' ri ajulol ware.

We ri k'ax man keltaj ruk' ri pixb'anem xaya'ik rajawaxik kab'e ri winaq ruk' ri ajkun, reche ri are kuya ri kunab'al che man kuya taj che utukel ri winaq kuchoj ri ukunab'al rumal che sib'alaj xib'ab'al wene' xa kub'an k'ax che ri ne'.

¿Jas taq ri chijanik rajawaxik che ri jun ixoq echi' reyem ri unuch'?

Echi' ri winaq reyem unuch' ri wa'im kub'ano sib'akaj k'o ri utz taq sutaq kutijo rech xa kuto' ri ch'akulal, man kaqab'ij ta che rumal che k'o ri ne' chi upam rajawaxik nim sutaq kutij b'ik man je'taj. Ri wa'im xa rajawaxik qas tz'aqat kab'an che, man xaq ta nim katijb'ik. Ri q'ijilal che ri winaq reyem ri unuch' kachomar jub'iq.

Ri sutaq che rajawaxik katijik:

Ri sutaq che nim ri hierro k'o che (seseb', kyeq taq ti'j, chaqij taq uwach che', saqmol, rax taq q'ayes, kinaq' q'ayes)

Ri sutaq che nim ri ácido fólico k'o ruk' (espárragos, rax taq ichaj, oj, pix, saq'ul), ri sutaq che k'o yodo ruk' (Are ri kar) ri k'o ri chun ruk' rech ri ch'ukul, are ri leche', kexu, are ri qas rajawaxik rech utz kub'an ri uk'iyem ri nuch' chi upam ri ixoq

Ri sutaq che k'o ri chuq'ab'il che para ch ari ti'j, ri karñ.

Ri utijik ri uwach taq che, uxe' taq ichaj, kaxlanwa.

Ri raxkaj rij kar, aceite rech oliva, rech ixim, sib'alaj utz taj yopowik kuya che ri ch'akul, rumal che rajawaxik katijik.

Ri utijik ri leche, katij ri jun nik'aj litro wene' jun litro ri ja' pa jun q'ij, rumal che sib'alaj utz kub'an che ri ixkol, man kuya taq q'ij che kakowir ri uchul ri winaq.

Utz katij ri fibra.

Ri man utz taj katijik are: Ri sutaq che nimalaj uyopowik ri utijol taq chikop ruk', pa cha ri: tocino, manteka xuquje' nik'aj chik. Ri sutaq che sib'alaj asukal k'o ruk', pa cha ri ki' taq kaxlanwa, ki' taq sutaq, ri sutaq kak'ayix pa taq ri kayij. Man utz taj katij ri rax ti'j wene' ri jamon. Man utz taj katij ri kape, ri tzam xuquje' ri sutaq che k'o ri gas ruk'.

Ri katijik are we nik'aj sutaq ri':Jalajoj taq uwach, qas are ri unimal katijik, (jun job' wa'im kab'an pa jun q'ij), ri kajb'al junam kab'anc he ronojel q'ij, ri wa'im pa nim aq'ab' rajawaxik nim. Rajawaxik katij ri sutaq k'ateq uch'upik, man katij ta ri sutaq che k'o pa taq latas.

¿Jas taq ri sutaq katijik echi' man k'o ta ronojel ri rikil?

Are katij ri Hierro: keb' tabletas rech sulfato ferroso 300 mg pa taq wajxaqib' q'ij xuquje' ri Ácido Fólico: jun tableta rech ácido fólico 5 mg pa taq a wajxaqib' q'ij

¿Jas ub'anik kab'anik rech utz ri chak kub'an ri pamaj?

Ri reyexik nuch', kusilb'asaj ri pamaj, ri ixkol rumal che k'o karaj kuya q'oxomal. Rech man kape ta we k'ax man katij ta ri suta che sib'alaj yopowik k'o ruk', ri sutaq che kunam xuquje' nik'aj chik; man atij ra ri uk'iya che k'o ri gas ruk'. Echi' katij taj ri w aman utz taj che ri winaq kapunik, we ri winaq kuxlanik utz xa kakub'ik xuquje' karalsaj ri raqan.

Ri utz kab'anik:

Ri uxlanem xuquje' ri waram sib'alaj rajawaxik che ri jun ixoq che reyem ri unuch'. Rajawaxik kawor ri ixoq ri wajxaqib' kajb'al ronojel q'ij, xuquje' utz kub'an kaj taq uxlanem pa ri q'ij. Sib'alaj rajawaxik che ri winaq, kuya ri uch'ek pa ri mox xuquje' kuya ri jun ch'akir chi uxol' ri ra'.

Man utz taj che ri ixoq xa kawor ruk' ri uchi' ajsik, rumal che kuqasaj ri rixlab' ri unuch', xuquje' kuya sutuw wuch che ri ixoq.

Echi' ri ixoq reyem ri unuch' man qas ta kuq'ey ri uch'akul kub'an ri silob'em ruk' ri uch'akul, rumal la che man nim ta ri silob'em kub'ano, rech xa utz kub'an che ronojel ri ch'akul, utz kub'an che ri waram, ri q'axem ri kike'l, xuquje' man kachomar ta ri winaq.

Ri qas kuya'o kab'anik are ri b'inem , ri ub'insaxik ri bicicleta che xaq tak'alik, muxnem, xojowem xuquje' ri yoga. Man utz taj che kab'an ri k'ax taq silob'em ruk' ri ch'akul, pa taq ri tijonik chi ke ri winaq che keyem kinuch' chi la pa ri ja kunanik k'o chi unaqaj ri winaq, chi la kak'ut ri silob'em che kuya'o kub'an ri jun ixoq che reyem ri nuch', xuquje' ri silob'em che katob'anik kub'an ri ixoq echi' xaq kajb'al chik karaj rech kak'oji' ri unuch'.

¿Jas ri sutaq che man rajawaxik taj kab'anik?

Man utz taj che ri ixoq kutij ri tzam, rumal che we ri kaq'atan pa ri ukik'el ri winaq k'a te k'u ri' kopam ruk' ri ne', we ri xa kub'an k'ax che ri are, ri qas rajawaxik kab'anik are che katij ri uwa'l taq uwach che', ja'.

Man utz che ri winaq reyem unuch' xuquje' echi' tajin kuay ri tu' kutub'aj ri sik', rumal che sib'alaj k'ax kub'an che ri nuch'. Ri kal ri ixoqib' che kakitij sik' echi' kak'oji' ri kal man nim taj kepajanik, xuquje' echi' keyem ri nuch' k'i ri k'ax kakiriqo (ri nuch' man kakik'ista ri kik'ilal chi upam ri kichuch, k'o karaj kekam ri nuch' chi kipam ri kichuch) rumal che man utz taj che kaji'q' ri sib' kakesaj ri winaq che kakitub'aj ri sik', rumal che ri winaq che man kutij ta ri sik', man utz taj che kab'e pa taq ri k'olib'al pa cha katij wi ri sik'.

Ri utijik ri q'ab'arisab'al rumal che sib'alaj k'ax kub'an che ri nuch', we ri' k'o karaj man kuya ta alaj che kak'iy ronojel ri uch'aqapil ri nuch', xuquje' kuya k'ax chi ke che man tz'aqat taj kechomanik.

Man utz taj che ri ixoq kutij ri kunab'al che man ub'im ta ri ajkun che kutijo.

Man utz taj kab'an ri Rayos X che ri ixoq xuquje' nik'aj taq sutaq chik che k'o ri kaxlan q'aq' che.

Ronojel ri b'imloq we kab'anik, ri ne' man utz ta ri uk'iyem ri ch'aqapil taq ri uch'akul kub'ano.

¿Jas taq ri k'ax wene' ri sutaq che kuya' ub'ixik che k'o ri k'axk'olil?

Ri nik'aj taq retal are ri; pa ri nab'e taq oxib' ik':

Kelo ri kik' che ri ixoq, chu taq ja' kelo chi uxe' ri ixoq, (q'an, rex wene' saq taq ja' xuquje' tzatz ri upetik)ri q'anchul, q'aq', ri k'ax chi unaqaj ri uchuch upam ri ixoq.

Ri nik'aj taq retal are ri; pa ri waqib' ik':

K'ik' kelo pa ri uvagina ri ixoq, k'ax jolom, kelo ri ja' pa ri uvagina ri ixoq, q'achul, kap'aqi' ri uchak ri anima', man kasilob' ta chi ri ne' chi upam ri ixoq.

Pa ri b'elejeb' ik' ri je' taq k'ax che kayataji are:

Kik' pa ri uvagina ri ixoq, k'axk'ol pa cha b'i kak'iy ri ne', kasipoj ri uplaj, ri uq'ab' ri ixoqk'ax jolomaj, kapaqi ri uchak ri anima', man utz ta chi ri kayem ruk' ri b'oq'och. (Xa kub'an moy ri ukayib'al ri ixoq, karil q'eq taq nak', pa cha b'i kachup ken sutaq pa ri ub'oq'och ri ixoq) man k'o ta chi ri solob'em kub'an ri ne', kelo ri q'aq' che ri ixoq.

Ri nik'aj taq k'ax che kayatajik are:

Q'oxomal pa ronojel ri ch'akul, q'oxomal echi' ri winaq kub'an ri chulaj, kelo kik' pa ri chulaj, xa'oj. We k'o ri jun tzaqik wene' jun sutaq chik che k'ax kuriq ri ixoq, man utz ta chi kakay ri ixoq, xaq moy chik ri ukayib'al, karil q'aq kachup ken pa ri ub'oq'och, k'ax ri upam, we kumaj ri elem ri kik' pa cha ri ch'ajon, we kawortaj ri jun k'olib'al pa cha k'o wi ri ne', kelo ri rax uwal, rajawaxik pa aninaqil kak'amb'i pa ri ja kunanik rumal che we ri sib'alaj xib'ab'al chik.

Rajawaxik kta' che ri ajkun we k'o ri je' taq k'ax rumal che wene' kuya' ri uk'aslemal ri chuch xuquje' ri nuch' pa k'axk'olil.

¿Junpa rajawaxik kab'e ri yab' ixoq pa ri ja kunanik, echi' kuchokmaj che xopan ri q'ijilal che ri ralaxik ri nuch' chi uwach q'ij saq?

Pa taq ri k'isab'al taq uq'ij ri yab' ixoq, rumal che kopan ri uq'ij rech kuya' riunuch' chi uwach ri q'ij saq, k'o karaj kuya nik'aj taq q'oxomal che, rumal che ri are kok che uchomaxik we xa kak'iy ri ne'. Ri q'oxomal k'i uwach man xa ta jun, pa ronojel ri uk'aselemal ri jun ixoq junwi' ri kuk'aselemaj, kaya ub'ixik ri nik'aj taq k'ax:

Sib'alaj kapitz'ataj ri uxe' upam ri ixoq, rumal ri ujolom ri ne', xa kupitz' pa cha kak'oji wi ri uwix ri winaq, rumal la che ri ixoq man naj ta uxol' kuya che ri ub'anik ri uwix xuquje' taq xit' keloq.

K'o mul pa cha kajek'taq ri upam ri ixoq xuquje' we ri man k'ax taj.

Ri yab' ixoq karilo che kanimataj jub'iq' ri ja' kelo che ri uvagina, wene' kuchaomaj che xa richtaj ri ja' che kuto ri unuch', we jeri' rajawaxik kab'e ruk' ri ajkun pa ri ja kunanik.

Xuquje' k'o mul kelo taq xit' kik' echi' ya kak'iy ri nuch', rumal che xa katortaj uwi' ri uqul ri utero.

Kaqek'ataj ri upam ri ixoq, ch aman kuya ta chi q'ijilal che ri ixoq kuxlanik, pa taj job' taq kajb'al kuya ri jun jek'kenik pa jun kajb'al.

Echi karichtaj ri fuente, we kak'ulmataj we ri' rajawaxik kak'am b'i ri ixoq pa ri ja kunanik, rumal che we ri ja' tajin keloq rax ri ukayib'al k'o ri k'ax, we ri saq ri ukayib'al man k'o ta ri mayowem che. K'o karaj echi' karich'taj ri bolsa, kape ri jek'kenik, k'o karaj man jeri' taj kak'ulmatajik, we ri' kak'ulmataj pa taq ri kab'lajun wene' pa taq kijab' re winaq kajb'al.

Último Bloque: Ruk' we ri kaqak'is ri tzijonik “ Cha loq'aj ri ak'aselemal” xewe'tamaj che ri uchijaxik ri qak'aselemal jun kilwik, rumal che rajawaxik kaqan ri xaqetamaj che we jun q'ij.

Guión Radiofónico No. 15**Edición:** No. 15**Nombre del Programa:** “Por Amor a tu Vida”**Tema:** Cuidados en el Post- parto**Presentador:** Guadalupe León**Primer Bloque:**

Introducción ¡Buenas tardes queridos amigos! El día de hoy estaremos hablando en su programa favorito “Por amor a tu Vida”, acerca del “Puerperio”.

¿Qué es el puerperio?

Es el período de tiempo que va desde el alumbramiento de la placenta hasta aproximadamente 6 semanas después. Durante este tiempo, el cuerpo va a empezar a recuperarse ya que se producen una serie de cambios tanto físicos como psicológicos.

Los primeros días es normal que se sienta débil y cansada, por eso debe tomarse las cosas con calma, procure descansar y no dude en buscar ayuda en su pareja y familiares.

En los genitales puede notar molestias sobre todo si tiene algún punto, mantenga una buena higiene y cámbiese de compresa frecuentemente. Recuerde que la zona de los puntos (por desgarro o cesárea) debe estar en todo momento limpia y seca, no es conveniente que la lave más de una vez al día a no ser que se manche con heces. El útero debe volver a su tamaño, esto puede ser doloroso, a estos dolores se les llama entuertos.

Es normal que después del parto se sienta algo triste y con ganas de llorar, desaparecerá en pocas semanas, es debido al cambio tan brusco de niveles de hormonas en su cuerpo.

Tras el alta hospitalaria deberá ponerse en contacto con su médico o comadrona para que le haga el seguimiento de su recuperación.

Durante este período también pueden aparecer complicaciones, por eso debe cuidarse y consultar con su médico ante cualquier duda o signo de alarma, por ejemplo: fiebre de 38°C o mayor, dolor o inflamación en las mamas, dolor o inflamación de los puntos, sangrado vaginal aumentado con coágulos o restos de membranas, molestias al orinar, dolor en las piernas, dolor de cabeza intenso y/o alteraciones visuales, etc.

¿Qué Controles se deben tener en el puerperio?

Vigilancia después del parto, inmediato: Se recomienda observar a la mujer cada 15 minutos durante 2 horas, como mínimo después del parto:

Observar y verificar que no presente signos y síntomas de peligro, como los siguientes:

Hemorragia vaginal, convulsiones, cefalea fuerte, visión borrosa, o dolor fuerte en la boca del estómago.

Dificultad para respirar

Temperatura mayor de 38° C

Involución uterina (palpar que el útero esté duro y debajo del ombligo)

Hipertensión arterial (presión alta)

Si presenta alguna señal de peligro debe acudir inmediatamente al servicio de salud más cercano.

¿Cómo se debe nutrir?

Debe suplementarse: Con sulfato ferroso para la prevención de la deficiencia de hierro (anemia) y ácido fólico, por vía oral durante 6 meses postparto.

Deberá realizar cinco comidas: un desayuno, refacción, almuerzo, refacción y cena, se recomienda el consumo de alimentos ricos en hierro (hígado y otras vísceras, moronga, carne, pollo, hojas de color verde intenso, frijol acompañado de cítricos).

Segundo Bloque: Música Intermedia

¿Qué complicaciones debe conocer?

Las complicaciones más frecuentes que podría presentar son:

Mastitis por conducto tapado: Se puede observar la aparición de un área roja o masa de diámetro pequeño, calor leve en el lugar (no siempre), dolor localizado, fiebre no mayor de 38.4 oC axilar (no siempre).

Mastitis por infección bacteriana: Se observa el pezón agrietado, pus y sangre en la leche (no siempre), estrías rojas que se extienden del lugar de la infección para atrás, síntomas repentinos y graves sin una causa aparente, fiebre mayor de 38.4oC, por más de 3 días (dolor de cuerpo, cansancio y malestar general)

Es importante terminar su tratamiento completo (en caso de mastitis infecciosa), amamantar frecuentemente para mantener los pechos blandos, alternar ambos pechos en cada mamada, empezando con el pecho afectado, dar un masaje suave en la masa de la mama afectada, mientras amamanta, aplicar lienzos tibios durante 15 minutos 4 veces al día, reposo por 24 horas, no destetar al bebé durante este tiempo, ya que no es necesario y podría empeorar.

Para prevenir el problema se recomienda:

Prevenir lastimaduras del pezón teniendo una posición y succión correcta.

Alimentar al o la bebé cada vez que tenga hambre

Permitir que el o la bebé succione cada pecho hasta que lo sienta vacío.

Evitar el uso de ropa apretada o cualquier artículo que haga presión sobre el pecho, por ejemplo correas de pañaleras o mochilas.

Depresión posparto: Consiste en el cambio del estado de ánimo con tendencias a la tristeza, inactividad, pensamiento y sentimientos afectados, su origen tiene muchos factores, entre ellos los hormonales, bioquímicos, genéticos, psicológicos, ambientales, y secundario a cambio de rol (de embarazada

a madre), puede aparecer justo después del parto, o varios meses después, de manera repentina o ir apareciendo lentamente.

Luego del parto es normal que la madre experimente cambios en su estado de ánimo que comienza a los pocos días de haber nacido el bebé, pero que no dura más de 2 semanas.

Signos y síntomas: Tristeza, cambios repentinos de humor, sentimientos de culpa, ataques de pánico, pensamientos suicidas, sentir que nada es divertido, falta de concentración, ansiedad, irritabilidad, problemas para dormir, cansancio extremo, trastornos en la alimentación, rechazo hacia él o la bebé.

Deberá consultar con un especialista o un psicólogo.

Dificultades asociadas a la lactancia materna:

Pezones lastimados: Cuando hay dolor, ardor, grietas sangrado. Se recomienda posición y succión correcta de la o el recién nacido al pecho, aplicar su propia leche en el pezón en cada mamada ya que la leche materna tiene propiedades cicatrizantes, evitar el uso de sostén o telas sintéticas mientras sanan los pezones, colocar lienzos de té de manzanilla, continuar amamantando frecuente y exclusivamente, sobre todo si su bebé es menor de 6 meses.

Para prevenir el problema se recomienda: No usar pachas y/o pepe.

Ingurgitación o congestión mamaria: Se observan los pechos grandes, duros, pesados y sensibles, la piel tirante, dolor, fiebre (en algunos casos). Los síntomas anteriores pueden aparecer en ambos pechos.

Se recomienda: Posición y succión correcta, aplicar lienzos con agua tibia antes de dar el pecho, Haga masaje suave con movimientos circulares antes de dar el pecho, continúe amamantando frecuentemente (cada 1 ½ a 2 horas), permita que la o el recién nacido mame suficiente de cada pecho, hasta que queden blandos, aplique compresas frías entre una toma y otra, si la areola está inflamada y tensa, extraiga un poco de leche para ablandar el pecho y facilitar la succión del bebé, si el problema persiste por más de 48 horas, se recomienda consultar al servicio de salud.

Para prevenir el problema se recomienda: Evitar que pase mucho tiempo entre cada mamada, despertar a los y las bebés que duermen mucho por lo menos cada 2 a 3 horas para que mamen, amamantar sin horario y a libre demanda, no usar pachas y/o pepes.

Poca producción de leche: Es cuando la madre dice que no tiene suficiente leche, la o el bebé no está creciendo bien, la o el bebé no está orinando más de 6 a 8 veces al día.

Se recomienda: Aumentar la frecuencia de mamadas por lo menos cada 2 horas, permita que la o el bebé mame todo lo que quiera de cada pecho, no arrope o cubra demasiado a la o el bebé mientras mama, amamante de día y de noche,

extraerse la leche entre mamadas ya que puede ayudar a aumentar la producción, elimine otras leches, líquidos, los pepes y las pachas.

Como prevenir el problema : Dar de mamar cada vez que la o el bebé lo pida, permita que la o el bebé termine con cada pecho (no menos de 20 minutos en cada uno), si la o el bebé tiene menos de 6 meses, dé lactancia materna exclusiva, consumo de suficientes líquidos (agua, atoles, refrescos naturales, no tomar café ni aguas gaseosas).

TÉCNICA MADRE CANGURO:

La madre, padre o encargado(a) tendrá a la o el neonato junto a su pecho, piel con piel, desnudo (a) solamente con pañal, todo el día, incluso durante las tareas del hogar. Deberán dormir con él o con ella en posición semisentada todas las noches; la madre debe usar la misma posición cada vez que dé de mamar. Esta técnica es muy importante practicarla con recién nacidos de muy bajo peso al nacer o bajo peso al nacer.

Beneficios de la técnica “madre canguro”

1. Calor: el calor es generado y transmitido por el cuerpo de la madre o el padre por lo que puede acortar o eliminar, a su debido tiempo, la necesidad de una incubadora. Para llevar a cabo con éxito la técnica “Madre Canguro”, uno de los dos deberá colocarlo (a) sobre el pecho para tener contacto piel con piel.
2. Leche materna: la o el neonato aprende a mamar y así recibe el alimento y protección contra infecciones. La madre debe darle el pecho tan frecuentemente como lo pida. Si duerme más de tres horas debe despertarlo (a) y ofrecerle el pecho.
3. Amor: la madre, padre o encargado (a) lo o la estimulan con caricias, cantos, voz, arrullo y el latido de su corazón. Esto estimula su recuperación y le ayuda a ganar peso rápidamente.
4. Posición: Debe ser colocado(a) en posición vertical (casi paradito) sobre el pecho de la madre o padre, para evitar que vomite y se ahogue.

Finalización de la técnica de madre canguro

Se mantendrá hasta que se normalice la temperatura corporal y la o el neonato gane peso de forma constante.

Seguimiento:

Deberá ser llevado(a) cada semana para su control de peso y crecimiento hasta que alcance las 5 libras y 8 onzas. Luego asistirá a su control de crecimiento y vigilancia del desarrollo de manera mensual.

Es importante recordar que los y las neonatos canguro tienen las mismas habilidades que cualquier otro(a); ven, oyen, sienten y aprenden. Esto se logra con el cariño y estímulo de sus padres y familia.

Ultimo Bloque:

Con esto terminamos el programa “Por amor a tu vida”, y ya saben cuidar nuestra salud es una responsabilidad individual, por lo que debemos practicar lo que hoy hemos aprendido. Música de cierre de la sección Espacio musical / Publicidad

Ub'eyal chak ¡Xb'e q'ij loq'alaj wachib'il! Che we jun q'ij kujtzijon chirirj “ Cha loq'aj ri ak'aselemal”, chirirj ri “**Ri chijinik echi' kalex ri nuch' chi uwach ri saq q'ij**”

¿Jas ri puerperio?

We ri' are ri jun q'ijilal echi' ri ixoq kurelasaj lo ri placenta, kuya ri unuch' chi uwach saqil, k'aq'atan ri waqib' wuqq'ij che ri jun k'ulmatajem. Chi pa we jun q'ijilal ri uch'akul ri ixoq kumaj utzalajik pa ri k'olib'al rumal che k'i ri k'axanik kak'ulmatajik pa ri uch'akul xuquje' pa ri unojib'al ri ixoq.

Ri nab'e taq q'ij xas jeri' wi che ri ixoq pa cha b'i man k'o ta ri uchuq'ab'il, sib'laj kosnaqil kuna'o, rumal che man utz taj che kumey k'i taq sutaq, rajawaxik xa kuxlanik xuquje' kutzijoj che ri uk'ulaj xuquje' che ri ralaxik. Che ri utoq'k'as we kape ri k'ax che ri rajwaxik kab'anik are che saq kab'an che, kak'ex ri atz'yaq, k'i mul pa jun q'ij. Kanatajik che ri k'olib'al pa cha kab'an wi ri ramik we xa cesarea xb'anik rajawaxik qas saq kab'an che, xuquje' chaqij, man utz taj che kach'aj k'i mul pa jun q'ij, xuw kach'ajik we katz'aj ib' ruk' ri achaq.

Ri utero rajawaxik katzalaj pa ri unimal, rumal che k'o karaj kuya' q'oxomal.

Xas jeri' wi echi kalex taj ri jun ak'al che ri uchuch, kab'isonik, wene kuya' uk'u'x che ri oq'ej, we ri kasach uwach man nim ta q'ijilal kuya' we ri', we ri' kak'ulmatajik rumal ri hormonas pa ri ch'akul. Echi' kelo ri ixoq pa ri ja kunanik, rajawaxik kuch'ab'ej ri iyom rech kutajej ri uchijaxik choja.

Echi' ri ixoq k'o ch icho ja, k'o karaj k'o ri je' taq k'ax kak'ulmatajik, rumal la rajawaxik kuchajij rib' xuquje' kuch'ab'ela ri ajkun we kelo ri 38°C q'aq' chirirj wene' nim chi qajoq, q'oxomal, wene' sipojnem che ri utu' ri ixoq, kelo kik' che ri utoq'k'as, we kelo ri ko ta kik' che, k'axk'ol echi kab'an ri chulaj, q'oxomal che ri a', k'ax jolomaj, man utz ta chi ri kayem, xuquje' nik'aj chik.

¿Jas taq ri chajinem kab'an pa ri puerperio?

Ilowem echi' kalex taj ri ne': Rajawaxik kil ri ixoq pa taq ri jolajun taq kajb'al pa keb' kajb'al. Kilik che man k'o ta ri k'ax kuq'axej chin a, kaya' ub'ixik nik'aj taq k'ax: Kik' pa ri toqk'as, kape ri k'ax che ri anima', kape ri sutuwem chi ri b'oq'och, kub'an moy ri kayem, jun k'ax pa uchi' ri upam ri winaq.

Kax kuriq ri winaq che ujek'ik ri rixlab'.

38° C ri q'aq' wene' jub'iq chi koq

Kaq'an ri uchak ri anima'

We k'o ri je' taq k'ax rajawaxik kak'amb'i ri winaq pa ri jun ja kinanik che kakanaj ko naqaj.

¿Jas utijik ri wa'im rajawaxik kab'anik?

Rajawaxik kutij: Ruk' sulfato ferroso rech k'o ri hierro pa ri ub'ail rech man kuya' ta ri jun yab'il che ub'i anemia, rajawaxik pa waqib' ik' katijik echi' xalex taj ri ak'al, we ri xaktijik. Rajawaxik job' wa'im kab'anik: Jun wa'im rech nim aq'ab', ri jun wai'm pa nik'aj aq'ab', ri wa'im rech ri nik'aj q'ij, ri jun wa'im rech nik'aj b'eq'ij, ri wa'im rech chaq'ab'. Ri qas rajawaxik katijik are ri sutaq che nim hierro k'o ruk' (seseb', moronga, ti'j, utij ek', ri rax taq ichaj, kinaq' xuquje' ri ch'am taq sutaq)

¿Jas taq ri k'ax rajawaxik ketamaxik?

Ri je' taq k'ax che kayatajik are:

Mastitis rumal che ch'uqтал ri ju eleb'al leche':

kilitaj ri jun ch'aqap che che ri tu' che kyeq wene' k'o ri jun q'or che , kelo ri q'aq' che ri winaq man kaq'ax ta pa ri 38.4 oC che ri maskel(man qas ta kak'ulmataj we ri').

Mastitis rumal nak' chikopil:

Ri uwi' ri tu', kasak'anik, kelo puj che xuquje' kik' pa ri leche' (k'o karaj man jeri taj kak'ulmatajik), kelo ri saq taq retal ri utijo'l, xa chirij ri tu' kab'e wi ri k'ax. Kape ri 38.4oC q'aq' che ri winaq, xaq jeri' kub'ano, we ri kak'ulmataj pa oxib' q'ij (k'ax ronojel ri ch'akul, kosnaqil). We ri kaya kan kunab'al che rajawaxik kuk'is ri unimal kab'ix che, rajawaxik naj ta uxol kuya ri utu' ri ral rech jela' kub'an ch'uch'uj ri tu', kak'ex ri tu' kaya ri mox xuquje' ri wiq che ri ne', are kamaj uya'ik ri yab' tu', kajik ri q'or k'o che ri tu', echi' tajin katub'an ri laj ne', kuya'o kakoj ri saqalil ja chirij ri tu' ruk' ri taq ch'uch'uj atz'yaq pa taq jolajuj taq kajb'al, pa kijab' mul pa jun q'ij, man kelsax ta ri tu' che ri ak'al echi' k'o we jun k'ax rumal che k'o karaj xa kanimataj ri k'ax.

Rech man kape ta we jun k'ax, ri sutaq che rajawaxik kab'anik:

Man kaya ta q'ij che kasoktaj ri uwi' ri tu', xuquje' kilik che ri ne' qas utz ujek'ik' ri tu' kub'ano.

Kaya' ri utu' ri ne' echi kanumik

Kaya' q'ij che ri ne' che kutij ri keb' tu', karelesaj lo ronojel ri leche' chi upam.

Man kakoj ta ri titz' taq atz'yaq, wene' jun sutaq che kupitz' ri utu' ri winaq, pa cha ri eqab'al eqa'n.

Ri qajanaq chuq'ab'il kakanaj kanoq echi' xak'i y ri ne':

Ri kuya'o are che ri winaq man utz ta ri kak'ojik, kape ri b'is che, man k'ot karaj kub'ano, man qas ta utz ri chomanik, k'i ri upetik ri jun yab'il rumal ri hormonas, rumal ri kariqataj chi taq utzal ri winaq, rumal ri ija', rumal kaxlan taq sutaq kariqataj chi unaqaj ri winaq. Echi' kak'iy ri ne' ri uchuch k'o karaj kak'extaj ri kuchomaj, ri kub'ano, we ri man k'i taq q'ijilal kariqtajik, man kaq'ax ta ri keb' wuqq'ij ri jun k'ax.

Ri retal, ri k'ax kuya'o: B'isnik, k'exnik che ri uchomanik ri winaq, ri winaq man utz taj kak'ojik, man kakowintaj qas utz utatab'exik ri sutaq kub'ano, man kawor ta ri

winaq, kosnaqil, man utz ta ri wa'im kab'anik, k'o karaj ri chuch man qas ta karaj karil ri unuch'. We kak'ulmataj we ju le k'ax, rajawaxik kab'e ri ixoq ruk' ri jun ajkun rech ri jolom.

Ri k'ax kak'ulmatajik che uchapom rib' ruk' ri ya'ik utu' ri nuch':

Sokatajnaq ri uwi' ri tu': Echi' k'o ri k'ax, ri q'aq'anik, ri sak'anaq ruk' kik'. Ri qas kachilb'exik are che qas utz ujek'ik ri tu' kub'an ri ne', we man kel ri k'ax kuya'o kakoj ri leche' che ri uwi' ri tu', rumal che ri leche' k'o sutaq che xa kuchiqasaj ri sokonik che ri tu'. Man kakoj ta ri utoq'sab'al ri tu', kakoj ri uwa'l ri manzanila' che, kataqex uya'ik ri tu' che ri nuch', we ri nuch' k'amaja' kuk'is ri waqib' rik'il.

Rech man kuya ta we jun k'axk'olil kachilb'ex che man kab'an ta we nik'aj sutaq:

Man kakoj ta ri tub'asab'al wene' ri uwi' ri tub'sab'al.

Ingurgitacion wene' xa kajorob' ri tu': Ri tu' nim riltajik, ko', al unatajik, q'oxomal, q'aq. (xa k'o karaj kak'ulmataj we ri'). Ri k'axak'olil che xab'ix ajsik kuya'o kak'ulmataj pa ri keb' tu'.

Ri kachilab'exik: Ri utz uya'ik ri tu' xuquje' utz ujek'ik ri uleche' kub'an ri ne', rajawaxik kakoj ri saqalil ja' ruk' jun ch'uch'uj atz'yaq che ri tu' kab'an we ri' echi' ya kaya ri tu' che ri ne', kajik ri tu' xa kasutix ri ujikik kab'anik echi' k'maja' kaya ri tu' che ri ne', kaya' q'ij che ri ne' che kutij ronojel ri upam ri tu', k'ateq kakoj ri joron atz'yaq che ri ne', we ri k'ax k'o na echi' kaq'ax ri 48 kajb'al, rajawaxik kab'e ri winaq ruk' ri ajkun, wene' pa ri ja pa cha kab'an wi ri kunanem.

Rech man kuya ta we jun k'ax ri kachilab'exik are ri: man kaya ta q'ij che naq ri q'ijilal kaq'axik che man kaya ta ri tu' che ri ne', we ri taq ne' sib'alaj keoworik, rajawaxik kek'usux pa taq akakab' wene' pa taq ox ox taj kajb'al rech ketu'nik, kaya ri tu' che ri ne' janik' pa un mul rajawaxik, man utz taj kakoj ri tub'isab'al.

Man nim ta ri lech' kak'iyik: Are wa ri kak'ulmatajik echi' ri chuch kub'ij che man k'o ta upam ri utu', echi' ri ne' man utz ta ri uk'iyik kub'ano, ri ne' man kub'an ta ri uwix waqib' wene' wajxaqib' mul pa jun q'ij.

Ri kachilab'exik: Man naj ta uxo'l ri uya'ik ri uti' ri ne' kab'anik, ri uxo'l kayakanog are ri akakab' kajb'al, rajawaxik kaya' q'ij che ri ne' che kuya q'ijilal che ri ne' rech kutij ri leche' karaj che jujunal che ri tu', man kakoj ta nim atz'yaq che ri ne' echi' tajin kutij ri tu', kaya' ri tu' che ri ne' pa q'ij xuquje' chaq'ab', kuya'o che kelesax lo ri leche' pa ti tu' rumal che katob'an che kak'iy ri upam ri tu', man kaya ta nik'aj taq leche' che ri ne', man kaya ta ri tub'isab'al chi ke ri nuch'.

Jas relaxaxik ri jun k'ax: kaya' ri utu' ri ne' echi' kuto, we ri ne' k'amaja' k'o ri waqib' ik' che, rajawaxik kaya chi na nik'aj taq ja' che (ja', joch', man kaya ta ri kape che xuquje' nik'aj taq ja' kak'axix pa taq ri k'ayij)

Ri uya'ik ri ne' chi uk'u'x ri uchuch:

Ri chuch kuya' ri une' chi uk'ux rijo'l ruk' tijo'l, ri are man kakoj ta ri ratz'yaq xuq kakoj ri ruq, pa ronojel ri q'ij. Rajawaxik ri chuch kawor ruk' ri ne' pa cha xakakub'i ko ruk', ronojel ri aq'ab'; junam kub'ano echi' kuya ri utu' ri une'. We ri

rajawaxik kab'an kuk' ri ne' che man e al taj echi' kek'iyik wene' xa ne man kakik'is ta ri b'elejeb' ik'.

Ri utzilal kuya ri uya'ik ri ne' chi uk'u'x ri chuch.

1. Miq'nal: ri miq'anal che kayataj chi kixol sib'alaj utz kub'an che ri ne', rech jela' man rajawaxik ta ri encubadora.

2. Ri leche' ri nan: Ri ne' kuriq ujek'ik' ri utu' xuquje' kuto' rib' che ri yab'ilal keriqatajik. Ri uchuch rajawaxik kuya' ri tu' che ri ral echi' ri are kuto. We kawor pa oxib' kajb'al rajawaxik kuk'usuj ri ne' rech kutu'nik.

3. Loq'b'al: Ri nan, wene' ri tat tajawaxik kakimalma' ri ne', kakib'an b'ix chi uxikin, we ri' katob'an che ri ne' rech kachomar jub'iq'.

4. K'olnem: Ri uya'ik ri ne' cho ri k'u'x pa cha b'i xa katek'ab'axik rech ri are man kaxab'taj xuquje' man kajiq'taj

Kak'is ub'anik we ri' echi ri ne' chom chi jub'iq xuquje' ri are k'o chi ri uq'aq'al ri uch'akul.

Ri utaqexik: rajawaxik ronojel ri wuqq'ij kak'am b'ik rech kil ri uchomal xuquje' ri k'iyem tajin kub'ano.

Rajawaxik ketamaxik che ri laj ne' che kak'oji' chi uk'u'x ri nan junam ruk' ri nik'aj taq ne' chik, ri are kakito, kakina'o xuquje' kakiriq ri sutaq. Wa we ri' kayatajik rumal ri loq'ob'al kakiya ri nan ri tan che.

Ultimo Bloque: Ruk' we ri kaqak'is ri tzijonik " Cha loq'aj ri ak'aselemal" xewe'tamaj che ri uchijaxik ri qak'aselemal jun kilwik, rumal che rajawaxik kaqan ri xaqetamaj che we jun q'ij.

Guión Radiofónico No. 16**Edición:** No. 16**Nombre del Programa:** “Por Amor a tu Vida”**Tema:** Leche Materna**Presentador:** Guadalupe León**Primer Bloque:**

Introducción ¡Buenas tardes queridos amigos! El día de hoy estaremos hablando en su programa favorito “Por amor a tu Vida”, acerca de “La importancia de la Leche Materna”.

¿Qué es lactancia materna?

Es la práctica que realiza una mujer a través de la cual brinda leche materna a un niño o niña.

La OMS (organización mundial para la salud) recomienda la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses y después continuarla hasta los dos años de vida mientras se introducen de forma gradual otros alimentos, incluso durante más tiempo si así lo desean tanto la madre como el hijo/a.

¿Qué debe saber de la lactancia materna?

Pida que le den a la o el neonato para que mame desde que nace: El apego inmediato facilita la producción de leche y ayuda a que el útero vuelva a su tamaño normal. Esto ayudará a establecer una estrecha relación de amor entre ambos. Permitirá que las bacterias no dañinas que se encuentran en la piel de la madre protejan al niño o niña de las bacterias dañinas que hay en el ambiente.

Dar de mamar al niño o niña desde que nace le permite recibir todos los beneficios que le brinda la primera leche o calostro, este limpia el estómago del bebé y le protege de enfermedades.

Es recomendable que le dé la primera leche o calostro a su niña o niño, porque le limpia su estómago y le protege de enfermedades. El calostro es un líquido de color amarillento que contiene sustancias como proteínas y vitamina “A” que sirven para formar células y tejidos. Tiene un efecto purgatorio leve, lo cual le ayuda al niño o niña a limpiar su intestino. Por su alto contenido de agentes inmunológicos se le ha denominado “la primera vacuna” y le ayudará a prevenir infecciones.

La leche materna tiene la cantidad y calidad óptima de nutrientes que la niña o niño necesita, para su desarrollo y crecimiento durante los primeros seis meses, y contiene el agua necesaria para suplir las cantidades de líquidos que la niña o niño requiere. Por ello la leche materna es el “único alimento”(comida y bebida) que necesita durante sus primeros seis meses de vida.

La lactancia materna no tiene horario por lo que se debe dar cada vez que la niña o niño lo pida para satisfacer su hambre, sed y la necesidad afectiva de estar cerca de su madre. Al nacer, la capacidad gástrica de la niña o niño es pequeña, por lo tanto se satisface rápidamente y necesita mamar seguido; conforme crece también va creciendo su estómago y las necesidades nutricionales son

mayores, cada vez que su niño se lo pida debe darle solo pecho y no otros sustitutos.

Dele de los dos pechos en cada mamada para tener bastante leche. Permita que mame suficiente del primer pecho antes de cambiar al segundo, ayuda a que la madre tenga bastante leche y que la niña o niño se sienta satisfecha/o. Es indispensable la succión frecuente y el vaciamiento de cada pecho para una producción adecuada de leche materna.

Como madre debe darle sólo pecho a su niña o niño, de día y de noche y durante los primeros seis meses de edad, para que crezca bien. Al dar de mamar de día y de noche, se mantiene elevada la producción de leche.

Debe evitar el uso de pachas y pepe.

¿Cuáles son los Beneficios de dar de mamar?

La leche materna es la mejor alimentación por sus múltiples beneficios tanto para su bebé como para usted.

Ayuda a la madre a recuperarse más rápido después del parto.

Protege a la niña y al niño de enfermedades (infecciones, alergias)

La leche materna siempre está disponible.

Ayuda a la niña y al niño a crecer sanos y felices.

Contribuye al desarrollo de la inteligencia de los niños y niñas.

Está a la temperatura adecuada y no necesita tiempo ni recursos para su preparación.

Se digiere fácilmente.

Se conserva a temperatura adecuada.

Favorece la recuperación del útero.

Facilita el vínculo afectivo madre-hijo.

Segundo Bloque: Música Intermedia

¿Cuál es la posición correcta para el amamantamiento?

Posición para amamantamiento:

La cabeza y el cuerpo de la niña o niño deben de estar alineados y frente a la madre.

El cuerpo del o la niña debe estar cerca de la madre (panza con panza).

- La madre debe sostener todo el cuerpo de la niña o niño.
- La niña o niño debe estar frente al pezón de la madre.

Buen agarre

- La barbilla debe de tocar el pecho o estar muy próximo a tocarlo.
- La boca de la niña o niño debe estar bien abierta.
- El labio inferior debe estar evertivo (hacia afuera).
- La aureola debe ser más visible por arriba que por debajo de la boca de la niña o niño.

¿Cómo saber si el niño o niña está recibiendo suficiente leche?

Revisando el número de veces que moja los pañales, si lo hace 6 o más veces, la cantidad de leche ingerida es suficiente.

En muchas oportunidades la madre piensa que la niña o niño no está tomando suficiente leche o cree que se queda con hambre. En esta situación lo mejor es verificar la forma en que la madre sostiene al niño o niña (posición) y la manera en que succiona el pecho (agarre).

¿Qué debe hacer si es madre trabajadora?

La madre trabajadora en período de lactancia, necesita considerar diferentes opciones que le permitan pasar más tiempo con su niño o niña y faciliten la lactancia.

- Trabajar en casa o dividir su tiempo entre la casa y el lugar de trabajo.
- Trabajo compartido entre dos personas.
- Tiempo flexible que le permita adaptar sus horas de trabajo a las necesidades de su niña (o).
- Trabajo de medio tiempo.
- Llevar al niño o niña consigo para tenerlo cerca y poder amamantarlo.
- Guardería en el trabajo que le permita ver a su niña o niño en intervalos regulares.
- Que le lleven a la niña o niño durante los descansos u horas de comida (si quien lo cuida está cerca del lugar de trabajo).
- Salir en los momentos de descanso o de comida a amamantar al bebé (si vive cerca del lugar de trabajo).

La madre que va a separarse de su niña o niño por razones de trabajo, también puede aprovechar los beneficios de la leche materna extrayendo su leche para que se la proporcionen a su niña o niño.

La leche materna puede ser extraída utilizando extractores manuales tipo émbolo o extractores eléctricos. Una forma muy práctica es la extracción manual, a continuación se describe esta técnica:

¿Cómo sacarse la leche?

Con las manos limpias, colocar en forma de “C” los dedos pulgar índice y medio, dos dedos alrededor de la areola.

Presionar los senos lactíferos con las yemas de los dedos y empujar hacia dentro rítmicamente. Siguiendo el borde de la areola, colocar los dedos en otro sitio de la misma y repetir los movimientos: empujar y presionar, empujar y presionar.

Recoger la leche en un recipiente limpio. El sacarse la leche toma unos 20 minutos.

En cuanto a la conservación de la leche extraída existen variedad de estudios con diferentes rangos de duración, la mayoría coincide en que la leche materna se conserva bien bajo las siguientes condiciones de almacenamiento:

8 Horas a temperatura ambiente.

12 Horas a temperatura ambiente si se coloca en una hielera o se envuelve en un paño limpio y mojado.

3-5 Días en refrigeración.

2 Semanas, congelada.

La leche extraída debe guardarse en recipientes tapados y rotulados con la fecha y hora de extracción.

Para proporcionársela a la niña o niño la leche se entibia en baño de María, nunca a fuego directo ni en el microondas porque se dañan sus componentes inmunológicos y nutricionales.

La leche extraída se puede dar a la niña o niño en vasito o taza o por cucharaditas.

¿Qué debemos recordar?

Si no puede amamantar a su hijo/a deberá recurrir a la lactancia artificial, comuníquelo al personal sanitario después del parto para que le prescriban un tratamiento y así poder retirar y evitar la subida de la leche.

En los programas de educación maternal le informarán sobre todo lo necesario acerca de la lactancia materna y artificial y siempre ante cualquier duda o problema consultar con su médico o comadrona.

Para el buen crecimiento y desarrollo físico y mental

- Lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses
- Afecto y estimulación temprana

Para los cuidados en el hogar

- Lactancia materna exclusiva, aún cuando está enfermo él bebe.
- No utilice ningún tipo de solución, en la cura del ombligo del bebe.
- Proteger del maltrato y el descuido.
- Dormir con mosquitero en zonas de malaria y dengue.

Para prevenir las enfermedades:

- Vacunación
- Ambiente limpio, agua segura, lavado de manos.

Para buscar atención fuera del hogar

- Reconocer los signos de peligro y buscar ayuda oportuna
- Cumplir las indicaciones del personal de salud
- Importancia del control prenatal

Último Bloque:

Con esto terminamos el programa “Por amor a tu vida”, y ya saben cuidar nuestra salud es una responsabilidad individual, por lo que debemos practicar lo que hoy hemos aprendido. Música de cierre de la sección Espacio musical / Publicidad

Ub'eyal chak ¡Xb'e q'ij loq'alaj wachib'il! Che we jun q'ij kujtzijon chirirj “ Cha loq'aj ri ak'aselemal”, Chirij “ Ri leche' rech ri tu”

¿Jas ri' ri tub'asanik?

Are wa ri kub'an ri jun nan, xa kuya' ri uleche' che ri ne'. Ri OMS (ri jun nimalaj wokaj che kuchajij ri ch'ojch'ojilal chi uwach ronojel ri ulew) kuchilb'ej che kaya' ri tu' che ri ne' k'a pa ri waqib' rik'ilal xuquje' k'a pa ri keb' junab', xuquje' kaya chi ko nik'aj sutaq rech kutijo, kuya'o xuquje' we kaya' na che echi' kaq'atan pa ri keb' junab' k'o ta ri kub'ano.

¿ Jas ri rajawaxik ketamaxik chirij ri uya'ik ri tu'?

Ri nan rajawaxik kuta' ri ne' echi kalex tajik rech kuya' ri tu' che: Ri uya'ik aninaqil ri tu' che ri ne', katob'anik rech kelo aninaqil ri leche' xuquje' katob'anik rech ri utero katzalij pa ri unimal. Xuquje' kayataj ri je'lik laj loq'onem chi uxe'l ri ne' xuquje' ri nan.

Ri kub'ano are che ri nak' taq chikopil che k'o che ri utijo'l ri nan are keto'w chi uwach ri utzel taq nak' chikopil che k'o pa ri kaqiq'. Ri uy'ik ri nab'e leche' che ri ne', kuto' ri ne' rech uk'amik ronojel ri utzilal k'o che ri nab'e leche' rumal che xa kusu' ri upam ri laj ne', xuquje' kuto' ri ne' chi uwach ri yab'il. Ri nab'e leche' q'an ri kakayik, chi upam kariqataj ri proteínas xuquje' ri chuq'ab'il "A" che are ri kak'iyisaj ri células xuquje' ri tiyojil. K'o ri jun sutaq che we ri' che xa kusu' ri rixkol ri ne'.

We ri kab'ix che are ri nab'e q'axakajqak' are kato'w ri ne' chi uwach ri Itzel taq yab'il.

Ri leche' rech tu', sib'alaj nim ri chuq'ab'il k'o che, are la ri qas rajawaxik che ri ne' rech ri uk'iyem, pa ri nab'e taq waqib' ik', k'o lo ri unimal ja' chi upam che are ri rajawaxik che ri uch'akul ri ne'. Rumal la che are ri leche' rech ri utu' ri nan ri qas utz kutij ri ne' pa taq ri nab'e taq ik' rumal che are ri uwa xuquje' ri ruk'iya che rajawaxik che pa taq ri nab'e waqib' ik'.

Ri leche' kelo pa ri tu' man k'o ta ri kajb'al che, rajawaxik kaya che ri ne' echi' kuto rumal che xa nu kanum ri, wene' xa kachaqij ri uchi' xuquje' ri k'olem chi unaqaj ri unan. Echi' kak'iy ri ne', ri upam man nim taj, echi' ri are kutij ri tu' kanimar ri upam, rumal che echi' ri are kak'iyik xuquje' kak'iy ri upam xuquje' ri unumik kanimarik rumal che echi' ri are kuta ri tu' rajawaxik kaya che.

Chaya la ri keb' tu' che, ri qas kachilab'exik are che nab'e kuk'is ri upam ri nab'e tu' kaya che' k'atek'u ri' kak'exik rech jela' rech jela' kanoj chi jumul ri tu', rech ri ak'al kanoj ri upam.

Rajawaxik kaya ri tu' pa q'ij xuquje' chaq'ab' che ri ne' pa ri nab'e taq waqib' ik' rech jela' ri are utz ri uk'iyem kub'ano, we kaya ri tu' che ri ne' pa q'ij xuquje' chaq'ab' utz ri k'iyem ri leche' kak'ulmataj pa ri tu'.

Man kaya ta chi nik'aj sutaq che ri ne' pa cha ri tub'asib'al che xa b'anom.

¿ Jas taq ri utzilal k'olik echi' kya' ri tu' che ri ne'?

Ri leche' rech ri tu' are ri qas utz laj wa'im rumal che tz'aqat ronojel ri sutaq che rajawaxik che ri jun nuch' xuquje' utz kub'an che ri nan rech man kayab'in ta ri are xuquje'.

Katob'an che ri nan, rech aninaq kutzirik rumal ronojel ri k'ax xuriqo echi xuk'am lo ri ne' chi uwach ri saq.

Kuto' ri ne chi uwach ri Itzel taq yab'il

Ri leche' rech tu' xas k'olik, man rajawaxik taj kaloq'ik

Katob'an che ri uk'iyem ri ne' ruk' ch'och'ojilal xuquje' ruk' kikitomal

Katob'an che ri uk'iyisik ri uno'jib'al ri jun nuch' taq ak'alab'.

Ri uk'atanal are ri rajawaxik che ri ne', man rajawaxik taj ketzukurux chi naloq, man kaloq' taj k'ate k'u ri kab'an chi na.

Man k'ax ta ri utijik

Katob'an che ri ukunaxik ri útero.

Katob'an che ri loq'oxik chi uxol' ri nan xuquje' ri unuch'

¿Jas ri rajawaxik kab'anik rech uya'ik ri tu' che ri ne'?

Ri ujolom ri ne' rajawaxik kolom kub'ano xuquje' are kukayej ri unan.

Ri uch'akul ri laj ne' rajawaxik chi unaqaj ri unan kak'oji wi pam ruk' pam.

- Ri nan rajawaxi kuchap ronojel ri uch'akul ri une'
- Ri ne' rajawaxik kukayej ri utu' ri unan.

Ri chapanik.

- Ri ukakte' ri ne' rajawaxik kuneq ri utu' ri unan
- Ri uchi' ri ne' rajawaxik qas uk'ab'om
- Ri laj uchi' k'o ikim rajawaxik kaq'alajanik.

¿Jas ri uch'ob'ik che ri ne' tajin kutij ri leche' che rajawaxik che ri uch'akul?

Rajawaxik are kil ri ruq ri laj ne' we kuch'aqasaj waqib' mul, utz ri unimal ri uleche' we man jeri' wene' karaj na rumal che man kanoj taj.

K'o karaj ri nan kuchomaj che ri ne' man kanojtaj, kakanaj na kan ruk' numik. We kak'ulmataj we ri' ri nan rajawaxik karil ri ne' jas utijik ri tu' kub'ano, jas ri ujek'ik ri tu' kub'ano xuquje' ri nan jas uchapik ri ne' kub'ano.

¿Jas ri rajawaxik kab'anik we ri nan kachukanik?

Ri nan che kachukunik rajawaxi karil rij ri q'ijilal rech karil ri une', rech kak'oji' ruk' xuquje' rech kuya' ri utu'.

- Kuk'am b'i ri ne' ruk' rech jela' k'o chi unaqaj xuquje' rech kuya' ri utu'
- Kak'am b'i ri unuch' echi' k'o ri uxlanem che, xuquje' echi' kopan ri kajb'al che ri wa'im.
- Kelb'i ri nan echi kopan ri uxlamem che ri wa'im rech kuya' ri utu' ri ral

Ri nan che naj kab'e wi rumal ri uchak, kuya'o xa karelesaj ri leche' pa ri utu' kuk'olkan pa jun k'olib'al rech kaya che ri ne' echi' ri are kape ri unumik.

K'i ri relasaxik ri leche' kab'anik, k'o ri kaxlan taq chukub'al xuquje' kuya'o kab'an ruk' ri q'ab'aj, che we chanim kaya ub'ixik jas ri relasaxik ruk' ri q'ab'aj:

¿Jas ri relasaxik ri leche' kab'anik?

Ruk' ri saq q'ab'aj, kab'an pa cha ri jun C che uchapik ri chom uwi' q'ab' xuquje' ri kauptj che uk'utik ri sutaq, ri uwi' q'ab' k'o pa k'ux are wa kaya chirij ri uwi' ri tu' xa kapitz'loq.

Kapitz' ri tu' ruk' ri uwi' q'ab'aj xuquje' xa kach'ikmix lo ri leche'. Jewa ri kab'an che kapitz'ik, kach'ikmixloq.

Kaya' ri leche' pa jun saq k'olib'al. Ri q'ijilal rajawaxik rech relasaxik ri lech junwinaq lasj taq kajab'al rajawaxik.

Ri uk'olik kan ri leche' rech man kub'an ta k'ax, rajawaxik kaya pa jun k'olib'al che kajorjatic, rech man kub'an ta k'ax.

Rech kuq'ey ri wajxaqib' kajb'al, we kaya' pa ri refrigeradora kuq'ey ri oxib' wene' job' q'ij.

We kub'an ko ri leche' rumal ri tew kuq'ey ri keb' wuqq'ij.

Ri leche' we kak'ol kanoq rajawaxik kakoj ri rajilab'al q'ij chi uwach, ri kajb'al echi' xalsaxik. Rech uya'ik ri leche' rajawaxik xaq saqalil ri umiq'ik kab'anik, xaq pa ja' kaya' wi, man kamiq' ta pa ri microondas xuquje' chi uwach ri q'aq' ruaml che kel ri uchuq'ab'il. Ri leche' che xelsaxik kuya'o kaya che ri ne' pa jun tijb'al uk'iya wene' ruk' ju laj kuchara.

¿Jas ri rajawaxik kanatasaxik?

We man kuya'o che kaya' ri leche' rech tu' che ri ne', rajawaxik kaya' ri loq'om leche' che ri ne', rajawaxik kaya' ub'ixik che ri ajchajil yab' rech ri are kakiya ri kunab'al che ri nan xuquje' kikapqab'a ri leche'. Pa taq ri wokaj pa cha kaya wi ri tijonik chi ke ri nan, kaya' ub'ixik ronojel ri rajawaxi kab'an che ri uya'ik ri tu' che ri ne' xuquje' ri uaya'ik ri loq'om leche' che ri nuch', katax che ri ajkun wene' che ri iyom ri rajawaxik kab'anik. Rech ri jun utz k'iyem che ri nuch' xuquje' ri utz uk'iyem ri uno'jib'al ri ne':

- Kaya ri leche' che ri ne' k'a pa ri waqib' ik'
- Ri uya'ik ri loq'ab'al che ri nuch'

Ri uchijaxik ri nuch' pa ri ja k'olib'al

- Echi' yab' ri ne' xuw ri tu' kaya che.
- Man utz taj kakoj ri kunab'al che ri ne' rech kakunax ri umuxux we k'o ri k'ax kuriqo.
- Man kech'ey ta ri ak'alab' xuquje' xas kechijaxik
- We k'o ri us, wene' ri xam rajawaxik katzukux ri ub'anik rech man keqat ta ruk' ri ne', wene' pa cha k'o wi ri malaria xuquje' ri dengue.

Rech man kuya ta ri yab'il:

- Kakoj ri q'axakajnak'
- Ri saq k'olib'al xuque' saq ja', saq ri q'ab'aj.

Rech utzokuxik ri tob'anik pa jun k'olib'al chik.

- Katzukux ri tob'anik we k'o ri k'ax
- kab'an ri kakib'ij lo ri winaq pa ri ja kunanik
- Ri kupatanik ri rilik ri uk'iyik ri ne'

Ultimo Bloque: Ruk' we ri kaqak'is ri tzijonik “ Cha loq'aj ri ak'aselemal” xewe'tamaj che ri uchijaxik ri qak'aselemal jun kilwik, rumal che rajawaxik kaqan ri xaqetamaj che we jun q'ij.

Guión Radiofónico No. 17**Edición:** No. 17**Nombre del Programa:** “Por Amor a tu Vida”**Tema:** Salud Bucal**Presentador:** Guadalupe León**Primer Bloque:**

Introducción ¡Buenas tardes queridos amigos! El día de hoy estaremos hablando en su programa favorito “Por amor a tu Vida”, acerca de “Salud Bucal”.

¿Cómo prevenir enfermedades dentales?

Las enfermedades dentales son fáciles de prevenir. Sin embargo, muchas personas no saben exactamente qué hacer para evitar las molestas caries, por ejemplo. Desde el cepillo de dientes hasta el hilo más recomendado. 10 claves para cuidar los dientes:

Siempre. Es fundamental cepillarse al menos tres veces por día los dientes. Si se puede más veces, mejor. Busca siempre pastas dentales con fluoruro.

No compartas. No es bueno compartir el cepillo de dientes. Esto puede lograr que tú te contagies alguna infección bucal. Ten especial cuidado si sufres una enfermedad en tu sistema inmunológico.

Cuídalo. Como tus dientes, tu cepillo requiere de ciertos cuidados. Luego de usarlo debes enjuagarlo con mucha delicadeza bajo el agua corriente. Guárdalo siempre en posición vertical con las cerdas hacia arriba. No permitas que los cepillos tengan contacto entre sí.

¡No lo hagas! No limpies tu cepillo en soluciones desinfectantes, enjuagues bucales, lava vajillas, dispositivos de microondas para desinfectar o rayos ultravioleta.

Aprende a reemplazar. Cada 3 ó 4 meses debes cambiar tu cepillo. Antes si tú ves que tiene las puntas de las cerdas gastadas o dobladas. Si mantienes así tu cepillo, este no hará el efecto deseado en tus dientes.

Para niños. Cada niño debe tener su cepillo dental bien identificado. Antes de colocar pasta en su cepillo es bueno eliminar un poco para evitar cualquier contagio bacteriano.

El hilo dental. Es fundamental. Debes usarlo a diario. Busca hilos dentales aprobados por la Academia Dental Americana (ADA). Las bacterias que causan las caries pueden vivir entre los dientes, lugares donde las cerdas de los cepillos no llegan.

Tu dieta sí importa. Lleva una dieta balanceada, evita la comida chatarra, las golosinas y los refrigerios.

Si no están. Si no tienes dientes debes cepillar siempre las encías con un cepillo muy suave. Se recomienda enjuagar la boca con agua tibia. Puedes colocarle una cucharada de sal.

No dejes de ir. Visita siempre a tu dentista. Para saber cómo está tu salud bucal pero también para realizarte limpiezas bucales.

¿Qué cosas debes saber sobre higiene bucal?

La expresión salud dental hace referencia a todos los aspectos de la salud y al funcionamiento de nuestra boca, especialmente de los dientes y de las encías. Además de permitirnos comer, hablar y reír (tener buen aspecto), los dientes y las encías deben carecer de infecciones que puedan causar caries, inflamación de la encía, pérdida de los dientes y mal aliento.

Una boca descuidada es fácilmente atacada por las enfermedades, por carecer de las defensas suficientes para combatirlas.

Un buen cepillado es cuestión de vida o muerte para su dentadura.

Un cepillado inadecuado propicia el surgimiento de la llamada placa bacteriana, capa pegajosa formada por las bacterias que se acumulan en la superficie de los dientes.

Esta placa bacteriana, se forma en diferentes periodos de tiempo, siendo el mínimo de 12 horas y el máximo de 48.

Para una correcta higiene bucal utilizar hilo dental y enjuague bucal.

¿Cuál es la técnica correcta de cepillado?

Colocar el cepillo en forma inclinada a lo largo de la línea de la encía.

Cepillar suavemente de arriba hacia abajo los dientes de arriba y de abajo hacia arriba los dientes de abajo.

Cepillar los dientes anteriores colocando las cerdas sobre la encía en un ángulo de 45 grados. Las cerdas deben estar en contacto con la superficie dental y la encía.

Cepillar suavemente la superficie dental externa de 2 o 3 dientes por vez con un movimiento rotatorio de adelante hacia atrás. Mueva el cepillo al próximo grupo de 2 o 3 dientes y repita la operación

Para el cepillado de los molares, cepillar suavemente con un movimiento circular al mismo tiempo realice un movimiento de adelante hacia atrás sobre toda la superficie interna

No olvide cepillar la parte posterior de los dientes de arriba y de los dientes de abajo.

Incline el cepillo verticalmente detrás de los dientes frontales. Haga varios movimientos de arriba hacia abajo usando la parte delantera del cepillo.

Ponga el cepillo sobre la superficie masticatoria y haga un movimiento suave de adelante hacia atrás. Cepille la lengua de adelante hacia atrás para eliminar las bacterias que producen el mal aliento.

Segundo Bloque: Música Intermedia

¿Cómo usar el Hilo Dental?

Después de un cepillado correcto se utiliza el hilo o seda dental, que sirve para eliminar los restos alimenticios que quedan atrapados entre los dientes y en las zonas en las cuales no llegan las cerdas del cepillo.

Corte un pedazo de hilo dental de aproximadamente de 45 centímetros de largo. Enrolle el hilo dental alrededor del dedo medio de cada mano.

Un extremo del hilo se enrolla en el dedo índice de la mano izquierda. El otro extremo se enrolla en el dedo índice de la mano derecha.

Apriete el hilo entre los dedos pulgares y los dedos índices dejando 3 ó 5 centímetros de largo entre uno y otro dedo, manténgalo estirado entre los dedos. Éste es el pedazo de hilo dental que se insertará entre los dientes para limpiarlos. Use los dedos índices para guiar el hilo dental entre las superficies de contacto de los dientes inferiores.

Insertar el hilo dental entre los dientes. Guíe suavemente el hilo dental entre los dientes usando un movimiento de "zig-zag". Introduzca el hilo alrededor del diente.

Deslice el hilo dental de arriba hacia abajo sobre la superficie del diente y también debajo de la encía sin sacar el hilo. Limpie cada diente completamente con una sección limpia del hilo dental.

Una vez hecho esto, se retira el hilo dental deslizándolo suavemente hacia afuera.

¿Cómo utilizar el enjuague bucal?

Realizar el enjuague bucal después del cepillado.

Mantenerlo en la boca por 3 minutos haciendo buches, para que el enjuague pase por todas las superficies de la boca.

Pasado ese tiempo, se escupe el enjuague. No tragarlo.

Después de realizar los enjuagues, deberá esperar una hora antes de comer, beber o lavarse la boca nuevamente.

Con el enjuague bucal obtiene protección para los dientes, un aliento más fresco y una sensación agradable en la boca.

¿Cómo se logra una dentadura sana y completa?

Al elegir tu cepillo dental procure que sea el mejor, mango recto y cerdas suaves.

Cepille sus dientes por lo menos tres veces al día, después de cada alimento.

Evitar los dulces entre comidas.

Procurar cambiar su cepillo cada tres meses ya que un cepillo desgastado no limpiará bien sus dientes.

Una alimentación adecuada.

El cepillado de dientes después de cada comida.

La aplicación de fluoruro.

Visita a su dentista 2 veces al año

Uso de hilo dental

Algunos medicamentos provocan inflamación de encías y cambios vasculares como: medicamentos anticonvulsivos, anticonceptivos orales (ACO)

Evitar el consumo de bebidas azucaradas, tabaco, bebidas alcohólicas, café, té, gaseosas, dulces y chicles

¿Cuáles son los signos y síntomas de una mala higiene bucal?

Dolor de dientes

Dolor en otra parte de la cara

Sangrado de encías

Mal aliento

Manchas en los dientes

Cambio de coloración y pérdida de sustancia dentaria

Fracturas dentarias

Inflamación de las encías

Presencia de sarro (masa amarilla y dura pegada a los dientes, conocida también como cálculos dentales)

Presencia de pus en las encías

Restos de comida entre los dientes

Dientes cariados

Lesiones en las caras interiores de los dientes, anterosuperiores (de arriba), causadas por vómitos inducidos, en pacientes bulimicas

¿Cuál es la conducta o tratamiento?

Debe acudir inmediatamente al odontólogo/a, para evaluación y tratamiento.

En caso de absceso por causa de la caries dental y/o absceso periodontal:

Realizar enjuagues de manzanilla o apazote 3 veces al día por 8 días (antiinflamatorio).

Amoxicilina 500 mg vía oral, cada 8 horas por 7 días. En caso de alergia a la Penicilina, Eritromicina base 500 mg vía oral cada 6 horas, por 7 días acompañada de alimentos. Si dispepsia o irritación gástrica indicar Ranitida 300 mg, vía oral, en la noche, para proteger la mucosa gástrica.

Ibuprofén 400 mg, vía oral, cada 8 horas por 3 días.

Último Bloque:

Con esto terminamos el programa “Por amor a tu vida”, y ya saben cuidar nuestra salud es una responsabilidad individual, por lo que debemos practicar lo que hoy hemos aprendido. Música de cierre de la sección Espacio musical / Publicidad

Ub'eyal chak ;Xb'e q'ij loq'alaj wachib'il! Che we jun q'ij kujtzijon chirirj “ Cha loq'aj ri ak'aselemal”, Chirij ri “usak'asaxik ronojel ri uchi' ri jun winaq”

¿Jas ri uq'atusaxik ri yab'il che ri ware?

Ri yab'il che ri ware k'ax ra ri uq'atusaxik kab'anik: xuquje' k'i wi winaq man kakich'ob'otaj ri rajawaxik kakib'ano rech man keq'ey ta ri kiware, pa cha ne ri:

Ri juqb'al ri ware, ri b'atz rech ri usu'ik ri ware, ri lajuj sutaq che rajawaxik kab'anik rech uchijasaxik ri ware:

1. **Ronojel q'ij.**
2. sib'alaj rajawaxik che ri winaq kuch'aj ri uware oxib' mul pa jun q'ij. We kuya'o kach'aj chin a nik'aj taq mul chik, katzukux ri ch'ajb'al ware che k'o ri fluoruro ruk'.
3. **Man kaqaj ta ri juqb'al ware che jun winaq chik.**
Man utz che ri winaq kuqa ri juqb'al uware. We ri k'o karaj kuya q'ij che ri winaq kaq'axex ri yab'il rech chi'aj chirij.
4. **Ri uchijasaxik:** Ri ware, ri juqb'al ware rajawaxik kachijaxik. Echi' kakojtajik rajawaxik utz uch'ajik kab'anik, ri ja' xa katix chirij man xaq kamu'ik. Echi' kak'ol ri juqb'al chi'aj rajawaxik xa katek'ab'axkanoq. Man utz taj che ri juqb'al chi'aj kakiriq kib' pa jun k'olib'al.
5. **¡ Man kab'an taj!** Man utz taj che ksu' ri juqb'al chi'aj ruk' usaqisaxik sutaq, ch'ajbal taq sutaq xuquje' nik'aj taq sutaq che rech taq ch'ich' man rech ta ri juqb'al chi'aj.
6. **Ri uk'exik ri juqb'al chi'aj.**
Ri juqb'al chi'aj rajawaxik kajalik echi' kajom chi ri oxib' ik', wene' kijab' ik'. We ri jun karilo che ri uwi' man utz ta chik, rumal che ri ukojik kajarik, wene' xa kab'ustajik. We man kak'exik echi' man utz ta chik, xa man kusu' ta chi ri ware.
7. **Chi ke ri ak'alab'.** Jujunal chi ke ri ak'alab' rajawaxik k'o ri jun juqb'al kiware qas utz. Echi' k'amaja' kakoj ri ch'ajb'al ware'aj, utz kach'aj jub'iq' rech man kanek'i ta kan ri tz'il che.
8. **Ri b'atz' rech ware.** Sib'alaj rajawaxic. Rajawaxic ka koj ronojel q'ij. Ri nak' chikopil che ku q'eyisaj ri ware ke kowin ke k'ijik pa ri ware, kolib'al pacha kopontawi ri juqb'al ware.
9. **Ri kitijik sib'alaj nim reqlen.** rajawaxik kb'an jun utz waim, man ktij ta ri sutaq che kak'iyix pa ri kaxlan k'ay, man katij ta ri kab' che kak'iyix pa ri kaxlan k'ayib'al.
10. **We man ek'o ri ware.** We man ko ta ri ware rajawaxik kach'aj ri ware ruk' jun ch'uch'uj juqb'al ware. Kchilb'axik che kch'aj ri chiaj ruk' saqalil ja'. Kuyao' ktzaq jun laj pajb'al atz'am ruk'.
11. **Rajawaxik ri b'enam ruk' ri ajware.** Rajawaxik ri b'enam ri ajware. Rech retamaxik su ub'anom ri aware xuquje' rech usu'i'k ri ware.

¿jas ri sutaq rajawaxik rech usu'i'k ri aware?

Ri usak'ajaxik ri ware Sib'alaj nim kupatanij rech ri jun ch'ojch'ojillal che ronojel ri chi'aj. Rech ri ware, ri uti'jol ri ware. Rech jela' ri winaq kakowinik kawa'ik, kch'awik xuquje' ktze'nik, xa re utz qilik, ri ware xuquje' ri uti'jol ri ware'aj man rajawaxik taj che k'o ri yab'il che, rech jela' man kape ta xuquje' ri chikopil che ri ware, che kerelsajb'ik wene' xa kuchuwirisaj ri chi'aj.

Ri jun chi'aj che man ksak'ajax taj, aninaqil kok ri uyab', rumal che man k'o ta ri jun uchuq'ab'il rech uto'ik rib' chikiwach ri yab'il. Rumal la che sib'alaj rajawaxik ri uch'ajik ri chi'aj rech jela' utz ri ware.

We man utz ri uch'ajik ri ware kb'anik, rumal la kek'iy ri uchikopil ri ware, pa cha kkab'ab' ri tz'il are la xa kumulij rib' pa taq ri ware. We jun chikopil kumul rib' pa jun 12 kajb'al wene' k'apa 48 kajb'al.

Rech qas utz uch'ajik ri ware kb'anik, rajawaxik kkoj ri b'atz rech ware, ri ja' kunab'al rech ware.

¿Jas ri qas utz uch'ajik ri ware?

Ri josq'ijb'al ware'aj xa katzalb'ax jub'iq chi uwach ri utija'l ri ware'aj. Nojim uch'ajik ri ware'aj, rajawaxik xa ajsik kmajtaj wi ri uch'ajik ri ware k'a te k'u ri kb'an ri qajem, are wa ri kb'an ruk' ri ware ek'o ajsik. Eri ware ek'o ikim xa ikim kmaj taj wi ri uch'ajik k'a te k'u ri' kapaqb'ajisax ri josq'ijb'al ri ware'aj.

Kach'aj ronojel ri ware, ri uchi' ri josq'ijb'al ware'aj rajawaxik kaya pa jun 45° rech kich'ajik.

Rajawaxik kach'aj ri ware che keriqataj chi upam ri qachi', pa akakab' wene' pa ox ox ri kich'ajik, xa kasutix ri kich'ajik, kakamulix ub'anik we ri', kanatajik echi' esaq chi ri ware. Man sach uch'ajik nik'aj taq ri ware, ronojel rajawaxik kech'ajik.

Kach'aj ri ware che kakoj che ukuch'axik ri wa xuquje' ri usilb'asaxik ri josq'ijb'al ware'aj are che xa chi uwach kamjtawi kak'is chirij. Kach'aj ri aq' kamajtaqj uch'ajik chi uwach k'a chirij, rech jela' kelsaxi ri nak' taq chikopil che are ri kayow ri chuwil pa ri chi'aj.

¿Jas ukojik ri b'atz rech ri ware'aj?

Echi' kach'ajtaj ri ware'aj, kakoj b'i chirij ri b'atz rech ri ware, rech relsaxik ri ch'qataq taq wa kakanaj kan pa taq uxo'l ri ware, xuquje' pa cha man kopon ta wi ri josq'ijb'al ware'aj. Karam jun ch'aqap b'atz rech ware'aj, ri unimal kuya'o ri 45 cm. Kab'atz'aq'atix ri b'atz chirij ri uwi' q'ab'aj che kak'utunik kariqataj che ri mox q'ab' xuquje' che ri wiq q'ab', katoq'ex ruk' ri chomaq uwi' q'ab'aj, kaya kan ri jun uxo'l 3 wene' 5 cm rech are la ri kaq'axex pa taq uxo'l ri ware rech kisu'ik.

Kanim ri b'atz' chi uxo'l taq ri ware xuquje' chi taq utzal, man ko ta ri kb'an che, rajawaxik nojim xa kapaqik, kaxulik.

Rajawaxik kilik che ri uch'aqapil taq ri b'atz kakoj che ri ware, man kojom ta chi pa nik'aj taq ware, wene' xa kaya' kan ri tz'ilol pa taq ri ware.

Echi' sutaq ri ware, kelsax ri b'atz nojimal.}

¿Jas ukojik ri ja' kunab'al rech ri chi'aj?

Karuq'arax ri ja' kunab'al pa ri chi'aj echi' xch'aj taj ri ware. Kaya lan pa ri chi'aj pa jun oxib' laj taq kajb'al, echi' kb'antaj we ri', kelsax ri ja' kunab'al pa ri chi'aj.

Echi' karuqutaj ri chi'aj, rajwaxik keyex ri jun kajb'al rech jela' kuya'o k'o ri katijik, wene ri kaqumuxik.

Ruk' wa' we jun ja' kunab'al rech ware kkojik xa rech ri winaq man chu ta pa uchi' xuquje' utz unatajik ri chi'aj.

¿Jar ri ub'anik rech pa ch'ajch'ojil keriqataj wi ri ware'aj?

Katzukux ri josq'ijb'al ware che kolom ri uq'ab' xuquje' ch'uch'uj ri uwi.

Kach'aj ri ware'aj echi' kb'antaj ri wa'im wene' echi' k'o ri jun ktijik.

Man katij ta ri ki' taq sutaq.

Kk'ex ri josq'ijb'al ware'aj pa a ox ox ik', rumal che we man utz ta chi ri su'ik kub'ano echi' kaq'ax chi nik'aj ik' xuquje' are ri tajin kakojik.

Utz wa'im kb'anik

Uch'ajik ri ware'aj echi' katijtaj ri wa.

Rajwaxik kkoj ri fluoruro.

Rajawaxik ke'il keb' mul pa jun junab' ri ajware.

Ukojik ri b'atz che ri ware.

K'o nik'aj taq kunab'al che kuyab'irisaj ri tijol che ri ware, ri je' taq kunab'al are ri anticonvulsivos, anticonceptivos che xa ketijik.

Man katij ta ri sutaq che sib'alaj ki', ri sik', ri tzam, ri kape, ri ki' taq ja', ri kab' xuquje' ri kach'.

¿Jas ri unatajik, ri rilik echi' ri jun winaq k'o yab'il che ri uchi'?

- K'ax ri ware
- K'axk'ol che ri palaj
- Kelo kik' che ri uti'jol ri ware
- Chu pa uchi' ri winaq
- Tz'il che ri ware
- Kak'extaj ri ukayib'al xuquje' kel ri uchuq'ab'il ri ware'aj
- Kepax ri ware'aj
- Sipojem che ri uti'jol ri ware'aj
- Kaq'anar ri ware'aj rumal ri tz'il, kanek'i ri tz'ij chi uwach ri ware.
- Kapusir ri uti'jol taq ri ware'aj
- Ri ch'aqataq taq wa chi uxo'l ri ware
- Chikop taq ware'aj
- Lesiones en las caras interiores de los dientes.

¿Jas ri rajawaxik kb'anik rech ukunaxik ri yab'il?

Rajawaxik kb'e la aninaqil ruk' ri ajb'anal utz che ri ware'aj, rech ri are kub'an rilik ri k'ax k'olik xuquje' ri ukunaxik.

We k'o ri sipojnaq rumal ri uchikopil ri ware, ri kab'ix che are sipojnaq periodontal:

- Ri kab'anik we k'o ri sipojnaq are che kapoq'owisaj ri mansanilo wene' sik'aj, ruk' ri uwa'l karuq'arax pa ri chi'aj oxib' mul kb'an we ri pa jun q'ij pa wajxaqib' q'ij. Katij ri Ibuprofén 400 mg, pa taq a wajxaqib' kajb'al ktijik pa oxib' q'ij.

Ultimo Bloque: Ruk' we ri kaqak'is ri tzijonik " Cha loq'aj ri ak'aselemal" xewe'tamaj che ri uchijaxik ri qak'aselemal jun kilwik, rumal che rajawaxik kaqan ri xaqetamaj che we jun q'ij.

Guión Radiofónico No. 18**Edición:** No. 18**Nombre del Programa:** “Por Amor a tu Vida”**Tema:** Uso Correcto de Medicamentos**Presentador:** Guadalupe León**Primer Bloque:**

Introducción ¡Buenas tardes queridos amigos! El día de hoy estaremos hablando en su programa favorito “Por amor a tu Vida”, acerca del “Uso Correcto de los Medicamentos”.

¿Qué es un fármaco y qué es un medicamento?

Un medicamento contiene uno o más principios activos, más un conjunto de sustancias (excipientes) que permiten la adecuada manipulación y administración para que el fármaco llegue a su sitio de acción en el organismo. “Fármaco” o “principio activo” es toda sustancia capaz de interactuar con nuestro organismo que se utiliza con fines diagnósticos, terapéuticos o de prevención.

¿Qué significa Uso Racional de Medicamentos?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define que hay Uso Racional de los Medicamentos (URM) “cuando los pacientes reciben la medicación adecuada a sus necesidades clínicas, en las dosis correspondientes a sus requisitos individuales, durante un período de tiempo adecuado y al menor costo posible para ellos y para la comunidad”.

¿Cuáles son las fuentes de obtención de los medicamentos?

Los medicamentos se obtienen de diferentes fuentes: animal, vegetal, mineral y sintéticos (fabricados en los laboratorios farmacéuticos).

¿Cuáles son los usos de los medicamentos?

Los medicamentos son sustancias o preparados que tienen la capacidad de prevenir, aliviar, controlar, diagnosticar o curar algunas enfermedades o síntomas.

¿Cómo se administran los medicamentos?

Un medicamento se presenta en distintas formas farmacéuticas (sólidas, líquidas o semisólidas), y su presentación también varía como por ejemplo: cápsulas, comprimidos, jarabes, cremas, soluciones inyectables, aerosoles, parches, entre otros. Los medicamentos se administran dependiendo de su forma farmacéutica y de acuerdo lo indique el médico en un esquema terapéutico.

¿Qué es un plan o esquema terapéutico?

Es un conjunto de acciones que el médico posee para obtener resultados favorables, este incluye los siguientes aspectos: la edad, el sexo, la situación socio-cultural, otras enfermedades asociadas, los hábitos dietéticos, el consumo de otros medicamentos, el consumo de otras sustancias (alcohol, cigarrillos),

sedentarismo, etc. Por lo tanto el medicamento: Será aquel producto requerido por el paciente y que más se adecúe al tratamiento de los síntomas o enfermedades diagnosticados y que tenga la relación costo-beneficio más apropiada al paciente.

La dosis: Es la cantidad de medicamento necesario para que éste logre su efecto. Si tomamos menos de la dosis indicada, el medicamento no logrará su objetivo. Si por el contrario, tomamos una dosis mayor de la indicada, puede ser muy peligrosa y podría provocar intoxicación. La dosis depende de: la edad, Peso, función hepática y renal, uso de otros medicamentos, etc.

La vía de administración: Es la vía o camino por el cual un medicamento es colocado en contacto con el organismo. Se pueden usar diferentes vías de acuerdo con la forma farmacéutica:

Vía oral (tomado por el tracto digestivo): granulados para diluir, comprimidos, grageas, cápsulas, jarabes, elixires, soluciones, suspensiones, aerosoles, etc.

Vía parenteral o inyectable (por medio del sistema circulatorio): soluciones o suspensiones inyectables.

Vía nasal (inhalaado por el aparato respiratorio): aerosoles, polvos.

Vía cutánea (sobre la piel): cremas, emulsiones o lociones, ungüentos, pastas, pomadas.

Vía rectal: supositorios, cremas, etc.

Vía vaginal: óvulos o capsulas vaginales, geles vaginales.

Vía oftálmica: Colirios, ungüentos, etc.

La frecuencia: Es el número de veces que se debe administrar el medicamento en un día. obedece al tiempo que el medicamento actúa en nuestro cuerpo.

La duración: Es el número de días que se debe administrar el medicamento. Éste período obedece al tiempo requerido para que el medicamento logre su efecto total.

"El paciente tiene un papel protagónico en el establecimiento y cumplimiento del plan terapéutico. Es importante el cumplimiento con el plan terapéutico acordado, para obtener los resultados esperados y una recuperación adecuada".

Segundo Bloque: Música Intermedia

¿Qué información debe conocer respecto de los medicamentos?

La información es un derecho de las personas, sobre todo cuando se trata de nuestra salud. El químico farmacéutico le puede informar y orientar sobre la administración, dosis y uso adecuado del medicamento, así como sobre su interacción con otros medicamentos o alimentos, reacciones adversas y condiciones de conservación. En el momento de la prescripción o emisión de la receta, deberá asegurarse de que entiende al menos: El nombre del medicamento, Como y cuando hay que tomarlo y durante cuánto tiempo, Cual es el efecto esperado del medicamento, que alimento, bebidas, otros medicamentos o actividades debería evitar mientras toma su medicamento.

¿Qué entendemos por Interacción Medicamentosa?

Es un cambio en el modo en que actúa un medicamento cuando se administra junto con otro u otros medicamentos, alimentos o sustancias. Esto puede producir alteraciones en la actividad que sea más o menos eficaz o que produzca efectos adversos no deseados. Los tipos de interacciones pueden ser entre: medicamento con medicamento, fármacos con medicamentos naturales, medicamentos con alimentos, medicamentos con bebidas alcohólicas.

¿Cómo se almacenan los medicamentos?

Los medicamentos son sensibles a los factores ambientales, por lo que en malas condiciones pueden sufrir deterioros y pérdida de su eficacia. Todos los envases los medicamentos señalan la forma apropiada de almacenarlo, indicando condiciones ambientales (ejemplo: lugar seco y fresco) y de temperatura. **Factores que alteran los medicamentos:** La luz y el calor, la contaminación, presencia de plagas.

Características del medicamento en mal estado: Cambios de: olor, color (presencia de manchas). Cuando una tableta se desmenuza o en los jarabes se observa la formación de capas, y en las suspensiones la formación de grumos, cuando se presentan como masa.

La fecha de vencimiento: Nos indica la vida o utilidad del medicamento, periodo en el cual su poder terapéutico es óptimo y adecuado; ésta debe ser respetada según lo indicado en su envase, no debiendo utilizarse fuera del tiempo señalado, ya que un medicamento vencido puede tener efectos tóxicos para el organismo o ineffectividad.

Los niños no son Adultos pequeños

Los medicamentos y las dosis serán solo las indicadas por el Médico. Los efectos de los medicamentos y las dosis a utilizar generalmente son distintos en adultos y en niños. También se debe diferenciar entre el recién nacido, el lactante, un niño en edad escolar o un adolescente. Es necesario que la madre entienda claramente: el nombre del medicamento y las indicaciones que tiene; la forma en que debe administrarlo (Ej. un jarabe, gotas, etc.); cada cuánto tiempo se administrará y durante qué período de tiempo (Ej. cada 8 horas durante 10 días); los posibles efectos no deseados que pueden presentarse con la administración del medicamento (Ej. fiebre post vacunación); y por supuesto, la dosis que debe administrarle. Guardar los medicamentos en lugares que estén fuera del alcance de los niños; Revisar su fecha de vencimiento; No guardar medicamentos que hayan “sobrado” de un tratamiento específico (Ej. Antibióticos).

Medicamentos y adultos mayores

Habitualmente los adultos mayores presentan más de una enfermedad a la vez, por lo que se ven obligados a tomar más de un medicamento al día, aumenta el riesgo de las reacciones adversas de los medicamentos, pueden producirse interacciones entre ellos, lo que podría disminuir o aumentar los efectos deseados. Además, puede contribuir al cumplimiento inadecuado del tratamiento. Todo tratamiento medicamentoso requiere de una indicación, una administración y un seguimiento adecuados para lograr su máxima eficacia.

Es muy frecuente que los adultos mayores se administren su propia medicación, esto podría generar incumplimiento del tratamiento medicamentoso. A esto sumamos que el envejecimiento es un proceso normal del ser humano y que trae consigo diversos cambios (Ej. disminuye la agudeza visual, esto podría impedir la lectura del prospecto o las indicaciones del médico; disminuye la agudeza auditiva lo que podría dificultar el entendimiento de las indicaciones que le brinda el médico; entre otros). Por lo tanto se hace necesario que el Adulto Mayor tenga como regla concurrir periódicamente al médico, además que familiares o amigos le ayuden a cumplir con el esquema terapéutico.

Medicamentos durante el embarazo.

La Organización Mundial de la Salud estima que más del 90% de las mujeres embarazadas recibe medicamentos, ya sean indicados por el médico o automedicados. Además, pueden consumir las llamadas drogas sociales como el tabaco, el alcohol o las drogas ilícitas. El feto se alimenta a través de la sangre materna que llega a la placenta. Los medicamentos y las drogas pasan desde la madre al feto a través de la placenta y podrían afectarlo de varias formas como por ejemplo: Causando lesiones, desarrollo anormal o muerte del feto; Reduciendo el intercambio de oxígeno y nutrientes entre el feto y la madre.

Es importante que aquellas mujeres que estén planeando un embarazo o se encuentren embarazadas, consulten a su ginecólogo u obstetra antes de recibir cualquier medicamento. Evitar la automedicación y adquirir hábitos de vida saludables contribuirán al desarrollo y crecimiento adecuados de su hijo.

Medicamentos durante la lactancia.

El período de lactancia materna es sumamente importante para el crecimiento y desarrollo del niño. Existen ocasiones en las que las madres deben consumir algún tipo de medicamento y este medicamento puede ser transferido al niño a través de la leche materna, algunos medicamentos podrían llegar a afectar la salud del niño.

¿Qué son los antibióticos?

Los antibióticos son medicamentos que atacan a las bacterias y pueden detener las enfermedades, no funcionan contra ninguna infección causada por virus,

hongos ni parásitos. Los virus, por ejemplo, causan resfríos, la mayoría de ellos cursan con tos y dolor de garganta.

¿Qué son las bacterias?

Las bacterias son organismos que no son visibles al ojo humano. Algunas son dañinas y causan infecciones.

¿Cuándo debo tomar antibióticos?

Los antibióticos deben tomarse solamente cuando lo indica el médico o cirujano dentista.

¿Cómo debo tomar los antibióticos?

Para que los antibióticos puedan detener la enfermedad que causan las bacterias, deben tomarse: En la cantidad indicada, El número de veces diarias indicado. Durante el tiempo indicado.

¿Puedo dejar de tomar el antibiótico cuando me siento mejor?

No. Si se deja de tomar el antibiótico antes de tiempo, las bacterias pueden reiniciar la infección y la enfermedad no se cura.

¿Puedo guardar el antibiótico para la próxima vez que me enferme?

No. Los Antibióticos sobrantes no alcanzan para un tratamiento completo. Además no siempre se necesita un antibiótico para tratar una enfermedad. Sólo el médico o el cirujano dentista pueden indicarle cuando tomar un antibiótico, qué antibiótico tomar y como tomarlo.

¿Qué es la resistencia bacteriana a los antibióticos?

Es un mecanismo que encontraron las bacterias para defenderse de los antibióticos que las atacan.

¿Por qué debe preocuparnos la resistencia a los antibióticos?

Cuando las bacterias son resistentes, la enfermedad se prolonga. Además durante todo el tiempo que las personas están enfermas con estas bacterias resistentes contagian a otras personas y diseminan en la población estas bacterias más difíciles de controlar.

¿Qué se puede hacer para evitar la resistencia a los antibióticos?

El mal uso de los antibióticos puede causar resistencia. Una forma de evitar la resistencia de las bacterias a los antibióticos es no utilizarlos excepto cuando los indica el médico. Además, cada vez que un médico indique tomar un antibiótico, éste debe tomarse en la cantidad indicada, el número de veces diarias indicado y durante el tiempo indicado. Y en casos de duda se debe consultar al personal de salud.

¿Cuál es la importancia de completar el tratamiento prescrito?

Algunos medicamentos no tienen resultados inmediatos después de su administración, si no que requieren de un tiempo de tratamiento para poder ver mejorías. Es fundamental cumplir el tratamiento indicado. Desde el principio del tratamiento el medicamento actúa sobre la enfermedad, aún cuando los pacientes no sientan un alivio inmediato.

Asimismo, no se debe dejar el tratamiento prescrito aunque desaparezcan los síntomas de la enfermedad y el paciente se sienta mejor, el cumplimiento de la prescripción busca lograr el mejor resultado posible, evitando recaídas y una recuperación total de la enfermedad.

¿Qué es la automedicación responsable?

A lo largo de la historia de la humanidad el autocuidado ha sido la forma más utilizada para el mantenimiento de la salud. El autocuidado debe entenderse como el propio tratamiento de los signos y síntomas de una enfermedad que las personas padecen. El autocuidado incluye la automedicación, siempre que sea adecuada al problema de salud que se desea tratar y por sobre todo segura. Los medicamentos juegan un rol importante en el mantenimiento de la salud, en la medida en que sean eficientes, accesibles y que se usen adecuadamente.

En la automedicación responsable el consumidor es protagonista en el cuidado de su salud. Los medicamentos disponibles en nuestro país se denominan medicamentos de venta libre, siendo los que se pueden adquirir sin receta médica. Cuando una persona decide automedicarse en forma responsable acudirá a la farmacia, donde podrá solicitarle al profesional Químico Farmacéutico asesoría sobre los medicamentos. En este acto, se deberá producir la dispensación, que es la entrega del medicamento incluyendo la verificación de que el paciente conoce el objetivo del tratamiento, la forma de administración, además de asegurar que el medicamento es el adecuado, lo que es aplicable no solo a la venta de medicamentos sin receta sino que también a aquellos que la requieren.

El rol del paciente: Si una persona opta por la automedicación debe ser capaz de:

1. Reconocer los síntomas que se deben tratar;
2. Determinar que está en condiciones apropiadas para la automedicación;
3. Elegir un producto de automedicación adecuado;
4. Seguir las instrucciones para el uso del producto descritas en su rotulado y folleto de información.

El rol del farmacéutico:

En la automedicación el profesional Químico Farmacéutico tiene una importante responsabilidad en su control, ya que es el único profesional que podría intervenir en ella de manera directa. Así cada persona podrá ver en el farmacéutico un consejero y educador, que lo apoyará en el restablecimiento y cuidado de su salud.

Respecto de la automedicación el farmacéutico lo orientará de la siguiente manera: Proporcionará asesoría objetiva sobre la automedicación y los medicamentos de venta directa que están disponibles para ello.

Informará acerca de las posibles interacciones o contraindicaciones de un medicamento; así como verificar que la dosis y presentación seleccionadas sean las correctas.

Comunicará respecto de los posibles efectos adversos que pueden presentarse al emplear el medicamento y que situaciones requerirían asistencia médica.

Alentará a considerar los medicamentos como productos especiales que deben ser almacenados y utilizados racionalmente.

Último Bloque:

Con esto terminamos el programa “Por amor a tu vida”, y ya saben cuidar nuestra salud es una responsabilidad individual, por lo que debemos practicar lo que hoy hemos aprendido. Música de cierre de la sección Espacio musical / Publicidad

Ub'eyal chak ;Xb'e q'ij loq'alaj wachib'il! Che we jun q'ij kujtzijon chirirj “ Cha loq'aj ri ak'aselemal”, Chirij “ Ri utz ukojik ri jalajoj taq kunab'al”

¿Jas ri ri kunab'alil xuquje' jas ri kunab'al?

Ri jun kunab'al are ri kariqataj ri jun wene' nik'aj taq sutaq che k'o chi upam che kakunanik, xuquje' nik'aj taq sutaq chik che kuya'o kakoj che ri uch'akul ri winaq xuquje' kopan pa ri uch'aqapil ri ch'akul che yab'. “Kunab'alil” wene' “Ri kunab'al che k'o chi upam” are la ri kunab'al che kab'e pa ri ch'akul rech kukamisaj ri yab'il pa ri ch'akul wene' rech man kuya ta ri yab'il che ri ch'akul.

¿Jas ke'el wi ri man nim ta ukojik ri kunab'al?

Are echi' ri yab'ib' kaya' ri kunab'al chi ke che rajawaxik che ri ch'akul, are ri unimal che rajawaxik kakitijo, ri q'ijilal che rajawaxik kakitijo xuquje' man paqalik ta rajil ke'el wi chi uwach ri winaq pa taq ri komon.

¿Jawi kape wi ri kunab'alil?

Ri kunab'alil k'i kapewi: Chi ke taq chikop, chi ke taq ri uxe' ichaj, chi ke taq ri ab'aj xuquje' che nik'aj taq sutaq chik, (We ri' keb'an pa taq ri ja pa cha keb'an wi kunab'alil).

¿Jas ri ukojik ri kunab'alil?

Ri kunab'alil are la ri keb'anik rech man keyab'in taq ri winaq, rech kerelsaj ri yab'il wene' ri k'axk'olil kuya ri je' taq yab'il.

¿Janik'apa unimal ri kunab'al kakoj che ri ch'akul?

Ri jun kunab'alil k'i ri rilik (Ri eko', k'o nik'aj xa eja', ri nik'aj chi nik'aj ja' xuquje' jub'iq ko), ri kipetik xuquje' jalajoj: Pa cha pa taq cápsulas, pa taq jarabes, pa taq inyecciones, aerosoles, parches, xuquje' nik'aj chik. Ri kunab'alil kakojik are ri ub'im ri ajkun.

¿Jas ri', ri jun cholchak rech ri kunab'al na'oj?

Are la ri jun wokaj chak, che kub'an ri jun ajkun, rech jela' kakowin che rilik ri k'ax k'o che ri winaq, we ri kuk'am b'i we nik'aj sutaq ri': Ri junab', we achi', wene ixoq, ri k'olem che ri winaq, ri b'antajik pa ri komon pa cha kelwi ri winaq, xuquje' ri

nik'aj taq yab'il che uchapom rib' ruk' ri uk'aselemal ri winaq, ri kutijo, ri uytijik ri tzam, ri utub'axik ri sik'. Rumal la che ri kunanik: Are ri rajawaxik kil ri yab'il k'o che ri yab', xuquje' ri kunab'al che kakowin ri ya' che uloq'ij xuquje' are la ri kakunanik.

Ri utijik ri kunab'al: are ri unimal ri kunab'al rech we ri' kakowin che ri kunanik. We man katij ri unimal b'im ri winaq man kakunataj taj, we nim ktijb'ik ca kyab'in ri winaq.

We katij nim kunab'al, sib'alaj xib'ab'al xuquje' wene' xa kukamisaj rib' ri winaq. Ri unimal ri kunab'al are kil ri ujunab' ri winaq: ri junab', ri ralal ri winaq, ri uchak ri seseb' xuquje' ri patzpo'y.

Ri utijik wene' ukojik ri kunab'al: Are ri ub'e, ri k'olib'al pa cha kakoj wi ri kunab'al, rech kukunaj ri yab'il. Kuya'o k'o ri kakoj wi ri kunab'al. Xa kutij b'i ri winaq ri kunab'al, rech keqaj pa ri pamaj: ri julaj taq b'aq rech kajalajisax pa ja', ri epetinaq pa taq pastillas, jarabes, elixires, suspensiones, aerosoles, xuquje' nik'aj chik; xa kat'is ri ri kunab'al che ri yab'(xa kb'e pa ri kik'el): ri ukojik ri titz'kunab'al che kakoj pa ri tzamaj (ri xakajek' ruk' ri ixlab'): aerosoles, ri k'aj kunab'al; xa kakoj chi uwach ri ti'jol: xa kasoq' chi uwach ri ti'jol, ri k'ok'al,ri pomadas; kakoj pa ub'e ri utun ri winaq: supositorios, xuquje' nik'aj chik; che ri uch'aqapil ri ixoq: óvulos wene' capsulas vaginales, geles vaginales; Xa katzaq pa ri b'oq'och: ja rech ri b'oq'och, ri unguentos, xuquje' nik'aj chik.

Ri mul ukojik: Are la ri mul ukojik ri kunab'al che ri winaq pa jun q'ij

Ri q'ijilal kkoj ri kunab'al che: are la ri rajib'al ri q'ij kakoj ri kunab'al che ri winaq. Ri q'ij ukojik ri kunab'al, are kil ri unimal ri yab'il rech qas jeri' ri q'ij kuko ri kunab'al ri winaq rech kakunatajik.

Sib'alaj rajawaxik kil ri cholb'al kunab'alil b'im rech jela' ri winaq kakunatajik.

¿Jas ri rajawaxik keretamaj ri yab' chirij ri kunab'al?

Echi' kab'ix ri kunab'al ktijik, rajawaxik qas suk' kakanj kan we ri': Ri ub'i ri kunab'al, jumpa', nik'apa rajawaxik ktijik, nik'apa q'ij ktijik, jas ri kub'an ri kunab'al che ri ch'akul, jas ri kunab'al, jas ri rikil, ri ja' ktijik kuya'o ktijik, jas ri nik'aj taq kunab'al man utz taj ktijik.

¿Jas ri ktax che ri uyujik ri jun kunab'al ruk' nik'aj chik?

Are la ri jun k'exnik che kub'an ri kunab'al echi', kkoj ri kyuj ri jun kunab'al ruk' nik'aj chik, wene ruk' nik'aj taq chuq'ab'il. We ri k'o karaj kub'an ri k'exenik pa ri uchak ri kunab'al, wene' xa k'o ri je' taq k'ax kuya'o. Ri yujik che kuya'o kb'anik are: kunab'al ruk' kunab'al, kunab'alil ruk' q'ayes taq kunab'al, kunab'al ruk' nuk'aj taq rikil, ri kunab'al ruk' tzam.

¿Jas ri uk'olik ri kunab'al kb'anik?

Ri kunab'al man kakiq'ey ta ri kek'oji chi uwach ri kaqiq', rumal la che we man kaya pa ri jun utz k'olib'al wene' man kakunan chik. Ronojel ri kunab'al ub'im chi uwach ri rajawaxik kb'an che (pa cha ne': jun chaqij k'olib'al xuquje' kajorjotik).

Ri kunab'al che man utz ta chik: Ri k'exnik: Ri ukayib'al, ri uk'oka'l (Kelo ri salpi'ch che ri ti'jol). Echi' ri jun tableta kelpan rij wene' ri jarabes k'o ri ktuquq chi upam,

Ri q'ij che man utz ta chi ktij ri kunab'al: Chi uwach ri kunab'al ub'im ri q'ij che man utz ta chik ktij ri kunab'al, rajawaxik kanimax ri kub'ij chi uwach ri kunab'al, rumal che we man jeri' wene kukamisaj riwinaq, rumal che man utz ta kub'ana che ri ch'akul.

Ri laj taq ak'alab', man ejunam ta ruk' ri jun ri'j winaq: Ri unimal ri kunab'al krijik xuw ri kub'ij ri ajkun. Ri unimal ri kunab'al kutij ri jun xit' ak'al man junam ta ruk' ri jun ri'j winaq. Xuquje' rajawaxik kilik che ri jun ne' k'ate kalaxik man junam ta ruk' ri jun ak'al che k'o chi ri waqib' wene' wuqub' rik'ilal, man junam ta ri jun ak'al che keb'e chi pa tijob'al ruk' ri jun ab'om. Rajawaxik che ri nan kuch'ob' we ri: Ri ub'i ri kunab'al, ri kub'ij chi uwach ri kunab'al; ri utijik ri, ri ukojik ri kunab'al kb'anik (Pa cha ne: jun jarab'e jun kunab'al che petinaq pa gotas, xuquje' nik'aj chik.); a nik'apa taq q'ijilal kakoj ri kunab'al, ri kajb'al kakoj ri kunab'al (Pa cha ne: Uya'ik wajxaqib' kajb'al uxo'l ri utijik ri kunab'al, we ri' kb'an pa lajuj q'ij); Ri k'axk'ol kutorilo ri jun kunab'al (Pa cha ne'. Q'aq echi' kakojtaj ri titz'kunab'alil); ri unimal ri kunab'l che rajawaxik kakojik. Ri kak'ol wi ri kunab'al man rajawaxik taj kakiq'ella uchapik ri laj taq ak'alab'; kil ri q'ij che man utz ta chi kakoj ri kunab'al; man kak'ol ta ri kunab'al che man xkoj taj (pa cha ne ri Antibióticos).

Ri kunab'al xuquje' ri ri'j taq winaq: K'i mul ri ri'j taq winaq k'o karaj man xuw ta jun ri yab'il k'o chi ke, k'o karaj keb' wene' oxib' yab'il kuriq rib' chikij, rumal la che ri are k'o karaj keb' wene' oxib' uwach ri kunab'al rajawaxik kakitijo pa jun q'ij, rumal la che k'o mul we je' taq kunab'al k'o ri k'ax kutoro loq, k'o karaj k'o jun chi ke che sib'alaj nim ri uchuch'ab'il. Rumal che ronojel ri kub'ij ri ajkun are ri ri rajawaxik kb'anik rech ri winaq kakunataj ruk' ri kunab'al che nkutijo.

Ri kunab'al echi' ri ixoq tajin kareyej ri nuch': Ri laj nuch' kutij ri uwa ruk' ri ukik'el ri unan, che kopan pa ri placenta. Ri kunab'al xuquje' ri tzam, ri sik', ri Itzel taq sutaq kutij ri jun ixoq, kopan pa ri uch'akul ri laj ne' rumal ri placenta xuquje' we ri kub'ana' k'ax che ri uk'aselemal ri laj ne', pa cha ne: kusok ri ne', wene' xa kukamisaj ri ne' pa ri uchuch upam ri unan; rumal che man kopan ta chi ri rixlab' ri ne', xuquje' ri utz uwac ri laj ne'. Rumal la che sib'alaj nim reqe'le'n che ri nan che karaj kak'o'ji' ri unuch', wene' keyem chi ri kinuch', kakita che ri ajkun, we rajawaxik kakitij ri jun kunab'al, rech ri are karilo we kuaya'o kutijo. Man utz taj che xaq kuch'ob' ri nan kutijo xuquje' ri jun utz wa'im xa katob'anik rech ri ne' utz ri uk'iyem kub'ano.

Ri kunab'al echi' ri nan tajin kuya utu' ri une': ri q'ijilal echi' tajin kuya ri leche' che ri nuch' ri jun nan, sib'alaj rajawaxik che ri uk'iyem ri laj ne'. K'o mul che ri nan rajawaxik kutij nik'aj taq kunab'al echi' tajin kya ri tu', rumal la che rajawaxik kata' na che ri ajkun rech man kub'ana ta k'ax che ri ne', rumal che ronojel ri kutij ri nan kb'e pa ri utu', we ri' kub'ana k'ax che ri ne'.

¿Jas ri', ri antibióticos?

Ri antibióticos are la ri kunab'al che kukamisaj ri chikopil xuquje' kutekb'a ri uchuq'abil ri yab'il, man utz taj kakoj we jun kunab'al che ri virus, ri hongos xuquje' ri nak' taq chikopil. Ri virus, pa cha ne: Ri kuya ri tew, we ri are kakoj che ri oj, ri k'ax pa taq ri qulaj.

¿Jas ri', ri nak' chikopil?

Ri nak' chikopil man keq'alajin taj,ri ub'oq'och ri jun winaq man karil taj, k'o nik'aj che sib'alaj k'ax kub'an che ri uch'akul ri jun winaq.

¿Jumpa rajawaxik krtij ri antibióticos?

Ri antibióticos rajawaxik ktijik echi' ri ajkun, ri ajware kub'ij.

¿Jas utijik ri antibióticos kb'anik?

Rech ri antibióticos kutek'b'a ri yab'il che kuya ri nak' chikopil,rajawaxik ktij ri unimal kb'ixik: Ri mul ktij pa jun q'ij. Pa ri q'ijilal che rajawaxik, ri b'im che ri winaq.

¿Kuya'o man ktij ta chi ri antibiótico echi' ri winaq kuna' ri ukunanik?

Man je taj. We man kak'is utijik ri kunab'al b'im, ri nak' chikopil kek'iy chi lo jumul xuquje' ri yab'il man kel ta che ri winaq.

¿Kuya'o kak'ol ri kunab'al rech kakoj chi jumpa', echi' ri winaq kyab'anik?

Man je taj. Ri Antibióticos che katostaj kanoq man utz taj che kakoj chi jumul. K'o karaj man rajawaxik ta ri antibiótico rech ukunaxik ri jun yab'il. Xuw ri ajkun kuya'o kub'ij jumpa ktij ri jun antibiótico, jas ri antibiótico ktijik xuquje' jumpa ktijik.

¿Jas ri uchuq'ab'il ri nak' chikopil chirij ri antibióticos?

Are la ri jun tob'al kib' ri nak' taq chikopil xikriqo chi uwach ri antibióticos che kkaj kakikamisaj.

¿Jas che rajawaxik kaqmey ri kichuq'ab'il ri nak' chikopil chi uwach ri antibióticos?

Echi' ri nak' chikopil sib'alaj eko, ri yab'il xa kanimarik. Echi' ri winaq k'o ri jun yab'il che ruk' ri nak' chikopil ri are kuya'o kakitz'aj nik'aj taq winaq chik, rumal che wa we ju le nak' taq chikopil sib'alaj k'ax ri kikamisaxik.

¿Jas ri rajawaxik kb'anik rech ri antibiótico kukamisaj ri nak' taq chikopil?

Ri utz ta ukojik ri antibióticos, are kab'anowik che ri nak' taq chikopil xa kanimar ri kichuq'ab'. Ri kuya'o kb'anik rech kelsax ri kichuq'ab' ri nak' taq chikopil chi uwach ri antibióticos, ri kb'anik are che man kakoj taj we man are ri ajkun kb'inik. Xuquje' echi' ri jun ajkun kub'ij che rajawaxik ktij ri antibiótico, we jun kunab'al rajawaxik ktij pa ri unimal ub'im ri ajkun, ri rajib'al mul ktijik xuquje' ri rajilab'al ri q'ij ktijik. We man saq ri tzijol chirij ri ukojik we jun kunab'l rajawaxik kta' che ri ajkun.

¿Jas ri kupatanik ri utz'aqatasaxik ri kunab'al b'im che rajawaxik ktijik?

Sib'alaj rajawaxik katz'aqatisax ri utijik ri kunab'al b'im rumal ri ajkun. K'a pa ri umajik ri utijikk ri kunab'al, ri are kumaj ri kunanik che ri yab'il, k'o karaj ri yab'ib' kakina'o che man tajin ta kekunatajik, rumal che ri are aninaqil kkaj. Ri ub'anik ri kub'ij ri ajkun, xa rech katarnex ri ukunaxik ri yab'il, rech ri winaq man kaqaj ta chi jumul pa ri yab'il, rech kakunatajik.

¿Jas ri ke'el wi ri utijik ri kunab'al che man are ta ri ajkun kb'inik xaq utukel ri winaq kuch'ob' utijik ri jun uwach kunab'al?

Are ri winaq che yab' kuchomaj utijik ri jun kunab'al rech kukunaj ri jun k'ax che kariqataj pa ri uch'akul. Ri kunab'al sib'alaj nin ri kupatanij, rumal che are la ri kakunan ri k'ax kariqataj pa ri uch'akul ri jun winaq, sib'alaj utz echi' ri kunab'al man paqalik taj, k'o panoq xuquje' kekunanik xuquje' ri winaq utz ukojik kub'ano. Ri kunab'al che keriqataj pa we qamaq', are kib'i kunab'alil che kuya'o kek'iyaxik, are la che kuya'o kloq'ik xaq jeri' man k'o ta ri wuj che uya'om b'i ri ajkun kk'ut koq. Echi' ri jun winaq kuchomaj utijik ri jun kunab'al rumal che ri are kraj kukunaj rib', kuya'o kb'e pa ri k'ayij rech kunab'al rech uloq'ik ri kunab'al rajawaxik che, che ri ajk'ayil kunab'al rajawaxik kta' wi ri tzijol chirij ri kunab'al kajawax kloq'ik. Chi wa rajawaxik kaya b'i ri kunab'al che ri winaq, kilik che ri ajloq'ol ri kunab'al retam ukojik ri kunab'al, reta', jas che tajin kuloq'o, rajawaxik kilik che are ri kunab'al xuta ri ajloq'ol re, we ri' rajawaxik kilik echi' k'o ri wuj rek'am b'i ri winaq che are ri ajkun yowinaq b'ik xuquje' echi' man k'o taj.

Ri uchak ri ajk'ayil kunab'al:

Echi' ri winaq man b'i ta che rumal ri jun ajkun che kutij ri kunab'al, chi la ri ajk'ayil kunab'al sib'alaj nim ri uchak chi la, rumal che e ri are rajawaxik kb'inik we utz wene' man utz ta kukoq ri winaq ri jun kunab'al, chi la kuya'o kub'ij wi che ri winaq. Rumal che ri winaq che keloq'omanoq kyataj ri tob'al che rumal ri ajk'ayil ri kunab'al, rech ria re kakunatajik.

Ri ajk'ayil ri kunab'al, kuya'o kub'ij kuto' ri winaq kuk' ri kunab'al, ri kub'ano are we ri':

Katob'an ruk' ri winaq rech ub'ixik che we utz kutij ri kunab'al, xuquje' kub'ij che jachin taq ri kunab'al kyatajik kak'ayix xaq jeri', che man rajawaxik taj are ri ajkun kb'inik. Kuya ub'ixik ri k'ax kuya ri kunab'al; xuquje' rilik che ri unimal ri kunab'al katijik k'o ri retamab'al ri winaq che tajin kuloq' ri kunab'al.

Ri are kuya' ub'ixik che ri winaq we k'o ri k'axk'ol kuya ri kunab'al xuquje' we rajawaxik kb'e ri winaq ruk' ri jun ajkun rech karil ri yab'il k'o che xuquje' kub'ij ri kunab'al che rajawaxik kutijo.

Ultimo Bloque: Ruk' we ri kaqak'is ri tzijonik " Cha loq'aj ri ak'aselemal" xewe'tamaj che ri uchijaxik ri qak'aselemal jun kilwik, rumal che rajawaxik kaqan ri xaqetamaj che we jun q'ij.

Guión Radiofónico No. 19**Edición:** No. 19**Nombre del Programa:** “Por Amor a tu Vida”**Tema:** Higiene en Casa y Saneamiento del medio**Presentador:** Guadalupe León**Primer Bloque:**

Introducción ¡Buenas tardes queridos amigos! El día de hoy estaremos hablando en su programa favorito “Por amor a tu Vida”, acerca de la “Higiene de la Casa y Saneamiento del medio”.

¿Cómo lograr la higiene de la casa?

Barra todos los días; si el piso es de tierra echar agua para evitar el polvo.

Abra las ventanas para que entre la luz y se ventile.

Coloque cedazo o tela en las ventanas para que no entren los zancudos.

Separe la basura orgánica (que se pudre) de la que no es orgánica (plástico, papel, aluminio, vidrio). Con un buen manejo, la basura orgánica se puede utilizar como abono.

Mantenga limpia y ordenada el área donde se preparan las comidas.

Mantenga los trastos y cubiertos limpios y tapados.

No guarde afuera llantas, botes son tapadera, botellas, frascos u otros recipientes en que se acumule el agua de la lluvia porque son criaderos de zancudos de dengue y malaria. También en los charcos se pueden reproducir los zancudos, evite que el agua se empoce en su patio.

Limpie los alrededores de la casa para evitar la proliferación de insectos y ratas.

Mantenga los animales de corral (gallinas y pollos, cerdos) encerrados lejos de la casa; que no entren en la casa.

Deposición de heces y orina – uso de letrina

Mantenga limpia la letrina – taza, plancha, caseta y sus alrededores.

Mantengan cerrada la puerta de la caseta.

Mantengan tapada la taza de la letrina.

Echen los papeles sucios en un bote y luego quémelos o entierrelos.

No eche basura ni desinfectante dentro de la letrina.

Haga una zanja alrededor de las casetas para evitar que el agua de la lluvia llegue a la letrina.

Disposición de aguas servidas

Es importante organizarse para gestionar que en su comunidad haya un sistema de alcantarillado y drenajes con tuberías.

Si no hay un sistema de alcantarillado y drenajes, se puede construir un sumidero, el cual consiste en un hoyo al que se le echa piedra grande, carbón y arena para filtrar el agua que sale de las casas.

Disposición de basuras

La basura orgánica (que se pudre) se puede utilizar como abono; también se puede enterrar.

La basura no orgánica (plásticos, tela, lazos) se echa en un basurero con tapadera y luego se puede enterrar. El papel, las latas de aluminio y el vidrio se pueden reciclar; en algunos lugares los están comprando. Manejo de Basura o Desechos sólidos.

Segundo Bloque: Música Intermedia

¿Qué se puede hacer para evitar la contaminación causada por la basura?

La basura representa un mal aspecto, para mantener limpio nuestro municipio y comunidad donde vivimos es necesario hacer lo siguiente:

Limpiar casas, predios y el frente de los mismos (las calles o sus alrededores).

Colocar recipientes con tapadera para basuras en lugares estratégicos y vaciarlos periódicamente. Contar con sistemas de recolección en lugares públicos tales como: parques, mercados y en canchas deportivas (también colocar recipientes).

Que toda la población colabore en separar los desechos orgánicos de los inorgánicos a modo de reducir su volumen.

Evitar basureros clandestinos, es decir no tirar basuras en las calles, ríos, y puentes.

Al retirar las basuras orgánicas de su casa entiérrelas para evitar contaminación al ambiente, así puede aprovecharla como abono.

Hacer un apoyo especial para enterrar los desechos infecciosos tales como jeringas, algodones con sangre, etc.

¿Qué problemas causan la basura sin control, al medio ambiente?

La basura constituye un problema tanto para la salud como el ambiente, además crea problemas estéticos, malos olores y aumento de moscas, cucarachas y ratas.

La quema de basura genera también gases tóxicos, con afectaciones a la salud de las personas tales como: infecciones respiratorias agudas, aumento de cuadros obstructivos bronquiales en personas con antecedentes de alergia, afecciones oculares y de la piel.

Todos los problemas se pueden evitar si nos ponemos a pensar, que tirar la basura en las calles no es bueno. Por lo tanto le pedimos a la población su colaboración de dar un trato adecuado a la basura que se genera como producto de las actividades en la vivienda, trabajo o negocio, respetando lo recomendado y recuerde depositar la basura en un lugar adecuado para tener un ambiente saludable.

Último Bloque: Con esto terminamos el programa “Por amor a tu vida”, y ya saben cuidar nuestra salud es una responsabilidad individual, por lo que debemos practicar lo que hoy hemos aprendido. Música de cierre de la sección Espacio musical / Publicidad

Ub'eyal chak ɔXb'e q'ij loq'alaj wachib'il! Che we jun q'ij kujtzijon chirirj " Cha loq'aj ri ak'aselemal", Chirij ri "Saqil pa ri ja rachi'l ri saqil che ri uwach ulew"

ɔJas ub'anik rech saqilal kak'oji wi ri ja?

Kb'an ri mesnik ronojel q'ij; we ri ulew ri ja rajawaxik ktzaq ja' rech man kapaqi ta ri ulew. Kator ri b'itok rech kok ri saqil xuquje' k'o ri kaqiq pa ri ja. Kkoj ri atz'yaq pa taq ri b'itok rech man ke'ok ta ri xa'm pa ri ja. Kjach la ri mes che kq'eyik ruk' ri man kaq'ey taj, pa cha ne ri: T'im, wuj, aluminio, lime't. ri mes che kaq'eyik kuya'o kkoj che ri uchuq'ab'il ri ulew.

Kb'an la saq che ri k'olib'al pa cha kb'an wi la ri rikil, ri sutaq rajawaxik esaq xuquje' kch'uq rikawach.

Man kek'ol ta ri uketer taq ch'ich', ri botes che k'o ri uch'uqb'al xuquje' nik'aj chik. Rech jela' man k'ot kemoltaj wi ri kachoch taq ri us, ri xa'm che kuya ri dengue wene' ri malaria. Xuquje' pa taq ri xq'ol taq ja' kek'iy wi ri xa'm, rumal la man rajawaxik taj kya q'ij che ri ja' che kchemi cho taq ri ja.

Chsu' chrij taq ri ja, rech jela' man ke'ok ta ri ch'o xuquje' nik'aj taq chikop chik. Ri chikop rech ja, pa cha ne' ri ek', ri aq, rajawaxik ketz'apixik xuquje' naj che ri ja kek'owpanoq, man rajawaxik taj ke'ok pa taq ri ja.

Ri kakoji' wi ri uchul ri winaq – Ri ukojik ri b'anb'al chul

Rajawaxik saq kb'an che ri b'anb'al chul- xuquje' chi taq utzal. Rajwaxik ktz'apix ri uchi ja che ri b'anb'al chul xuquje' kch'uq uwi ri b'anb'al chul. Ri wuj kakoj pa ri b'anb'al chulaj rajawaxik keya pa jun k'olib'al k'a te k'u ri' ket'eqik wene' xa kemuqik. Man utz taj katzaq ri k'ok' taq sutaq pa ri b'anb'al chul. We kachemi ri ja' chirij ri ja rech ri b'anib'al chul, rajawaxik kak'otik, kb'an ub'e ri ja' rech man kchemi' taj.

Ri ub'anik utz che ri kojom taq ja'

Rajawaxik kilik che pa ri komon kariqataj ri ub'anik rutzil ri ub'e ri kojom taq ja', kkoj ri tubos. We man k'o ri ub'e ri ja', pa cha kb'in wi, man kya'taj taj kb'an ri jun jul che chi la' kb'e wi ri ja', pa ri jun jul ktzaq ri ab'aj, ri aq'al, ri senyob', rech jela' kucha' ri tz'il ja' che kelo pa taq ri ja.

Ri ub'anik utz che ri mes

Ri mes che kq'eyik kuya'o kkoj che ri uya'ik uchuq'ab'il ri ulew, xuquje' kuya'o che xa kmuqik. Ri mes che man kaq'ey taj pa cha ne ri (t'im, ri atz'yaq, ri kolob') ktzaq pa jun k'olib'al che k'o ri ch'uqb'al uwi xuquje' kuya'o kmuqik. Ri wuj, ri latas rech ch'ich' xuquje' ri lime't kuya'o kakamulix ri ukojik; pa nik'aj taq k'olib'al tajin keloq'ik.

¿Jas ri kuya’o kb’an ruk’ ri mes rech man katz’ilob’isax ta uwach ri uwach ulew?

Ri mes man utz ta rilik, rech saq rilik ri tinamit xuquje’ ri komon pa cha kujel wi, sib’alaj rajawaxik kb’an we ri’:

Usu’ik ri ja xuquje’ ri kiwach (Ri b’e xuquje’ chi taq uchi’). Ukojik ri tzaqb’al taq mes chi uwach taq ri uk’u’x taq ri tinamit, pa taq ri k’iyib’al, pa taq ri k’olib’al pa cha kb’an wi ri etz’anem, rajawaxik kesolxik rech we kenojik rajawaxik ketzaq ri mes, xuquje’ uya’ik ub’ixik chi ke ri winaq jas ri ujachik ri mes kb’anik, pa jun k’olib’al ktzaq wi ri mes che kaq’eyik xuquje’ pa jun chi rimes che man kaq’ey taj.

Man kya ta uq’ij ri tzaqb’al taq mes che man yatal taj, pa cha ne ri b’e, pa taq ri b’inel taq ja’ xuquje’ pa cha ek’o wi ri q’axb’al taq q’am.

Echi’ kelsax ri mes che kaq’eyik chi uwach ri ja, utz xa kmuqik rech jela’ man katz’ilon taj.

¿Jas taq ri k’ax kuya ri mes che man utz ta ri utzaqik kb’anik, jas ri k’ax kuya che ri uwach ulew?

Ri mes jun k’axk’ol kuya che ri uk’aselemal ri winaq, xuquje’ che ri uwach ulew. Ri mes xuquje’ kuya ri Itzel taq ixlab’ xuquje’ kumol ri amolo, ri xwi’l xuquje’ ri ch’o. Ri ut’eqik ri mes xuquje’ kub’an k’ax che ri kaqiq’, rumal alche kuyab’irisaj ri winaq rumal che are la ri kujiq’o, ri kuya’o are: kuya ri yab’il che ri uxlab’ixel, che ri b’oq’och, che ri ti’jol. Ronojel ri k’axk’ol kuya’o kaq’atuxik, we kaqachomaj rij, che ri utzaqik ri mes pa taq ri b’e man utz taj. Rumal la che kata’ chi ke ri wianq pa ri komon che ketob’an che ri utz rilik ri mes che kelsax lo pa taq ri ja, pa taq ri chak, pa taq ri ja chakunb’al, are rajawaxik kb’an ri xchilb’exik. Knataj che la che rajawaxik ktzaq la ri mes pa ri uk’olib’al, rech jela’ saq ri kak’oji wi la.

Ultimo Bloque: Ruk’ we ri kaqak’is ri tzijonik “ Cha loq’aj ri ak’aselemal” xewe’tamaj che ri uchijaxik ri qak’aselemal jun kilwik, rumal che rajawaxik kaqan ri xaqetamaj che we jun q’ij.

Guión Radiofónico No. 20**Edición:** No. 20**Tema:** Salud Mental**Nombre del Programa:** “Por Amor a tu Vida”**Presentador:** Guadalupe León**Primer Bloque:**

Introducción ¡Buenas tardes queridos amigos! El día de hoy estaremos hablando en su programa favorito “Por amor a tu Vida”, acerca de la “Salud Mental”.

¿Qué es la Salud mental?

La salud mental es sentirnos bien con nosotros mismos y con los demás, es ser feliz y nos permite desarrollarnos como seres humanos. Es un estado de bienestar en el cual uno se da cuenta de sus propias aptitudes, además puede, afrontar las presiones normales de la vida, trabajar provechosa y productivamente y hacer una contribución a nuestro entorno. La identidad, el trabajo, el estudio, el amor, la solidaridad, la sonrisa, son señales de buena salud mental.

Los golpes, los maltratos verbales, la pobreza, la marginación, dañan nuestra salud mental. Nuestra mente al igual que el cuerpo también se enferma, la persona que cura nuestra mente se llama psicólogo, cuando creamos que nuestra mente está enferma acudamos al servicio de salud más cercano y solicitemos una cita con el psicólogo. Los psicólogos curan por medio de la psicoterapia (consejos), esta es como tomar medicina, hay que tenerla constantemente para curarnos.

La tristeza, los nervios, el susto, el miedo, la desesperanza, oír o ver cosas que no existen, el enojo, la furia, la soledad, todas son enfermedades mentales que cura el psicólogo.

Siga todas las instrucciones que le da el psicólogo y acuda a las citas que él le deja, ya que esto ayudara a recuperar su salud mental.

¿Cuáles son las causas que pueden afectar la salud mental?

La inseguridad, la desesperanza, el rápido cambio social, los riesgos de violencia, problemas que afecten la salud física, también por factores y experiencias individuales.

Por la interacción social, por los valores culturales, por experiencias de la vida diaria, por experiencias en la familia, en la escuela, en las calles y en el trabajo.

¿Cuál es la Importancia de la salud mental?

Es trascendental para el mantenimiento de una salud física adecuada. También para la recuperación de enfermedades físicas. Es básico para el bienestar social y favorece la calidad de vida de ti misma (o).

¿Cuáles son los Factores que influyen para poseer una buena salud mental?

Los buenos hábitos alimenticios, el ejercicio constante, las buenas relaciones.

Evitando los vicios, tales como el consumo excesivo de alcohol y tabaco, o drogas.

Dormir un mínimo de ocho horas diarias.

Efectuando actividades sociales, recreativas, culturales y deportivas.

Promuévase el hábito de la lectura. Leer enriquece la capacidad de atención e incrementa la memoria, aumenta la motivación y reduce el estrés.

Recomendaciones:

Apartar un tiempo para el descanso y para disfrutar de las cosas que te gustan. Reflexionar en la vida como el más precioso regalo que hayas recibido, depende de cada persona, realizar las acciones de salud necesarias para cuidarla.

Salud mental en los niños y niñas:

Los golpes, los maltratos, los insultos, la suciedad, los desprecios dañan la salud mental de los niños. Trate a sus hijos con amor, acarícelos, dígales cuanto los quiere, ayúdelos en lo que ellos no saben hacer, esto los hará personas de éxito.

Si los padres toman alcohol y se pelean dañan la salud mental de los niños.

No deje que sus hijos vallan solos a ninguna parte, ni que salgan a altas horas de la noche, no los deje con desconocidos, ya que esto es un factor de riesgo y los niños y niñas pueden sufrir una violación sexual.

Señale a sus hijos e hijas que nadie debe tocar sus cuerpos, aunque les ofrezcan dulces o dinero.

Nadie tiene derecho de pegarles a los niños y niñas, ni el maestro, ni los padres, los golpes dañan la mente de los niños y niñas.

Deje que sus hijos jueguen pelota, corra, se relacione con otros niños, esto ayudara a que el crezca fuerte física y mentalmente.

Lleve a su hijo o hija con el psicólogo cuando:

Tienen más de dos años y se orina en la cama, ya que esto indica un daño físico o mental.

Si su hijo no aprende en la escuela o no quiere hacer los deberes.

Si su hijo no quiere jugar o comer, si duerme mucho tiempo y no quiere hacer nada, ¡Acuda a su servicio de salud y solicite una cita con el psicólogo!

Segundo Bloque: Música Intermedia

Salud mental en los adolescentes

Si tu tomas alcohol o cualquier droga, o conoces algún amigo que las consuma acude con el psicólogo, él te ayudara.

Cuida tu cuerpo, nadie tiene derecho a tocarlos, aunque te ofrezcan dinero, denúcialos al ministerio público y acude al psicólogo.

Si te sientes triste porque tus padres te han pegado o te regañan, acude al psicólogo él te ayudara.

No te quedes callada o callado, si alguien te golpea o hace cosas que tu no quieres que hagan con tu cuerpo o te maltraten denúcialos.

Si te consideras solo o sola y consideras que nadie te comprende, y si crees que la vida no vale la pena, tienes muchos problemas que no puedes resolver, acude con el psicólogo, allí recibirás atención a tus problemas.

La adolescencia es un periodo de tiempo de cambios, si tu no te sientes bien con quien eres acude al psicólogo, él te ayudara a comprender quien eres.

Si no quieres estudiar o trabajar, si no quieres comer, si no quieres hacer nada, acude al psicólogo él te ayudara.

Si tú crees que nadie te escucha o que todos piensan que lo que dices no importa, si se burlan de ti, acude al psicólogo, él te ayudara

Los deportes, el estudio, el trabajo, salir de paseo con otros jóvenes ayuda a tu salud mental.

Comer bien, escuchar música, leer un libro, hacer deporte, ver televisión fortalecen tu salud mental para llegar a ser una persona de éxito.

Habla con tus padres, pregúntales las dudas que tienes, eso te ayudara a tener una salud mental.

No te dejes engañar, en las maras no encontraras ni amigos ni libertad. Las maras te inducen a las drogas, a la cárcel y a que no te sientas bien contigo mismo, no te metas en ellas.

No te burles ni discrimines a nadie por su forma de vestir, de peinarse, de hablar, de estudiar, ya que con esto dañarás a las personas.

Tú tienes derecho a vestirme, peinarte, hablar, tener amigos, divertirme sanamente.

Si te sientes solo, que tu familia te discrimina, que nadie te comprende, no te involucres en las maras que allí te sentirás mas solo y mas incomprendido, los servicios de salud ofrecen el lugar de espacios amigables, donde tendrás amigos y no te discriminaran, además, busca al psicólogo, el cual te brindara ayuda especializada.

Salud mental en las mujeres:

Por ser mujer, nadie tiene derecho a golpearte, no darte comida, venderte, tocarte, no dejar que estudies, que hagas oficio, denuncia a las personas que te obligan a hacer cosas que no quieres hacer y acude al servicio de salud y solicita una cita con el psicólogo, él te ayudara.

Si te sientes triste, sola, nadie te escucha, acude al psicólogo.

Como mujer, tienes derecho a hablar, divertirme, vestirme como quieras, tener amigas, trabajar, estudiar, esto ayudara a tu salud mental.

Nadie puede obligarte a casarte o tener un novio que no quieres, hacer la comida, oficio o servirle a los hombres ya que esto viola tus derechos humanos y afecta tu salud mental no permitiendo que tu seas una persona feliz.

Salud mental para las familias:

El dialogo entre padres e hijos fomenta la confianza, la seguridad y la autoestima entre todos sus miembros, permitiendo de esta manera el pleno desarrollo de la familia.

Los golpes físicos, los maltratos verbales, la indiferencia entre los miembros de la familia, dañan su salud mental. Todos los miembros de la familia tienen derechos y obligaciones, no violemos los derechos ya que eso nos daña emocionalmente.

Si entre la familia hay peleas y desconfianza, acudan al servicio de salud y soliciten una cita con el psicólogo, los ayudara a resolver sus problemas.

Si entre los miembros de la familia se ingiere alcohol o alguna droga, dañara la salud mental de todos los miembros de la familia.

Todas las familias tienen problemas, si estos problemas afectan su vida cotidiana acudan al psicólogo.

Las preferencias hacia un hijo en las familias, ya sea porque sea el único varón o la única mujer o el mas inteligente o el mas bonito, no importa la razón, dañara la salud mental de los otros miembros de la familia, las preferencias hacen daño.

Salud mental para la comunidad:

Una comunidad que no prospera es porque sus miembros hay problemas de salud mental, ayudemos y refiramos a las personas al servicio de salud, donde encontraran personal especializado que los ayudara. Si una comunidad tiene divisionismo, afectara la salud mental de todas las personas.

Con una adecuada salud entre los miembros de la comunidad, esta prospera y sus miembros serán felices. Mantengamos nuestra comunidad libre de basura, la limpieza colabora en la salud mental de las mujeres.

Tengamos lugares de recreación en nuestra comunidad, esto fortalecerá la salud mental. Pongamos en práctica en nuestra comunidad principios y valores de respeto, solidaridad, ayuda mutua, honradez, organización, esto colaborara a la sociedad quichelense para un pleno desarrollo.

Último Bloque:

Con esto terminamos el programa “Por amor a tu vida”, y ya saben cuidar nuestra salud es una responsabilidad individual, por lo que debemos practicar lo que hoy hemos aprendido. Música de cierre de la sección Espacio musical / Publicidad.

Ub'eyal chak ¡Xb'e q'ij loq'alaj wachib'il! Che we jun q'ij kujtzijon chirirj “ Cha loq'aj ri ak'aselemal”, Chirij ri “Ch'ojch'ojilal che ri chomb'al”

¿Jas ri Ch'ojch'ojilal che ri chomb'al?

Ri ch'ojch'ojilal che ri chomab'al are ri jun utz k'olnem quk' xuquje' kuk' ri nik'aj taq winaq chik, are la ri jun kiko'temal pa ri k'aselemal, rech jela' ri winaq utz kab'in ri uk'aselemal. Are la ri jun k'olinem che kuya'o che ri jun karilo jas ri sutaq che kakowin ri winaq che ub'anik. Xuquje' ri winaq karetamaj ri utzukuxik ri ub'e ri k'axk'olil kak'ulmataj pa ri uk'aselemal, pa cha pa taq ri chak, qas utz kub'an che ri chak ya'om che, rech jela' k'o ri jun utzilal kuya' che ri nik'aj taq winaq chik. Ri retamaxik ri petik, ri utz ub'anik ri chak, ri utz utijoxik rib' kub'an ri winaq, ri loq'ob'al, ri uto'ik ri nik'aj taq winaq chik, are la ri kuk'utwachij che ri winaq sib'alaj ch'ojch'oj ri uk'aselemal.

Ri ch'ayanem, ri yoq'ow ib', ri meb'a'il, ri tosnik, we ri' kuyab'isaj ri uchomab'al ri winaq. Ri qachomab'al pa cha ri qach'akul xuquje' kyab'inik, ri winaq che kakunan

ri qachomab'al ub'i no'jalinel, echi' kaqana'o che ri qachomab'al yab' chik rajwaxik kujb'e ruk' ri jun no'jalinel.

Ri b'iz, ri k'anal, ri xib'rikil, ri xej ib', ri k'istajem k'u'x, utatab'exik, rilik sutaq che man keriqataj taj, ri tukelal, ronojel we ri' yab'il rech ri chomab'al, che are ri no'jalinel katob'an che ri kikunaxik. Chb'ana la ronojel ri kub'ij ri no'jalinel xuquje' kb'an la opanem pa taq ri kajb'al kub'ij chech la, rech jela' ralal kakunataj la che ri yab'il rech ri chomab'al la.

¿Jas che ri kk'iy wi lo ri yab'il che ri chomab'al? Ri k'isb'al taq k'u'x, ri k'asxk'ol kak'ulmataj pa taq ri tinamit, ri kamisanik, ronojel we ri' kub'an k'ax che ri uch'akulal ri jun winaq, xuquje' k'o chi nik'aj taq k'axk'ol che xuw ri jun winaq kuk'aselemaj.

Rumal taq ri k'olem pa ri jun tinamit, rumal ri b'antajik, rumal ri sutaq kak'ulmataj pa ri uk'aselemal ri jun winaq, rumal ri k'axk'ol pa ri ja k'olib'al, pa ri tijob'al, pa ri chak.

¿Jas ri kupatanik ri jun ch'ojch'ojilal che ri chomab'al?

Sib'alaj rajawaxik rech k'o ri ch'ojch'ojilal pa ri chomab'al, pa ri ch'akulal. Sib'alaj kuya ri jun utz k'aselemal.

¿Jas taq ri sutaq kuya ri jun ch'ojch'ojilal che ri chomab'al?

Ri jun utz laj wa'im, ri usilob'axik ri ch'akul, ri utz taq k'olem kuk' ronojel taq ri alaxik xuquje' nik'aj taq winaq chik. Man k'o ta ri utijik tzam, sik', nik'aj taq sutaq chik che kaq'ab'arisanik, wajxaqib' kajb'al kb'an ri waram ronojel q'ij. Ub'anik ri riqow ib', ub'anik ri etz'anem. Ri usik'axik uwach wuj, katob'an che ri utatab'exik ronojel ri sutaq, kerelsaj ri kosinaqil.

Ri rajawaxik kb'anik: Katos ri q'ijilal rech ub'anik ri uxlanem, rech ub'anik ri sutaq che kaqaj ub'anik chi wach la. Uchomaxik rij ri k'aselemal, ri je'alal kak'eslemax ronojel q'ij.

Ri ch'ojch'ojilal chomab'al che ri laj taq ak'alab': Ri ch'ayik, ri yoq'owem, ri tz'ilol, ri itzelal kub'an k'ax che ri kichomab'al ri laj taq ak'alab'. Che loq'aj la ri walk'uwal la, chb'ij la chi che keloq'aj la, cheto' la ri walk'uwal la ruk' ri sutaq che man ketam ta ub'anik, rech ri are ke'ux ri je'lik taq winaq. Chla q'ij chi ke ri ak'alab' kaketz'eb'ej ri potz, kiktoq' anim, ketzijon kuk' nik'aj taq ak'alb' chik, rech ri laj ak'al utz ri uk'iyem kub'ano, utz ri uchomab'al, utz ri uk'iyem ri uch'akul.

We ri tat ri laj taq ak'alb'al kakitij tzam, xuquje' kech'ojinik we ri' kuya k'ax che ri kichomab'al ri laj taq kalk'uwal. Man kaya ta la q'ij chi ke ri laj taq ak'alab' che keyel b'i matam pa taq le b'e pa kitukelal, man keya ta kan la kuk' winaq che man qas ta kach'ob' la kiwach, wene' k'o ri jun k'ax kakik'ulmaj ri taq ak'alab'. Chya la ub'ixik chi ke ri walk'uwal che nijun winaq kuya'o kuchap ri uch'akul, man kuyataj che ri jun winaq kutzuj kab', rajil che ri jun ak'al rech kuchap ri uch'akul. Nijun ri

winaq kuya'o kuch'ey ri ak'al, ri ajtij, ri tat, ri nan man kuyataj kech'eynik rumal che kub'an k'ax che ri uchomb'al ri ak'al.

Chk'ama b'i la ri walk'uwa'l la ruk' ri no'jalinel echi: Keb' chik wene jub'iq chi koq ri kijunab' xuquje' kub'an ri uchu'l pa ri usok, we ri kub'ij che xa k'o ri jun k'ax che ri uchomab'al ri ak'al, wene' che ri uch'akul. We man kuriq ri ub'e ri uchak kaya kan pa ri tijob'al, wene' man karaj kub'an ri uchak che taqom che ub'anik. We ri wal la man karaj taj kawa'ik, karaj taj kub'an ri etz'anem, naj kworik man k'o ta ri karaj kub'ano. ¡Chk'amab'i la pa ri ja kunanik xuquje' chta la q'ij jumpa kuya'o kak'amb'i la ruk' ri no'jalinel!

Ri ch'ojch'ojilal che ri kichomab'al ri laj taq alab'om xuquje' ri alitom

Echi' ri winaq kok pa ri junab' rech kux ri alab'om wene alitom, k'i ri k'exanik ri kya'tajik, ri sutaq kutob'anik rech ri are man kunata ri k'ax are che kb'e pa taq ri etz'anem, ri tijonik, ri chak, ri elem kuk' ri rachib'il, utz wa'im kub'ano, kuta ri q'ojom, kusik'ij uwach ri no'j wuj, kril ri ilb'al wachib'al ronojel weri' xa ktob'an ruk' ri jun utz uchomab'al xuquje' ri are sib'alaj utz ri sutaq kub'ano. Ali, ala, chatch'aw ruk' ri atat, ri anan, chb'ana ri k'otb'al taq chi'aj chi ke ri are, we ri' sib'alaj katuto'o rech kasaqarisaj nik'aj taq sutaq che man aweta'mtaj xuquje' utz kub'an che ri achomab'al. At ya'tal chi awech che kakoj ri awatz'iyaq che kaqaj chi awach, ri uxiyik ri awi', ri ch'awem kab'ano, ri k'olim kuk' ri awachib'il, chb'ana ri sutaq che kaqaj chi awach ma b'an k'ax che ri achomab'al. Ma nim awib' pa taq ri wokaj pa cha kakan wi k'ax, rumal che chi la man kariq ta ri utz taq awachib'il, man k'o ta ri jamaril chila. Chi la pa taq ri Itzel taq wokaj ri k'olik are ri okem pa che', ri utijik ri tzam, ri sutaq che kaq'ab'arasini. Chawetamaj che man kuyataj che kb'an ri tzij chirij jun winaq chik, rumal ri ukojik ri ratz'yaq kub'ano, ri uxiyik uwi' kub'ano, ri uch'awem, rumal che we ri xa kub'an k'ax chi ke ri nik'aj taq winaq chik we kakito che k'ax katch'aw chi ke. Man xaq ta kaq'eyo we k'o ri jun winaq che katuch'eyo, xuquje' kub'an ri sutaq che man kaqaj ta chi awach, chya ub'ixik pa ri q'atab'al tzij. Chachajij ri ach'akul, nijun ri winaq kuya'o kuchapo, we k'o ri jun k'ax kariqo chya ub'ixik pa ri q'atab'al tzij xuquje' rajawaxik katb'e ruk' ri jun no'jalinel.

We k'o ri jun b'is pa ri ak'aselemal, rumal che ri atar, wene' ri anan xakita ch'eyo, wene' xa xakita yijo. We ri kana' at che xaq arukel che nijun ri kuya'o katuto'o, katutatab'ej. Xuquje' kachomaj che ri k'aselemal man utz taj, weri' kub'ij che xa k'o ri k'axk'olil pa ri ak'aselemal rumal la che rajawaxik xa ktzukuxik jas ri jun tob'anik kaya chi awe. We man utz ri k'olem kana'o awuk' at, we man kawaj kasik'ij uwach wuj, katb'e pa ri tijob'al, we man kwaj katwa'ik, man k'o ta ri kwaj kab'ano. We kachomaj che nijun kutatab'ej, xuquje' konojel kakichomaj che man k'o ta ri ub'e ri kab'ij.

We ri alaxik man kakiya ta q'ij, che nijun kuch'ob' ub'e ri kab'ij, pa taq ri ja kunanik k'o ri tob'anik kaya'ik, jat chi la', chtzukuj ri no'jalinel rech ri are katuto'.

Ri ch'ojch'ajilal chi ke ri ixoqib':

At ixoq kayataj chi awe che katch'awik, kb'an ri etz'anem, kakoj ri awatz'iyaq che kawaj, katchakunik, katijoj awib', ronojel we ri' utz kub'an che ri achomab'al.

At ixoq k'o ta ri jun winaq che katuch'eyo, che man kuya ta ri awa, man k' ta ri un winaq che xaq katuchapo, man k'o ta ri jun winaq che man kuya ta q'ij chi awe che katb'e pa ri tijob'al, we k'o ri jun winaq kub'an we ri' chi awe, chya ub'ixik pa ri q'atab'al tzij xuquje' jat pa ri ja kunanik rech chi la k'o ri jun tob'anik kaya chi awe, kattzizon ruk' ri no'jalinel rech kawesaj ri b'ix, kattzijoj che ri are ronojel ri kak'ulmataj pa ri ak'aselemal.

Nijun ri kab'in chawe che katk'ulik, wene' kak'oji ri awajch'ab'en, xuquje' at man kawajtaj. We man kawaj kaya uwa ri jun achi' rumal che we ri' kub'an k'ax chi ri achomab'al, man pa kikotemal taj katk'ojiwi.

Ri ch'ojch'ojilal che ronojel ri alaxik:

Ri tizjonem chikixol ri tat, nan ruk' ri alkuwa'lxelab', xa kuya' ri chuq'ab'il che ri loq'oxik chi kixol ronojel ri alaxik rech jela' utz kak'oji ronojel ri ja k'olib'al, xa kariqataj ri kikotemal ri utzilal.

Ri ch'ayenik, ri yoqowem, pa ri ja k'olib'al kuk' ronojel ri alaxiok kub'an k'ax che ri kichomab'al. Ronojel ri alaxik k'o ri yatalik kakib'ano, xuquje' ri yatal chi ke, man qab'an taq k'ax qib' rumal che xa kuyab'irisaj ri chomab'al. Kb'an ri b'enam ruk' ri no'jalinel echi: Pa ri ja k'olib'al kariqataj ri ch'oj, k'o ri jun kutij ri tzam.

Ch'ojch'ojilal che ri chomab'al che ronojel ri komon:

Pa ri komon we ri winaq man k'o ta ri jun k'iyem kakib'ano, xa rumal che k'o ri k'exk'ol pa ri kik'aselemal ri winaq key'el chi la', we pa ri jun komon k'o ri jachanik, ri ti'tkem, we ri xa k'ax kub'an che ronojel ri winaq keriqataj pa ri komon, rumal che rajawaxik kya' ri jun tob'anik chi ke rech jela' ksach uwach ri k'axk'olil. Rajawaxik k'o ri k'olib'al pa ri komn rech ub'anik ri etz'anem, rech jela' man kayataj ta ri ch'oj wene' xa kaqaj uchuq'ab'il ri ch'oj. Pa ri komon rajawaxik are kb'an ri utzilal, ri nimanik, ri tob'anik rech jela' pa we tinamit rech k'iche' kariqataj ri jun utz k'iyem.

Ultimo Bloque: Ruk' we ri kaqak'is ri tzijonik " Cha loq'aj ri ak'aselemal" xewe'tamaj che ri uchijaxik ri qak'aselemal jun kilwik, rumal che rajawaxik kaqan ri xaqetamaj che we jun q'ij.

Guión Radiofónico No. 21**Edición:** No. 21**Tema:** Alimento y Amor**Nombre del Programa:** “Por Amor a tu Vida”**Presentador:** Guadalupe León**Primer Bloque:**

Introducción ¡Buenas tardes queridos amigos! El día de hoy estaremos hablando en su programa favorito “Por amor a tu Vida”, acerca del “Alimento y Amor”.

¿Cómo alimentar a la niña o niño de 6 a 12 meses?

Primero dele pecho y luego los otros alimentos para que siga creciendo bien.

Además del pecho dele alimentos machacados como: frijol, yema de huevo, pollo, verduras, hierbas y frutas para que aprenda a comer.

Dele alimentos machacados como: tortilla con frijol, masa cocida con frijol, arroz con frijol o pan con frijol, porque le fortalecen.

Dele alimentos más sólidos como caldo de frijol y pedacitos de tortilla, arroz o pan.

Al combinar los frijoles con: tortilla, arroz o pan, se obtiene una mezcla de muy buena calidad comparable a carne u al huevo, que sirven para que su niño o niña se desarrolle y siga creciendo.

Agregue aceite a los alimentos porque le da energía al niño o niña.

Dele los alimentos en plato o taza y con cuchara.

Desde los 6 meses el niño o niña sabe usar la lengua y la mandíbula. A los ocho meses cierra bien la boca y con ayuda puede tomar de una taza.

Beneficios de empezar a dar comida a los 6 meses:

A esta edad el estómago de la niña o niño ya está listo para recibir otros alimentos, además de la leche materna.

La niña o niño aprenda a comer de todo.

Ayuda a la niña o niño a seguir creciendo sano y fuerte.

Razones para continuar con la lactancia materna en tiempo ordinario y en situaciones de emergencia:

La lactancia materna debe seguir siendo uno de los principales alimentos porque lo protegerá contra las enfermedades, y les permitirá mantener un vínculo afectivo con la madre, especialmente en situaciones de emergencia.

La niña o niño lactante sentirá más seguridad en situaciones de emergencia. Es importante recordar que los niños y niñas que están siendo amamantados durante situación de emergencia, idealmente no deben ser separados de sus madres.

Si a esta edad combina frijol machacando con masa cocida o arroz y los da en cucharaditas al niño o niña, le estará dando proteínas que le ayudaran para su desarrollo y crecimiento.

Recuerde:

En tiempo ordinario o de emergencia, es importante combinar los alimentos machados con la leche materna, porque se le brinda al niño a la niña, entre los 6 y 8

meses de edad, la seguridad afectiva y el alimento adecuado para continuar su crecimiento.

¿Cómo alimentar a la niña o niño de 12 a 24 meses?

Dele de todos los alimentos que come la familia

Dele de comer cinco veces al día de acuerdo con la olla familiar.

La olla familiar recomienda:

Incluir granos, cereales o papas en todos los tiempos de comidas.

Comer todos los días hiervas y verduras.

Comer fruta todos los días, cualquiera que sea.

Comer todos los días tortillas y frijoles, por cada tortilla consumir una cucharada de frijol.

Comer por lo menos un huevo, un pedazo de queso a un vaso de leche a la semana, para completar la alimentación.

Comer un pedazo de hígado o de carne para fortalecer el organismo, al menos una vez a la semana.

Segundo Bloque: Música Intermedia

Continúe dándoles pecho: durante el segundo año de vida, la leche materna sigue siendo una fuente importante de energía, proteínas, vitaminas y minerales para el niño o niña.

Dele los atoles o alimentos líquidos en taza: su niño o niña puede sostener por sí solo la taza si esta tiene poca cantidad de líquido y puede también llevarse la cuchara a la boca. Como a esta edad es común que derrame algo de comida, no es aconsejable dejarlo solo. Además es beneficioso para su desarrollo emocional que comparta los alimentos con los demás miembros de la familia.

Beneficio de dar alimentos y pecho a la niña y niño de 12 a 24 meses.

La niña o niño comparte la comida familiar.

La leche materna complementa la alimentación y sigue protegiéndole contra enfermedades.

Para que los niños y niñas entre 12 y los 24 meses de edad sigan creciendo bien, es muy importante darles de comer de todos los alimentos que consume la familia, además de continuar con la lactancia materna.

Pero ¿Por qué es importante combinar el pecho con una alimentación adecuada?

Aunque la lactancia materna ya no es su principal alimento, esta complementa su alimentación y le brinda protección contra las enfermedades.

Si sigue mamando mantendrá un vínculo afectivo con la madre que le brindara seguridad y protección.

Es necesario saber que a esta edad el niño o niña pueden comer cinco veces al día.

Se recomienda darle alimentos combinados y en trocitos como: granos, hiervas, frutas, huevo, queso y carne. Así recibirá las proteínas y vitaminas adecuadas para su desarrollo y crecimiento.

Recuerde:

Es importante combinar los alimentos en trocitos con la lactancia materna, tanto en tiempo ordinario como en situaciones de emergencia, porque se le brinda al niño y niña entre 12 y 24 meses de edad, la seguridad afectiva y alimento adecuado para continuar su crecimiento.

Ultimo Bloque:

Con esto terminamos el programa “Por amor a tu vida”, y ya saben cuidar nuestra salud es una responsabilidad individual, por lo que debemos practicar lo que hoy hemos aprendido. Música de cierre de la sección Espacio musical / Publicidad

Ub'eyal chak ¡Xb'e q'ij loq'alaj wachib'il! Che we jun q'ij kujtzijon chirirj” Cha loq'aj ri ak'aselemal”, Chirij ri “Wa'im xuquje' ri loq'onik”

¿Jas ri wa'im rajawaxik kub'an ri laj ak'al che k'a te ri waqib' wene' kab'lajuj rik'il?

Nab'e are kaya ri tu' che, k'a te k'u ri' nik'aj taq wa chik.

Kaya ri tu' che xuquje' ri wuch'um taq sutaq: rech lej, kinaq', uq'anal saqmol, ek', uxe' ichaj, ichaj, ri uwach taq che, rech ri are kuriq ri wa'im. Chya la ri wuch'um, lej ruk' kinaq' che, ri q'or tzakom ruk' arroz, arroz ruk' kinaq' wene' ri kaxlanwa ruk' kinaq'. Rech kuya ri uchuq'ab'il. Echi kayuj ri kinaq' ruk' ri lej, wene' q'or ruk' kinaq', rech jela' k'o ri utz chuq'ab'il, we ri' junam ke'el ruk' ri ti'j xuquje' ri saqmol. Ri chuq'ab'il che sib'alaj utz, are la ri katob'an che ri laj ak'al kak'iyik. Chaya jub'iq' yopowik ruk' ri uwa ri laj ak'al rumal che kuya uchuq'ab'il, chya la ri uwa pa jun plato, ruk' kuchara'. Echi' ri ne' k'o chi ri waqib' urik'il, kakowin chik kukoj raq' ri ukakt'e. echi' k'o chi ri wajxaqib' urik'il kakoein chik kuch'uq ri uchi' rech jela' kakowinik kukoj ri qumub'al ja'.

Ri utzilal kuy'o che kamaj uya'ik ri uwa ri laj ak'al pa ri waqib' ik'.

Pa ri waqib' ik' ri upam ri laj ak'al sib'alaj utz chik rech kutij ri uwa, man xuw ta ri leche' rech ri utu'. Ri laj ak'al rajawaxik kuriq utijik ronojel ri sutaq. Chto' la ri laj wal la rech ri are utz ri uk'iyem kub'ano. Ri laj taq ak'alab' che waqib' xuquje' wajxaqib' chi kik'ilal rajawaxik kakitij ri kitu' xuquje' nik'aj taq wa chik rech ri are kakitajej ri kik'iyem.

Ri ub'eyal che echi rajawaxik kataqex uya'ik ri utu' ri ak'al echi' kariqataj ri jun k'ax: Ri uya'ik ri tu' che ri ak'al rajawaxik kataqexik rumal che are wa ri qas kayow ri uchuq'ab'il ri laj ak'al, rumal che xa kuto' chi uwach ri jalajoj taq yab'il, we ri' sib'alaj kuya ri loq'onik chi kixol. Ri laj ak'al k'o ri katob'an uwach ri are kuna'. Ri laj taq ak'alb' che tajin kaya ri kitu' rumal che keriqataj pa ri k'axk'ol man

rajwaxik taj keyesaj ruk' ri unan. Chi' xuquje' kuya'o che kya ri wuch'um kinaq' che ruk' arroz che ri laj ak'al, we ri' xa ktob'an ruk' ri kuk'iyem ri laj ak'al.

Kanataj che la: Che sib'alaj rajawaxik che kayuj upam ri kutij ri laaj ne', kaya ri wuch'um wa che ri laj ak'al ruk' ri leche' rech tu', rech jela' ri laj ak'al kutaqek uk'iyem.

¿Jas ri uya'ik ri uwa ri laj ne' che k'o kab'alajuj wene' junwinaq re kijab' rik'ilal?

Chya la ronojel ri wa che ktij cho ri ja, che ri laj ne', kaya' ri uwa job' mul pa ju q'ij, pa cha kub'ij ri t'uy rech utz wa'im chi ke ri alaxik.

Ri t'u'y rech utz wa'im chi ke ri alaxik: Kaya ri kinaq', jawux, wene' saqwuch, ronojel ri wa'im. Ronojel q'ij rajawaxik ktij ri ichaj, ri uxe' taq ichaj xuquje' ri uwach taq che', ri lej, ri kinaq' xuquje'. Katij ri jun saqmol wene' ch'aaqap kexu wene' jun qumub'al leche pa jun wuqq'ij. Ktij ri jun ch'aaqap seseb' wene' ti'j rech jela k'o ri uchuq'ab'il ri ch'akul, kuya'o katij jumul pa jun wuqq'ij.

Chtaqej la uya'ik ri tu' che ri laj ne': pa ri ukab' ujunab', ri laj ne', ri lech' rech tu' sib'alaj nim ri ktob'an wi che ri la ne', rumal che chi la' k'o wi chuq'ab'il che ri laj ne'. Chaya la ri joch' che ri laj ne' pa qumub'al: we ri ne' la kakowin chi che uchapik ri qumub'al, xuquje' we man jeri' kya la che ruk' kuchara wene kutix chirij, utz kub'ano che ri laj ne' kuya' jub'iq ke ri winaq ri kutijo rech jela' ri are kuriq ri usik'axik sutaq. **Ri Ri utzilal che kaya ri tu' xuquje' ri wa chi ke ri laj taq ak'alab' che k'o ri kab'lajuj wene' ri keb' kijunab':** Ri wa'im ruk' ri katij pa ri k'olib'al xuquje' ruk' ri utu', xa rech kuto'x uwi chi uwach ri jalajoj taq yab'il, rech ri are kakitaqej ri kik'iyem.

¿Jas che sib'alaj nim upetik che ri laj ak'al kyuj ri utz wa ruk' ri utu'.

Wene' ri tu' man qas ta are ri uwa ri laj ak'al, we ri' xa kutz'aqatisaj ri uwa' ri ne' xuquje' ri utob'anik rib' chi uwach ri jalajoj taq yab'il. We ri are kutaqej ri utikik ri tu' ri are xa kayataj ri loq'on ib' chi kixol ri nan xuquje' ri ne'. Rajawaxik ketamaxik che ri ne' kutij job' mul ri uwa pa jun q'ij. Kyujax uwach ri kutij ri laj ne': kutij ri ichaj, ri saqmol, ri kexu, ri ti'j. rech jela' ri are k'o ri uchuq'ab'il xuquje' rech kak'iyik. **Knataj che la:** Che rajawaxik kaya ri utu' ri laj ak'al xuquje' ri wa rech jela' ri laj ak'al che k'ate ri jun ujunab', wene keb' ujunab' kutaqej ri uk'iyem.

Ultimo Bloque: Ruk' we ri kaqak'is ri tzijonik " Cha loq'aj ri ak'aselemal" xewe'tamaj che ri uchijaxik ri qak'aselemal jun kilwik, rumal che rajawaxik kaqan ri xaqetamaj che we jun q'ij.

Guión Radiofónico No. 22**Edición:** No. 22**Nombre del Programa:** "Por Amor a tu Vida"**Tema:** La tuberculosis te da..... Pero con tratamiento de va.**Presentador:** Guadalupe León**Primer Bloque:****Introducción** ¡Buenas tardes queridos amigos! El día de hoy estaremos hablando en su programa favorito "Por amor a tu Vida", acerca de la "Tuberculosis".**¿Qué es la tuberculosis?**

Es una enfermedad grave y contagiosa que daña principalmente los pulmones y otras partes del cuerpo.

¿Cómo se contagia?

La tuberculosis se contagia de una persona enferma a otra persona sana, por las gotitas de saliva que se expulsan al hablar, estornudar y principalmente al toser.

¿Quiénes se enferman de tubeculosis?

Cualquier persona sana que está en contacto con un enfermo de tuberculosis sin tratamiento. Pueden ser niños, niñas, jóvenes, mujeres, hombres adultos y ancianos.

¿Qué debo hacer para saber si tengo tuberculosis?

Si tiene tos con flema por más de 15 días debe asistir al servicio de salud más cercano, donde examinarán tres muestras de su flema para saber si tiene tuberculosis.

¿Cuáles son los síntomas de una persona con tuberculosis?

Tiene tos con flema por más de 15 días.

Escupe flema a veces con sangre.

Pierde peso.

Esta decaído.

Tiene fiebre y sudor por las noches.

No tiene hambre.

Se cansa rápido.

Le cuesta respirar.

Tiene dolor en el pecho o espalda.

Segundo Bloque: Música Intermedia**¿Conoce usted a alguien con estos síntomas?**

Avísele que en el servicio de salud lo examinarán y le darán el tratamiento gratis.

¿Qué debe hacer una persona que tiene tuberculosis?

Ir al servicio de salud más cercano.

Cumplir con el tratamiento completo, aunque se sienta bien después de haber tomado los medicamentos.

Taparse la boca al toser y estornudar.

No escupir en el suelo.

Mantener limpia y ventilada su casa, con puertas y ventanas abiertas.

Alimentarse lo mejor que pueda.

¿Cómo se cura la tuberculosis?

La tuberculosis te da..... Pero con tratamiento se va. La tuberculosis se cura si el paciente toma las tabletas del tratamiento todos los días hasta completar el tratamiento bajo la observación del personal de salud.

El enfermo de tuberculosis necesita del cariño, apoyo y acompañamiento de su familia para empezar y continuar con el tratamiento hasta terminarlo.

Los gérmenes de la tuberculosis son fuertes. Usted necesitará tomar medicamentos por varios meses para estar seguro de que todos los gérmenes están muertos. Siga las instrucciones de su servicio médico para la toma de sus tabletas. Su trabajador de la salud hablará con usted sobre la terapia.

Recuerde tomarlas tabletas y no deje de tomarlas antes de tiempo. A pesar de que usted se puede sentir mejor en unas semanas, la tuberculosis puede regresar.

Evite beber cerveza, vino o licor mientras toma los medicamentos para la tuberculosis.

Los medicamentos más comunes para Tuberculosis son:

Isoniazid(INH)

Rifampin

Pyrazinamide (PZA)

Ethambutol

Los medicamentos para tuberculosis son generalmente seguros. Sólo algunas pocas personas tienen efectos secundarios. Si usted tiene alguno de los problemas listados abajo, usted debe acudir al servicio de salud más cercano.

- Pérdida de apetito -Vómitos
- Dolor de estómago -Nauseas
- Sangrar fácilmente -Vértigo
- Amarillez en sus ojos o piel
- Hormigueo en sus dedos de manos y pies
- Hormigueo o entumecimiento alrededor de su boca
- Visión borrosa o cambios en su visión
- Dolor de articulaciones
- Fiebre por más de tres días
- Salpullido de la piel
- Magullarse fácilmente

Si usted está tomando Rifampin, usted debe saber que:

Su orina, saliva, o lágrimas pueden salir color naranja. ¡Esto puede pasar muy rápido! No use lentes de contacto blandos cuando esté tomando rifampin. Su piel puede devenir más sensible al sol. Use crema solar y cubra la piel que se expondrá al sol.

¿Cómo puedo obtener más información?

Pregunte a su médico o enfermera. Acuda al servicio de salud más cercano.

Protéjase usted, a su familia y amigos de la TB. ¡Finalice su tratamiento para la TB!

Ultimo Bloque:

Con esto terminamos el programa “Por amor a tu vida”, y ya saben cuidar nuestra salud es una responsabilidad individual, por lo que debemos practicar lo que hoy hemos aprendido.

Música de cierre de la sección Espacio musical / Publicidad

Ub'eyal chak ¡Xb'e q'ij loq'alaj wachib'il! Che we jun q'ij kujtzijon chirirj “ Cha loq'aj ri ak'aselemal”, Chirij ri “ Q'axchaqi'j oj”

¿Jas ri Q'axchaqi'j oj?

Are ri jun yab'il che sib'alaj k'ax xuquje' ktz'ajanik che xa kub'an k'ax che ri pospo'y xuquje' nik'aj taq uch'aqapil ri ch'akul.

¿Jas ri usipaxik rib' kub'ano?

Ri Q'axchaqi'j oj kusi'aj rib' che ri jun winaq che utz, rumal ri uq'axaq echi' kech'awik, echi' kat'ixnob'ik, echi' kt'ojnob'ik.

¿Jachin taq ri keyab'in rumal ri Q'axchaqi'j oj?

Ri jun winaq che ch'ojch'oj xare kak'oji ko chi unaqaj ri jun winaq che k'o ri **Q'axchaqi'j oj** che man ukunam ta rib'. Kuya'o taq laj ak'alab', alab'om, alitom, ixoqib', achijab', chuchu, tata'.

¿Jas ri rajawaxik kb'anik rech retamaxik we k'o ri Q'axchaqi'j oj che ri jun winaq?

We k'o oj che ri winaq, che man kelta pa ri 15 q'ij, rajawaxik kb'e ri winaq pa ri ja kunanik rech chi la kb'an rilik ri oj k'o che ri winaq, rech kilik we **Q'axchaqi'j oj** k'o che ri winaq.

¿Jas ri k'ax kuya che ri jun winaq echi' k'o ri Q'axchaqi'j oj che?

K'o oj che, pa 15 q'ij, kelo oj che ruk' kik'el, kaqaj uchomal ri winaq, k'o q'aq' chirij kel pa ja' chaq'ab', man kanum ta ri winaq, Aninaq kakosik, k'ax kuriq che ujek'ik ri rixlab', k'o ri k'ax chi uwa uk'u'x xuquje' chi rij.

¿Etam la jun uwach jun winaq che k'o we jun yab'il che?

Chya la ub'ixik che pa ri ja kunanik kil ri k'ax che che xuquje' kaya ri ukunab'al, man rajawaxik taj k'o ri ktojik.

¿Jas ri rajawaxik kub'an ri jun winaq che k'o ri Q'axchaqi'j oj che?

Rajawaxik kb'e pa ri ja kunanik che k'o chi unaqji. Rajawaxik kutij ri ukunab'l kaya kanoq. Kuch'uq ri upalaj echi' ri are kat'ojnob'ik xuquje' echi' kat'ixnob'ik. Man kuk'yeq ta ri uq'axaq pa taq ri ulee. Rajawaxik ketor ri b'tok rech ri ja, ktor ri uchi' ja. Utz ri wa'im kb'anik.

¿Jas ri ukunaxik ri Q'axchaqi'j oj?

Ri **Q'axchaqi'j oj** kuya'o rumal..... ruk' ri kunab'al kelik. Ri **Q'axchaqi'j oj** we ri yab' kutij ri kunab'al che kaya rumal ri ajkun. Ri yab' che k'o ri **Q'axchaqi'j oj** rajawaxik kaya ri loq'ob'al che, ri tob'anik kuya ri ralaxik che rech kumaj ri ukunaxik rib' k'a pa uk'isik. Ri nak' chikopil rech ri **Q'axchaqi'j oj** sib'alaj nim ri uchuq'ab'. Rajawaxik ktij ri kunab'al k'i ik' rech jela' qas kekam ri nak' uchikopil ri **Q'axchaqi'j oj**. Ktaqex ub'anik ri kub'ij ri ajkun. Ri ajchak rech ri ch'ojch'ojilal kach'aw uk' la rech ub'ixik ri rajawaxik kb'an la. Chnataj chech la che rajawaxi ktij ri kunab'al xuquje' rajawaxik kak'is ri utijik ri kunab'al man xaq kaq'achapixik. Wene' ralal kana' che utz chi la, k'a teq katzalij chi lo jumul ri **Q'axchaqi'j oj**. Man kuyataj ktij ri tzam, echi' tajin ktij la ri kunab'al rech ri **Q'axchaqi'j oj**.

Ri kunab'al rech ri **Q'axchaqi'j oj** are ri:

Isoniazid(INH), Rifampin, Pyrazinamide (PZA), Ethambutol.

We nik'aj taq kunab'al rech ri **Q'axchaqi'j oj** sib'alaj e utz. Xaq nik'aj taq winaq che kuya k'ax ri kunab'al chi ke. We ri lal k'o we jun chi ke we k'ax che la: Man kunam ta chi la, k'o ri xo'j che la, k'ax pamaj, Muluw k'u'x, kelo kik' che anianqil, Q'anal pa ri b'oq'och wene' che ri uch'akul, sikirnem che ri q'ab'aj, che ri aqanaj, kwor ri chi' la, kamoyir ri b'oq'och la, k'ax ri wiqb'aq, q'aq' che ri winaq, kelor ri q'aq' che ri uti'jol che ri winaq.

We ri lala tajin katij la Rifampin, ralal rajawaxik ketamaj la che: Ei chul la, ri q'axaq wene' ri uwa'l b'oq'och la q'an ri kakayik. ¿we ri aninaqil kak'ulmatajiik! Man utz taj kkoj ri chuqb'al b'oqoch' we tajin ktij la rifampin. Ri ti'jol man k'o ta ri uchuq'ab' chi uwach ri q'ij. Kkoj ri tob'al cho ri q'ij.

¿Jas retamaxik nik'aj taq tzijol chik chirij ri Q'axchaqi'j oj?

Chta la che ri ajkun wene' ajchijil yab'. Kb'e la pa ri ja kunanik che kakanaj ka naqaj. Chto' ib' la, ronojel ri alaxik xuquje' achib'il chi uwach ri **Q'axchaqi'j oj**. ¿Chk'isa la utijik ri kunab'al!

Ultimo Bloque: Ruk' we ri kaqak'is ri tzijonik “ Cha loq'aj ri ak'aselemal” xewe'tamaj che ri uchijaxik ri qak'aselemal jun kilwik, rumal che rajawaxik kaqan ri xaqetamaj che we jun q'ij.

Guión Radiofónico No. 23**Edición:** No. 23**Nombre del Programa:** “Por Amor a tu Vida”**Tema:** Primeros Auxilios**Presentador:** Guadalupe León**Primer Bloque:**

Introducción ¡Buenas tardes queridos amigos! El día de hoy estaremos hablando en su programa favorito “Por amor a tu Vida”, acerca de los “Primeros Auxilios”.

¿Qué son los Primeros Auxilios?

Son las técnicas y procedimientos de carácter inmediato, temporal, por personas capacitadas a personas víctimas de un accidente o enfermedad repentina. Entonces va ser la primera asistencia por emergencia.

¿Qué debo hacer en una emergencia?

Evitar el pánico y precipitación.

Tranquilizar a la persona

Llamar al socorrista entrenado para examinar a la víctima, quien revisara: heridas, quemaduras y fracturas.

¿Qué hacer ante una emergencia de pérdida de conciencia?

Primero: tiene que examinar los signos vitales, sintiendo si respira, si funciona el corazón ya sea sintiendo el pulso en la muñeca o el cuello. Tiene que comprobar el estado de conciencia hablándole y escuchando si contesta al llamado.

Segundo: observar si alrededor se encuentran sustancias o cosas que puedan ser peligrosas como cables de luz, fuego, etc. Y despejar el área o cambiarlo de lugar.

Tercero: debe acostar a la persona boca arriba. Y por ultimo tiene que asegurar que la persona respire liberando las vías respiratorias, quitando corbatas, ropa ajustada, cinchos, y cualquier vestuario que impida el paso del aire a través de las vías respiratorias.

¿Qué hacer en caso de convulsiones?

Tiene que mantener la calma, asegurar que las vías respiratorias estén abiertas, acostar a la persona en un lugar seguro, no tratar de inmovilizarla, colocar algo suave debajo de la cabeza, aflojar la ropa, acostar a la persona de lado, no colocar nada en la boca y referir al médico.

¿Qué hacer en caso de Hemorragias?

Es importante tratar de detener la hemorragia para evitar la pérdida de un litro de sangre ya que esto puede llevar a la muerte, porque la sangre es la que transporta el oxígeno en todo el cuerpo y si se pierde demasiada sangre no se recibe suficiente oxígeno. Por lo que debe acudir al servicio de salud más cercano, lo antes posible.

¿Qué hacer en caso de una herida?

Primero: debe limpiar la herida lavándola con agua y jabón suavemente, si es necesario debe inmunizar contra tétanos, y retirar la piel muerta.

Luego debe proteger la herida con una gasa limpia y si es posible estéril. No tiene que poner alcohol, agua, tintura de yodo dentro de las heridas, porque irritan más la piel, lo que causaría más dolor.

Si se trata de una herida grande como lesión de nervio o tendón debe acudir al hospital.

Si se trata de una herida infectada la observara de color rojo, con inflamación, calor, pus, mal olor y dolor, debe lavar, luego limpiarla con solución desinfectante (agua oxigenada), secar, tapar (referir medico).

Segundo Bloque: Música Intermedia

¿Qué hacer en caso de mordeduras y picaduras de animales?

Si se trata de un insecto: Debe aplicar una compresa con vinagre o hielo y vigilar si se presentan alteraciones de los signos vitales.

Si se trata de una serpiente: Debe colocar una ligadura entre la herida y corazón, desinfectar la herida, colocar hielo y trasladarse urgente al centro asistencial ya que el antídoto se debe utilizar antes de 1 hora. No debe efectuar incisiones en la herida y no debe succionar el veneno.

¿Qué hacer en caso de una quemadura?

Las quemaduras pueden ser de primer grado, las cuales son en la primera capa de la piel (epidérmica), las de segundo grado son cuando las quemaduras son más profundas en la segunda capa de la piel (dérmica), las de tercer grado son las más profundas y abarcan musculo, tendones (necrosis), y las de cuarto grado son las causadas por el frio o congelación extrema.

Entonces lo que debe hacer es alejar a la persona del fuego, apagar la ropa incendiada con una manta y descubrir el cuerpo (no quitar ropa pegada). Debe bañar la parte afectada con agua durante 20 min.

Debe quitar las prendas apretadas, pulseras, reloj, botas, cinturón

Luego debe cubrir las quemaduras con apósitos secos y limpios. La hidratación en estos casos es muy importante por lo tanto debe dar de beber abundantes líquidos o sales de rehidratación oral. Si la quemadura es de segundo grado o muy grave debe acudir al hospital inmediatamente.

Además debe garantizar inmunización.

¿Qué hacer en caso de golpes y fracturas?

Si el golpe incluye una herida abierta, debe tranquilizar la persona, debe limpiar con cuidado y cubrir con gasa limpia. Es necesario inmovilizar con tablilla o venda. En ningún momento debe colocar hueso roto en su lugar. Y debe colocar una venda iniciando desde la parte más distal.

Si el golpe o fractura no incluye herida, primero debe inmovilizarla sin colocar el hueso en su lugar y vendar.

¿Qué hacer en caso de una reacción alérgica?

Debe tranquilizar a la persona y administrar antihistamínicos, estos son medicamentos que quitan la alergia. Y debe investigar causa de la alergia, si es por medicamentos se debe evitar una nueva administración. Debe evitar que la alergia se agrave y tape las vías respiratorias por lo que debe socorrer en 15 minutos.

¿Qué hacer en caso de una intoxicación o envenenamiento?

Primero debe detectar signos de riesgo vital (si respira, si su corazón late, y si atiende cuando le hablan), controlar el estado de la persona.

Debe sacar a la persona del lugar donde se produjo la contaminación y asegurar que las vías respiratorias estén abiertas.

Debe quitar la ropa contaminada y bañar inmediatamente a la persona, ponerla en posición lateral e inmediatamente administrar el tratamiento indicado el cual es un antídoto que lo administran en el hospital o servicio de salud. Por lo tanto debe acudir inmediatamente.

Es muy importante identificar la sustancia causante y hacérselo saber al médico.

Ultimo Bloque:

Con esto terminamos el programa “Por amor a tu vida”, y ya saben cuidar nuestra salud es una responsabilidad individual, por lo que debemos practicar lo que hoy hemos aprendido. Música de cierre de la sección Espacio musical / Publicidad

Ub'eyal chak ¡Xb'e q'ij loq'alaj wachib'il! Che we jun q'ij kujtzijon chirirj “ Cha loq'aj ri ak'aselemal”, Chirij ri “ Tob'kunanik”

¿Jas ri', ri Tob'kunanik?

Are la ri chak xuquje' ri kb'anik rech kil ri yab'il k'o che ri winaq kumal ri tob'kunanik, kumal ri winaq che k'o ri ketamab'al chirij ri tob'anik. Ri nik'aj taq winaq are kakito' ri winaq eyab' wene' xa k'o ri jun k'axk'ol xakiriqo. Rumal la rajawaxik ri utob'anik ri jun winaq che k'o ri retamab'al chirij kito'ik ri winaq.

¿ Jas ri rajawaxik kub'an ri jun tob'anel che ri yab' winaq che k'o pa ri jun k'axk'ol?

Ri uchak ri jun winaq are man kuya ra ri meyowik. Xa kuya ri jamaril che ri winaq. Rajawaxik kach'ab'ex aninaqil ri jun winaq che katob'an ruk' ri jun yab' winaq rech kerila we k'o ri sokonik che ri winaq, ri k'atanaqil, ri q'ajik.

¿ Jas ri rajawaxik kb'anik echi' ri winaq man kuch'ob'a ta chi ub'e ri tajin kak'ulmatajik?

Nab'e: Rajawaxik qas kb'an rilik ri retal ri uchak ronojel ri ch'akul, kna0ik we ri winaq kujek' na rixlab', we tajin kachakun na ri ranima', kana' pa uqul ri winaq

wene chi uq'ab'. Rajawaxik kch'ab'ex ri winaq rech kilik we ri are utz ri uchomab'al. Uk'ab': kil chi utzal ri winaq we man k'o ri kaxlan taq q'axb'al q'aq' che kub'an k'ax che ri winaq. Kajam uwach pa cha k'o wi ri winaq. Urox: Rajawaxik kapumb'ax ri winaq xuquje' xa ajxik ri kakay wi. K'isb'al re rajawaxik kilir che ri winaq utz kub'an che ukek'ik ri rixlab', kelsax ronojel ri sutaq che titz' kub'an che ri winaq rech man ka'x ta uq'axexik ri rixlab' ri winaq pa ri uch'akul.

¿Jas ri kb'anik echi' ri winaq xaq kapuluw chi ri uchi'?

Rajawaxik kaya jamaril che ri winaq, kilik che ri winaq man tz'apital ta ri utzam rech kujek' ri rixlab', kapumab'ax rii winaq pa jun utz laj k'olib'al, kasilb'asax jub'iq, kaya ri jun ch'uch'uj sutaq pa ri ujolom. Kachopix ri ratz'yaq, kach'ab'ex ri ajkun.

¿Jas ri rajawaxik kb'anik we kelo sib'alaj kik' che ri winaq?

Rajawaxik katzukux ri kb'anik rech man kelta chi lo ri kik' che ri winaq, we man jeri' ri winaq sib'alaj kik' kutzaqo, we ri sib'alaj xib'ab'al rumal che kuya'o kakam ri winaq, rumal che are ri kik' kuk'amb'i ri kaqiq' pa ronojel ri ch'akul, we katzaq sib'alaj kik'el rumal la che ri winaq man nim ta chi ri rixlab'. Rumal la che ri winaq rajawaxik kb'e pa ri ja kunanik rech kil ri k'o che aninaqil.

¿Jas ri rajawaxik kb'anik we ri winaq kusok rib'?

Nab'e: Rajawaxik kasu' ri k'o wi ri soktajnaq, kcha'j ruk' ja' xquje' xb'on, kelsax ri kamainaq ti'jol. K'a te k'u ri' rajawaxik kach'uq ri soktajnaq che ri winaq ruk' jun ch'aqap saq atz'yaq. Man utz taj kakoj ri alcohol, ri ja', echi' xa kach'uq ri jun soktajnaq, rumal che we ri' k'ax kub'an che ri uti'jol ri jun winaq, xa sib'alaj q'aq' kuya pa ri uti'jol ri winaq. We ri jun nim soktajnaq ri winaq rajawaxik keb'e pa ri nim ja rech kunanik. We ri jun soktajnaq che xub'an k'ax, sib'alaj keyeq kakayik, sipojnaq, k'o ri puj chi upam, kchuwirik xuquje' sib'alaj uk'exal, rajawaxik kch'ajik, ksu'ik ruk' ri jun sutaq pa cha ri (Ja k'o kaqiq' ruk'), ksu'ik, kch'uqik (kataq ri winaq ruk' ri ajkun).

¿Jas ri kb'anik we ri winaq xa ktiya' rumal ri jun chikop?

We ri jun chqij chikop: Rajawaxik kkoj ri jub'iq ch'am joron wene' joron ja che ri k'ax. We ri are jun komotz': Rajawaxik kjat'ix pa cha xtiya' wi ri winaq, ksu'ik pa cha xtya' wi ri winaq, kakoj ri joron ja che, xuquje' rajawaxik kk'am b'i ri winaq aninaqil pa ri ja kunanik rech kaya' ri jun antidoto che echi' k'maja' ktz'aqat ri jun kajb'al che ti'om. Man utz taj che ruk' ri uchi' ri winaq keralsaj wi ri Itzel.

¿Jas ri rajawaxik kb'anik we ri winaq kk'atik?

K'i uwach ri k'atanaq, ri kak'ulmataj pa ri nab'e rij ri ti'jol ub'i (epidérmica), ri jun chik pa ri ukab' ri rij ri ti'jol che ub'i (dérmica), we pa urox ri rij ti'jol kak'ulmataj ei ri k'atanaqil che kayataj pa ri rij ri winaq (necrosis), ri ek'o pa ri ukaj k'atanaqil are ri kab'ano ri sib'alaj tew. Ri rajawaxik kb'anik are che kelsax ri winaq chi unaqj ri q'aq', kachup ri q'aq' che ri atz'yaq che t'etajnaq, kelsax ronojel ri ratz'yaq.

Rajawaxik katinsax ri winaq pa 20 laj taq kajb'al. Rajawaxik kelsax che ri winaq ronojel ri ratz'yaq che ti'tz kakanaj che, pa cha ri qulq'ab', ri uxajab'. Rajawaxik kch'uq ri k'atanaqil ruk' ri atz'yaq esaq xuquje' man ech'aqalik taj. Ri utijik ja' sib'alaj rajawaxik. We ri k'atanajik pa ukab' rij ri ti'jol rajawaxik kb'e pa ri nim ja rech kunanik.

¿Jas ri rajawaxik kb'anik echi' ri winaq kq'ajik?

We ri winaq tortal ri jun soknaqil che, rajawaxik kaya jamaril che ri winaq, rajawaxik ksu'ik pa cha k'o wi ri k'ax che ri winaq. Man rajawaxik taj kasilob'asaxik. Man utz taj che ri winaq kusilob'isaj ri b'aq che xq'ajik. Xuquje' we ri q'ajik man k'o ta ri soktajik che rajawaxik xa kch'uq ri k'ax.

¿Jas ri rajawaxik kb'anik echi' ri ch'akul man utz ta kuna' ri jun kunab'l?

Rajawaxik kaya ri jamaril che ri winaq kaya ri jun antihistamínicos, we ju le kunab'al kerelsaj ri k'ax che ri winaq. Xuquje' rajawaxik ktzukux ri urab' ri k'ax xelo che ri winaq, we rumal ri kunab'al rajin katijik rajawaxik ktek'ab'ax utijik. Man utz taj che ri k'ax kutz'apuj ri rixlab'ixel ri winaq rumal la aninaqil rajawaxik kb'e pa ri ja rech kunanik.

¿Jas ri rajawaxik kb'anik we ri winaq kutij ri sutaq che man utz taj ktijik?

Nab'e rajawaxik kilik we ri winaq tajin kujek' ri rixlab', we ri ranima' kachukunik, xas kel ta ri ajchijil re ri yab' winaq. Rajawaxik kelsaxlo ri winaq pa ri k'olib'al pa cha xk'ulmataj wi k'ax. Rajawaxik kelsax ri tz'il atz'yaq che ri winaq xuquje' rajawaxik katinsax la aninaqil, rajawaxik kayalax ri kunab'al che. Rajawaxik kilik jas ri Itzel kunab'al xutij ri winaq rajawaxik kk'am b'i che ri winaq.

Ultimo Bloque: Ruk' we ri kaqak'is ri tzijonik “ Cha loq'aj ri ak'aselemal” xewe'tamaj che ri uchijaxik ri qak'aselemal jun kilwik, rumal che rajawaxik kaqan ri xaqetamaj che we jun q'ij.

Guión Radiofónico No. 24**Edición: No. 24****Nombre del Programa:** “Por Amor a tu Vida”**Tema:** Intoxicación por Plaguicidas**Presentador:** Guadalupe León**Primer Bloque:**

Introducción ¡Buenas tardes queridos amigos! El día de hoy estaremos hablando en su programa favorito “Por amor a tu Vida”, acerca de “Intoxicaciones por plaguicidas”.

Usar o abusar, ésa es la cuestión. Cada vez oímos más a menudo que se producen intoxicaciones por productos químicos y, entre ellos, plaguicidas, principalmente insecticidas y raticidas.

Entre los síntomas descritos que pueden producir se encuentran mareo, debilidad, pérdida de memoria y dificultad respiratoria.

¿Cuáles son las medidas preventivas?

Con el fin de evitar el abuso de productos químicos en el control de las plagas y las consecuencias negativas que pueden tener en la salud de las personas expuestas, tanto particulares como empresas han de incorporar en los locales y en sus hábitos medidas preventivas que eviten la formación de una plaga.

Las principales medidas son colocar telas mosquiteras, tapar los agujeros o zonas donde los insectos o roedores puedan anidar, cumplir las medidas de higiene y orden, y no dejar alimentos ni agua al alcance de la mano.

Después de ello se ha de continuar con lo que se llama lucha integrada: métodos mecánicos, como ratoneras o trampas adhesivas, seguidos de métodos físicos, También se pueden aplicar métodos biológicos, como trampas con hormonas repelentes e inhibidoras del crecimiento.

Sólo cuando estos métodos son insuficientes como la luz ultravioleta o la aspiración. Utilizaremos productos químicos de uso doméstico en viviendas particulares y, en otros casos de uso profesional, productos utilizados por especialistas.

Otra vía de entrada de plaguicidas en el organismo es a través de la dieta. Las fumigaciones de frutas y verduras, a veces, hacen que lleguen al consumidor alimentos con unos contenidos de residuos de plaguicidas. En este sentido, todos estamos expuestos a dosis muy bajas de contaminantes que incorporamos involuntariamente con los alimentos. Estas cantidades se pueden eliminar lavando bien las frutas y verduras que consumimos.

Algunos consejos:

Lavar bien las frutas y verduras antes de consumirlas

Utilizar medidas preventivas para evitar la formación de una plaga, y la llamada lucha integrada cuando se ha de combatir una plaga ya formada. Es decir, empezar utilizando métodos que no perjudican la salud (limpieza, telas mosquiteras,

señuelos y trampas adhesivas), y pasar a métodos cada vez más nocivos para la salud cuando los anteriores no funcionan (como son los productos químicos). Recordar que un mosquito no hace una plaga ni justifica dejar la habitación con una nube de insecticida. Los plaguicidas tienen ventajas, pero también inconvenientes. Hay que utilizarlos cuando otros métodos de control de plagas son insuficientes

Intoxicación aguda por plaguicidas:

Debe asegurarse de liberar las vías respiratorias y acudir al médico inmediatamente y anotar el nombre del plaguicida que causó la intoxicación (si se conoce), quite la ropa con guantes impermeables. Si ha habido contacto con los ojos, lavar con abundante agua por un tiempo mínimo de diez minutos. Si ha habido contacto con la piel, quitar la ropa impregnada, lavar la piel, cabello y uñas con agua y jabón (bañar). Es indispensable el uso de guantes impermeables. Es necesario y muy importante reconocer los síntomas o signos de las intoxicaciones:

Intoxicación por organofosforados y carbamatos:

Organofosforados más conocidos: Baytex, Maltox, Folidol, Dipterex, Volatón, Tamarón.

Carbamatos más conocidos: Baygón (Unden) Temik, Lannte y otros

Ingresan al cuerpo por vía cutánea, respiratoria y/o digestiva.

Manifestaciones de Intoxicación:

Leve: Falta de apetito, Dolor de cabeza, mareos, Debilidad, Diarrea, Temblor de lengua y párpados, Contracción de las pupilas, Disminución de agudeza visual, Moderada, Náuseas, Vómitos, Salivación, Lagrimeo, Calambres abdominales, Sudoración, Pulso lento

Severa: Diarrea intensa, Dificultad respiratoria, Amoramiento del cuerpo, Convulsiones, Pupilas puntiformes que no reaccionan a la luz, Pérdida del conocimiento.

Segundo Bloque: Música Intermedia

Intoxicación por herbicidas bupiridilos (Paraquat y Diquat) y clorfenoxi ():

La intoxicación suele suceder al ingerir el plaguicida, se absorbe por la piel y vía espiratorias.

Manifestaciones de Intoxicación por Paraquat: Existen tres fases: En la primera etapa se observa inflamación y ulceración de las mucosas de la boca, faringe, esófago, estómago e intestino. Puede haber vómitos repetidos, ardor de faringe, hemorragia digestiva. Manifestaciones que pueden presentarse hasta después de 24 horas. En la segunda etapa: Insuficiencia hepática, renal y cardíaca, aparece entre 24 a 48 horas. En la tercera etapa: Lesión pulmonar severa, se presenta de 2 a 14 días después de la ingestión del tóxico, pudiendo conducir a la muerte.

Intoxicación por Diquat: El Diquat no daña tanto los pulmones como el Paraquat, pero produce daños severos en el sistema nervioso central y en los riñones.

Las primeras manifestaciones clínicas después de la ingestión del tóxico son: Dolor quemante en boca, garganta, pecho y abdomen, Agitación, Inquietud, Desorientación, Conducta psicótica, Náusea, Vómitos, Diarrea intensa.

Intoxicación por plaguicidas fumigantes: Puede intoxicarse el individuo al ingerirlos, inhalarlo o a través de la piel. Se utilizan para el control de plagas en recintos cerrados.

Entre los más utilizados están: Bromuro de Metilo, Fosfina. Los nombres comerciales más conocidos son: Brom-O-Gas/Detia, Fostoxin.

Signos y Síntomas por Bromuro de Metilo: Dolor de cabeza, Ataxia (marcha insegura no coordinada), Temblor de cuerpo, Incoordinación, Convulsiones, inflamación pulmonar, Hemorragia pulmonar, el contacto de Bromuro de Metilo con la piel puede ser mortal.

Intoxicación aguada por plaguicidas organoclorados: Pueden penetrar al organismo por ingestión, al ser inhalados o por contacto con la piel. Los nombres comerciales y genéricos más conocidos son: Lindano, Endosulfan, Acetamiprid, Aldrin, Dede, Dicofol, Gamexan, Mirex, Thiodan, Thionex.

Manifestaciones de intoxicación: Náuseas, Mareo, Dolor de cabeza y vómitos, Intranquilidad, desorientación, Temblor, contracción de los párpados, Convulsiones, Dificultad respiratoria, Pérdida del conocimiento.

Intoxicación por fungicidas ditiocarbamatos: Ingresan al cuerpo por vía cutánea, respiratoria y digestiva. Ditiocarbamatos más conocidos: Zineb, Maneb, Mancozeb, Thiram, Dithane, Ferban, Novazeb, Propineb, Sandofan, Tricarbamix E, Vondozeb, Ziram. Estos son agentes químicos destinados al control de enfermedades en las plantas ocasionadas por hongos.

Signos y Síntomas: Obstrucción nasal, ronquera, tos, laringítis, náusea, vómitos, diarrea, neumonitis, debilidad muscular, marcha atáxica, parálisis ascendente.

Intoxicación por rodenticidas anticoagulantes: Nombres comerciales y genéricos más conocidos: Klerat, Musal, Cumarina, Fumarina, Racumin, Ramortal, Storm, Warfarina.

Manifestaciones de intoxicación aparecen pocos días después de la ingestión repetida de la sustancia: Sangrado de encías, Sangre en orina y heces, Palidez, En casos más graves hay signos de parálisis secundaria a hemorragia cerebral, choque hemorrágico y muerte.

Los envases de plaguicidas tienen en la etiqueta una franja cuyo color identifica la toxicidad:

Rojo: Extremadamente y altamente peligroso.

Amarillo: Moderadamente peligroso.

Azul: Ligeramente peligroso.

Verde: Precaución.

Además consultar: En la(s) clínica(s) de consulta externa de los puestos y centros de salud, así como en las Salas de Emergencia de los hospitales nacionales, verificar los AFICHES INFORMATIVOS de Diagnóstico y Tratamiento de Intoxicaciones Agudas por Plaguicidas y la “Conducta inicial a seguir cuando ocurra una intoxicación”, del Centro de Información y Asesoría Toxicológica, CIAT- USAC, para EMERGENCIAS llamar a los teléfonos 2251-3560 y sin costo 1-801- 0029832.

Ultimo Bloque:

Con esto terminamos el programa “Por amor a tu vida”, y ya saben cuidar nuestra salud es una responsabilidad individual, por lo que debemos practicar lo que hoy hemos aprendido. Música de cierre de la sección Espacio musical / Publicidad

Ub'eyal chak ¡Xb'e q'ij loq'alaj wachib'il! Che we jun q'ij kujtzijon chirirj “ Cha loq'aj ri ak'aselemal”, Chirij “ Ri k'axk'olil rumal ri paguicidas”

¿Jas ri rajawaxik kb'anik rech man k'o ta ri k'ax kriqatajik?

Ri qas rajawaxik kb'anik are che kekoj ri atz'iyac che kukamisaj ri amolo, kech'uq ri jul pa cha qas kakaj kek'ojiwi ri chaqij taq chikop, wene ri ch'o, rajawaxik kariqataj ri ch'ojch'ojalil man keya ta kan ri rikil chi uwach ri ch'o, chi kiwach ri chaqij taq chikop. Ri jun chik pa cha kok wi ri plaguicidas are ri katijik che kb'e pa ri ch'akul. Ri fumigaciones rech ri uwach taq che' xuquje' ri uxe' taq ichaj, k'o karaj ri sutaq kakoj che ukunaxik ri sutaq che kutij ri winaq, k'o na b'i che ri sutaq che kekoj che ub'anik ri wa rumal la kb'ixik che jela' ri opanem kub'an ri plaguicidas. Rumal la qonojel echi' kaqatij ri sutaq k'o lo jub'iq taq plaguicidas ruk'. Rumal la chi rajawaxik qas kach'aj ri uwach taq che ktijik, ri uxe' taq ri ichak.

Ri k'axk'olil kak'ulmatajik rumal ri plaguicidas:

Echi' kak'ulmataj we ri', rajawaxik, kilik che ri winaq tajin kujek' ri rixlab' xuquje' kak'am b'i ruk' ri ajkun, katz'ib'ax ri ub'i ri plaguicida che xb'anow ri k'ax (we ketamaxik), kelsax ri ratz'yaq ri winaq ruk' ri guantes impermeables. We xok pa ri b'oq'och, kch'aj ruk' sib'alaj ja' pa jun lajuj laj taq kajb'al. Ri winaq rajawaxik katinik we xok ri xqaj ri kunab'al chirij.

Sib'alaj rajawaxik ketamax rilik we ri jun winaq xok ri k'ax che rumal ri plaguicida:

Ri k'axk'olil rumal ri organofosforados xuquje' ri carbamatos: We ri' ke'ok pa ri ch'akul rumal kenek'i pa ri ti'jol, rumal ri rixlab'axel wene rumal ri sutaq katijb'ik che kaqaj pa ri pamaj.

Ri kub'an ri Intoxicación che man **nim ta ri uchuq'ab'**: Man kanum ta chi wi winaq, k'ax jolomaj, Sutu wuch, k'o ta chi uchuq'ab' ri winaq, Ja' che ri pamaj, kab'irb'at ri raq ri winaq, rij ri ub'oq'och, man utz ta ri kayem kub'an ri winaq, kamuluw uk'u'x ri winaq, kape ri xo'j che ri winaq, kelo ri uq'axaq, kelo ri uwa'l ub'oq'och, kasikir ri winaq ri upam ri winaq, kel ri winaq pa ja'. **Ri nim chi ko ri k'ax:** Sib'alaj ja' che ri pamaj, man kakowin ta chi ri winaq kujek' ri rixlab', kub'an tinto' ri uch'akul ri winaq, kelo ri puluwik pa uchi', man kakowin ta chi ri winaq kakay chi uwach ri kaxlan q'aq', Man kuch'ob' ta chi wi winaq ri tajin kak'ulmatajik.

Ri k'axk'olil rumal ri herbicidas bipiridilos (Paraquat y Diquat) xuquje' ri clorofenoxi (C):

Ri k'axk'olil kak'ulmataj rumal ri utijik ri plaguicida, kujek' b'i ri ti'jol xuquje' ri uxlab' kb'e pa ri ch'akul.

Ri kak'ulmatajik rumal ktij rumal ri Paraquat: Kariqataj oxib' unimal ri k'ax: Pa ri nab'e riqtajem, are kayataj ri sipojnaqil, ri soktajnaqil pa ri uchi' ri winaq, pa ri ufaringe, ri esófago, ri upam, ri rixkol ri winaq. Kuya' ri xoj, naj ta uxol' ri xo'j, kq'aq'an ri ufaringe, kelo kik' chi upam ri winaq. Ri k'ax che kuya'o echi' kaq'atan ri 24 kajb'al. Pa ri uk'ab' riqtajem: kel ri uchuq'ab'il ri seseb', ri kinaq' xuquje' ri uchak ri anima', we ri' kariqataj pa ri 24 wene 48 kajb'al. Pa ri urox riqatajem: K'axk'olil che ri pulmón, we ri' kak'utun pa ri 2 wene' 14 q'ij echi' xtijtaj ri Itzel kunab'al, rumal we ri' ri winaq wene' kkamik.

Ri k'axk'olil rumal ri Diquat: Ri Diquat man qas ta k'ax kub'an che ri pulmones pa cha ri kub'an ri Paraquat, ri qas kub'ano are che kub'an k'ax che ri ib'och'il xuquje' che ri kinaq'.

Ri nab'e taq k'ax echi' katijtaj ri Itzel laj kunab'al are ri: K'ax che kat'eqan pa ri uchi' ri winaq, pa uqul, uwa uk'u'x rachi'l ri upam ri winaq, ri winaq man utz ta chi ri uchomab'al, kamuluw ri uk'u'x, xa'oj, ja' che ri pamaj.

Ri k'axk'olil rumal ri plaguicidas: Ri winaq kuya'o kayab'inik rumal kutijb'ik, rumal ujq'ik, wa we jun kunab'al ri', kakojik rumal rilik ri wachinik che ri Itzel taq nak' chikopil che keriqataj pa taq ch'uqum taq k'olib'al.

Ri qas kkojik are ri: Bromuro rech Metilo, Fosfina.

Ri k'ax kuya ri Bromuro rech Metilo: Are k'ax jolomaj, man utz ta chi kb'inik, kab'irb'at ronojel ri uch'akul, kapuluw ri uchi', sipojnaqil che ri upatzpo'y, kelo kik' che ri upatzpo'y, echi' kanek'i ri Bromuro rech Metilo che ri uti'jol ri winaq wene kukamisaj ne'.

Ri k'axk'olil ruma ri plaguicidas organoclorados: We ri' kuyao' kok pa ri uch'akul ri winaq rumal ri utijik b'ik, echi' ri winaq kujek' b'ik, rumal kunek' rib'

che ri uti'jol ri winaq. Ri kuya' ri jun k'axk'ol: Muluw k'u'x, kasutuw uwach ri winaq, k'ax jolomaj, man jun kak'ojiwi ri winaq, b'irb'item, man kakowin ta chi ri winaq kujek' rixlab', man kuch'ob' ta chi ri winaq ri kub'ano.

K'axk'ol rumal ri fungicidas ditiocarbamatos: ke'ok pa ri ch'akul rumal che nab'e ke'ok pa ri uti'jol ri winaq, pa ri rixlab'il ri winaq, chi upam ri winaq. We ri are ri Itzel taq kunab'al, rech kakoj che ri uya'b'il taq ri q'ayes, che kelo ri hongos chi ke. Ri k'axk'ol kuya'o: Katz'apitaj ri utza'm ri winaq, joq'oq'ik che ri winaq, oj, laringítis, muluw k'u'x, xa'oj, ja' che ri pamaj, neumonitis, kosanaqil, ktak'i ri ch'aqataq taq uch'akul ri winaq.

K'axk'olil rumal ri rodenticidas anticoagulantes: We k'axk'ol kuya we jun yab'il k'a te keloq echi' xq'atan ri nik'aj taq q'ij che tijom b'i we Itzel taq kunab'al: kelo ri kik' che ri k'ik' che ri uti'jol ri ware, kelo ri kik' pa uchul ri winaq, saq per kkay ri winaq. Echi' sib'alaj k'ax kub'an ri Itzel kunab'al are che katuk'ab'a ri uchak ri tzantzaq'or, wene' kkam ri winaq.

Ri k'olb'al pa cha kape wi ri plaguicidas k'o lo ri jun q'anq'oj retal pa cha ub'im wi ri Itzel kuya we jun kunab'al we ktijik.

Kiyeq: Sib'alaj Itzel kuya we ri'

Q'an: Man qas ta k'ax kub'ano

Raz kaj: Jub'iq Itzel

Rax: rajawaxik kilik jas ri kb'anik

Xuquje' rajawaxik kta'ik: Pa taq ri ja rech kunanik pa cha kil wi ri yab'il chi upam ri qach'akul, pa cha pa taq ri nimaq taq ja rech kunanik, pa cha ke'il wi ri winaq che ke'opanik ri yab' rech ke'il aninaqil, rajawaxik kesik'ix uwach ri NIMAQ TAQ WUJ RECH TZIJOL pa cha kub'ij wi jas ri rilik ri yab'il xuquje' jas ri ukunaxik echi ri winaq kutij b'i, wene kok pa ri uch'akul ri Plaguicidas xuquje' ri "rajawaxik kb'anik echi' kak'ulmataj we jun k'ax pa ri uk'aselemal ri jun winaq", Pa ri jun ja pa cha kaya' wi ub'ixik ri tzijol chirij ri Toxicológica, CIAT-USAC, rech rilik ri winaq anianqil echi kopan pa ri jun nim ja kunanik, rech kach'aw pa ri winaq pa we jun nim ja ri, are wa ri ajilab'al che ri ch'awib'al 2251-3560 man ktoj taj we chi pa we nik'aj ajilab'al kch'aw pan alaq 1-801- 0029832.

Ultimo Bloque: Ruk' we ri kaqak'is ri tzijonik " Cha loq'aj ri ak'aselemal" xewe'tamaj che ri uchijaxik ri qak'aselemal jun kilwik, rumal che rajawaxik kaqan ri xaqetamaj che we jun q'ij.

Guión Radiofónico No. 25**Edición: No. 25****Nombre del Programa:** “Por Amor a tu Vida”**Tema:** Medicina tradicional y Alternativa**Presentador:** Guadalupe León**Primer Bloque:**

Introducción ¡Buenas tardes queridos amigos! El día de hoy estaremos hablando en su programa favorito “Por amor a tu Vida”, acerca de la “Medicina Natural”.

La medicina popular tradicional y alternativa se define como prácticas, enfoques, conocimientos y creencias sanitarias diversas que incorporan medicinas basadas en plantas, animales y/o minerales, terapias espirituales, técnicas manuales y ejercicios aplicados de formas individual o en combinación para mantener el bienestar además de tratar, diagnosticar y prevenir las enfermedades.

Para mayor información sobre otros medicamentos herbarios que consulte el Vademécum Nacional de Plantas Medicinales del Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social. “Recuerde que la administración de plantas medicinales y productos derivados debe hacerse en forma sumamente cuidadosa para garantizar que se alcance el efecto terapéutico deseado”.

Formas de preparación de plantas medicinales

La Fitoterapia: es el conjunto de tratamientos terapéuticos que utilizan plantas medicinales, ya sea para prevenir, aliviar o curar un estado de enfermedad basado en el uso de las plantas medicinales.

Con el fin de hacer el mejor uso posible de las plantas medicinales, se describen las formas de preparación y vías de administración terapéutica, con el objetivo de ayudar en el tratamiento complementario de enfermedades más comunes en las comunidades, por ejemplo: diarreas, fiebre, infecciones respiratorias y otras.

Planta Fresca: Las plantas frescas constituyen remedios importantes utilizados en las diversas formas de tratamiento a base de plantas medicinales o fitoterapia, ahumerios, vahos, jugos y zumos, etc.

Si bien en algunos casos es preferible usar las plantas frescas para hacer preparados medicinales, también se puede hacer uso de las plantas secas de abastecimiento durante todo el año, ya que para la extracción de mayor cantidad de principios activos, es más fácil su almacenamiento y se cuantifica mejor la cantidad a extraer.

En términos generales los preparados medicinales hechos en casa deben usarse el mismo día de su preparación.

A continuación se describen algunas formas de preparación, remedios caseros o tradicionales basados en el uso de las plantas frescas o secas.

Tisana Es la forma de preparación a base de plantas para tratamientos más frecuentes de uso oral y puede hacerse por infusión y por cocimiento o decocción.

Infusión También llamado apagado o té, forma parte de una cultura de consumo de hierbas aromáticas que se usan no sólo con fines medicinales. Consiste en dejar

en contacto por 3-5 minutos la materia vegetal (hojas, flores y tallos) con agua hirviendo. Por no usar calor directo garantiza que sus partes no sufran deterioro. Se utiliza para hacer preparaciones de las partes suaves como flores, hojas y tallos. Se prepara de la siguiente manera: Colocar 1-2 cucharadas de la planta en una taza, agregarle agua hirviendo, tapar, dejar reposar de 5-10 minutos, colar, endulzar al gusto y beber.

Las infusiones no deben conservarse por mucho tiempo, lo ideal es prepararlas justo antes de beberlas.

Cocimiento: se prepara hirviendo durante algunos minutos la planta y luego se cuele; es ampliamente usado para preparaciones caseras. Debe utilizarse para las partes duras de las plantas como: Troncos, raíces, cortezas, semillas y tomando en cuenta que los principios activos soporten el calor.

Se prepara de la siguiente forma: Colocar 2 cucharadas de la planta desmenuzada en una ollita o recipiente que no sea de aluminio; agregar dos tazas de agua, tapar, poner al fuego y hervir durante 5 minutos. Colar, exprimir ligeramente y enfriar hasta una temperatura que se pueda beber.

Ensalada La ensalada se prepara con la planta fresca usando las hojas, frutos o tallos crudos, bien lavados y desinfectados, los que se cortan en trozos.

Ingerir las hierbas medicinales en una forma directa y sin modificaciones o transformaciones.

Se puede combinar con otras verduras o vegetales sazonados con sal, aceite de oliva y limón.

Jugo: Los jugos se obtienen al exprimir o licuar las plantas frescas o sus frutos. En el caso de algunos tubérculos o raíces y frutos secos se recomienda poner en remojo durante 8-12 horas antes de exprimirlos. Los jugos frescos son ricos en vitaminas (especialmente vitamina "C") y contienen otras sustancias. Los jugos pierden su vitamina "C" a los pocos minutos de haberse preparado, por lo que deben tomarse inmediatamente.

Segundo Bloque: Música Intermedia

Compresa: Es la utilización de la preparación de una planta por medio de una infusión o un cocimiento aplicada a un paño o toalla directamente a la piel (tener cuidado de no quemar la piel), en casos de inflamación y abscesos se prefieren compresas calientes; en el caso de cefalea o conjuntivitis se prefiere compresas frías.

Se prepara de la siguiente manera: Hacer un cocimiento o infusión de la parte medicinal de la planta, remojar en el líquido caliente un paño o toalla bien limpio, exprimir y aplicar en forma sostenida sobre la zona afectada. Hacer aplicaciones diarias.

Gargarismos o enjuague: Es la aplicación de un líquido a la cavidad faríngea. Se usa para lograr una acción local en la boca o garganta y así limpiar éstas de moco, bacterias e impurezas. Su preparación requiere obtener una infusión, cocimiento o jugo de la planta.

Para gargarismos se debe tomar un sorbo, echar la cabeza para atrás y efectuar un sonido similar a la letra A, con la lengua hacia fuera y repetir varias veces escupiendo el líquido cada vez. En enjuagues, se deberá hacer un buche grande, agitarlo dentro de la boca, pasar el líquido con fuerza por entre los dientes y luego se escupe.

Lavados o irrigaciones: Es la aplicación de infusiones o cocimientos diluidos para tratar tópicamente afecciones externas localizadas como heridas, llagas, úlceras, hemorroides, vaginitis y otras afecciones de la piel o mucosa. Para su preparación se debe hacer un cocimiento o infusión de la parte de la planta indicada, colar y aplicar en forma de baño en el área afectada.

Vapores: Los vapores de ciertas plantas emitidos por la acción del calor del agua caliente, son frecuentemente utilizados para el tratamiento de las afecciones de la garganta y las vías respiratorias. Se requiere la participación del o la paciente para aprovechar al máximo la acción benéfica del vapor que contiene los aromas medicinales.

Sahumerio: Es cuando la planta o sus derivados se queman directamente en el fuego de un brasero o incensario o los vapores se liberan al ambiente. Es muy tradicional para aromatizar y desinfectar.

Vaho: Es cuando se usan vapores directamente en el enfermo. Su preparación consiste en agregar en una olla con agua 10 cucharadas de la parte de la planta a usar, hervir y respirar los vapores directamente de la olla, tapándose con una toalla para provechar los al máximo.

Cuando se usa el baño de vapor tradicional (tuj, chuj, temascal, sauna) o vapor por medio de caldera, se puede agregar agua conteniendo la planta medicinal.

Dosificación: Debe ser bien vigilada cuando los principios activos presenten cierto grado de toxicidad, tengan una acción farmacológica muy fuerte, puedan variar el efecto en dependencia de la dosis y den lugar a efectos indeseables.

Posología: Depende de numerosos factores, como la importancia y gravedad de la enfermedad, existencia o no de otros medicamentos que se estén administrando y del factor individual (peso, constitución, edad, hipersensibilidad, etc.).

Tomando como base la dosis de un adulto que pese entre 132-154 lb se establecen las siguientes dosis: Niñas y niños de 5 a 6 años $\frac{1}{3}$ de la dosis del adulto (a).

Niños y niñas de 7 a 10 años, $\frac{1}{2}$ de la dosis del adulto (a).

Peso superior a 80 Kg o 175 lb $\frac{5}{4}$ ($1 \frac{1}{4}$) de la dosis del adulto (a).

NOTA: A niñas y niños de menos de 5 años, no se recomienda el uso de plantas medicinales por vía oral.

Ultimo Bloque:

Con esto terminamos el programa “Por amor a tu vida”, y ya saben cuidar nuestra salud es una responsabilidad individual, por lo que debemos practicar lo que hoy hemos aprendido. Música de cierre de la sección Espacio musical / Publicidad

Ub'eyal chak ;Xb'e q'ij loq'alaj wachib'il! Che we jun q'ij kujtzijon chirirj " Cha loq'aj ri ak'aselemal", Chirij "Ri q'aye's taq kunab'al xuquje' nik'aj taq kunanik chik"

Jas ri ub'anik rutzil ri q'ayes taq kunab'al:

Ri kunanik pa cha kkoj wi ri q'ayes taq kunab'al (Fitoterapia): Are la ri jun wokaj kunanik pa cha kkoj wi ri q'ayes taq kunab'al, rech man kayab'in ta ri winaq rech relsaxik ri yab'il. Rech qas utz ukojik ri q'ayes taq kunab'al kaya ub'e ukojik ri are xuquje' jas ri utijik, rech ri ukunaxik ri yab'il che man k'ax ta ri ukunaxik, xuquje' che ri qas keriqataj pa ri komon, pa cha ne': ri ja' pamaj, ri q'aq', ri yab'il che ri patzpo'y xuquje' nik'aj chik.

Rax taq q'ayes: Ronojel taq ri sutaq ch kekoj che ri kunanik, pa ri jalajoj taq ub'anik, pa cha ne ri uwa'l taq ri uwach che', xiquje' nik'aj chik. Rajwaxik ri q'ayes kakojik k'a te ri uch'upik xuquje' utz kkoj ri chaqij taq q'ayes, rumal che k'o karaj ri q'ayes taq kunab'al man ronojel ta ri junab' k'olik rumal che utz xa kk'ol kanoq. Echi' kb'an ri kunab'al cho ja rajawaxik kak'is pa ri q'ij che kb'anik rumal che we kaq'ax ri jun q'ij man utz ta chi ri ktijik.

Che we chanim kya ub'ixik ri ub'anik ri nik'aj taq kunab'al, che kb'an ruk' ri q'ayes taq kunab'al:

Tisana: Are la ri ub'anik rutzil ri kuanb'al, ruk' ri qayes taj kuanb'al che xa ktzaq poq'owinaq ja' chirij ri q'ayes rech kel ri uwa'l, che rajawaxik ktijik.

Katzaq poq'winaq ja' chirij ri kunab'al: Are wa ri jun ub'anik rutzil ri kunab'al che xaq ktzaq poq'winaq ja' chirij, are wa ri qas utijik ri uwa'l q'ayes kb'an ojer taq tzij. Ri ub'anik are che kaya pa ri ja' ri jun 3.5 laj taq kajb'al. (uxaq, kotz'i'j xuquje' raqan) pa ri ja che tajin kapoq'owik. Rumal che man kkoj ta ri qas uq'aq'al ri q'aq man kub'an ta k'ax ri sutaq che kukunan che ri q'ayes, rumal che ri nik'aj taq ch'aqapil pa cha ne ri ukotz'i'jal ri ju q'ayes, uxaq ri q'ayes man qas eko rumal la che rajawaxik taj kapoq'owik. Ri ub'anik are: kkoj ri 1-2 kuchara che ri q'ayes pa jun qumub'al ja', katzaq ri ja' k'atan chi upam, kach'uq uwi' pa jun 5-10 laj taq kajb'al, kacha' uwach,ktzaq ri kab' ruk', k'a te ku ri' ktij b'ik. Ri kunab'al che jewa ub'anik rajawaxik aninaqil ktijib'ik, rumal che xa kub'an k'ax.

Uchaq'asaxik: kapoq'owisax pa nik'aj taq kajb'al ri q'ayes k'a te k'u ri' kcha' uwach, we ri sib'alaj kakoj che ri ucha'q'asaxik ri k'o taq uch'aqapil ri q'ayes. Pa cha ne ri ri uxe' ri q'ayes, ri ija', ri uche'al. Ub'anik are: Kya' keb' kuchara ri kunab'al pa jun xaru' che man rech ta aluminio; kaya' keb' pajb'al uwa'l, kch'uq uwi, kkoj chi uwach ri q'aq', kapoq'owisaj jun job' laj taq kajb'al, kcha' uwach, kajorob'isaxik k' ate k'u ri' ktij b'ik.

Kxolix uwach ri uxe' taq ichaj: ri ub'anik we ri' are che kakoj ri uxaq, ri uwach, ri uxe', uche'al pa rexal xa re rajawaxik qas utz uch'ajik kb'anik, keram pa taq

ch'q'ataq. Kuya'o kxo'lix upam ruk' nik'aj taq uxe' ichaj chik, ktzaq ri atz'am chirij, ri yopowik rech ri xuquje' ri limonax.

Uwa'l ri ichaj, wene' ri uwach che': We ri xa kojok' ri q'ayes, ri uwach ri che'. Ri jujunal taq ri uxe'al taq ri ichaj, ri chaqij taq uwach che', kuya'o che kaya pa ja' pa jun 8-12 kajb'al k'a te k'u ri kjok'ik, rech relsaxik ri uwa'l. Ri uwa'l taq ri ichaj, sib'alaj nim ri chuq'ab'il k'o chi upam (k'o ri chuq'ab'il "C" che) xuquje' k'o chi ri nik'aj taq sutaq ruk'. We ri' aninaq kel b'i ri chuq'ab'il "C" che rumal la che aninaqil rajwaxik ktijik Ri **kunab'al chirij ri ch'aqap atz'yaq:** Are la ri ukojik ri jun kunab'al, xa re man xa ta katijik, xa kaya' chi uwach ri jun ch'aqap atz'iyaaq, rech knek' che ri uti'jol ri winaq. Rajwaxik kilik che man kut'eq ta ri ch'akul, echi' k'o ri sipojik rajawaxik k'atan ri kakojche, echi' ri sutuw jolom, ri cefalea o conjuntivitis utz are ri jorn jub'iq kakoj che. Ri ub'anik are ri: katzaq poq'owinaq ja' chirij ri kuanb'al, k' te k'u ri' kach'aqisax ri jun ch'aqapo atz'iyaaq rech kakoj chirij ri ch'aqap ch'akul pa cha k'o wi ri yab'il.

Ri uruq'araxik xuquje' ri uch'ajik pa ri chi'aj ruk' ri kunab'al: are ri ukojik ri jun ja' kunab'al che ri cavidad faríngea. We ri kb'anik rech ri winaq kuriqa ri jun usu'ik ri tza'maj, ri xuquje' relsaxik ri sutaq che man utz ta chik, ri nak' taq chikopil. Wene' xa uwa'l ri uwach che' ri kkojik. Rech ri ruq'ik pa ri qulaj kuya'o katij juj juqub' rech uruq'ik, kelsaxlo ri aq', k'i mul kb'an we ri' xuquje' kelsax lo ri ja', man kab'iq ta b'ik.

Ri ch'ajik wene' atinem pa ri kunab'al: Are ri ukojik ri uwa'l taq q'ayes rech kakoj chirij ri ti'jol, pa cha ne ri ch'ak, ri úlceras, hemorroides, vaginitis xuquje' nik'aj taq k'ax chik che ri ti'jol. Rech ri ub'anik rajawaxik ktzaq ri q'ayes b'im, kacha' uwach, k'a te k'u ri' katin ri winaq chi upam rech uch'ajik pa cha k'o ri yab'il.

Ruk' ri rixlab' ri q'ayes: Ri ixalab' ri q'ayesm keloq rumal ri uq'aq'al ri ja', we ri' kakoj che ri yab'il rech ri qul, xuquje' che ri yab'il rech ri patzpo'y.

Ri k'ok'al (Sahumerio): Are la echi ri q'ayes kunab'al xa kete'qik, wene' ruk' ri relsaxik ri rixlab' ruk' ri k'atan ja', rech jela' kelo ri uk'ok'al. Are la ri kakojik rech kelsax ri k'ax.

Vaho: Are la echi kakoj ri ixlab' che ri winaq che yab'. Ri ub'anik we junkunab'al ri' are; pa jun t'u'y ja' ktzaq ri 10 kuchara ri q'ayes pa ri ja', kapoq'owisaxik, kach'uq uwi' ruk' ri jun pim atz'yaq. Echi kab'an ri atinem pa ri tuj wene' pa jun k'olib'al chik, kuya'o are kakoj ri uwal ri q'ayes che rajawaxik rech ri kunanik.

Ri unimal kakojik: rajawaxik qas utz rilik kb'an ri ukojik, ri kunab'al, rumal che k'o karaj xa kub'an k'ax che ri winaq, we nim kutijo wene xa kukojo.

Posología: k'i ri sutaq kilik, ri unimal ri yab'il, ri nik'aj taq kunab'al che tajin ketij chik. Xuquje' ri upetik ri winaq (ralal, ri ujunab', ri uchuq'ab'il).

Ultimo Bloque: Ruk' we ri kaqak'is ri tzijonik " Cha loq'aj ri ak'aselemal" xewe'tamaj che ri uchijaxik ri qak'aselemal jun kilwik, rumal che rajawaxik kaqan ri xaqetamaj che we jun q'ij.