

Promoción de la Salud

*Un Manual
para Promotores*



Clínica Esperanza y Caridad
Programa de Salud Comunitaria
Un ministerio de la
Iglesia Episcopal Dominicana
San Pedro de Macorís, Rep. Dom.

Promoción de Salud

Contenido ~	Páginas
Concepto de salud: Definiciones	4
Concepto de enfermedad	5
Concepto de salud comunitaria	6
¿Qué es la promoción de salud?	6
El perfil del promotor de salud	7
La comunicación en la promoción de la salud	8-10
Tipos de comunicación	8
Funciones de la Comunicación	9
Comunicación entre un Promotor y una familia	10
Pasos en las visitas domiciliarias	10-15
¿Quiénes somos responsables ... ?	16-19
Niveles individuales, familiares, y comunitarios	
Prevención de enfermedades	19
El Ciclo de Cambio	20

***Promoción de la Salud y
Prevención de la Enfermedad***

Manual del Promotor

Programa de Salud Comunitaria
Clínica Esperanza y Caridad
Un ministerio de la Iglesia Episcopal Dominicana

Calle Sánchez #9, Barrio Miramar
San Pedro de Macorís, Rep. Dom.



Apoyado por ~

Episcopal Relief and Development
New York City, New York USA

The South American Missionary Society
Ambridge, Pennsylvania USA



Elaborado por:

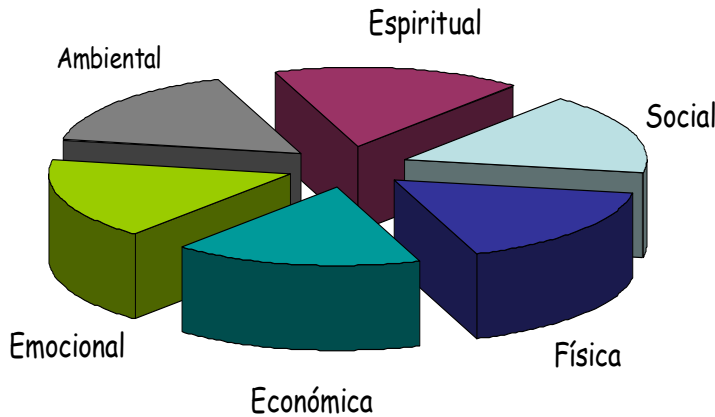
Lic. Santa Jiménez ~ Lic. Maximinia Nolasco Pozo
Dra. Anita Dohn ~ Dr. Michael Dohn
Julio 2007

Promoción de Salud

Definiciones de la Salud ~

Salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no sólo la ausencia de enfermedades o dolencia.

~ La Organización Mundial de la Salud (OMS)



Salud es la capacidad de individuos, familias y comunidades para trabajar juntos para transformar las condiciones que fomentan, en una manera sostenible, su bienestar espiritual, físico, emocional, social, económico y ambiental.

~ Pastoral de Salud, la Iglesia Episcopal Dominicana

Podemos definir la Salud como aquella manera de vivir autónoma, solidaria y alegre.

~ J. Gol

La enfermedad ~

Es un proceso consecuente de afección de un ser vivo, caracterizado por una alteración de su estado de salud. El estado y/o proceso de enfermedad puede ser provocado por diversos factores, tanto intrínsecos como extrínsecos al organismo enfermo.



La salud y la enfermedad son parte integral de la vida, del proceso biológico y de las interacciones medioambientales y sociales.

Generalmente, se entiende a la enfermedad como una entidad opuesta a la salud, cuyo efecto negativo es

consecuencia de una alteración o des armonización de un sistema a cualquier nivel (molecular, corporal, mental, emocional, espiritual, etc.) del estado fisiológico y/o morfológico considerados como normales, equilibrados o armónicos.

Promoción de Salud

La Salud Comunitaria ~

Es un modelo de atención en el que participa la población con el propósito de resolver las necesidades de salud de su comunidad.

Objetivo de Salud Comunitaria ~

Promover y difundir entre los voluntarios cursos de formación orientados a contribuir en la prevención de enfermedades, asumiendo una conducta responsable en relación a la salud de su comunidad.

¿Qué es la Promoción de la Salud?

Es un proceso mediante el cual las personas, familias y comunidades logran mejorar su nivel de salud al asumir un mayor control sobre sí mismas. Se incluyen las acciones de educación, prevención y fomento de salud, donde la población actúa coordinadamente en favor de políticas, sistemas y estilos de vida saludables, por medio de la abogacía, empoderamiento y construcción de un sistema de soporte social que le permita vivir más sanamente.

~ Fuente: Cartas de Ottawa y Yakarta

Perfil de un promotor de salud ~

Toda persona que desempeña un rol importante en su comunidad debe poseer cualidades que no pongan en tela de juicio su reputación ante la comunidad.

Un promotor de salud debe poseer las siguientes cualidades o virtudes:

- Vocación de servicio
- Responsabilidad
- Práctico
- Discreción
- Amable
- Sensibilidad social
- Dispuesto al auto aprendizaje
- Capacidad para trabajar en equipo
- Capaz de administrar los servicios básicos de salud comunitaria
- Preferiblemente que pueda leer y escribir
- Sea un buen comunicador



La comunicación en la promoción de salud

La comunicación ~

Es un proceso de interacción entre dos o más personas, en donde se transmite una información; Compartiendo conocimientos, experiencias, sentimientos e ideas.

La comunicación es de suma importancia para la supervivencia de la especie humana. Le permite al individuo conocer más de sí mismo, de los demás y del medio exterior, mediante el intercambio de mensajes principalmente lingüísticos que le permiten influir y ser influidos por las personas que lo rodean.

Tipos de comunicación

La comunicación se puede clasificar de diversas maneras, siendo las siguientes las más populares:

- **Comunicación verbal:** Es aquella en la que se usa el lenguaje.
- **Comunicación no verbal:** Es aquella que no se da directamente a través de la voz y el lenguaje. Es aquella que incluye gestos, señas, acciones, entre otras.
- **Comunicación escrito:** Cuando el lenguaje se expresa de manera escrita.

Funciones de la Comunicación

Informativa ~

Tiene que ver con la *transmisión y recepción* de la *información*. A través de ella se proporciona al individuo la formación de hábitos, habilidades y convicciones.

Afectivo-valorativa ~

El emisor debe otorgarle a su mensaje la carga afectiva que el mismo demande, no todos los mensajes requieren de la misma emotividad, por ello es de suma importancia para la estabilidad emocional de los sujetos y su realización personal. Gracias a esta función, los individuos pueden establecerse una imagen de sí mismo y de los demás.

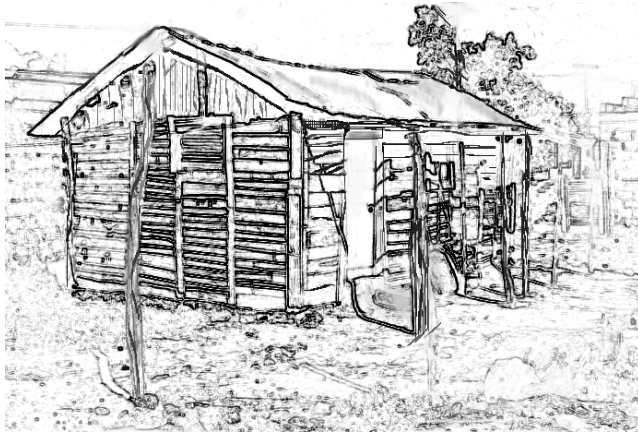
Reguladora ~

Tiene que ver con la regulación de la conducta de las personas con respecto a sus semejantes. De la capacidad autorreguladora y del individuo depende el éxito o fracaso del acto comunicativo, Ejemplo: una crítica permite conocer la valoración que los demás tienen de nosotros mismos, pero es necesario asimilarse, proceder en dependencia de ella y cambiar la actitud en lo sucedido.



La comunicación entre el promotor de salud y la familia

De la relación entre el promotor y la familia depende el éxito o el fracaso entre la atención y cuidado del niño y la familia. Forma parte del buen desempeño y debe ser asumido como una responsabilidad por parte del promotor o promotora de salud.



Pasos a tener en cuenta en las visitas domiciliarias

1. El saludo
2. Crear ambiente de empatía y confianza
3. Interesarse y conversar sobre la salud de la familia
4. Dar recomendaciones
5. Hacer acuerdo
6. Facilitar el aprendizaje de manera practica
7. Verificar el aprendizaje
8. Despedida

Paso 1. El saludo ~

Cuando llegue a una familia, debe presentarse dando su nombre y un saludo amistoso iniciando una conversación cordial de carácter formal. Esto proporcionara un buen contacto en la iniciación de la visita.

Paso 2. Crear ambiente de empatía y confianza ~

Si desde el inicio de la visita el promotor asume una actitud



positiva y amable ganara mas fácil la empatía de la gente; sino se logra la confianza de las personas, es probable que estas no sigan los consejos que usted le brinda. para crear dicho ambiente, sea:

- Cordial y amable
- Positivo, sonría
- Utilice un lenguaje claro, concreto y sencillo

Paso 3. Converse con la familia sobre el objetivo de la visita ~
Esto implica **preguntar, escuchar y observar.**

Preguntar ~



Al preguntar use un lenguaje sencillo, una sola pregunta a la vez y esta debe ser clara y específica.

Cuando haga una pregunta debe ser paciente, la persona necesita tiempo para pensar y contestar. Si demora en responder, animela o cambie de pregunta, puede no haber entendido. Sea cuidadoso no fuerce situaciones que la hagan sentir incomoda.

Eje ~

¿Que hizo cuando vio que su hijo tenía fiebre?



Escuchar ~

Escuche con atención, demuestre interés en la persona y su salud. Si escucha con interés lo que se le dice la persona se sentirá importante y dispuesta a conversar con usted.



Observar ~

Para hacer una buena observación es importante mantenerse siempre alerta utilizando el olfato y el oído.



Paso 4. Dar recomendaciones ~

Decida cual es la información más importante y la que más necesita la familia. Las recomendaciones que le debe dar primero, son las relacionadas con el problema actual incluyendo las medidas preventivas.

Dé la información necesaria para que la persona comprenda la enfermedad de su hijo o familiar y pueda entenderlo y tratarlo sin impacientarse.

Siempre es bueno explicar el "por qué" porque esto ayuda a recordar lo que se dice en beneficio de la salud, es también una experiencia de aprendizaje y motivación. Además ayuda a tomar una decisión.

Antes de señalar los errores, desalentar las prácticas incorrectas y aconsejar otras acciones, **apruebe lo que está bien hecho.**



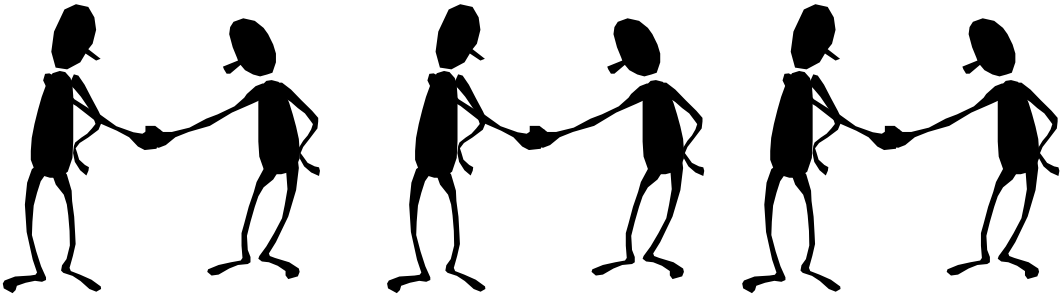
Paso 5. Hacer acuerdo ~

Converse para lograr acuerdo, esto sólo es posible cuando se ha escuchado, entendido e interpretado bien la situación de la persona.

Identifique las facilidades, barreras, o dificultades.

Busque con la madre o familia alternativas de solución. Estas deben ser claras y de acuerdo con lo que la familia pueda realizar según su situación económica, cultural y social.

Haga un resumen corto de las recomendaciones acordada con la madre o familia.



Paso 6. Facilitar el aprendizaje de manera practica ~

De acuerdo a las recomendaciones acordadas con la persona ayude a facilitar su aprendizaje, dando ejemplo para explicar algunas de las recomendaciones, podría utilizar dibujos o laminas.

Ejemplo: Pregúntele a la persona: ¿Qué hierba utiliza para hacer infusiones que te ayuden a calmar la tos del niño o pariente?

Explíquele como se hace un jarabe utilizando esas hierbas.

Demuestre ~ Trate de hacer siempre una **demostración** sobre la información que transmite, acercándose a la vida diaria de la familia. Presente el procedimiento paso por paso de la misma manera que la persona debe realizarlo

Permítale practicarla ~ La **práctica** es esencial para el aprendizaje, una vez haya explicado verbalmente y demostrado con ejemplos, bríndele la posibilidad a la familia o madre de realizar la tarea o actividad de la que se trate.

Es importante confirmar la comprensión de la madre o persona. Muchos promotores preguntan: **¿Entendió?**

La mayoría de la persona responderá que si; pero en realidad no ha entendido y siente vergüenza de decir que no.

Paso 7. Verifique el aprendizaje ~

Para **comprobar** que la persona entendió, es importante al final de la conversación hacerle preguntas tales como:

¿por qué? ¿qué? ¿cómo? ¿cuántos? ¿cuándo? ¿cuántas veces?

Ejemplos: ¿Por qué es importante que se lave las manos? ¿Qué le dará de comer al niño?

Paso 8. Despedida ~

La despedida es tan importante como el saludo; despedirse de la familia, dar las gracias, felicitarla y recordar una nueva visita es signo de interés y cordialidad.

Esto puede motivar a que el (la) promotor(a) sea recibido en una próxima visita.

**¿Quiénes somos responsables de
la promoción de la salud y
prevención de las enfermedades?**

¡Todos y Todas!



A nivel individual ~

Teniendo hábitos saludables, como cuidar el ambiente en que vivimos; comer los alimentos mas nutritivos y saludables que se puedan adquirir, trabajar descansar, proteger nuestro cuerpo del clima, de bebidas, sustancias o comportamientos que puedan ponerlo en riesgo dañarlo; realizar ejercicios sanos, deportes y disfrutar del sol, el agua y todas las maravillas de la naturaleza; mantener relaciones armónicas con las personas con las que se convive. Buscar ayuda cuando se sienta malestar o se presentan señales de enfermedad; hacer uso adecuado de los servicios de salud, etc.

A nivel familiar ~

Cuidar el ambiente en que vive la familia; mantener la higiene de la casa, de los niños que aun no pueden hacerlo por si mismos; preparar los alimentos de la manera mas nutritiva posible; potabilizar el agua para el consumo familiar; hacer una adecuada recolección de la basura y organizar sistemas adecuados para la disposición de las excretas; mantener la casa libre de objetos, sustancias, bebidas y otros elementos peligrosos. Brindar atención casera para los miembros de la familia, tan pronto presenten señales de enfermedad; buscar ayuda cuando el problema de salud no mejore con las medidas caseras y hacer uso adecuado de los servicios de salud cuando sea necesario.

A nivel comunitario ~

Procurando que siempre haya una organización comunitaria que cuente con el respeto, confianza y respaldo de la mayoría, para identificar el problema que más afecta a la comunidad, las causas que lo están originando y poderlo resolver de acuerdo a la opinión y el trabajo de la mayoría.



El estado y las instituciones de salud ~

Ofreciendo condiciones que favorezcan la salud, educación, el trabajo y los servicios públicos, brindando mejor calidad y eficiencia.



El niño en la promoción de salud ~ *¿Quién es el niño?*

Conforme lo establece el Código de la Niñez y la Adolescencia, es toda persona desde la concepción hasta los 13 años de edad.

El niño es pasado, presente y futuro. Es pasado porque recibe una herencia familiar; presente porque es un ser humano en crecimiento y desarrollo, con unas características propias. Es futuro porque esta pendiente de construir otra historia.

Es un ser humano único.

Una persona que siente, se comunica, actúa; es el resultado de la sociedad donde vive. Tiene derechos y deberes. El niño depende de la relación que tiene con el ambiente para un buen desarrollo y crecimiento sano.

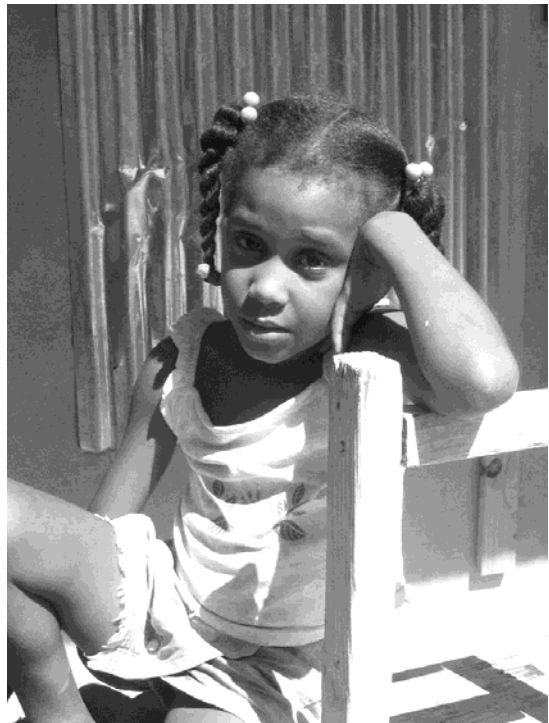
PREVENCIÓN DE LAS ENFERMEDADES

Todas las enfermedades tienen unos factores que las causan y estos cumplen un proceso antes de que la enfermedad se presente. Prevenir la enfermedad significa el proceso de ocurrencia de la misma antes que aparezca.

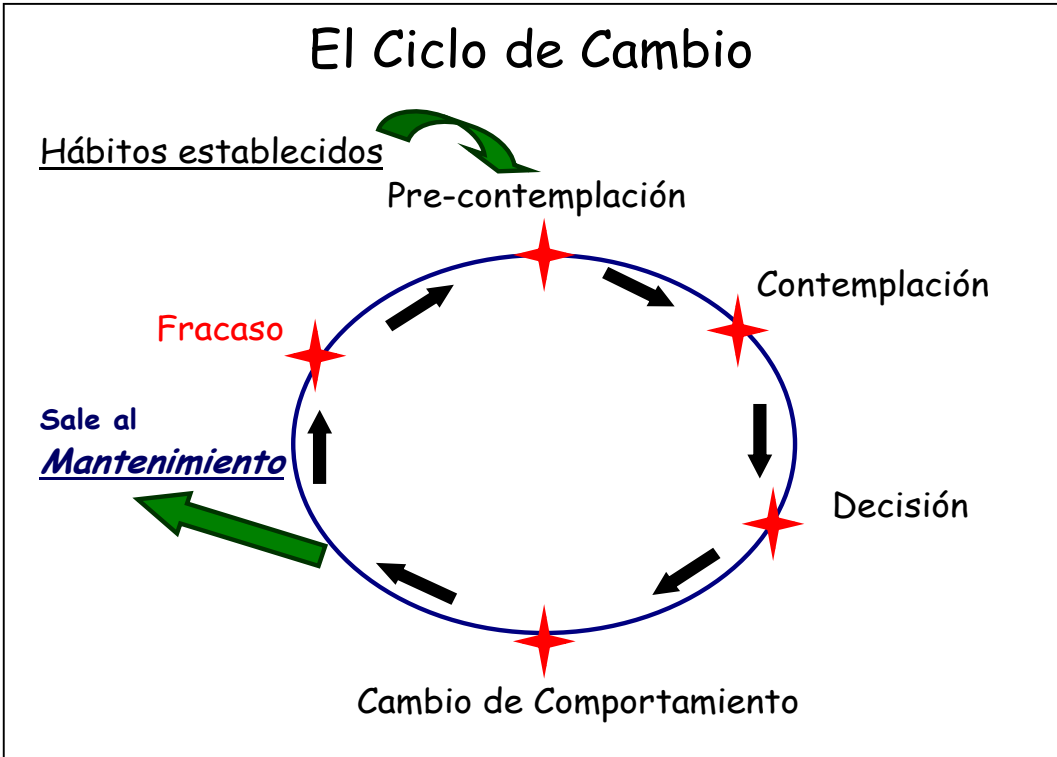
La prevención es efectiva, si se hace conciencia y como resultado de un esfuerzo conjunto entre el promotor de salud que la promueve y la familia que debe aplicarla.

Importancia de la prevención de enfermedades ~

La prevención de las enfermedades evita sufrimiento al individuo y a la familia y a la comunidad la que pertenece: Además evita también que las persona mas cercanas al mismo tengan que suspender el desarrollo de sus actividades y gastar dinero en la atención de la enfermedad. Cuando evitamos las enfermedades evitamos con ello sus complicaciones y las muertes que ellas causan.



El Ciclo de Cambio



El Ciclo de Cambio

1. No piensa en serio sobre un cambio (*Pre-contemplación*)
2. Piensa en un comportamiento diferente (*Contemplación*)
3. Decide a intentar a hacer un cambio (*Decisión*)
4. Se pone en practica el cambio de comportamiento (*Cambio de Comportamiento*)
5. El resultado sea uno de los siguientes:
 - Sale del ciclo y mantiene el nuevo comportamiento.
 - Fracasa y vuelve a los hábitos originales o intenta a hacer el ciclo otra vez.