



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA  
DE MÉXICO**

**ESCUELA NACIONAL DE ENFERMERÍA Y  
OBSTETRICIA**

**INFORME FINAL DE SERVICIO SOCIAL REALIZADO:  
CEDECO "ALBARRADA" SCLC, CHIAPAS  
17 DE FEBRERO 2003 A 1 MARZO DE 2004**

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:  
LICENCIADA EN ENFERMERÍA Y OBSTETRICIA  
P R E S E N T A :  
GLORIA MANOLA PÉREZ GAXIOLA**

**No. DE CUENTA:  
400071237**

**DIRECTORA DEL TRABAJO:**

**MTRA. SANDRA SOTOMAYOR SANCHEZ**



**TLALNEPANTLA, EDO. DE MÉXICO**

**OCTUBRE 2005**

m 349424



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

## DEDICATORIAS

A ti mamá por estar a mi lado en los momentos importantes y aún en los insignificantes, compartiendo tu vida conmigo. Sencillamente porque eres la mayor bendición en mi vida. Gracias porque has estado cuando has tenido que estar y te has apartado cuando te has tenido que apartar. Te amo.

Mara y Alfonso: Quiero que sepan que los amo y que ustedes son las personas más importantes en mi vida. Gracias por todos los momentos que hemos pasado juntos.

A mis totos y Miriam: Decir gracias es una palabra muy pequeña, pero encierra todo lo que han hecho por mi, no sólo en esta etapa de mi vida, sino desde que la inicié con ustedes.

Mamá Pilla: Su vida ha sido un ejemplo de perseverancia y quiero expresar mi enorme amor y agradecimiento hacia usted.

## AGRADECIMIENTOS

A Dios porque ha sido lo más constante, porque su amor y fidelidad no me han dejado y porque en El están mis esperanzas.

Brenda y Graciela si hubo algo bueno en la universidad fue haber encontrado su amistad. Quiero que sepan que son el mejor par de amigas con quienes me puede haber topado en la vida y deseo que nuestra amistad dure por mucho tiempo. Gracias por estar aquí.

Sandra gracias por darme otra visión de lo que es enfermería y por todo el apoyo y amistad que me brindaste a lo largo de la carrera. Eres un ejemplo a seguir como ser humano.

A Lula, Favio y Maria Luisa mis amigos de San Cristóbal de las Casas, Chiapas; por hacer de mi servicio social una experiencia inolvidable.

## INDICE

1. Introducción	7
2. Objetivos	8
3. Diagnóstico Situacional del CEDECO "La Albarrada"	9
3.1. Generalidades	9
3.2. Antecedentes Históricos Sobresalientes	10
3.3. ¿Qué son los CEDECOS?	11
3.4. Propósito Institucional	11
3.5. Visión	12
3.6. Misión	12
3.7. Objetivos del CEDECO	13
3.8. Metas y Estrategias	14
3.9. Datos Geográficos	15
3.10. Demografía y Hechos Vitales	16
3.11. Grupos de Población	17
3.12. Condiciones Ambientales de la Comunidad	20
3.13. Vivienda	21
3.14. Urbanización	22
3.15. Organización Social	23
3.16. Organización Económica	25
3.17. Nivel Cultural	26
3.18. Satisfacción de Necesidades Básicas	28

4. Descripción de los Talleres	29
4.1. Talabartería	29
4.2. Corte Y Confección	29
4.3. Hilados y Tejidos	30
4.4. Tapetes Anudados A Mano	31
4.5. Carpintería	31
4.6. Electricidad	32
4.7. Herrería	32
4.8. Asistente Administrativo	33
4.9. Serigrafía	33
4.10. Panadería	34
4.11. Tecnología de Alimentos	34
4.12. Área Pecuaria	35
5. Plan de Trabajo	37
5.1. Introducción	37
5.2. Objetivos	37
5.3. Límites	37
5.4. Recursos	38
5.5. Acciones de Enfermería	38
5.5.1. Técnicas	39
5.5.2. Administrativas	39
5.5.3. Docentes	39
5.5.4. Investigación	39
5.6. Metas	40

6.	Informe de Actividades	41
6.1.	Actividades realizadas	43
6.1.1.	Técnicas	43
6.1.2.	Docentes	50
6.1.3.	Administrativas	53
6.1.4.	Investigación	54
7.	Ejemplo del Programa de Capacitación	55
7.1.	Saneamiento ambiental	55
7.1.1.	Introducción	55
7.1.2.	Objetivo	56
7.1.3.	Temario	56
7.1.4.	Desarrollo	57
8.	Conclusiones	62
9.	Sugerencias	63
10.	Bibliografía	64
11.	Anexos	67

## 1. INTRODUCCION

El presente informe es una recopilación de las actividades realizadas en el periodo de febrero del 2003 a marzo del 2004 en el CEDECO "La Albarrada", correspondiente al Servicio Social.

Los Centros de Desarrollo Comunitario, son organizaciones en las cuales se capacitan en diferente oficios a personas de bajos recursos y que viven en comunidades marginadas de Chiapas; dándoles así una posibilidad de mejorar su calidad de vida.

El Centro de Desarrollo Comunitario "La Albarrada" es una comunidad de cuarenta hectáreas, que consta de un área cocina-comedor, diferentes talleres, una casa de salud, áreas verdes de reserva y albergues, los cuales sirven de hogar para las personas que vienen a capacitarse, debido a la duración del taller que va desde dos meses a seis meses, a la lejanía de sus comunidades y a la falta de recursos para trasladarse a ellas.

La participación de enfermería dentro de un equipo multidisciplinario es muy importante, ya que es la responsable de detectar los factores de riesgo que aquejan una comunidad, darles una solución, así como prevenir accidentes y enfermedades.

En esta trabajo se encontrará un diagnóstico situacional de la comunidad y las instalaciones de "La Albarrada", el cual se tomó en cuenta para realizar un plan de trabajo basado en actividades técnicas, administrativas, docentes de investigación; cada una de ellas, lleva una justificación del por qué, para qué y para quién fueron realizadas.

## 2. OBJETIVOS

### *Objetivo General*

Dar a conocer las actividades administrativas, docentes, técnicas y de investigación; realizadas en vinculación con el CEDECO “La Albarrada”, durante el año del Servicio Social, así como la fundamentación de cada una de ellas.

### *Objetivos Específicos*

- Evaluar las acciones de enfermería, administrativas, docentes, técnicas y de investigación; realizadas en el CEDECO “La Albarrada” para visualizar los logros obtenidos durante el año del Servicio Social.
- Fomentar y transmitir a la comunidad de “La Albarrada”, la importancia del primer nivel de atención, mediante la experiencia vivida en el área rural, para prevenir accidentes y enfermedades dentro de la comunidad.
- Fomentar, transmitir y fortalecer a la comunidad de “La Albarrada” las acciones adecuadas al primer nivel de atención, las cuales ayudan a prevenir los factores de riesgo detectados en el diagnóstico situacional del área y la comunidad, ayudando a mejorar su calidad de vida.
- Divulgar las actividades realizadas en el primer nivel de atención con grupos rurales, dando a conocer a las autoridades del CEDECO, y a las autoridades de la ENEO, los problemas detectados en el transcurso del Servicio Social.

## 3. DIAGNOSTICO SITUACIONAL DE "LA ALBARRADA"

### *3.1. GENERALIDADES.*

#### *NOMBRE*

Centro de Desarrollo Comunitario "LA ALBARRADA".  
Comunidad de aprendizaje "José Luis López Encinos" (a partir del año 2003)

#### *UBICACIÓN*

Avenida de la Juventud # 143 Barrio Maria Auxiliadora. San Cristóbal de las Casas, Chiapas. CP. 29290

#### *LIMITES*

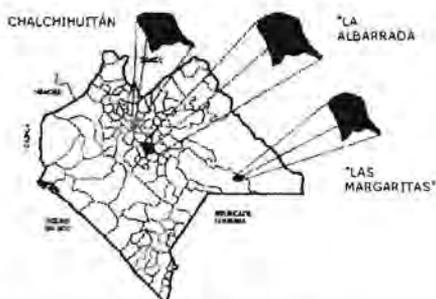
Al Norte colinda con el CONALEP y carretera Panamericana  
Al Sur con Avenida de la Juventud y Colonia Maya.  
Al Este con el COBACH # 11 y Colonia Art. 145.  
Al Oeste con la Colonia Lago de Maria Eugenia y Escuela Juan Bosco Ochiená.

### *3.2. ANTECEDENTES HISTÓRICOS SOBRESALIENTES*

Los CEDECOS (DIF) se crean a fines de 1984, formando parte de la entonces Subsecretaría de Asuntos Indígenas, para 1989 pasan a la Secretaría de Desarrollo y Fomento Económico y en ese mismo año al Sistema estatal DIF. Estos, se iniciaron con una etapa de construcción de una granja escuela integral, que actualmente corresponde al área agropecuaria; enseguida un área técnico-artesanal, que la constituirían los talleres de corte y confección, carpintería, herrería, y telar de pedal; y el área de servicios como panadería, tortillería y tecnología de alimentos, y finalmente una tercera etapa, la construcción de los albergues, cocina-comedor, biblioteca, aulas y canchas deportivas, todas estas etapas fueron realizadas para los 3 centros.

Los Centros de Desarrollo Comunitario (CEDECOS) son 3, estableciéndose el de Chalchihuitán en la cabecera municipal con una superficie de 10 hectáreas, las Margaritas en el ejido Saltillo con una extensión de 8 hectáreas, y la de la Albarrada (Pared de piedra seca sin cemento, cerca o vallado de tierra en un campo), en la Ciudad de San Cristóbal de las Casas, Chiapas, en el Barrio de María Auxiliadora, con una superficie de 40 hectáreas, quedando a nivel de propuesta la construcción en otras zonas del estado, con diferente visión en cuanto a las necesidades propias de cada región, ya sea forestal, salud, etc., pero sin perder la esencia filosófica de los CEDECOS.

## MAPA DE CHIAPAS CON UBICACIÓN DE LOS CEDECOS



### *3.3. ¿QUE SON LOS CEDECOS?*

La coordinación de los CEDECOS depende de la Subsecretaría de Organización Social, coordina, planea, diseña, dirige y da seguimiento a acciones encaminadas a la capacitación, producción, trabajo social y servicios; orientadas a la atención de familias con bajos recursos de zonas urbana, rurales y de los pueblos indios coadyuva así, en la consolidación de redes sociales para el desarrollo sustentable y en mejoramiento de la calidad de vida.<sup>1</sup>

### *3.4. PROPÓSITO INSTITUCIONAL*

Coordinar de manera armónica y eficiente las actividades implementadas desde los proyectos de los CEDECO, además de una administración transparente que proporcione capacitación con calidad y calidez a beneficio de la población, contribuyendo al fomento de producción y/o servicio, mejorando la economía familiar y comunitaria.

<sup>1</sup> Información recopilada del Archivo del CEDECO "La Albarrada"

### *3.5. VISIÓN*

Brindar capacitación, servicios y productos con calidad y calidez, en beneficio de las personas marginadas contribuyendo al fomento del empleo, la producción, la prestación de servicios y la educación, sustentada en valores como la equidad de género, la cultura de paz, los derechos humanos y el respeto a la diversidad cultural y al medio ambiente.

### *3.6. MISIÓN*

Los CEDECOS son espacios para la capacitación, la producción, el trabajo social y los servicios, que brindan acompañamiento a las familias de bajos recursos de zonas urbanas marginales, rurales y a las comunidades indígenas, mediante la construcción de redes con organizaciones civiles, sociales, instituciones federales, estatales, municipales y académicas, así como empresas y particulares que trabajan en la construcción del desarrollo sustentable y el mejoramiento de la calidad de vida.

### *3.7. OBJETIVOS DEL CEDECO*

- ☞ Crear espacios para la capacitación, producción, el trabajo social y los servicios, brindar acompañamiento sin costo, a personas y familias de zonas urbano marginales, rurales y a los pueblos indios, coadyuvando así en la consolidación de redes sociales para el desarrollo sustentable y en el mejoramiento de la calidad de vida.
- ☞ Realizar cursos dirigidos a instructores y capacitadores para incrementar la preparación de los mismos, sobre aspectos productivos (Piscicultura, Apicultura, Vermicultura y otros)
- ☞ Dar seguimiento a la capacitación que se brinda a los cursantes de las comunidades, basadas en un proceso de retroalimentación en donde los cursantes se enfrenten a su propia realidad de acuerdo a la problemática existente, regresen para afinar una asesoría de acuerdo a las necesidades.
- ☞ Elaborar programas de Educación Ambiental, Educación Sexual, Planificación Familiar, Salud, Nutrición y Alfabetización en coordinación con el DIF Regional, el Instituto Nacional para la Educación de los Adultos (INEA) y otras instituciones gubernamentales y privadas.
- ☞ Realizar evaluaciones periódicas de los procesos enseñanza-aprendizaje referentes a contenidos temáticos y con metodologías, para transmitir los conocimientos didácticos y pedagógicos, etc., a nivel capacitador y cursante.
- ☞ Realizar eventos culturales, deportivos y recreativos, en los que se involucren a los cursantes, personal y visitantes; y actividades

tendientes al uso y mayor asistencia a la biblioteca, tanto los cursantes como por las personas y escuelas cercanas a los CEDECOS.

### *3.8. METAS Y ESTRATEGIAS*

Como metas desde sus inicios, se ha planteado el incremento de la capacitación, producción y los servicios de cada uno de los centros y esto dando lugar a plantear nuevos proyectos y estudios para la gestión de nuevos talleres y secciones, así como otros proyectos de investigación en coordinación con otras dependencias dentro de los CEDECOS.

El CEDECO "LA ALBARRADA" cuenta con albergues comunitarios para 289 personas, cocina-comedor, aulas y auditorios en un total de 40 hectáreas (400,000 metros cuadrados) de las cuales, 20 hectáreas se utilizan en infraestructura (oficinas, talleres, biblioteca, canchas, cultivos, huertos, lago y canales), las restantes son áreas de reserva.

### *3.9. DATOS GEOGRAFICOS*

#### *CLIMA*

Clima templado subhúmedo con verano fresco lluvioso, con lluvias principales en verano y disminución de las precipitaciones durante julio y agosto.



#### *FLORA Y FAUNA*

Pinos, encinos, ciprés, de ornato, así como perales, duraznales, manzanos, y una variedad de plantas medicinales. Conejos, gallinas, gallos, gansos, zanates, cerdos, perros, roedores, insectos, etc.<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Ibid.,pág. 7

### 3.10. DEMOGRAFÍA Y HECHOS VITALES

POBLACIÓN TOTAL (febrero 2003 - marzo 2004)

547 cursantes

106 trabajadores

#### CUADRO 1

#### DENSIDAD DE POBLACION POR TALLERES

TALLER	POBLACIÓN TOTAL	TALLER	POBLACIÓN TOTAL
Tapetes anudados a mano	50	Panadería	80
Carpintería	40	Tecnología de Alimentos	70
Herrería	40	Corte y confección	60
Serigrafía	25	Electricidad	60
Talabartería	20	Asistente Administrativo	60
Tortillería	15	Hilados y tejidos	7

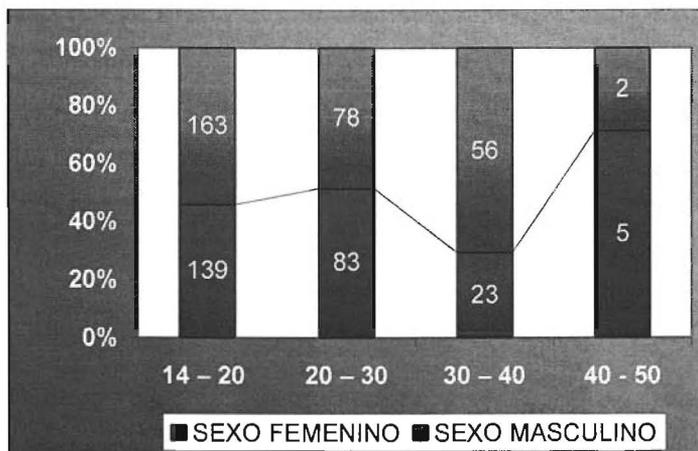
Fuente: Archivo del CEDECO

Durante el año de estancia en el CEDECO "La Albarrada" se identificó que el taller con menos densidad de población fue hilados y tejidos, debido a que era el de menor agrado para los cursantes y de menor necesidad en sus comunidades.

### 3.11. GRUPOS DE POBLACIÓN

CUADRO Y GRAFICA 2  
Distribución Por Edad Y Sexo

EDAD (Años)	SEXO	
	MASCULINO	FEMENINO
14 - 20	163	139
20 - 30	78	83
30 - 40	56	23
40 - 50	2	5



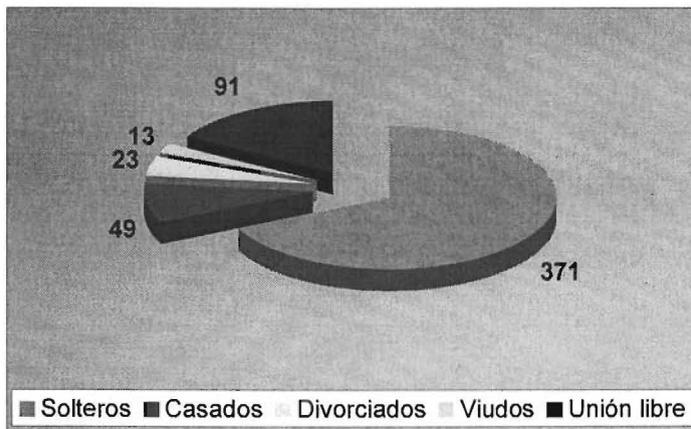
FUENTE: Cifras obtenidas de los expedientes de ingreso de Casa de Salud

### CUADRO Y GRÁFICA 3

#### Estado Civil

ESTADO CIVIL	NUMERO
Solteros	371
Casados	49
Divorciados	23
Viudos	13
Unión libre	91

FUENTE: Misma cuadro 2



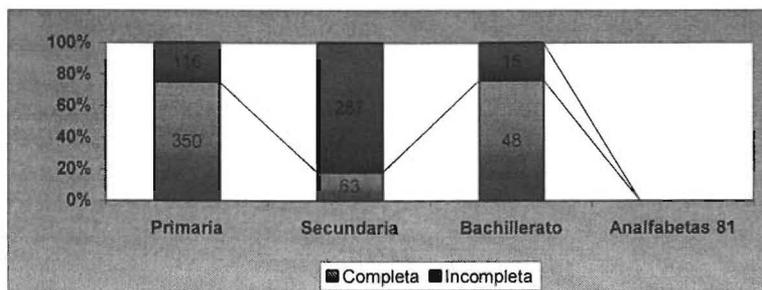
El mayor índice de los cursantes que asisten al CEDECO “La Albarrada” son solteros, debido a que tienen menos compromisos con sus familias.

CUADRO 4

*Alfabetismo*

Grado de escolaridad	Completa	Incompleta
Primaria	350	116
Secundaria	63	287
Bachillerato	48	15
Analfabetas 81		

GRÁFICA 4



FUENTE: Misma cuadro 2.

En esta gráfica se muestra que es menor el número de personas que alcanzan un grado de escolaridad alto; ya que sus familias son de muy bajos recursos económicos.

*Hechos Vitales*

No se cuenta con datos referentes a la mortalidad específica dentro del CEDECO "LA ALBARRADA".

### 3.12. *CONDICIONES AMBIENTALES DE LA COMUNIDAD*

#### *SANEAMIENTO AMBIENTAL*

##### Servicios Públicos

- *Abastecimiento de agua: fuentes, protección y medios de potabilización.*

La fuente de abastecimiento del agua es de 2 lugares, de la Red potable de SAPAM, y de un pozo de agua que proviene del manantial que se encuentra junto al CONALEP aledaño al CEDECO, siendo ésta última la que se utiliza para riego.

- *Disposición De Excretas Y Basuras*

Se cuenta con la red de drenaje, así como con 14 inodoros para mujeres y 17 para hombres distribuidos en 8 baños respectivamente; la basura es colectada por un camión que asiste a recogerla al CEDECO cada 3er día.

- *Control De Fauna Transmisora*

Se realiza 4 fumigaciones generales anuales debido a que suelen encontrarse pulgas, garrapatas o chinches, también se han encontrado roedores para los cuales se coloca veneno.

### *- Condiciones De Limpieza*

Dentro del CEDECO se realiza limpieza diaria por el personal de intendencia y los cursantes, las actividades de limpieza son supervisadas por el personal de Trabajo Social y pasantes de la Licenciatura en Enfermería y Obstetricia.

### **3.13. VIVIENDA**

#### *TIPO DE VIVIENDA*

Se cuenta con 4 albergues de hombres y mujeres (2 para c/u), construidos 2 de adobe cubierto con calhidra, techo de madera cubierto con teja de barro y piso de mosaico; los otros 2 son de block (ladrillo), piso de cemento y techo de lámina de asbesto.

#### *NÚMERO DE PERSONAS POR VIVIENDA*

La capacidad aproximada para los 4 albergues es de 250 - 300 personas, según sea la demanda de cursantes y/o grupos externos.



### *3.14. URBANIZACIÓN*

Se cuenta con red de drenaje con una profundidad de 2.5-3 metros aproximadamente desembocando en los sumideros. El desasolve se realiza una vez por año aproximadamente, principalmente en temporada de lluvias. Además existe servicio de luz eléctrica dentro y fuera del CEDECO.

Al interior algunas partes son de terracería, empedrado, áreas verdes, y sólo los albergues y cabañas tienen piso de mosaico y cemento.



### *3.15. ORGANIZACIÓN SOCIAL*

#### *GRUPOS SOCIALES*

- Cursantes.
- Trabajadores.
- Externos.

#### *ATENCIÓN MÉDICA*

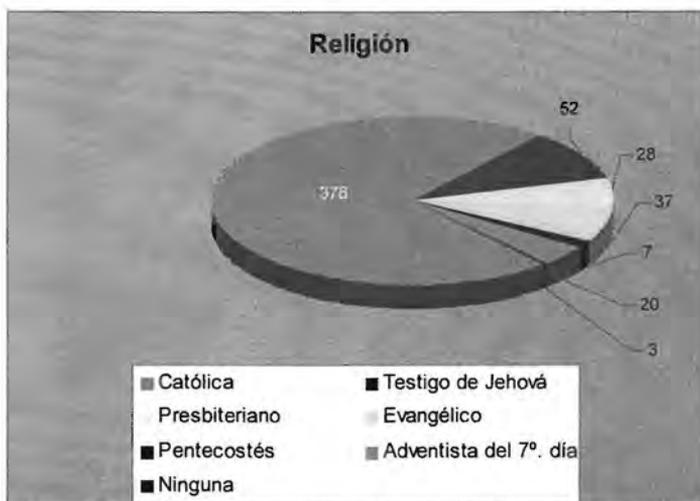
Dentro del CEDECO se encuentra una Casa de Salud, coordinada por la Jurisdicción Sanitaria II de la SSA, en la cual se brindan el servicio de consulta externa; en la que el equipo de Salud que ahí labora está conformado por una médico general, en coordinación con los pasantes de la Licenciatura en Enfermería y Obstetricia de la ENEO – UNAM.

CASA DE SALUD



## RELIGIÓN

GRÁFICA 5



FUENTE: Misma cuadro 2

La religión predominante en san Cristóbal de las Casas es la Católica, cabe mencionar que existen otras religiones como son los Testigos de Jehová, Presbiterianos, Evangélicos, Pentecostés, Adventistas del séptimo día.

### *3.16. ORGANIZACIÓN ECONÓMICA*

#### *PRODUCCIÓN EN LOS CEDECOS.*

La producción existente dentro de los CEDECO es de autoconsumo, la cual proviene del área agropecuaria, como son las hortalizas y frutales; del área técnica: tortillas y pan, destinadas por lo general a la cocina para la alimentación a los cursantes y trabajadores. Así también se encuentra el área artesanal, que es de donde se obtienen los productos para comercializar como son: muebles, herrería artística, hilados y tejidos, tapetes anudados a mano, que tienen gran demanda en el mercado nacional y extranjero y otros que se comercializan directamente al mercado de consumo, en donde se obtienen ingresos que posteriormente se reinvierte en los CEDECOS; y la producción que en algunas ocasiones se destina como donaciones al Gobierno del Estado u otras dependencias.

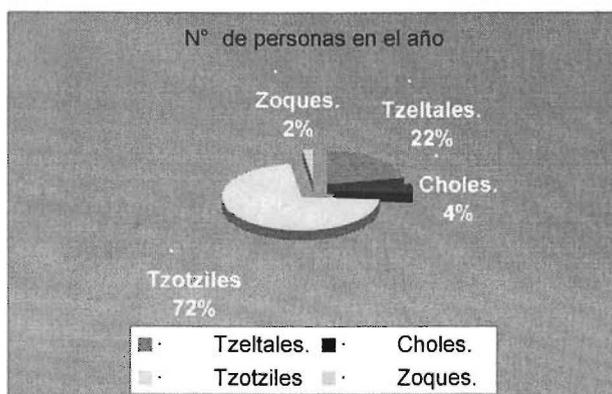


### 3.17. NIVEL CULTURAL

#### GRUPOS ÉTNICOS PRINCIPALES

Grupo étnico	N° de personas en el año
• Tzeltales.	115
• Choles.	22
• Tzotziles	378
• Zoques.	12

Fuente: Misma cuadro 2

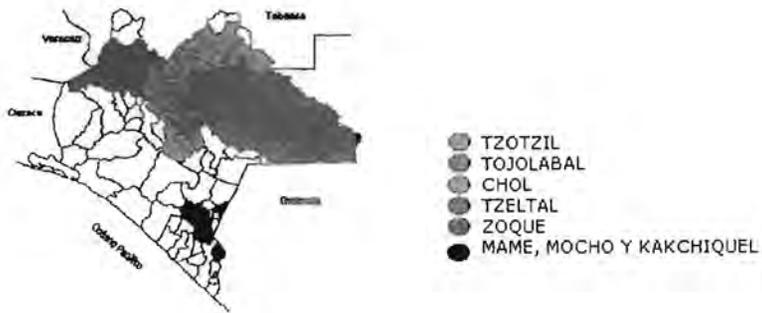


FUENTE: Misma cuadro 2

Los grupos étnicos principales en la ciudad de san Cristóbal son los **tzotziles**. Sin embargo, existe una gran diversidad de grupos debido a diversas causas como migración y problemas sociales, siendo los grupos predominantes a parte de los ya mencionados los tzeltales, choles, zoques, y otras.

## GRUPOS ÉTNICOS

### GRUPOS INDÍGENAS Y SU UBICACIÓN EN CHIAPAS



### *DIVERSIONES FAVORITAS DE LA POBLACIÓN.*

Entre ellas se encuentran actividades deportivas, como educación física, que incluye basketball, volleyball, football, además de actividades culturales como teatro y eventos realizados por trabajo social de acuerdo con los días festivos.



### *3.18. SATISFACCION DE NECESIDADES BASICAS*

#### *ALIMENTACIÓN*

##### Disponibilidad De Alimentos Básicos.

De acuerdo a la producción del área hortícola y la compra de productos básicos, como arroz, frijol, soya, etc.

##### Alimentos Que Integran La Dieta Común De La Población

Calabaza, repollo, acelga, coliflor, betabel, papa, zanahoria, rábano, lechuga, frijol ejote, cebolla, tomate verde, jitomate, haba, cilantro, tomillo, orégano, tortilla, soya, café, pan, arroz, lenteja, chile, huevo, pollo, queso, crema, y otros.

## 4. DESCRIPCIÓN DE LOS TALLERES EXISTENTES

### 4.1. TALABARTERIA

#### DESCRIPCIÓN DEL ÁREA



Este taller tiene la finalidad de capacitar a las personas venidas de diferentes lugares, con interés de aprender a elaborar diferentes productos de piel como: mochilas, bolsas para dama, portafolios, cinturones monederos, carpetas, huaraches y otros productos, utilizando piel de res, borrego y cabra en sus dos presentaciones, curtida natural y piel industrial. La duración del taller es de 12 módulos semanales o 3 meses con un cupo de 15 cursantes.

### 4.2. CORTE Y CONFECCIÓN

#### DESCRIPCIÓN DEL ÁREA



En este taller el alumno(a) aprende a conocer las partes de una máquina de coser para poder manejar la técnica de la confección de distintas prendas de ropa: falda, blusa, vestido, pantalón de dama y caballero, camisas, overol, o ropa de niños. Como un estímulo a su capacitación se les hace entrega

de las prendas que confeccionaron durante su curso. El curso tiene una duración de 12 módulos semanales o 4 meses, con un cupo para 20 cursantes

### ***4.3. HILADOS Y TEJIDOS***

#### *DESCRIPCIÓN DEL ÁREA*



Este taller brinda capacitación básica en la elaboración de telas, mantas, manteles, etc., a través del aprendizaje de la técnica de telar de pedal o telar hindú. Las telas que aquí se elaboran se convierten en camisas, rebozos, chalinas, vestidos. El manejo de esta técnica permite desarrollar la creatividad y elaborar prendas de gran calidad artesanal. La duración del taller es de 12 módulos semanales o 3 meses con un cupo para 15 cursantes.

#### *4.4. TAPETES ANUDADOS A MANO*

##### *DESCRIPCIÓN DEL TALLER*



A través del taller de Tapetes Anudados a Mano se da a conocer una técnica introducida a Chiapas en años recientes por un instructor de los tapeteros, originario de Temoaya en el Estado de México. A las personas que se inscriben en este taller se le enseña esta técnica que requiere de paciencia y gran habilidad, se les enseña el significado de cada diseño, pues estos tapetes han adquirido el toque original de la cultura maya y una alta calidad en la elaboración. La duración de este curso es de 12 módulos semanales o 3 meses. Con un cupo para 15 cursantes.

#### *4.5. CARPINTERIA*

##### *DESCRIPCIÓN DEL ÁREA*



Este taller brinda capacitación en el manejo, uso y conservación de equipos, herramientas y maquinarias del taller de carpintería, el profesor comparte el conocimiento para la elaboración de muebles, así como el uso de herramientas manuales. Se inicia con el aprendizaje de los distintos tipos de madera, de los modos de preparación de la madera antes de iniciar la elaboración de un mueble, y se elaboran croquis o diseños por mueble. Los productos que elaboran en este

taller como son: mesas, sillas, ventanas, puertas, percheros y roperos, entre otros. La duración de este taller es de 24 módulos semanales o 6 meses, con un cupo de 20 cursantes.

#### ***4.6. ELECTRICIDAD***

##### *DESCRIPCIÓN DEL ÁREA*



Este taller cuenta con espacio para 10 cursantes, en el curso de electricidad básica, aprenden a instalar una casa mediana y conceptos eléctricos iniciales, son capacitados teóricamente y también realizan labores de práctica. El tiempo de duración es de 24

módulos semanales o 6 meses.

#### ***4.7. HERRERÍA***

##### *DESCRIPCIÓN DEL ÁREA*



En este taller se hacen cortes de materiales: estructurales, tubulares y laminas. Los alumnos podrán realizar diferentes soldaduras. Con este tipo de técnica se puede soldar las siguientes: estructural, cuadrados, caramelos, ángulos, redondillos. Se

sacan los siguientes productos: Puertas, Portones, Ventanas, etc., su duración es de 24 módulos o 6 meses, con un cupo para 20 cursantes.

#### *4.8. ASISTENTE ADMINISTRATIVO*

##### *DESCRIPCIÓN DEL ÁREA*



Este taller ofrece los elementos necesarios para aprender a redactar diversos documentos de oficina, complementando esta capacitación con la enseñanza del manejo de programas básicos de computación. Su duración es de 12 módulos semanales o 3 meses, con un cupo para 20 personas.

#### *4.9. SERIGRAFÍA*

##### *DESCRIPCIÓN DEL ÁREA*



En el taller de serigrafía se enseña a los cursantes las diferentes maneras de obtener un estencil para posteriormente imprimirlo sobre diferentes soportes que pueden ser papel, telas, vidrios, madera, plástico y otros. Se les proporciona conocimientos de diseño grafico y editorial, así como se les explica la teoría del color. Estos elementos les sirven para realizar sus propios diseños de madera armónica y lograr trabajos de buena calidad. El proceso consiste en elaborar un original, que posteriormente es escaneado trabajado en computadora o manualmente, con la finalidad de obtener el positivo en tinta negra, luego este positivo se insola sobre una pantalla especial, que debe estar preparada y emulsionada, ésta es la

manera mas común de obtener el estencil, se obtiene un estencil por cada color que tiene el diseño, una vez listo se procede a imprimir sobre el soporte elegido, utilizando la tinta adecuada. Su duración es de 12 módulos semanales o 3 meses, con un cupo de 15 personas.

#### ***4.10. PANADERIA***

##### *DESCRIPCIÓN DEL ÁREA*



Se capacita a personas interesadas en la técnica de elaboración de pan con la preparación de la levadura y la preparación de diferentes tipos y modelos de pan y galletas; también se les enseña a utilizar dos tipos de horno como son: de gas y leña. El curso dura 8 módulos semanales o dos meses, con un cupo para 15 cursantes.

#### ***4.11. TECNOLOGÍA DE ALIMENTOS***

##### *DESCRIPCIÓN DEL ÁREA*



Este taller es de carácter teórico y práctico. Los alumnos conocen la importancia de la nutrición, para realizar el proceso de alimentos con fundamentos en ella. En este taller los alumnos aprenden a procesar diversos productos alimenticios, su

conservación, elaboración de envasados como mermeladas, almibar, jalea, néctares y jugos; los cursantes aprenden también los procedimientos para repostería, lácteos y otros alimentos de su interés. Su duración es de 12 módulos semanales o 3 meses, con un cupo para 15 cursantes.

#### ***4.12. ÁREA PECUARIA***

##### ***DESCRIPCIÓN DE LAS ÁREAS***

**Piscicultura.-** Conocerán la Historia de la piscicultura, la importancia que tiene la construcción del taller o el modelo que debe tener, las características de los peces, seleccionarán los tipos de suelos aptos para el crecimiento de los peces, la construcción y tipos de estanques y la importancia que tienen tanto sus características como la importancia que tiene el cultivo y reproducción de la Carapa barrigona.

*Este curso dura 2 módulos.*



**Avicultura.-** Los cursantes aprenderán en este taller la importancia de la nutrición, manejarán la combinación de los alimentos, preparación de reacciones, cantidad de alimentos, manejo y control de los polluelos. Este curso dura 8 módulos de una semana cada uno.



**Porcicultura.**- Los cursantes tendrán conocimientos de la historia de la porcicultura, tipos de razas que existen y la importancia que tienen, ciclo de vida de los porcinos y aprenderán a controlar la combinación de alimento. Este curso dura 8 módulos.



**Cunicultura.**- Los cursantes tendrán conocimiento sobre la explotación del conejo, y conocerán también los beneficios que tienen las instalaciones y equipo en la construcción de conejeras, la importancia que tiene la alimentación, aprenderán a manejar, controlar y valorar la importancia que tiene la reproducción y gestación. Sabrán manejar los métodos de curtidos, aprovechar las partes del conejo para elaborar diferentes productos, costo y rendimiento. Este curso dura 8 módulos.<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup> [www.dsosial.chiapas.gob.mx](http://www.dsosial.chiapas.gob.mx)

## 5. PLAN DE TRABAJO

### *5.1. INTRODUCCION*

El plan de trabajo fue realizado posterior a la detección de necesidades encontradas en la población, del CEDECO "La Albarrada"; con el fin de contar con un instrumento administrativo de tipo académico organizativo, que permita programar las acciones de enfermería en el servicio social, y así poder evaluar los logros de la vinculación teórico-práctico.

### *5.2. OBJETIVO*

Organizar las actividades que ayuden a brindar un servicio de salud que cubra las necesidades de la población de "La Albarrada".

### *5.3. LÍMITES*

Lugar: CEDECO "La Albarrada" San Cristóbal de las Casas, Chiapas.

Tiempo: 17 febrero 2003 al 17 febrero 2004

Grupo de Trabajo: Comunidad el CEDECO "La Albarrada" (trabajadores y cursantes) y personas externas al CEDECO (personas que acuden a Casa de salud)

#### *5.4. RECURSOS*

**HUMANOS:** Dos pasantes de la Licenciatura en Enfermería y Obstetricia (Cortés Gutiérrez Brenda Edith y Pérez Gaxiola Gloria Manola).

**MATERIALES:** Escritorios, sillas, mesas de exploración, mesas de mayo, lámparas de chicote, báscula para adultos, báscula pediátrica, estetoscopios, baumanómetros, estetoscopios de pinard, autoclave, estante de medicamentos alópatas y de herbolaria, refrigerador, material de curación (algodón, guantes, gasas, vendas, etc.), y papelería para expedientes y registros. Material de papelería para la elaboración de material didáctico para las actividades docentes.

**FÍSICOS:** Una casa de salud con dos consultorios, una biblioteca en donde se encuentra una computadora (Compaq Presario equipada) y una impresora; para uso exclusivo de los pasantes de la Licenciatura en Enfermería y Obstetricia.

#### *5.5. ACCIONES DE ENFERMERÍA*

Para describir de una manera más precisa las actividades cuantitativas y cualitativas realizadas durante el servicio, se han dividido en cuatro bloques según su función.

#### 5.5.1. *Técnicas:*

Se refiere a las actividades o procedimientos, que se realizan para atender al individuo, familia o comunidad.<sup>4</sup>

#### 5.5.2. *Administrativas:*

Se refieren a aquellas que tienden a realizar trámites o a diseñar o manejar instrumentos de trabajo.<sup>5</sup>

#### 5.5.3. *Docentes:*

Son las que tienden a favorecer el proceso enseñanza aprendizaje, que conlleve al logro de la educación para la salud del individuo, familia o comunidad.<sup>6</sup>

#### 5.5.4. *Investigación:*

Se refiere a aquellas tendientes a buscar, ampliar o profundizar conocimientos o situaciones específicas relativas al área de la salud o educativas en enfermería.<sup>7</sup>

---

<sup>4</sup> SOLÍS, Guzmán, Carolina. PROGRAMA ACADÉMICO: GUÍA PARA EL SERVICIO SOCIAL Y OPCIONES DE TITULACIÓN. 4º Edición México 2001 UNAM-ENEO.

<sup>5</sup> Ibid

<sup>6</sup> Ibid

<sup>7</sup> Ibid. Pág.,30

## 5.6. METAS

- Fomentar en un 100% de la comunidad del CEDECO, la importancia de la prevención de enfermedades, así como la conservación de su salud.
- Lograr que el 100% de la comunidad que habita y trabaja dentro del CEDECO, se concientice sobre la importancia de prevenir enfermedades y accidentes y ponga en práctica las acciones necesarias para mejorar sus condiciones de vida.
- Detectar de manera oportuna los posibles factores de riesgo que puedan ocasionar problemas de salud, tanto de trabajadores como de cursantes dentro de "La Albarrada".
- Enfatizar en los encargados de áreas y servicios, la importancia de la salud laboral, para la prevención de accidentes.
- Detectar de manera oportuna los posibles problemas de salud de la comunidad, evitando complicaciones.
- Crear actividades, que favorezcan las condiciones de vida de los cursantes y trabajadores, dentro del CEDECO.

## 6. INFORME DE ACTIVIDADES

Para comprender un poco más de las actividades que a continuación se mencionan, se incluye dentro de algunas de las justificaciones ciertos aspectos que se manejan dentro de la teoría de Virginia Henderson, tomando en cuenta las 14 necesidades que plantea.

### TEORÍA DE VIRGINIA HENDERSON

Henderson inicialmente no pretendió elaborar una teoría de Enfermería, ya que en su época tal cuestión no era motivo de especulación. Lo que a ella le llevó a desarrollar su trabajo fue la preocupación que le causaba el constatar la ausencia de una determinación de la función propia de la enfermera. El modelo absolutamente medicalizado de las enseñanzas de la enfermería de aquella época, le creaba insatisfacción por la ausencia de un modelo enfermero que le proporcionara una identidad profesional propia. A partir de la revisión de la bibliografía existente en aquellos años sobre enfermería, se dió cuenta de que los libros que pretendían ser básicos para la formación de las enfermeras, no definían de forma clara cuáles eran sus funciones y que sin éste elemento primordial, no se podían establecer los principios y la práctica de la profesión.

Henderson define la función propia de la enfermera de la siguiente forma: "La única función de la enfermera es asistir al individuo, sano o enfermo, en la realización de aquellas actividades que contribuyen a la salud, a su recuperación o a una muerte serena, actividades que realizaría por sí mismo si tuviera la fuerza, conocimiento o voluntad

necesaria. Todo ello de manera que le ayude a recobrar su independencia de la forma más rápida posible”

De acuerdo con la definición de la función propia de la enfermera y a partir de ella, Henderson precisa su conceptualización de individuo o persona, objeto de los cuidados. Así, cada persona se configura como un ser humano único y complejo con componentes biológicos, psicológicos, socioculturales y espirituales, que tiene 14 Necesidades Básicas o requisitos que debe satisfacer para mantener su integridad (física y psicológica) y promover su desarrollo y crecimiento:

- ✘ Necesidad de Oxigenación
- ✘ Necesidad de Nutrición e Hidratación
- ✘ Necesidad de Eliminación
- ✘ Necesidad de Moverse y Mantener buena postura
- ✘ Necesidad de Descanso y Sueño
- ✘ Necesidad de Usar prendas de vestir adecuadas
- ✘ Necesidad de Termorregulación
- ✘ Necesidad de Higiene y protección de la piel
- ✘ Necesidad de Evitar peligros
- ✘ Necesidad de Comunicarse
- ✘ Necesidad de Vivir según sus creencias y valores
- ✘ Necesidad de Trabajar y realizarse
- ✘ Necesidad de Jugar/participar en actividades recreativas
- ✘ Necesidad de aprendizaje

## 6.1. ACTIVIDADES REALIZADAS

### 6.1.1. TÉCNICAS

#### De Signos Vitales



Los signos vitales son signos físicos, como el ritmo cardíaco, la frecuencia respiratoria, la temperatura y la presión sanguínea, que indican que un individuo está vivo y se pueden observar, medir y vigilar para

evaluar el nivel de funcionamiento físico de una persona.<sup>8</sup>

Con esto se logra satisfacer la necesidad de mantener la temperatura corporal del cuerpo dentro de un margen adecuado y la necesidad de oxigenación, ya que ésta abarca no sólo los aspectos respiratorios, sino todos los que tienen que ver con el aparato cardiocirculatorio.

#### CONSULTAS DE ENFERMERÍA:

Con el fin de ayudar a las personas que acuden a consulta a la casa de salud, se brindaron consultas por el personal de enfermería por medio del SOAP y las etapas del Proceso de Atención de Enfermería (PAE) las cuales son: **Valoración:** que es la primera fase del proceso de Enfermería que consiste en la recogida y organización de los datos que

<sup>8</sup> [www.nlm.nih.gov/medline/spanish](http://www.nlm.nih.gov/medline/spanish)

conciernen a la persona, familia y entorno. Son la base para las decisiones y actuaciones posteriores. **Diagnóstico de Enfermería.** Es el juicio o conclusión que se produce como resultado de la valoración de enfermería. **Planificación.** Se desarrollan estrategias para prevenir, minimizar o corregir los problemas, así como para promocionar la salud. **Ejecución** Es la realización puesta en práctica de los cuidados programados. **Evaluación** Comparar las repuestas de la persona, determinar si se han conseguido los objetivos establecidos, evitando así la complicación de enfermedades y ayudando a su pronta recuperación.

Las enfermedades más frecuentes por las cuales asistían las personas a casa de salud son las siguientes:

- Enfermedades Diarreicas Agudas y Sistémicas (EDAS)
- Infecciones Respiratorias Agudas y Sistémicas (IRAS)
- Parasitosis
- Infecciones de la piel
- Curaciones

#### CURACIONES:

Serie de maniobras que se realizan para la asepsia de una herida, favoreciendo la cicatrización por primera intención evitando así un proceso infeccioso.

Debido al tipo de talleres que se imparten en el CEDECO, era muy frecuente que los cursantes sufrieran heridas menores, de tipo:

*Abrasivas.*– Rozamiento de la piel con una superficie dura, que causan una erosión irregular y superficial.

*Incisivas.*– cortantes, alargadas y poco profundas.

*Punzantes.*– son profundas y de abertura exterior pequeña.

*Contusas.*– herida cerrada, conservando la integridad de la piel.<sup>9</sup>

Por lo tanto se les realizaban curaciones para evitar que el polvo y bacterias que se encuentran en el ambiente o en las herramientas, pudieran infectar las heridas y repercutir así, en sus actividades diarias como parte de su capacitación. Con esto se cubre 2 de las 14 necesidades mencionadas, que son la de *Mantener la higiene corporal, un buen aspecto y proteger la piel.* y la segunda *Evitar los peligros del entorno y evitar dañar a los demás.*

## VENDAJES

Es la aplicación de una banda continua de material tejido a alguna parte del cuerpo, con fines preventivos o terapéuticos. Sus principales funciones son:

Compresión: Para cohibir hemorragias, fomentar la absorción de líquidos tisulares y prevenir la pérdida de los mismos.<sup>10</sup>

---

<sup>9</sup> PIÑEIRO, PÉREZ, LEYVA. DICCIONARIO DE ENFERMERÍA. Edit. Interamericana Mc Graw Hill, México, 1995

<sup>10</sup> ROSALES, Susana, Reyes, Eva. FUNDAMENTOS DE ENFERMERÍA Edit. Manual Moderno, México, 1999

Contención: Para limitar los movimientos de extremidades o articulaciones en casos de luxación, esguince o fractura, sujetar material de curación y proporcionar calor y protección.<sup>11</sup>

Corrección: Para inmovilizar una parte del cuerpo y corregir deformidades.<sup>12</sup>

Con esto se satisfacen las necesidades mencionadas, que son la necesidad de *Moverse y mantener una postura adecuada*, y la necesidad de *Mantener la temperatura del cuerpo dentro de un margen adecuado*.

#### ADMINISTRACIÓN Y MINISTRACIÓN DE MEDICAMENTOS:



Administración: Es todo procedimiento desde el almacenaje, hasta la prescripción médica.

Ministración: Es el procedimiento por medio del cual se proporcionan elementos terapéuticos al organismo humano

por diferentes vías.<sup>13</sup> Con estas actividades se cubre la necesidad de *Evitar los peligros del entorno y evitar dañar a los demás*.

---

<sup>11</sup> Ibid.

<sup>12</sup> Ibid.

<sup>13</sup> Ibid.

## SUPERVISIÓN DE TALLERES

La supervisión de talleres se llevó a cabo porque una de las funciones de enfermería es la de reducir al mínimo la posibilidad de lesiones y de accidentes a través de consejos en cuanto a la construcción de edificios, adquisición de equipos y su mantenimiento ya que los cursantes no están acostumbrados a utilizar el material de protección. Cubriendo así la necesidad de *Evitar los peligros del entorno y evitar dañar a los demás.*



## INMUNIZACIONES

Es la forma segura y efectiva de que el organismo se defiende de ciertas enfermedades desarrollando anticuerpos, mediante la introducción de una vacuna, compuesta por microorganismos vivos atenuados, o bien por microorganismos muertos, o parte de ellos, que no pueden causar la enfermedad.<sup>14</sup>

Es importante que los cursantes y trabajadores, cuenten con el esquema básico de inmunizaciones, debido a que están en estrecho contacto con herramientas, tierra y animales; por lo cual se solicitó a la jurisdicción sanitaria correspondiente los biológicos necesarios que cubrieran esta necesidad los cuales son: toxoide tetánico-diftérico (Td), doble viral (SR) y antigripal; Sólo se consiguió el biológico necesario para la primera y segunda dosis del toxoide tetánico. Debido a esta razón se tomó la decisión de implementar estrategias de tipo educativas, impartiendo temas preventivos sobre qué son estas enfermedades, cómo dañan a nuestro cuerpo, cómo se transmite y qué medidas debemos llevar a cabo para evitar su contagio. Con estas acciones, se cubre así la necesidad de *Evitar peligros del entorno y evitar dañar a los demás*.

## TRATAMIENTOS ANTIPARASITARIOS

Las parasitosis constituyen un problema de salud pública y de desarrollo dentro del CEDECO "La Albarrada", donde existen malos

---

<sup>14</sup> GARCÍA, Durán, Elsa. ELEMENTOS FUNDAMENTALES DE ENFERMERÍA EN SALUD PÚBLICA México, 1996

hábitos de higiene; ya que la mayoría de los cursantes viene de comunidades marginadas en donde se desconocen en mayor parte las medidas higiénicas y personales; implementamos un programa de desparasitación como una medida de prevención. Cubriendo así la necesidad de *Evitar los peligros del entorno y evitar dañar a los demás*.

### SANEAMIENTO BÁSICO



Tomando en cuenta la necesidad de *Evitar los peligros del entorno y evitar dañar a los demás*; se implementaron actividades con el propósito de proteger la salud de la comunidad de “La Albarrada”, a través de la desinfección de las fuentes del abastecimiento del agua



potable, la higiene de alimentos en su preparación, adecuada higiene de los utensilios de cocina, estricto orden en la bodega de alimentos, disposición sanitaria de excretas y basura y el combate a la fauna nociva solicitando

cuatro fumigaciones al año por parte del CEDECO.

### 6.1.2. *DOCENTES*

Una de las responsabilidades esenciales de enfermería, es el fomento del autocuidado y de la autonomía, y la satisfacción de las necesidades del individuo, familia y comunidad a través de la enseñanza o ayuda.

Las pláticas que se dieron fueron teórico- práctico con el propósito de reafirmar junto con los cursantes lo aprendido en clase.



Con el propósito de mantener en buenas condiciones de higiene el área cocina-comedor y evitar el riesgo de sufrir enfermedades intestinales y la propagación de plagas dentro de las instalaciones, se implementaron actividades como: orientación del lavado correcto de vasos, platos y cubiertos; asesoría de la limpieza correcta de mesas, pisos, fregadero, barras de la cocina etc.; así como la implementación de gorros y delantales en la preparación de alimentos. Desinfección del agua en casa: Hervir el agua por tres minutos a partir del primer hervor, desinfectar con dos gotas de cloro por litro o con una gota de plata coloidal por cada dos litros.

Manejo higiénico de los alimentos: lavar y desinfectar siempre las frutas y verduras antes de comerlas, lavar los utensilios con los que se preparan los alimentos, lavarse las manos antes de preparar los alimentos, tapar los alimentos, cocer o freír la carne.

Con esto se logra cubrir las necesidades de: *aprender, descubrir o satisfacer la curiosidad para alcanzar un desarrollo y una salud normal, y evitar los peligros del entorno y evitar dañar a los demás.*

### PLATICA PARA LOS CURSANTES ENCAMINADA A LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD



Una vez detectadas las necesidades de salud en la comunidad de cursantes y pretendiendo evitar riesgos posibles se decidió realizar un programa de pláticas encaminadas a mejorar la salud de cada uno de ellos, las cuales son las siguientes:

Platicas y actividades realizadas	Necesidades que cubre
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Saneamiento Básico</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Evitar los peligros del entorno y evitar dañar a los demás.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nutrición.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Comer y beber de forma adecuada.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacitación para el autocuidado de la salud: Higiene Corporal y bucal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Mantener la higiene corporal y un buen aspecto y proteger la piel y la salud de las piezas dentarias.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autoestima y toma de decisiones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Actuar de manera que se tenga la sensación de satisfacción con uno mismo.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cambios en nuestro cuerpo (Pubertad y Adolescencia)</li> <li>• Exploración de mamas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Aprender, descubrir o satisfacer la curiosidad para alcanzar un desarrollo y una salud normales</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Planificación Familiar:</li> <li>• Prevención y control de ETS.</li> <li>• Métodos Anticonceptivos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Evitar los peligros del entorno y evitar dañar a los demás</li> </ul>

## PREPARACIÓN DEL MATERIAL DIDÁCTICO PARA LAS PLÁTICAS PARA LOS CURSANTES.

Con el fin de lograr la atención y la fácil comprensión de los temas, se elaboró material didáctico con múltiples dinámicas para que los cursantes una vez divirtiéndose comprendieran un poco más lo que en clase se les proporcionaba.

Al no contar con los recursos económicos suficientes para la elaboración de este material didáctico, se tomó la decisión de solicitar al área de recursos materiales del CEDECO, lo necesario para la elaboración del mismo.

Con esto se logró satisfacer la necesidad de *aprender, descubrir o satisfacer la curiosidad para alcanzar un desarrollo y una salud normales.*

### *6.1.3. ADMINISTRATIVAS*

- Realización y entrega de informe mensual de casa de salud
- Realización y entrega de informe mensual de actividades ENEO a trabajo social.
- Diseño de cuadros de concentración de datos
- Elaboración de diagnóstico situacional
- Elaboración de plan de trabajo
- Apertura de expedientes
- Realización de la minuta de los eje transversal de salud y género
- Reunión mensual con el coordinador general de los CEDECOS (Alejandro Alarcón Zapata).

#### *6.1.4. INVESTIGACIÓN*

Búsqueda de información relacionada con los temas que se le impartían a los cursantes y sobre las enfermedades más frecuentes en casa de salud para reafirmar y ampliar conocimientos.

## 7. EJEMPLO DEL PROGRAMA DE CAPACITACION

### 7.1. SANEAMIENTO AMBIENTAL

#### 7.1.1. INTRODUCCIÓN

Gran parte de los problemas de salud, entre los que destacan los infecciosos y parasitarios, tienen como condiciones el hábitat del ser humano. De ahí la necesidad de medidas eficaces para lograr la mayor higiene en el ambiente familiar y comunitario, así como en el agua y los alimentos que consumen.

El saneamiento ambiental, es una rama de la salud pública encargada del control de los factores del medio ambiente físico que pueden ejercer influencia sobre la salud.

Se ha observado que el saneamiento escaso o inexistente contribuye a la contaminación bacteriana del agua. Las enfermedades se transmiten, también a través de la contaminación fecal. Las basuras infectadas no sometidas a tratamiento crean un campo de cultivo para las moscas, que transportan los microbios depositándolos en los alimentos. Influyen también la presencia de artrópodos, las condiciones generales de higiene, el hacinamiento, la utilización de servicios comunes y la higiene personal.

### 7.1.2. OBJETIVO

Lograr que los participantes obtengan los conocimientos básicos del por qué es importante mantener un ambiente limpio, identificando los elementos que pueden contaminar al mismo, para prevenir enfermedades mejorando la calidad de vida.

### 7.1.3. TEMARIO

Definiciones:

- Saneamiento Básico
- Ambiente

Acciones para mantener limpio el ambiente y prevenir enfermedades:

- Manejo adecuado de la basura.
- El control de la eliminación de las materias excrementicias y residuales.
- La lucha contra artrópodos y roedores, vectores y reservorio de enfermedades que pueden ser transmitidas al hombre.
- Control de los abastecimientos de agua, para garantizar su pureza.
- Manejo adecuado de ganado.
- Desinfección del agua en casa.
- Manejo higiénico de los alimentos.

#### 7.1.4. DESARROLLO

##### DEFINICIONES:

Saneamiento Básico: Es el conjunto de medidas y acciones que realizamos para conservar y mantener limpio nuestro ambiente, sobre todo en relación con la tierra, el aire, el agua, el control de la fauna nociva, la basura, los alimentos, y la vivienda.<sup>15</sup>

Ambiente: Es todo lo que rodea al hombre: seres vivos como plantas y animales y elementos como el viento, calor, lluvia, humedad, suelo, ríos, lagos y el aire que respiramos. La casa y la comunidad donde habitamos o la escuela donde aprendemos.<sup>16</sup>

Las acciones que dañan el ambiente son: tirar basura en la calle, acumular los desechos, no separar los desechos, quemar la basura, acumulación de comida en descomposición, encharcamientos, letrinas sin mantenimiento, proliferación de fauna nociva, defecación al aire libre, quema de llantas y plásticos, contaminación de las fuentes de abastecimiento de agua, vivienda sucia, falta de higiene en los alimentos, etc.

---

<sup>15</sup> Enciclopedia Microsoft Encarta Online 2004

<sup>16</sup> WERNER, David. DONDE NO HAY DOCTOR Editorial Pox México, 1996.

## ACCIONES PARA MANTENER LIMPIO EL AMBIENTE Y PREVENIR ENFERMEDADES.

### Manejo adecuado de la basura:

La basura es un gran problema, ya que en ella se desarrollan una gran cantidad de organismos, que perjudican la salud, como lo son: piojos, mosquitos, moscas, cucarachas y ratones, estos animales son los causantes de enfermedades como la rabia, infecciones en la piel, infecciones intestinales, alergias, entre otras.

La basura se clasifica de acuerdo con el tipo de material de desecho, que puede ser orgánico o inorgánico.

Los **desechos orgánicos** son aquellos que pueden ser degradados por acción biológica, y están formados por todos aquellos residuos que se descomponen con el tiempo para integrarse al suelo, como los de tipo animal, vegetal y todos aquellos materiales que contengan carbono, hidrógeno, oxígeno y nitrógeno. Es decir provienen de la materia viva e incluyen restos de alimentos, papel, cartón y estiércol.

La **basura inorgánica** están formados por todos aquellos desechos no biodegradables, es decir, aquellos que no se pueden descomponer (provenientes de la materia inerte); éstos pueden ser plástico, vidrio, lata, hierro, cerámica, materiales sintéticos, metales, etc. La mejor manera en que podemos tratar este tipo de basura, es reciclándola.

Para evitar enfermedades y el aumento de fauna nociva se tiene que tener ciertas precauciones como:

- Mantener los botes siempre cerrados.
- Lavar los botes de basura frecuentemente.
- Procurar mantener la basura fuera del alcance de perros, gatos, gallinas, puercos, etc.
- Evitar amontonar la basura en lugares públicos o en casa.
- No tirar la basura en la calle, carreteras, arroyos, ríos, etc.<sup>17</sup>

### Manejo de Excretas:

Las personas y los animales eliminan de su cuerpo excremento y orina, desechos que contienen una gran cantidad de microbios que pueden transmitir enfermedades al ser humano, por esta razón es importante evitar la defecación al aire libre y de no ser posible, cubrir los desechos con cal o tierra. De esta manera se previene que moscas, ratones y otros animales domésticos, se paren sobre el excremento y transporten en sus patas los huevecillos de los parásitos dentro de la casa e incluso sobre los alimentos.

Si no existe drenaje es necesario construir una letrina tomando en cuenta las siguientes indicaciones:

- Ponerla lejos de los depósitos de agua
- Arrojar los papeles dentro del pozo
- Rociar periódicamente con cal para evitar malos olores
- Mantener la puerta cerrada y evitar la entrada de animales
- No utilizarla como bodega ni como corral de animales

---

<sup>17</sup> SANCHEZ, Moreno Antonio. ENFERMERÍA COMUNITARIA Edit. McGraw-Hill Interamericana, Madrid; México, 2000.

### Control de Fauna Nociva:

Es importante tener limpia la casa sobre todos los pisos. Los animales e insectos que producen daños al hombre, son entre otros: moscos, cucarachas, pulgas, ratones, etc. Estos producen enfermedades como diarrea, infecciones en la piel, amibiasis, dengue y rabia. Estos animales crecen, viven y se reproducen donde hay basura, mugre, charcos de agua sucia, grietas o rincones escondidos con falta de limpieza en general.

Para controlar la fauna nociva dentro de los hogares es importante llevar a cabo las siguientes acciones:

- Mantener tapados los alimentos y el agua
- Poner la basura dentro de botes y taparlos.
- Depositar la basura periódicamente en el camión recolector.
- No defecar al aire libre.
- Mantener limpia y ventilada la casa.
- Evitar que se formen charcos de agua sucia.
- Evitar amontonar la basura como: llantas, madera, plásticos, etc.
- Colocar mosquiteros en puertas y ventanas para evitar la entrada de moscas y mosquitos.

### *Protección de Fuente de Abastecimiento del Agua:*

Las fuentes de abastecimientos de agua, son aquellos lugares de los que se obtiene agua para beber, como: ríos, arroyos, pozos, etc. Es muy importante mantenerlas limpias, evitando que se arroje basura y manteniendo a los animales alejados de ellas.

Se deben de lavar los depósitos de agua al menos cada tres meses.

### *Manejo Adecuado del Ganado (pollos, puercos, vacas, burros, etc)*

Es importante que si hay animales en el hogar se delimite un lugar específico para cada uno de ellos. De esta forma el patio de la casa, el interior de la misma, la calle, etc., siempre estén limpios, evitando así enfermedades gastrointestinales, tóxicas y respiratorias; de la misma manera se evitan mordeduras, picaduras o ataques imprevistos que provoquen un daño a la integridad física del ser humano.

Para lograr que el ambiente sea el adecuado, es importante mantener limpio el lugar donde se encuentran los animales.

## 8. CONCLUSIONES

La principal responsabilidad de la enfermera es fomentar a través de la enseñanza o ayuda en el ser humano la autonomía, el autocuidado y la satisfacción de sus necesidades.

Al realizar el servicio social en una comunidad rural y con personas de bajos recursos, puede notarse la falta de información que tienen al respecto de su salud, de las necesidades básicas de higiene personal y de higiene ambiental entre otras cosas; pero seguramente también puede notarse el interés y la necesidad que tienen por cambiar su forma de vida y mejorar en todos los aspectos. El pasante de enfermería puede en este ámbito poner en práctica todos los conocimientos que obtuvo durante la carrera y darse cuenta de que la enfermería no solo es trabajar en los hospitales ayudando al individuo a mejorar su estado de enfermedad, sino que también puede ayudarlo a prevenir las enfermedades, mejorando así su calidad de vida, dándoles alternativas para mejorar sus hábitos higiénicos, alimenticios proveyéndoles de información sobre sus derechos como seres humanos.

## 9. SUGERENCIAS

Actualmente a nivel mundial se ha visto la necesidad de darle un mayor énfasis y difusión a la medicina preventiva, ya que sus ventajas redundan tanto en lo económico, como en mejoras sustanciales sobre la calidad de vida de la población.

Las siguientes sugerencias serán de ayuda para mejorar el servicio social de los pasantes de enfermería en las zonas rurales.

- Mayor supervisión del servicio social durante la duración del mismo.
- Mayor difusión de los campos con que cuenta la UNAM en áreas rurales.
- Mayor sensibilización a los alumnos que todavía no toman la decisión de dónde hacer su servicio social sobre las necesidades que tienen las personas de las áreas marginadas de una mayor educación para la salud.
- Hacer las gestiones necesarias con la institución correspondiente de la ayuda económica para los pasantes.

Con lo arriba expuesto volveremos a la verdadera esencia de la enfermería que es la vocación y el servicio hacia la gente necesitada y se hará realidad el sueño de unión del Maestro José Vasconcelos, creador del lema universitario:

**“POR MI RAZA HABLARÁ EL ESPÍRITU”**

## 10. BIBLIOGRAFÍA

1. SALLERAS, Sanmartí, Luis. VACUNACIONES PREVENTIVAS. PRINCIPIOS Y APLICACIONES. Editorial Massón, España 1997.
  
2. SANCHEZ, Moreno, Antonio. ENFERMERÍA COMUNITARIA. Editorial McGraw-Hill Interamericana, Madrid; México, 2000.
  - Vol. 1 Conceptos de salud y factores que la condicionan
  - Vol. 3 Actualización en enfermería comunitaria
  
3. RIOPELLE, Lise. CUIDADOS DE ENFERMERÍA UN PROCESO CONCENTRADO EN LAS NECESIDADES. Editorial McGraw-Hill Interamericana. España 1993.
  
4. GOMEZJARA, Francisco Aurelio. SALUD COMUNITARIA: TEORÍA Y TÉCNICAS. Editorial Porrúa. México, 1989.
  
5. TAMAYO y Tamayo Mario. EL PROCESO DE LA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA. Editorial Limusa. México, 1999.
  
6. ROSALES, Susana, Reyes Eva. FUNDAMENTOS DE ENFERMERÍA. Editorial Manual Moderno. México, 1999.

7. PIÑEIRO, González Ramón. DICCIONARIO DE ENFERMERÍA. Editorial McGraw-Hill Interamericana. México, 1995.
8. SOLÍS, Guzmán Carolina. PROGRAMA ACADÉMICO: GUÍA PARA EL SERVICIO SOCIAL Y OPCIONES DE TITULACIÓN. UNAM-ENEO. 4a Edición. México, 2001.
9. RODRÍGUEZ, Carranza Rodolfo. VAM: VADEMECUM ACADÉMICO DE MEDICAMENTOS. Editorial McGraw- Hill Interamericana. 3a Edición. México 1999.
10. DORLAND. DICCIONARIO MÉDICO ILUSTRADO DE BOLSILLO. McGraw-Hill Interamericana. 25ª Edición, España, 1998.
11. MARRINER; Tomey Ann, MODELOS Y TEORÍAS DE ENFERMERÍA, 4ª Edición, Editorial Harcourt Brace, España, 1998.
12. KING, E, M, TÉCNICAS DE ENFERMERÍA, Editorial McGraw- Hill Interamericana, 3ª Edición, México, 1988.
13. WERNER, David DONDE NO HAY DOCTOR, Editorial Pox, México, 1996.

14. TORTORA, Gerard, J., PRINCIPIOS DE ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA, Editorial Harcourt Brace, 7ª Edición, España, 1988.

15. GARCÍA, Elsa, ELEMENTOS FUNDAMENTALES DE ENFERMERÍA EN SALUD PÚBLICA, UNAM-ENEO, México, 1996.

16. TAPTICH, Bárbara, J., DIAGNÓSTICO DE ENFERMERÍA Y PLANEACIÓN DE CUIDADOS, Editorial McGraw - Hill Interamericana, México, 1993.

#### PAGINAS Web

1. <http://www.dsosial.chiapas.gob.mx>.
2. <http://www.adam.com>
3. <http://www.nlm.nih.gov/medline/spanish>
4. <http://www.seapremur.com/docencia>
5. <http://www.webs.demasiado.com/difunsex>

## 11. ANEXOS

Nombre: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_ Peso: \_\_\_\_\_

Talla: \_\_\_\_\_ Fecha de nacimiento: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Sexo: \_\_\_\_\_ Ocupación: \_\_\_\_\_ Escolaridad: \_\_\_\_\_

Taller: \_\_\_\_\_ Edo. Civil: \_\_\_\_\_ Procedencia: \_\_\_\_\_

### SIGNOS VITALES:

FR: \_\_\_\_\_ FC: \_\_\_\_\_ T/A: \_\_\_\_\_ TEMP: \_\_\_\_\_

#### 1. NECESIDAD DE OXIGENACIÓN

Dificultad para respirar, debido a: \_\_\_\_\_

Tos productiva/seca: \_\_\_\_\_ Características de la

secreción: \_\_\_\_\_ Fumador: \_\_\_\_\_ Tiempo:

\_\_\_\_\_ Cantidad de cigarrillos: \_\_\_\_\_

#### 2. NECESIDAD DE NUTRICIÓN E HIDRATACIÓN

Dieta habitual: \_\_\_\_\_ No. De

comidas: \_\_\_\_\_ Trastornos digestivos: \_\_\_\_\_

Intolerancia alimenticia: \_\_\_\_\_ Alergias: \_\_\_\_\_

Problemas de masticación y deglución: \_\_\_\_\_

Aumento/pérdida de peso: \_\_\_\_\_ Realiza

ejercicio: \_\_\_\_\_ Estado de la piel: turgente \_\_\_\_\_ Hidratada \_\_\_\_\_

Seca \_\_\_\_\_ Coloración de la piel: Ictérica: \_\_\_\_\_ Pálida \_\_\_\_\_

Grisácea \_\_\_\_\_ Aspecto de dientes y encías: \_\_\_\_\_

Características del cabello y uñas: \_\_\_\_\_

### 3. NECESIDAD DE ELIMINACIÓN

Hábitos intestinales: \_\_\_\_\_ Características de las heces: \_\_\_\_\_ Orina: \_\_\_\_\_

Menstruación \_\_\_\_\_ Presencia de hemorroides: \_\_\_\_\_ Dolor al evacuar: \_\_\_\_\_ Prurito: \_\_\_\_\_

Sangrado: \_\_\_\_\_ Dolor al orinar: \_\_\_\_\_

### 4. NECESIDAD DE TERMORREGULACIÓN

Adaptabilidad a los cambios de temperatura: \_\_\_\_\_

Temperatura ambiental que le es agradable: \_\_\_\_\_

Características de la piel: Fría \_\_\_\_\_ Caliente \_\_\_\_\_ Húmeda \_\_\_\_\_

Transpiración: \_\_\_\_\_ Condiciones del entorno físico u otros: \_\_\_\_\_

### 5. NECESIDAD DE MOVERSE Y MANTENER BUENA POSTURA

Funcionamiento neuromuscular y esquelético: Fuerza \_\_\_\_\_

Tono \_\_\_\_\_ Motricidad \_\_\_\_\_ Sensibilidad \_\_\_\_\_

Postura \_\_\_\_\_ Ejercicio: Tipo \_\_\_\_\_

Frecuencia \_\_\_\_\_ Uso de prótesis: \_\_\_\_\_

### 6. NECESIDAD DE DESCANSO Y SUEÑO

Horario de descanso y sueño: \_\_\_\_\_ Siesta: \_\_\_\_\_

Alteración del sueño: \_\_\_\_\_ A qué considera

que se deba la alteración del sueño: \_\_\_\_\_ Se

siente cansado al levantarse: \_\_\_\_\_ Actitud:  
Ansioso\_\_\_\_\_ Angustiado\_\_\_\_\_ Irritable\_\_\_\_\_ Concentración\_\_\_\_\_  
Apatía\_\_\_\_\_ Cefalea\_\_\_\_\_

#### 7. NECESIDAD DE PRENDAS DE USO DE VESTIR

Elige su vestuario en forma personal: \_\_\_\_\_ Necesita ayuda para vestirse o desvestirse: \_\_\_\_\_ Sus prendas de vestir incluyen accesorios completos: \_\_\_\_\_

#### 8. NECESIDAD DE HIGIENE Y PROTECCIÓN DE LA PIEL

Frecuencia de baño y aseo de cavidades: \_\_\_\_\_ Cuántas veces se lava los dientes al día: \_\_\_\_\_ Aseo de manos, antes y después de comer: \_\_\_\_\_ Después de eliminar: \_\_\_\_\_  
Cada cuánto realiza corte de uñas: \_\_\_\_\_ Olor corporal: \_\_\_\_\_  
Presencia de halitosis: \_\_\_\_\_ Higiene y características de las uñas: \_\_\_\_\_ Estado del pelo y del cuero cabelludo: \_\_\_\_\_  
Micosis. \_\_\_\_\_

#### 9. NECESIDAD DE EVITAR PELIGROS.

Vive solo o con su familia: \_\_\_\_\_ Conoce las medidas de prevención de accidentes: \_\_\_\_\_ En caso de ser afirmativo mencione cuáles: Casa\_\_\_\_\_ Trabajo\_\_\_\_\_ Vía pública\_\_\_\_\_ Realiza controles periódicos de salud: \_\_\_\_\_ Menciones las causas que considera que le pueden provocar peligro: Dificultad para: Escuchar\_\_\_\_\_ Hablar\_\_\_\_\_ Ver\_\_\_\_\_ Desplazarse\_\_\_\_\_

**ESTA TESIS NO SALE  
DE LA BIBLIOTECA**

Otros \_\_\_\_\_ Condición del ambiente de traba y/o vivienda:  
Ventilación \_\_\_\_\_ Iluminación \_\_\_\_\_ Humedad del  
piso \_\_\_\_\_ Higiene \_\_\_\_\_ Otros \_\_\_\_\_

#### 10. NECESIDAD DE COMUNICARSE

Estado Civil: \_\_\_\_\_ Años de relación: \_\_\_\_\_ Vive  
con: \_\_\_\_\_ Causas de  
preocupación/estrés \_\_\_\_\_ Con quién manifiestas estas  
preocupaciones: \_\_\_\_\_ Rol en la estructura familiar:  
\_\_\_\_\_ Cuánto tiempo pasa solo (a):  
\_\_\_\_\_ Tiene contactos sociales en la actualidad:  
\_\_\_\_\_ Con qué frecuencia: \_\_\_\_\_ Habla claro:  
\_\_\_\_\_ Confuso: \_\_\_\_\_ Dificultad en la visión:  
\_\_\_\_\_ Audición: \_\_\_\_\_ Comunicación verbal/no verbal:  
\_\_\_\_\_

#### 11. NECESIDAD DE VIVIR SEGÚN CREENCIAS Y VALORES

Creencias religiosas: \_\_\_\_\_ Sus creencias le generan  
conflictos personales: \_\_\_\_\_ De qué tipo: \_\_\_\_\_ Principales  
valores personales: \_\_\_\_\_ Qué creencias tiene  
acerca de la vida y de la muerte: \_\_\_\_\_  
Permite la exploración física: \_\_\_\_\_ Tiene algún objeto indicativo de  
valores o creencias: \_\_\_\_\_

## 12. NECESIDAD DE TRABAJAR Y REALIZARSE

Fuente de ingreso: \_\_\_\_\_ Su ingreso le permite cubrir sus necesidades básicas: \_\_\_\_\_ Qué actividades le hacen sentirse útil y satisfecho: \_\_\_\_\_ Estado emocional del paciente:  
Calmado \_\_\_ Ansioso \_\_\_\_\_ Enfadado \_\_\_ Retraído \_\_\_  
Temeroso \_\_\_ Irritable \_\_\_ Inquieto \_\_\_ Eufórico \_\_\_\_\_

## 13. NECESIDAD DE JUGAR Y PARTICIPAR EN ACTIVIDADES RECREATIVAS

Actividades recreativas que realiza en su tiempo libre: \_\_\_\_\_  
Cómo influyen los estados de estrés ante el juego y la recreación:  
\_\_\_\_\_ participa en alguna actividad lúdica o recreativa: \_\_\_\_\_ Presenta alguna afección en el sistema neuro-muscular que le limite realizar actividades lúdicas o recreativas: \_\_\_\_\_

## 14. NECESIDAD DE APRENDIZAJE

Grado académico: \_\_\_\_\_ Problemas de aprendizaje: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ Preferencias: leer \_\_\_ escribir \_\_\_\_\_  
Conoce/utiliza, las fuentes de apoyo de aprendizaje: \_\_\_\_\_  
Desea aprender a resolver problemas relativos a su salud: \_\_\_\_\_  
Cómo influye su estado emocional para el aprendizaje: ansiedad \_\_\_ dolor \_\_\_ apatía \_\_\_\_\_ Estado de la memoria: reciente \_\_\_ remota \_\_\_\_\_

## VACUNA ANTITETÁNICA

El tétanos es una enfermedad infecciosa que afecta al hombre y diversas especies animales. Se caracteriza por la aparición de espasmos musculares incontrolados causados por la toxina producida localmente por el bacilo tetánico (*clostridium tetani*) en las heridas o lesiones contaminadas por esporas del germen. Estas esporas presentan una amplia difusión y se encuentran en la tierra, el polvo, y el tracto intestinal de numerosos animales y el hombre.

En el contexto de la salud pública, el tétanos reviste especial importancia, no sólo por su gravedad, sino fundamentalmente por ser una enfermedad para la que existe una vacuna muy eficaz y que, en consecuencia, podría ser prevenida de forma absoluta.

Las puertas de entrada más habituales del bacilo tetánico son las siguientes:

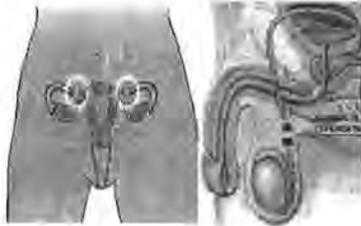
1. Heridas por punción de cualquier tipo, incluyendo inyecciones, tatuajes, perforación de lóbulos de la oreja, y especialmente, heridas por inyecciones intramusculares en los usuarios de drogas, ya que la quinina que habitualmente se utiliza para preparar la heroína disminuye el potencial de oxidorreducción en el lugar de la inyección facilitando así el desarrollo del *C. tetani*.

2. Laceraciones.
3. Mordiscos, arañazos de animales y heridas hasta de toro.
4. Traumatismos importantes (accidentes de circulación, heridas por explosión, heridas por armas de fuego, quemaduras y fracturas abiertas).
5. Cirugía en general, pero en especialmente la del tracto gastrointestinal y la de las extremidades inferiores.
6. Extracciones dentales.
7. Partos y abortos sépticos.
8. heridas o procesos de evolución crónica: úlcera por decúbito, gangrena, congelación, abscesos dentales.
9. Infección de la cicatriz del cordón umbilical en tétanos neonatal.

### LA LIGADURA

Es un método permanente que consiste en una operación en la que se amarran y se cortan las trompas de Falopio. Con esto se impide que pasen los óvulos al útero, evitando así el embarazo. Es ideal para parejas con maternidad y paternidad satisfechas.

Proporciona: 99,5 % de seguridad



### LA VASECTOMÍA

Es una operación en la que se cortan los conductos por donde pasan los espermatozoides. No hay embarazo porque el semen que sale del hombre ya no lleva espermatozoides. Es un método permanente.

Proporciona: 99,5 % de seguridad.



"POR MI RAZA HABLARÁ EL  
ESPIRITÚ"



PSS. LEO. BRENDA CORTÉS  
PSS. LEO. MANOLA GAXIOLA

UNIVERSIDAD NACIONAL  
AUTÓNOMA DE MÉXICO

ESCUELA NACIONAL DE  
ENFERMERÍA Y OBSTETRICIA

MÉTODOS  
ANTICONCEPTIVOS



En este folleto encontrarás un resumen sobre los métodos que pueden ayudar a planear tu vida sexual. Hay métodos que sirven para una sola relación sexual como el óvulo y el condón. Otros, como las pastillas y las inyecciones, sirven para periodos cortos como de un mes. También encontrarás métodos que sirven para varios años como el DIU y el implante. Y finalmente como la ligadura y la vasectomía, que son métodos para quienes ya decidieron no tener más hijos, pues duran para siempre.

Cada uno de estos métodos tiene sus ventajas y desventajas.

Es importante que los conozcas y cuando decidas utilizarlos tengas la información suficiente para elegir el que más les convenga a ti y a tu pareja.



## EL CONDÓN

Esta fundita de hule (látex) se coloca en el pene del hombre cuando está erecto, antes de cada relación sexual.

Para impedir el embarazo, no deja pasar el semen a la vagina de la mujer.

Proporciona: 85% de seguridad.

Es el método más eficaz para proteger del SIDA y de otras E.T.S.

## LAS PASTILLAS

Estas pequeñísimas píldoras son tomadas por la mujer diariamente (una cada noche). Impiden el embarazo haciendo que la mujer no ovule. Hay presentación de 28 y 21 pastillas (consúltalo con el médico).

Proporciona: 92 % de seguridad

## LA PASTILLA DEL DIA SIGUIENTE

Es un método que se emplea inmediatamente después de un contacto sexual inesperado, en el cual no se haya usado anticonceptivos se quiera evitar

el embarazo. Es considerado para una sola vez y no debe utilizarse como procedimiento de rutina.

Lo usa: La mujer

Proporciona: 92 % de seguridad.



## EL DIU

Es un pequeño dispositivo colocado fácilmente por el médico en el útero de la mujer. No permite que los espermatozoides lleguen al óvulo, impidiendo así el embarazo. Puede durar de 6 a 8 años. Debe revisarse cada 6 meses.

Proporciona: 95 % de seguridad.

