



MANUAL DE LAS AGENTES COMUNITARIAS DE LA SALUD

PROYECTO SOY QHALI KAY

EDITORES:

- Arbildo Rodríguez, Meraly
- D'Angelo Delgado, Andrea
- Tasayco Villagómez, Dalma

COORDINADOR:

Huamán Hidalgo, Diana

CONTENIDO

Capítulo 1

Visita domiciliaria

Capítulo 2

Trabajo en equipo

Capítulo 3

Covid 19

Capítulo 4

Alimentación saludable

Capítulo 5

Higiene y manipulación de alimentos

Capítulo 6

Diabetes Mellitus

Capítulo 7

Hipertensión Arterial

Capítulo 8

Primeros auxilios

Capítulo 9

Depresión

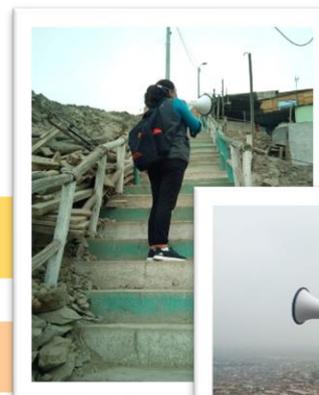
Capítulo 10

Ansiedad

PERFIL DE LA AGENTE COMUNITARIA DE SALUD

En el abordaje de personas con riesgo y enfermedad de Diabetes e Hipertensión Arterial

- Se siente respetado y querido por su comunidad.
- Se siente identificado con su comunidad y su labor es voluntaria.
- Es solidario y ayuda a otros a hacer respetar sus derechos.
- Se siente interesada por la salud y el trabajo comunitario, sin sentirse superior a los demás.
- Practica con el ejemplo.
- Trabaja en equipo.
- Articula actividades con los actores comunitarios (dirigentes, comedores, establecimientos de salud, iglesias, etc).
- Cumple sus responsabilidades.
- Se capacita para desempeñar mejor sus actividades en la atención y seguimiento de las personas con riesgo y enfermedad de Diabetes Mellitus e Hipertensión Arterial.
- Confía en lo que sabe, hace y dice.



Capítulo 1:

Visita domiciliaria

Es una actividad que consiste en acercarse al domicilio de las personas de la comunidad para conocer sus necesidades de salud.



¿Cuándo se realiza una visita domiciliaria?

Seguimiento a personas con riesgo o enfermedad de DM e HTA

Entrega de medicamentos

Persona que vive sola

Persona sin apoyo familiar

Persona con discapacidad física

Pasos para la visita domiciliaria

PASO 1

ANTES DE LA VISITA DOMICILIARIA

Coordinación mediante llamada para programar visita



Buen día, mi nombre es, soy agente comunitaria de la salud de la ONG Socios En Salud...

PASO 2

DURANTE LA VISITA DOMICILIARIA

- Saludo y presentación
- Establecer un ambiente de confianza

Explicar el motivo de la visita (seguimiento de factores de riesgo/ seguimiento de atenciones médicas)



Escuchar con atención al participante, **sin juzgar**

Si el participante ha mejorado en alguna practica saludable, debemos **felicitar** para **validar el cambio en beneficio de su salud**

Conversar sobre los factores de riesgo identificados y brindar pequeña consejería

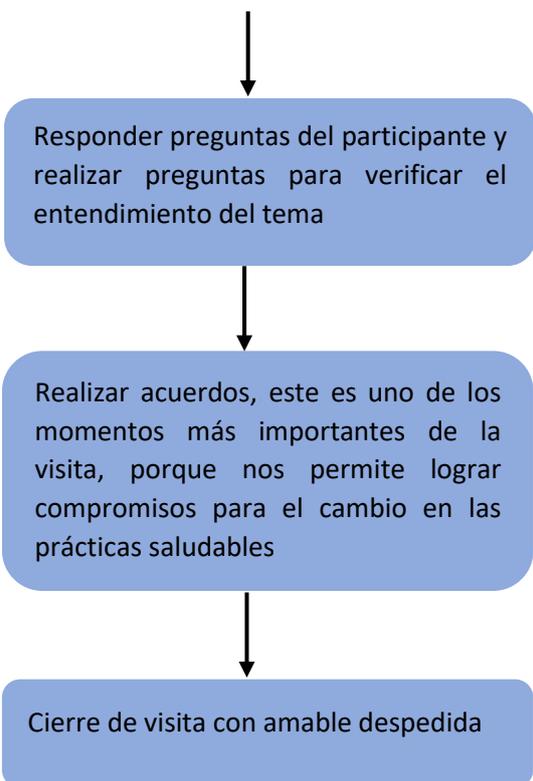


Realizar preguntas abiertas:

Por ejemplo:

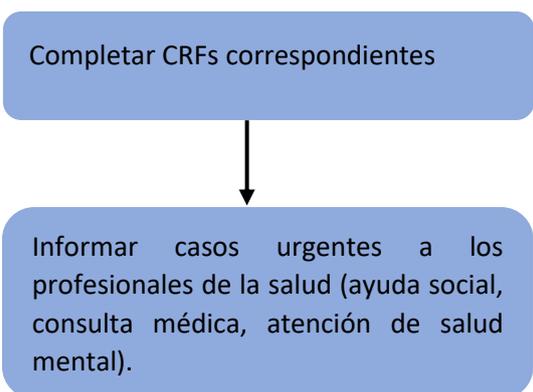
- ¿Asistió a la última sesión grupal?
- ¿Qué le mencionó el médico durante su atención?
- ¿Pudo conseguir sus medicamentos recetados?
- ¿Ha tenido algún cambio en su alimentación?
- ¿Ha podido realizar alguna actividad física esta semana?





PASO 3

DESPUÉS DE LA VISITA DOMICILIARIA



Capítulo 2:

Trabajo en equipo

El trabajo en equipo es una manera organizada de trabajar entre varias personas, las habilidades de los integrantes son complementarias, mantienen una responsabilidad individual y mutua, además de un marcado compromiso común por los objetivos.



Características del trabajo en equipo

Objetivos comunes y definidos



Resolver problemas



Buena comunicación y motivación



Participativo



Organizado



Compromiso



Confianza en el equipo



Estrategias para un trabajo en equipo

Los verdaderos equipos **se escuchan** y **retroalimentan**. Están **dispuestos a cambiar de opinión** y a **crear estrategias en conjunto**.

Cuando una persona es parte de un equipo, sabe que los **logros o fracasos son responsabilidad de todos** y cada uno de los miembros. Haz que los **problemas y aciertos sean compartidos**.



Para lograr un óptimo trabajo en equipo, es importante que te **relaciones y conozcas a cada uno de tus compañeros**. Date la oportunidad de intercambiar experiencias ellos.



¿Cómo resolver un problema en equipo?

1

IDENTIFICAR EL PROBLEMA

2

ANALIZAR LAS CAUSAS

- Identificar las situaciones que originaron el problema con el equipo



3

EVALUAR SOLUCIONES

- Realizar lluvia de ideas en búsqueda de soluciones

4

SELECCIONAR LA MEJOR SOLUCIÓN



5

IMPLEMENTAR LA SOLUCIÓN

- Ejecutar la solución con el equipo

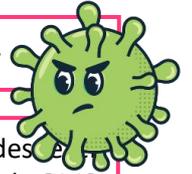
6

EVALUAR LOS RESULTADOS

- Comprobar el logro de los objetivos en conjunto

Capítulo 3: Covid 19

La COVID-19 es la enfermedad causada por el nuevo coronavirus conocido como SARS-CoV-2.



Los coronavirus (CoV) son una gran familia de virus que causan enfermedades que van desde un resfriado común hasta enfermedades más graves. La epidemia de COVID-19 fue declarada por la OMS una emergencia de salud pública de preocupación internacional el 30 de enero de 2020.

¿Cómo se contagia este virus?



¿Quiénes presentan más riesgo de contagiarse?



Adultos mayores



Personas con enfermedades crónicas (obesidad, diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares)



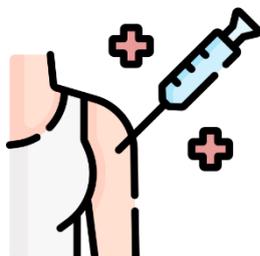
Gestantes



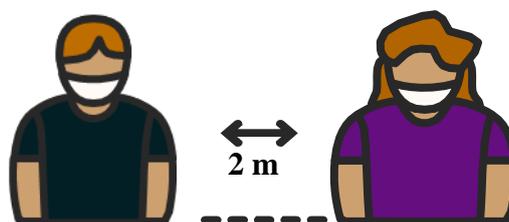
Medidas preventivas



Lavado de manos



Vacunación



Distanciamiento social de
2 m



Uso correcto de
mascarilla



Evitar contacto
con boca y nariz



Uso de alcohol



Evitar
aglomeraciones

Capítulo 4:

Alimentación saludable

Es la alimentación variada, preferentemente en estado natural, que aporta energía y todos los nutrientes esenciales que cada persona necesita para mantenerse saludable, permitiéndole tener una mejor calidad de vida.

Características de la alimentación saludable



Grupos de alimentos

Alimentos reguladores
(frutas, verduras y hortalizas)

- Gran contenido de vitaminas y minerales
- Fibra
- Antioxidantes



Alimentos energéticos

(cereales, tubérculos y menestras)

- Fuente principal de energía

Alimentos constructores

(carne, huevos y lácteos)

- Aportan proteínas de buena calidad
- Contenido de vitaminas y minerales

Mensajes claves

Mensaje 1:

Elige y disfruta todos los días de la variedad de alimentos naturales disponibles en tu localidad



Mensaje 2:

Reduce el consumo de alimentos enlatados o envasados para proteger tu salud.



Mensaje 3:

Selecciona productos libres de octógonos nutricionales para prevenir enfermedades.



Mensaje 4:

Pon color y salud en tu vida, consumiendo diariamente frutas y verduras.



Mensaje 5:

Fortalece tu cuerpo y mente, comiendo diariamente un alimento de origen animal, como carnes, vísceras, sangrecita, pescado, huevos y lácteos.



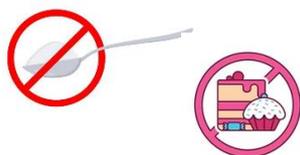
Mensaje 6:

Que no te falten las menestras; son sabrosas, muy saludables y se pueden preparar de muchas formas



Mensaje 7:

Cuida tu salud; evita el sobrepeso disminuyendo el consumo de azúcares en tus comidas y bebidas.



Mensaje 8:

Cuida tu peso consumiendo con moderación el arroz, el pan y los fideos.



Mensaje 9:

Evita la presión alta, disminuyendo el uso de sal en tus comidas.



Mensaje 10:

Mantente saludable tomando de 6 a 8 vasos de agua al día.



Mensaje 11:

Mantén tu cuerpo y mente activos, realiza al menos 30 minutos de actividad física al día



Mensaje 12:

Prefiere preparaciones caseras y disfrútalas en compañía



Capítulo 5:

Higiene y manipulación de alimentos

Todos los días, personas de todo el mundo enferman por los alimentos que comen. Estas enfermedades se denominan “**enfermedades de transmisión alimentaria**” y son causadas principalmente por:

1. Falta de higiene en la persona que manipula los alimentos.
2. Alimento contaminado
3. Superficies contaminadas



Entonces con una buena manipulación del alimento, podemos prevenir el desarrollo de estas enfermedades de transmisión alimentaria.

DESINFECCIÓN DE FRUTAS Y VERDURAS

Los alimentos frescos como las frutas y verduras pueden estar contaminados de muchas maneras: pueden contaminarse con la tierra, agua o fertilizantes; además, después de la cosecha pasan por muchas manos y se incrementa el riesgo de contaminación. Por lo tanto, es necesario lavar y desinfectar todas las frutas, verduras y hortalizas para que sean **alimentos seguros**.

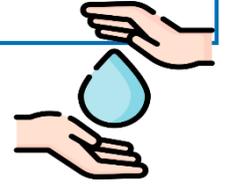


¿Cómo desinfecto las frutas y verduras?

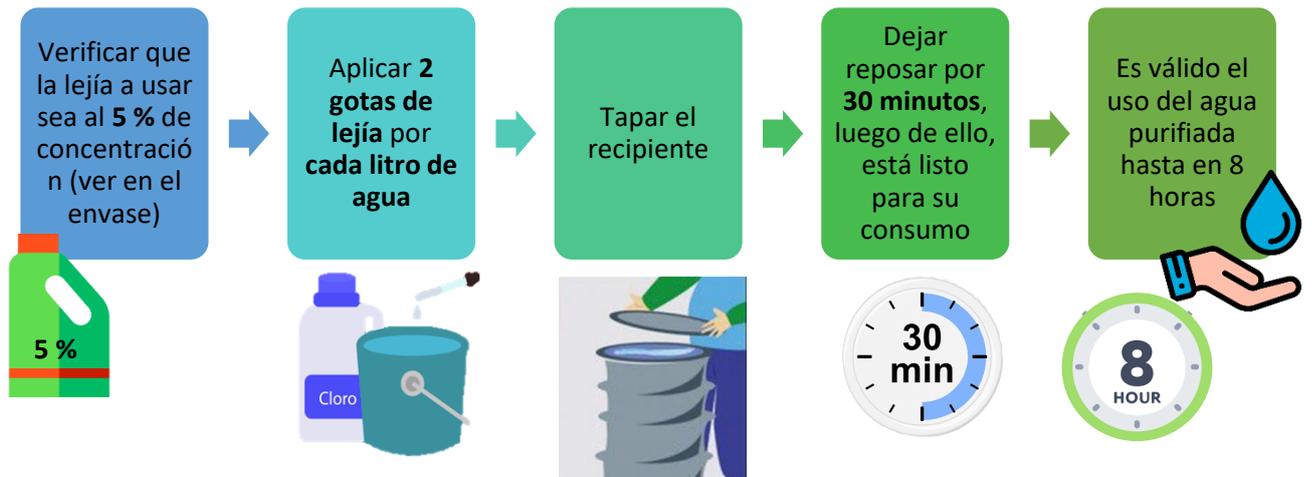


CLORACIÓN DE AGUA

Para familias que no cuentan con agua potable y la compran, es necesario purificar el agua para que sea **AGUA SEGURA**.



¿Cómo purifico el agua para beber?



Mensajes claves para la manipulación de alimentos

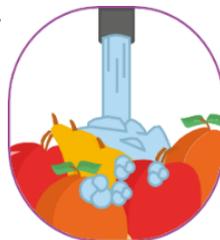
Mensaje 1:

Lavado de manos en todo momento como mínimo 20 segundos.



Mensaje 2:

Usar agua y alimentos seguros, por ello es importante la cloración del agua y desinfección de alimentos.



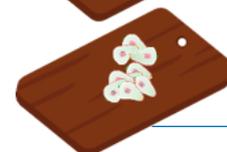
Mensaje 3:

Separar alimentos crudos y cocidos, tanto en la manipulación y almacenamiento.

Crudos



Cocidos



Mensaje 4:

Cocinar completamente (cocción)



Mensaje 5:

Mantener los alimentos en temperaturas seguras

- No dejar alimentos cocinados a temperatura ambiente durante más de 2 horas
- Refrigerar (lo antes posible) alimentos cocinados y los que pueden malograrse.
- Mantener la comida muy caliente antes de servir.

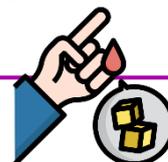


Capítulo 6:

Diabetes Mellitus (DM)

¿Qué es la Diabetes Mellitus?

Es una enfermedad crónica, que se caracteriza por un aumento de la glucosa en la sangre (azúcar en la sangre).



Tipos de Diabetes Mellitus



Tipo I

Es una de las enfermedades crónicas infantiles más frecuentes. Ocurre porque el páncreas **no fabrica** suficiente cantidad de insulina.



Tipo II

Tipo de diabetes más frecuente en personas mayores de 40 años. La capacidad de producir insulina no desaparece pero el cuerpo presenta **una resistencia** a esta hormona.



Gestacional

Intolerancia a la glucosa que se produce durante el embarazo que puede ser debida a múltiples causas.

Causas de la DM tipo II

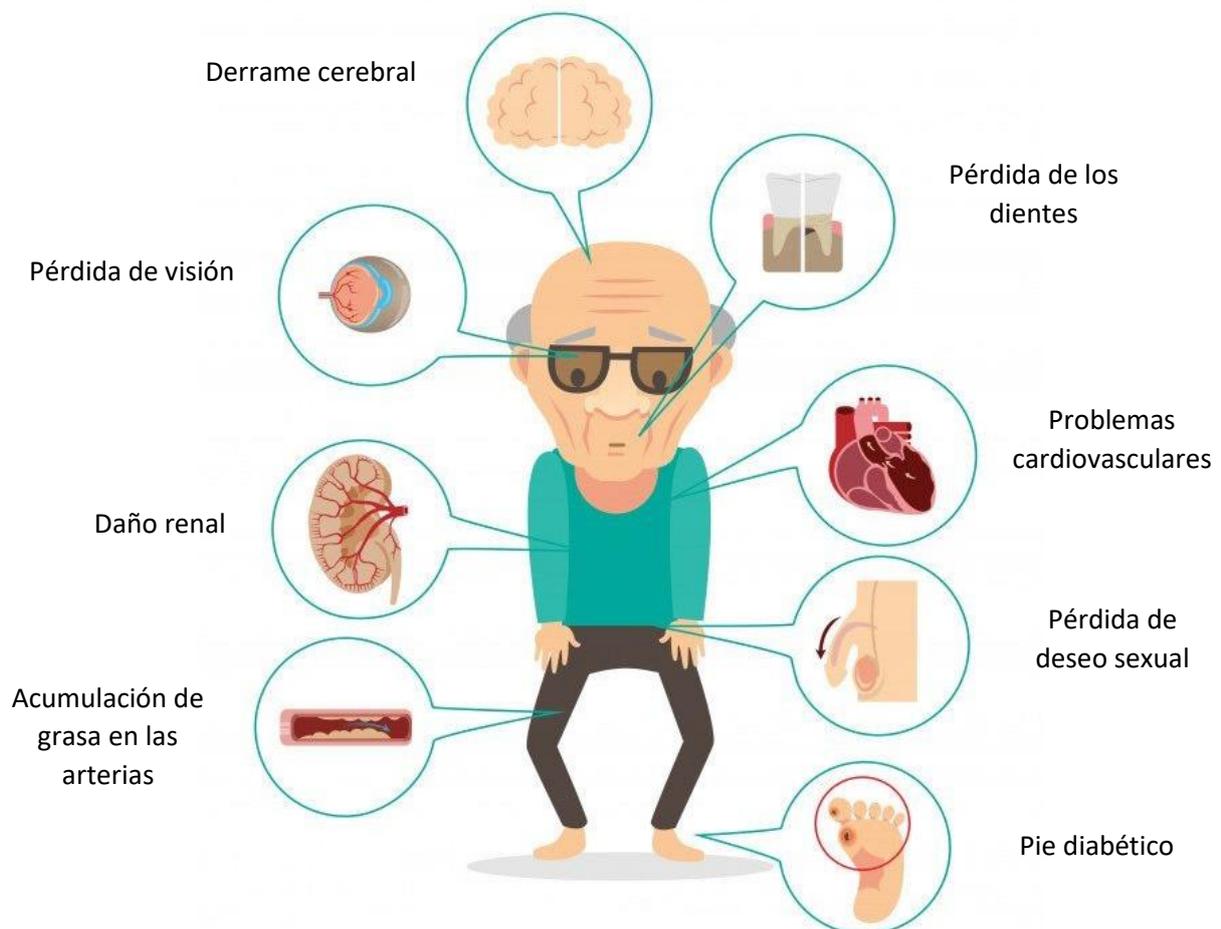
- Obesidad y sobrepeso
- Alimentación poco saludable
- Sedentarismo (inactividad física)
- Tabaquismo
- Alcoholismo
- Factores hereditarios
- Estrés
- Depresión



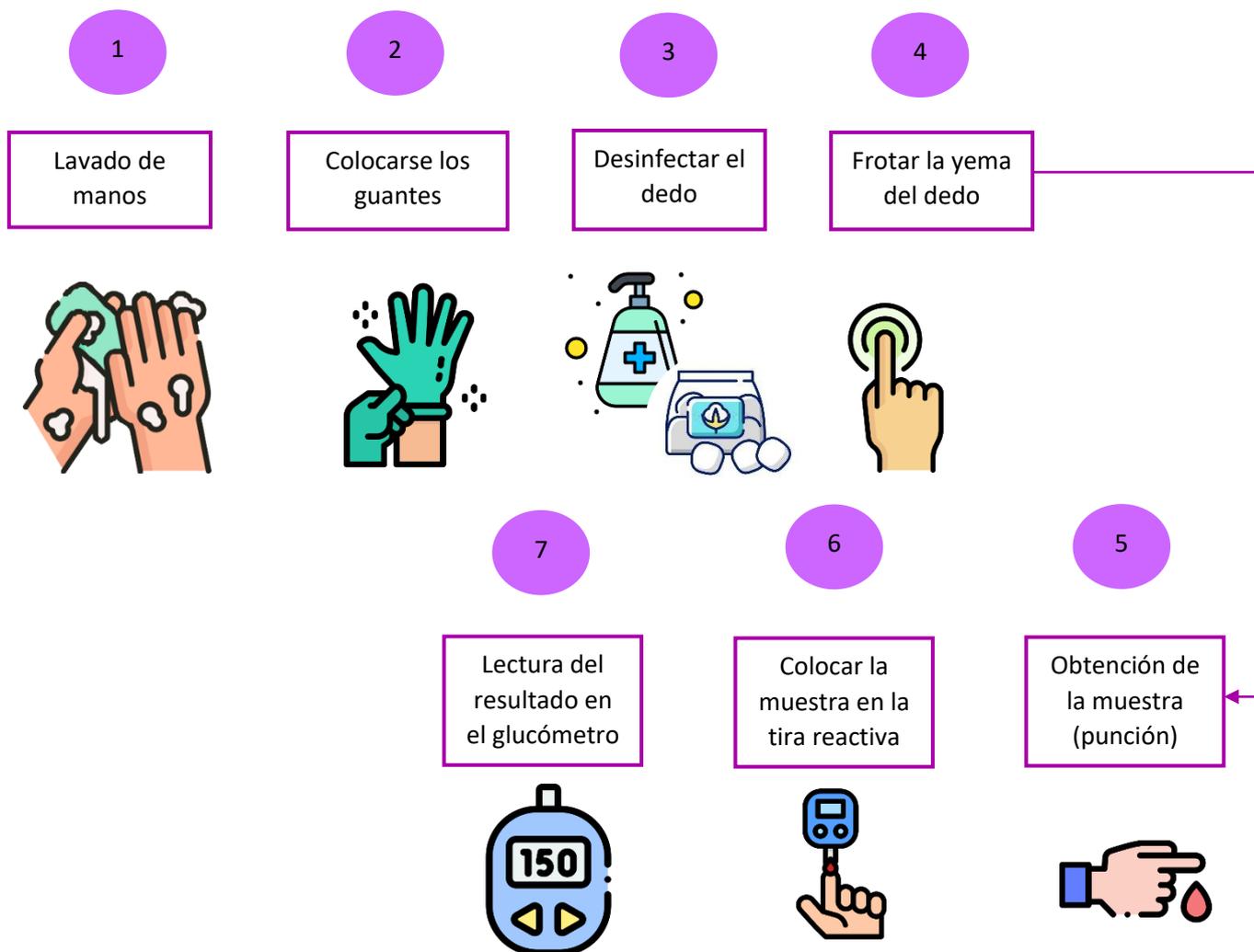
Signos y síntomas de la DM tipo II



Complicaciones



Pasos para medir la glucosa



PLAN DE ACCIÓN

¿Qué hacer para prevenir y tratar la DM?

Tratamiento y manejo nutricional

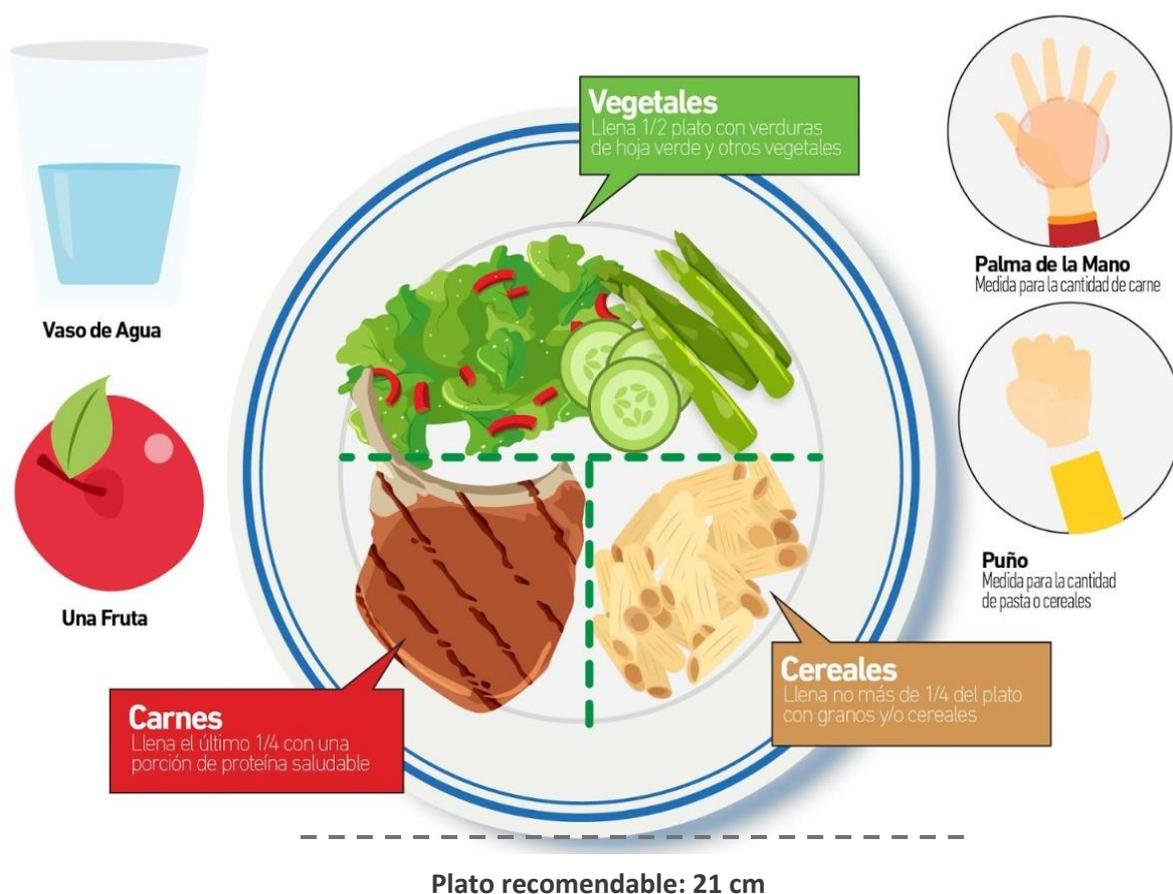
- Acudir periódicamente al nutricionista.

Medidas dietéticas y cambios en el estilo de vida

- Mantener un peso saludable.
- Seguir estructura del plato saludable.
- Disminuir el consumo de grasas y harinas.
- Dejar de fumar.
- Disminuir el consumo de alcohol.

- Realizar actividad física de intensidad moderada de forma regular (caminar rápidamente, bailar, aeróbicos, entre otros).
- Consumir frutas y verduras diariamente, de varios colores.
- Use aceites saludables como el aceite de oliva o sacha inchi para ensaladas.
- Prefiera carnes de aves (pollo y pavita) y pescados azules (bonito, jurel, caballa, anchoveta); y menestras.
- Evitar consumo de azúcar.
- Evitar agregar sal a comidas ya preparadas.

Plato saludable



Tratamiento clínico

- Acudir a sus reevaluaciones medicas periódicas.
- Controles periódicos de la glucosa.
- Consumir medicamentos según receta.



Valores de glucosa en adulto

Ayunas



NORMAL

70-109 mg/dL



RIESGO

110-125 mg/dL



DIABETES

≥ 126 mg/dL

Después de 2 horas



NORMAL

<140 mg/dL



RIESGO

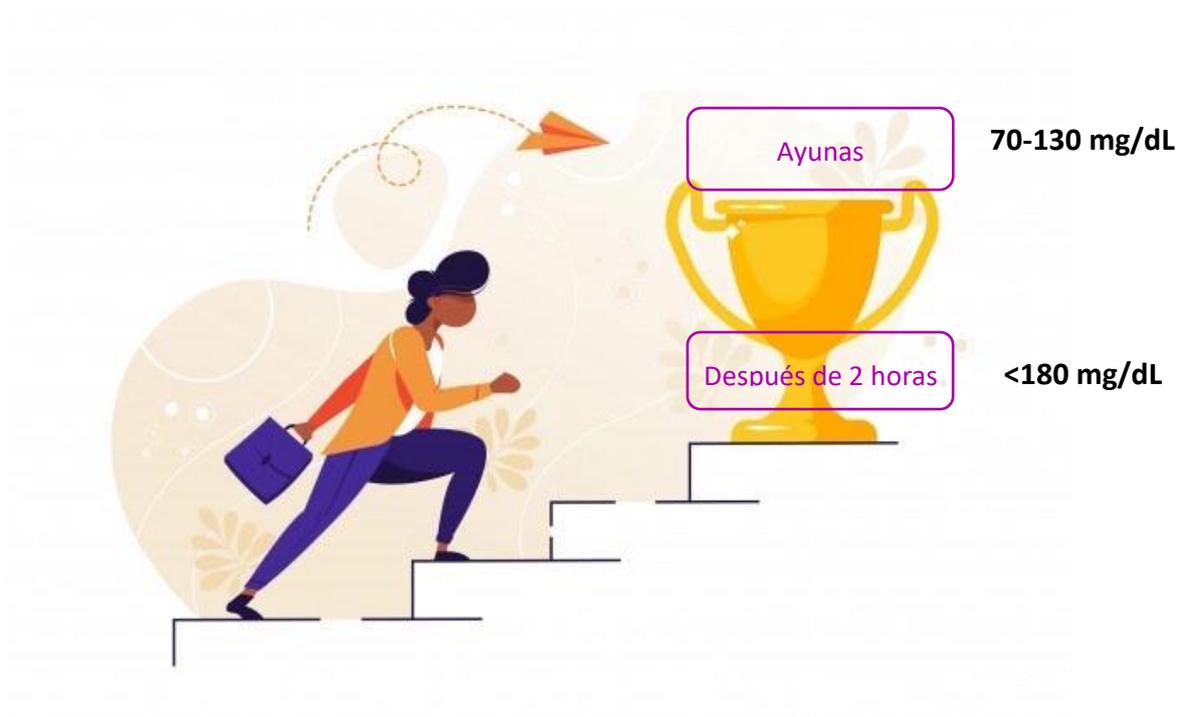
140-199 mg/dL



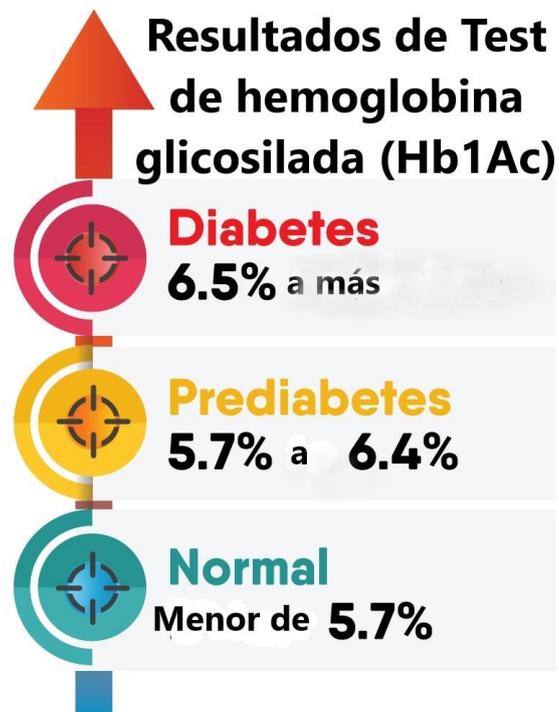
DIABETES

≥ 200 mg/dL

Meta de glucosa en adulto con Diabetes



Valores de hemoglobina glicosilada en adulto



Capítulo 7:

Hipertensión Arterial (HTA)

¿Qué es la Hipertensión arterial?

Condición en la cual, la presión de la sangre hacia las paredes de las arterias es demasiado alta.

La hipertensión arterial es un trastorno grave que se le conoce como “la enfermedad silenciosa” y constituye el principal factor de **riesgo cardiovascular**.



Causas de la Hipertensión Arterial

- Sobrepeso y obesidad
- Alimentación poco saludable
- Sedentarismo (inactividad física)
- Hábito de fumar
- Consumo de bebidas alcohólicas en exceso
- Factores hereditarios
- Estrés
- Padecer Diabetes



Signos y síntomas de la HTA



Complicaciones

#MideTuPresión



DERRAME CEREBRAL

Primera causa de discapacidad en el mundo



INFARTO CARDÍACO

Primera causa de muerte en el mundo

EVITA LAS COMPLICACIONES



DAÑO OCULAR

Lleva a la ceguera



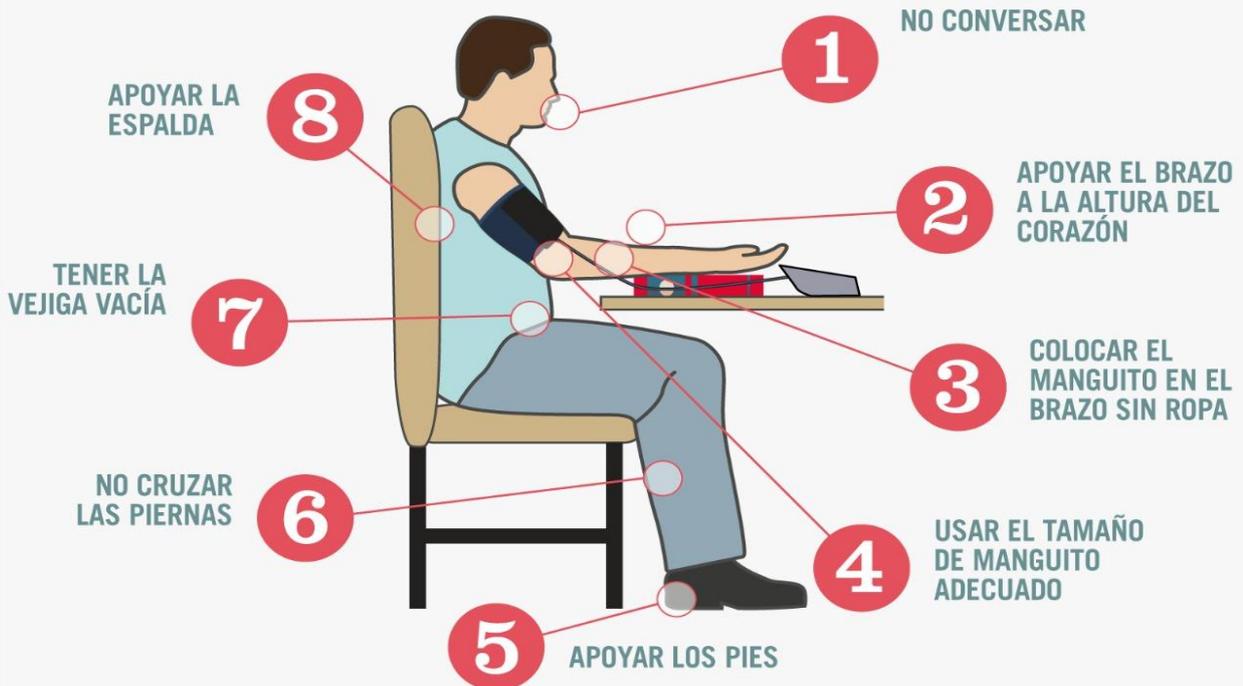
INSUFICIENCIA RENAL

Lleva a hemodiálisis

Cuando el corazón no recibe suficiente sangre

Disminución de la función de los riñones

Medida de la presión arterial



PLAN DE ACCIÓN

¿Qué hacer para prevenir y tratar la HTA?

Tratamiento y manejo nutricional

- Acudir periódicamente al nutricionista.

Medidas dietéticas y cambios en el estilo de vida

- Mantener un peso saludable.
- Dejar de fumar.
- Disminuir el consumo de alcohol.
- Consumir preparaciones bajas en sal. Eliminar salero de la mesa.
- Seguir estructura del plato saludable.
- Disminuir el consumo de grasas no saludables (frituras, procesados y ultraprocesados) y harinas.
- Consumir grasas saludables como palta, aceitunas, aceite de oliva, sachá inchi, frutos secos y semillas como chía y linaza.
- Realizar actividad física de intensidad moderada de forma regular (caminar rápidamente, bailar, aeróbicos, entre otros).
- Consumir frutas y verduras diariamente, de varios colores.
- Prefiera carnes de aves (pollo y pavita) y pescados azules (bonito, jurel, caballa, anchoveta); y menestras.
- Evitar el consumo de azúcar.

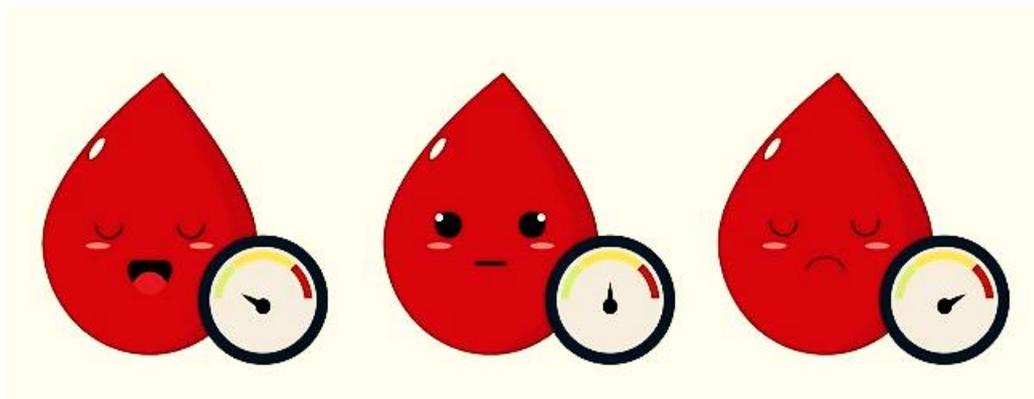


Tratamiento clínico

- Acudir a sus reevaluaciones médicas periódicas.
- Controles periódicos de la presión arterial.
- Consumir medicamentos según receta.



Valores de la presión arterial



	NORMAL	PRE HIPERTENSIÓN	HIPERTENSIÓN
SISTÓLICA	< 120	120-139	≥ 140
DIÁSTOLICA	< 80	80-89	≥ 90

Capítulo 8:

Primeros auxilios

Son acciones para responder adecuadamente ante una situación de emergencia para garantizar la seguridad de las personas que brindan auxilio y de las personas que necesitan ser auxiliadas.



Situaciones



Dolor de pecho



Quemaduras

Heridas

Las heridas pueden ser de varios tipos.



Raspadura



Corte profundo



Corte superficial



Punzante



Amputación



Desgarro

Hemorragias

Las hemorragias pueden ser de 3 tipos:



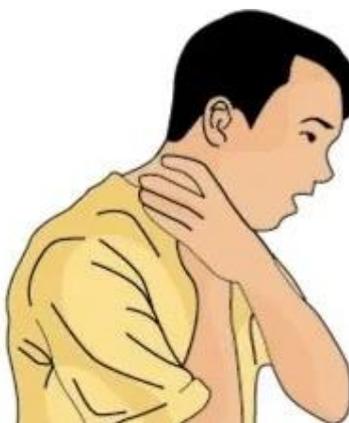
- **Arterial:** salida de sangre irregular. Se caracteriza por tener un rojo brillante.
- **Venosa:** salida de sangre continua. Se caracteriza por tener un rojo oscuro.
- **Capilar:** poca cantidad de sangre



Sangrado nasal



Fracturas



Atragantamiento

PLAN DE ACCIÓN

Situación 1

Dolor en el pecho

¿Cuándo debe pedir ayuda?

En cualquier momento que se considere que necesita atención de emergencia:

- Dolor o presión en el pecho.
- Sudoración.
- Falta de aire.
- Aturdimiento o debilidad repentina.

Situación 2

Quemaduras

- No quitar pedazos de tela adheridos a la piel.
- No hacer presión sobre las áreas quemadas
- No reventar las ampollas.
- **No usar remedios caseros.**
- Si es superficial, lavar con abundante agua.
- Cubrir con una tela limpia hasta que llegue la ayuda médica o se llegue a un centro de atención.



Situación 3

Heridas

Los primeros auxilios van dirigidos a controlar el sangrado y a prevenir la infección.

¿Qué hacer ante una herida?

- Evaluar el tipo de herida.
- Lavado de manos.
- Colocarse guantes.
- Lavar la herida.
- Colocar antiséptico.
- Colocar gasa



- Si la herida es tipo punzante, no retirar el elemento.

Situación 4

Hemorragias

Evaluar el tipo de hemorragia.

¿Qué hacer para detener la hemorragia?

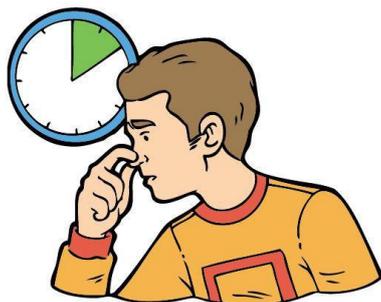
- Si es una hemorragia venosa, aplicamos presión sobre la herida (presión directa).
- Si es una hemorragia arterial, presionamos la arteria contra el hueso (presión indirecta).
- Si la situación lo permite, elevar el miembro afectado.



Situación 5

Sangrado nasal

- Para controlar el sangrado, comprima la mitad inferior de la nariz por debajo de los huesos nasales, con sus dedos pulgares e índice.
- Inclinar la cabeza hacia delante.



Situación 6

Fracturas

Aplicar el entablillado.

- El largo de las tablillas debe sobrepasar la articulación por encima y debajo de la fractura.
- Puede usarse cualquier material: una tabla o lámina ancha de metal o madera.



Situación 7

Atragantamiento

Aplicar **maniobra de Heimlich**.

La obstrucción de la vía aérea por un cuerpo extraño, se conoce como atragantamiento por un objeto, que en vez de ir por el esófago va por la vía aérea.

1 Colocarse detrás de la víctima de pie. Coloque sus brazos detrás de la víctima alrededor de su cintura.

2 Colocar el puño justo por encima del ombligo de la persona y con el pulgar contra el abdomen.

3 Cubrir el otro puño con la otra mano y presionar hacia arriba y hacia adentro con la fuerza suficiente para levantar a la víctima del suelo.

4 Repita las veces que sea necesario hasta que la víctima expulse el cuerpo extraño.



MANIOBRAS EN BEBES
Colocar al bebe boca abajo en todo lo largo del antebrazo y darle 5 golpes fuertes y rápidos en la espalda con el talón de la mano. Alterna los golpes con compresiones torácicas, con el bebe mirando hacia arriba.



Si llegas a visualizar el objeto, retíralo de la boca con el dedo, si no continúa realizando 2 ventilaciones y 5 golpes dorsales y 5 compresiones torácicas entre los intentos de ventilaciones.

Capítulo 9:

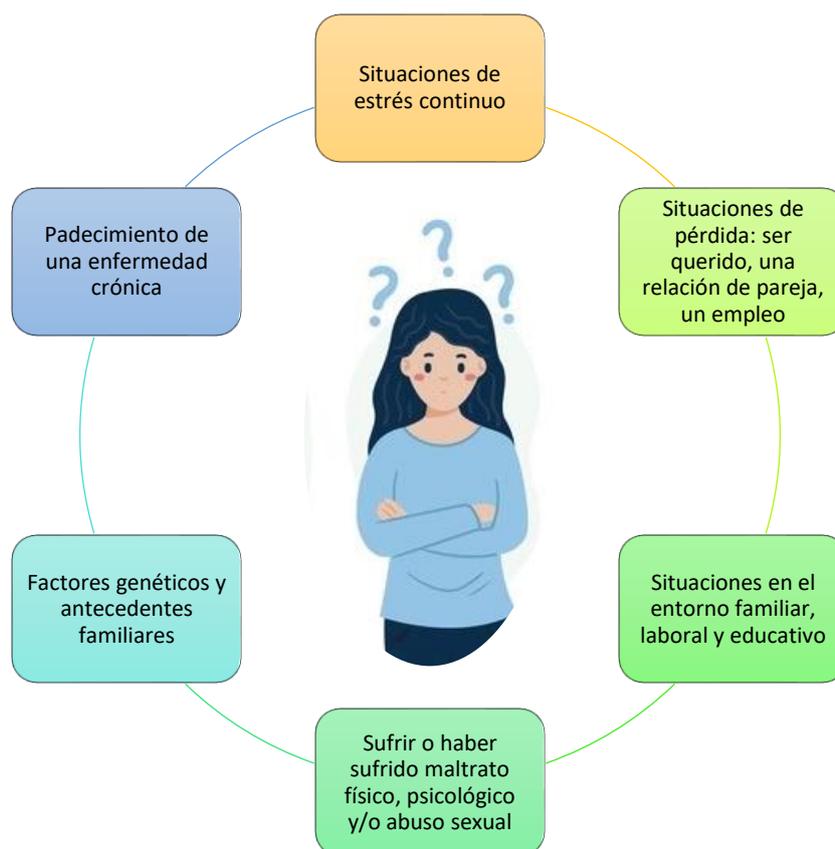
Depresión

Es una enfermedad que afecta la salud mental, cambiando la forma de sentir, pensar y actuar. Se caracteriza por una tristeza profunda que afecta el desarrollo de las actividades cotidianas y la salud física; es decir, la capacidad de trabajar y relacionarse con otras personas.

- Tiene diferentes tipos: leve, moderada y severa.
- Esta enfermedad puede afectar a cualquier persona, sin distinguir edad, sexo, origen o condición social.



Factores de riesgo



Síntomas de la depresión

Síntomas que repercuten en el estado de ánimo y la mente

- Tristeza prolongada y/o decaimiento
- Aislamiento
- Cansancio y/o pérdida de energía
- Pérdida de interés por actividades que antes eran satisfactorias
- Irritabilidad
- Pérdida o aumento de apetito
- Sentimientos de culpa y pensamientos negativos sobre sí mismo
- Ideas de muerte y pensamiento suicida



Síntomas que repercuten en el cuerpo

- Dolor de cabeza, mareos
- Tensión muscular
- Dolor de espalda
- Dolor abdominal
- Problemas estomacales
- Dificultad para respirar
- Dolor en el pecho
- Palpitaciones irregulares



¿Cómo ayudar a una persona con depresión?

Evitar decir:

¡Anímate!



“Tienes que salir a divertirte”



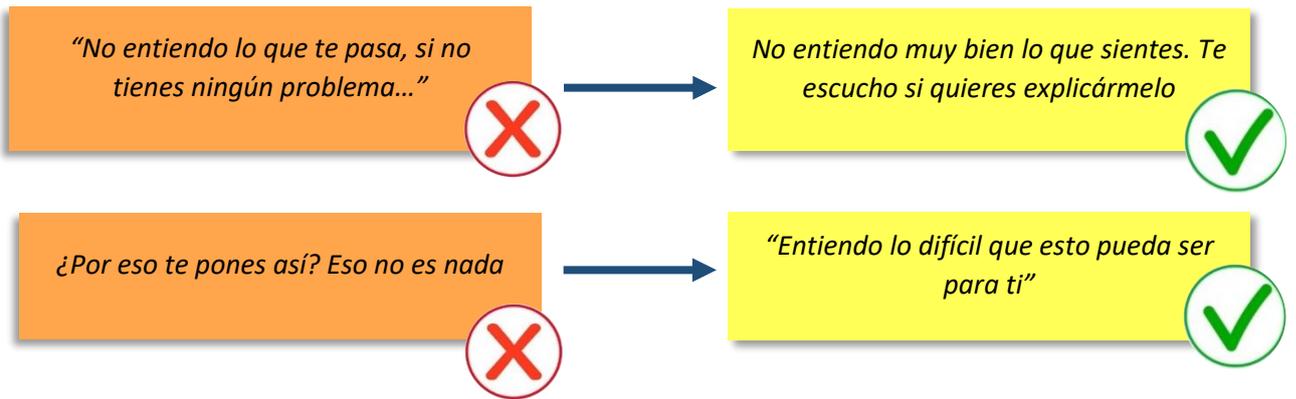
¿Qué decirle?

- ¿Quieres contarme lo que te pasa?
- ¿Puedo ayudarte?
- ¿Necesitas ayuda?



¿Te gustaría caminar un momento?





Recuerda:
Incentivar a la persona a buscar ayuda profesional: EE.SS, C.S Mental Comunitario o Instituciones que trabajen en favor de la salud mental

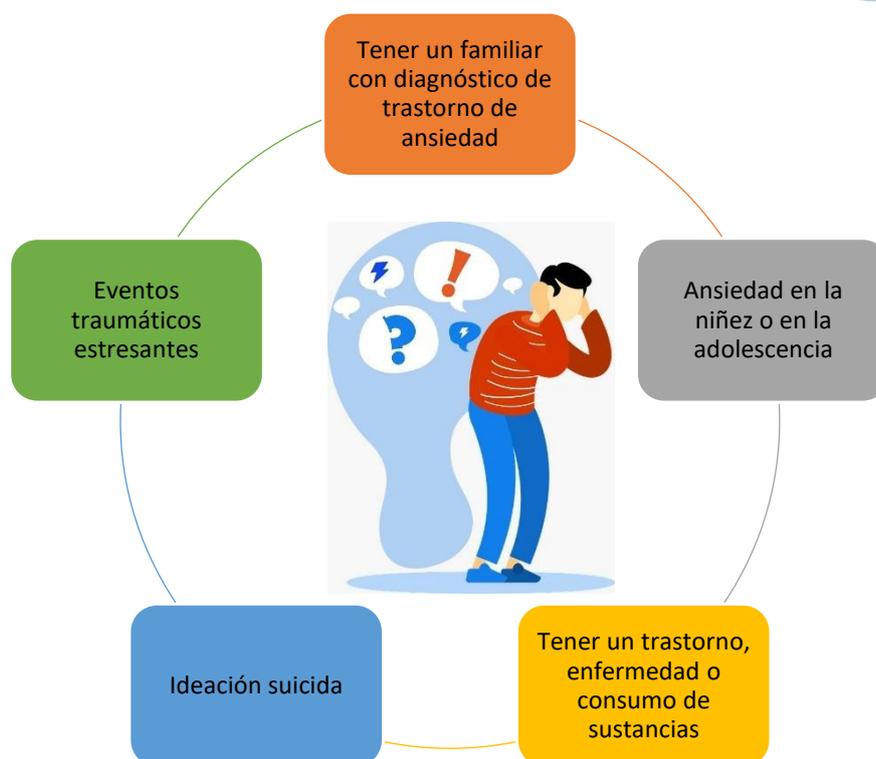
Capítulo 10:

Ansiedad

La ansiedad es un sentimiento de miedo, temor e inquietud excesivos, que en ocasiones puede ser limitante para las personas que la padecen.



Factores de riesgo



Síntomas de la ansiedad

Síntomas que repercuten en el estado de ánimo y la mente

- Nerviosismo
- Preocupaciones excesivas y desproporcionadas
- Miedo irracional
- Ideas catastróficas
- Deseo de huir
- Temor a perder la razón y el control
- Sensación de muerte inminente



Síntomas que repercuten en el cuerpo

- Aumento de tensión muscular
- Mareo o sensación de cabeza vacía
- Fluctuaciones de presión arterial
- palpitaciones
- Taquicardia
- Sensación de hormigueo
- Temblor
- Molestias digestivas
- Aumento de frecuencia y urgencia urinaria
- Diarrea



¿Cómo ayudar a una persona con ansiedad?

Date un tiempo para platicar con él/ella

Valida sus sentimientos

Escucha sin juzgar

Permite que lo procese a su manera



Pregunta de qué manera le puedes ayudar

Hazle saber que cuenta contigo

Recuerda que:
“No hay salud sin salud mental”