

1

2

3

4

5

6



MIG-DHL

Migrants Digital Health Literacy

Módulo 2

**Principales cuestiones
sanitarias al aterrizar
en un nuevo país**



Socios



WESTFALISCHE HOCHSCHULE GELSENKIRCHEN,
BOCHOLT, RECKLINGHAUSEN
GELSENKIRCHEN, ALEMANIA
www.w-hs.de



OXFAM ITALIA INTERCULTURA
AREZZO, ITALIA
www.oxfamitalia.org/



PROLEPSIS
ATENAS, GRECIA
www.prolepis.gr



UNIVERSIDAD DE VALENCIA
VALENCIA, ESPAÑA
www.uv.es



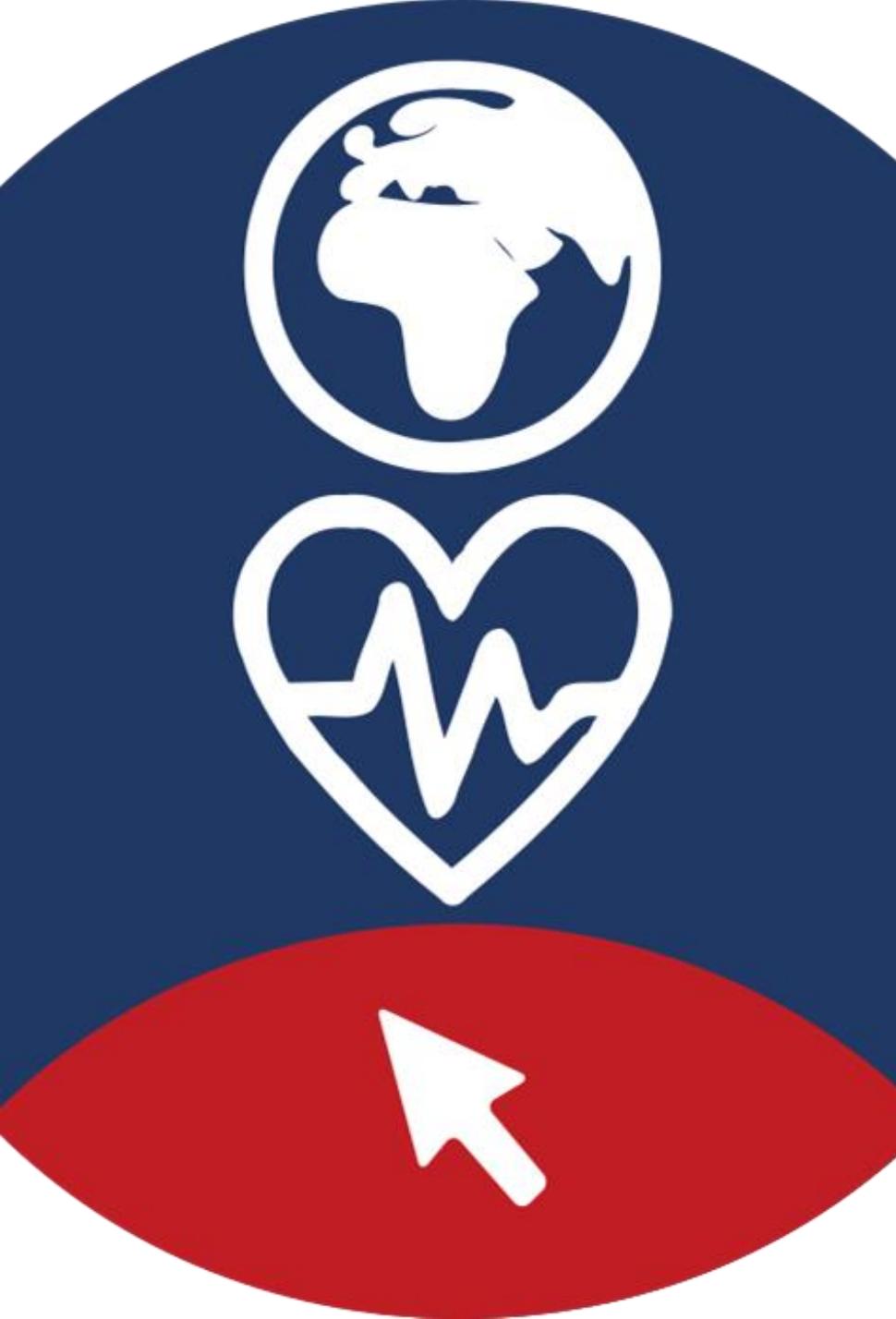
media k GmbH
Bad Mergentheim, ALEMANIA
www.media-k.eu



COORDINA ORGANIZACIÓN DE EMPRESAS Y
RECURSOS HUMANOS, S.L.
VALENCIA, ESPAÑA
coordinar-oerh.com



AKADIMAIKO DIADIKTYO (GUNet)
ATENAS, GRECIA
www.gunet.gr



Módulos

1. Qué es la alfabetización sanitaria digital y su relevancia
2. Principales cuestiones sanitarias al aterrizar en un nuevo país
3. Sistemas nacionales de salud
4. Convertirse en una persona digitalmente alfabetizada
5. Exploración de las herramientas de salud digital
6. Ser activo en el entorno de la salud digital

Objetivos



- ✓ Comprender los distintos riesgos para la salud de los migrantes durante todas las etapas del viaje migratorio
- ✓ Comprender las diferencias culturales que influyen en las narrativas sanitarias entre el país de origen y el de acogida
- ✓ Utilizar herramientas en línea que puedan facilitar la comprensión de los problemas de salud y las circunstancias específicas de cada país en materia de salud
- ✓ Aprender la terminología específica de un país en materia de salud y explorar herramientas útiles en línea
- ✓ Comprender los principales comportamientos de protección de la salud y aprender a encontrar fuentes de información en línea fiables y pertinentes



Competencias

- ✓ Comprender las diferencias sobre la salud y el tratamiento sanitario en el país de origen y en el país de llegada
- ✓ Entender cómo la cultura puede afectar a los relatos sobre la salud
- ✓ Adquirir conocimientos sobre los riesgos específicos para la salud física y mental de las poblaciones migrantes durante el viaje migratorio, aprender a utilizar las fuentes en línea pertinentes
- ✓ Adquirir conocimientos sobre estrategias específicas de prevención y promoción de la salud y utilizar las herramientas en línea pertinentes
- ✓ Sensibilización sobre la importancia de la alfabetización sanitaria digital



2.1

Introducción a este módulo

Objetivos

- Identificar los riesgos sanitarios antes, durante y después del viaje al país de acogida
- Explorar su propia salud física y mental
- Aprender sobre las estrategias de prevención y cómo utilizarlas para mejorar su propia salud

Empecemos

...

2.1

2.2

2.3

2.4



Introducción

Este módulo se centra en la concienciación sobre los problemas de salud a los que se es especialmente propenso al llegar a un nuevo país. Se espera que el formador guíe al grupo de alumnos en la identificación y reflexión de los factores que influyeron en su salud antes, durante y después de la llegada al nuevo país. Cada una de estas fases influye en la salud física y mental, y en algunos casos están interrelacionadas y son mutuamente dependientes.

Los problemas de salud no solo se manifiestan en los síntomas de la enfermedad. También tienen que ver con el lenguaje y los términos, y con las diferentes formas de afrontar la enfermedad. Detrás de los síntomas y su descripción suele haber también narrativas específicas de la cultura que hay que tener en cuenta. El tema central es cómo se puede abordar la enfermedad con medios digitales.



2 Principales cuestiones sanitarias al aterrizar en un nuevo país

Apertura

- ✓ El/la formador/a explica los objetivos de la sesión, la duración, la organización y las actividades.
- ✓ Fomenta la participación activa.
- ✓ Se asegura de que cada participante tenga acceso a una herramienta digital.
- ✓ Explica las reglas de la sesión.
- ✓ Presenta brevemente las actividades prácticas.



Acción 2.2

Identificar los riesgos para la salud antes, durante y después de llegar a un nuevo país.

Objetivos

- Identificar los riesgos sanitarios en el país de origen
- Identificar los riesgos para la salud durante el viaje
- Identificar los riesgos sanitarios al llegar al nuevo país



2.1

2.2

2.3

2.4



Riesgos sanitarios en los países de origen

En su país de origen, los riesgos para la salud dependen de muchos factores diferentes: nivel de educación, déficits de higiene, factores medioambientales, acontecimientos traumáticos como catástrofes medioambientales o guerras, atención sanitaria inadecuada por falta de recursos económicos o infraestructuras inadecuadas.

Las diferencias culturales también pueden influir, por ejemplo, la falta de aprecio por la salud dental o la salud mental.

- Situación socioeconómica
- Nivel educativo
- Composición genética
- Perfil de la enfermedad local
- Falta de higiene personal y alimentaria
- Condiciones de salud específicas
- Factores ambientales de empuje
- Conflictos, catástrofes y otros acontecimientos traumáticos
- Sistema sanitario débil



Riesgos para la salud durante el viaje

Al esfuerzo durante el viaje se añaden muchos riesgos para la salud: meses de exposición al estrés, exposición al calor o al frío extremos sin la ropa adecuada, lesiones, dieta insalubre e instalaciones sanitarias inadecuadas, agresiones sexuales y otros acontecimientos traumáticos.

- Modos de viajar
- Cruce legal o ilegal de la frontera
- Elementos medioambientales
- Violencia sexual y de otro tipo, detención y otros acontecimientos traumáticos
- ETS, lesiones y exposición a peligros físicos y condiciones ambientales extremas
- Condiciones insalubres y hacinamiento
- Alimentación inadecuada
- Mala higiene personal y alimentaria



Riesgos sanitarios al llegar a un nuevo país

La llegada a un nuevo país está marcada inicialmente por el alivio: lo has conseguido y estás a salvo. Pero la adaptación es difícil: los cuadros clínicos existentes empeoran, los platos desconocidos provocan dificultades nutricionales, la situación de inseguridad en cuanto al estatus de residencia provoca problemas mentales, la añoranza y el miedo por los miembros de la familia forman parte de la vida cotidiana.

Además, hay intolerancias a los medicamentos, vacunas inadecuadas, dificultades lingüísticas a la hora de comunicar los síntomas de la enfermedad.

- Adaptación a la nueva vida, al entorno y a la cultura
- Alojamiento colectivo
- Estatuto jurídico incierto
- Acceso a las necesidades básicas de supervivencia
- Derecho y acceso a los servicios sanitarios
- Susceptibilidad a nuevas enfermedades
- Condiciones ambientales
- Exclusión social
- Barreras culturales, lingüísticas y legales para acceder a los servicios sanitarios
- Discriminación
- Falta de acceso a alimentos saludables



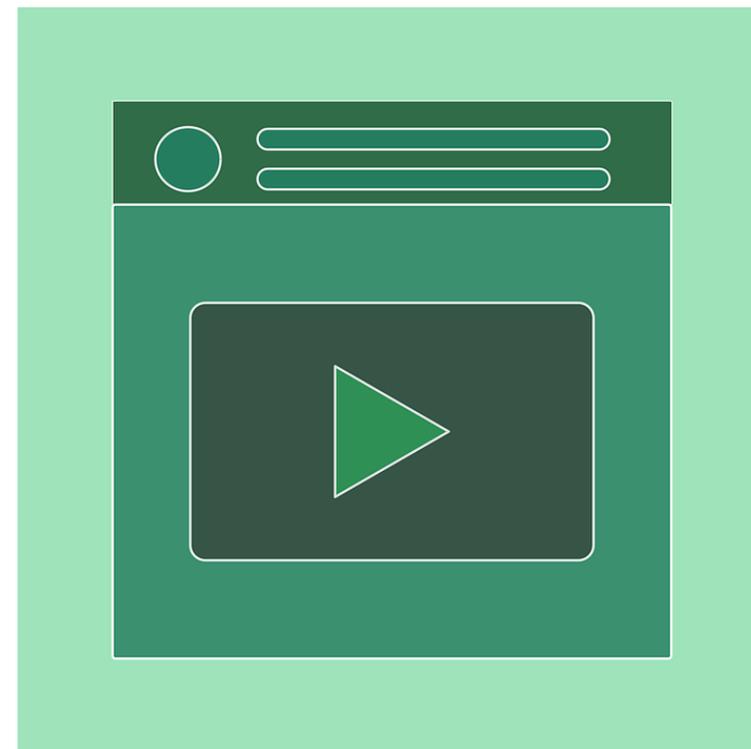
Describa sus experiencias

- Ve a un vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=eLbmUbj0edk>

*¿Refleja el vídeo
sus experiencias?*

- Debate sobre el vídeo



Describa sus experiencias

Anote sus experiencias de salud en las tres etapas en el tablero o en el rotafolio:

- **Etapas 1:** riesgos sanitarios en los países de origen
- **Etapas 2:** riesgos para la salud durante el viaje
- **Etapas 3:** riesgos sanitarios al llegar a un nuevo país



Describa sus experiencias

- Crear una lista de prioridades de cada etapa según la relevancia para su vida y su salud
- Puede haber diferencias según el país de origen; agrupa las experiencias en función de las similitudes y diferencias
- Toma nota del resultado, ya que se reflejará en los deberes.



Tus deberes

- Para los deberes, crea tu propia **guía de bolsillo** con términos sanitarios
- Utilice la **plantilla proporcionada** para buscar términos de salud física y mental y cualquier otro aspecto que considere importante para su salud
- Buscar en Internet las expresiones adecuadas

Crea tu propia guía de bolsillo con términos sanitarios!¶

Esta es una plantilla y se le pide que rellene los términos sanitarios pertinentes utilizados en su lengua materna, la lengua de su país, en inglés y/o en francés.¶

Puedes utilizar términos de salud física y mental y cualquier otro término que consideres importante para tu salud (términos, problemas y síntomas). A modo de inspiración, ya se proporcionan algunas palabras. Por favor, utilice un dispositivo digital (aplicaciones o navegando por un ordenador).¶

Tómese 30 minutos para hacerlo -- ¡y que tenga éxito!¶

Término en su lengua materna¶	Término en la lengua de su país¶	Término en inglés¶	Término en francés¶
¶	¶	hospital¶	hôpital¶
¶	¶	dentist¶	dentiste¶
¶	¶	headache¶	mal de tête¶
¶	¶	optician¶	opticien¶
¶	¶	disease¶	maladie¶
¶	¶	¶	¶

[Descargue la guía de bolsillo desde aquí.](#)

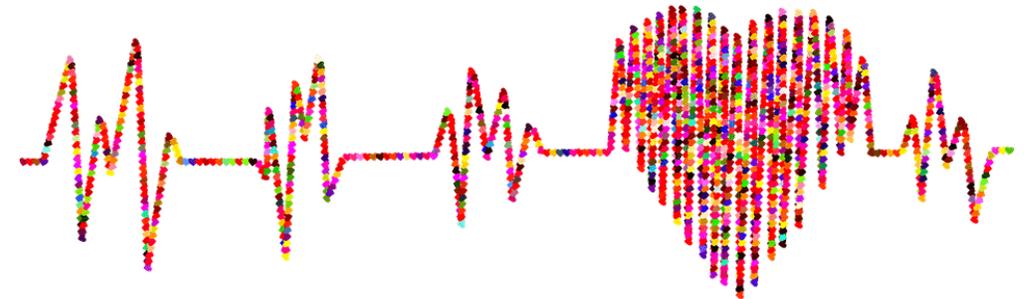


Acción 2.3

Explorar la salud física y mental de los inmigrantes

Objetivos

- Explorar las narrativas de su enfermedad
- Presentación de los síntomas de los problemas de salud y de salud mental que son más frecuentes en la población inmigrante
- Identificar a través de los síntomas las enfermedades y sugerir acciones específicas (digitales)



2.1

2.2

2.3

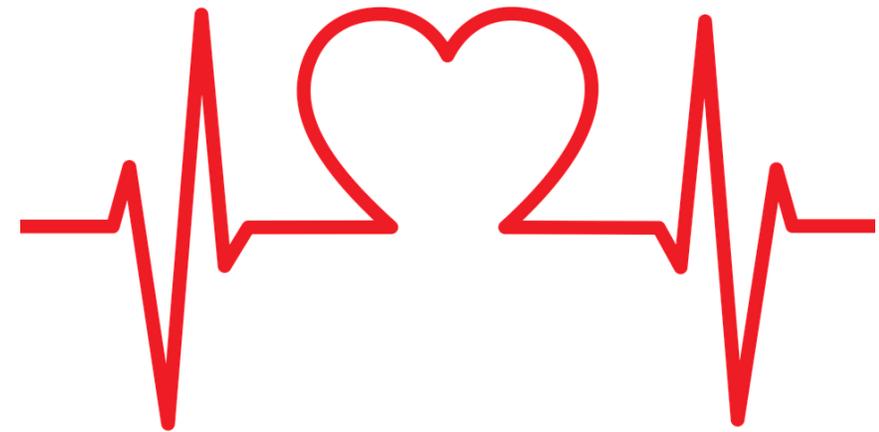
2.4



Explorar las narrativas de su enfermedad

La percepción de la enfermedad y la forma de tratarla pueden ser muy diferentes según el entorno cultural. Los síntomas de la enfermedad se interpretan de forma diferente y el momento en que se requiere ayuda médica también puede variar. La valoración de cuándo son suficientes los remedios caseros y cuándo se debe consultar a un médico puede diferir culturalmente.

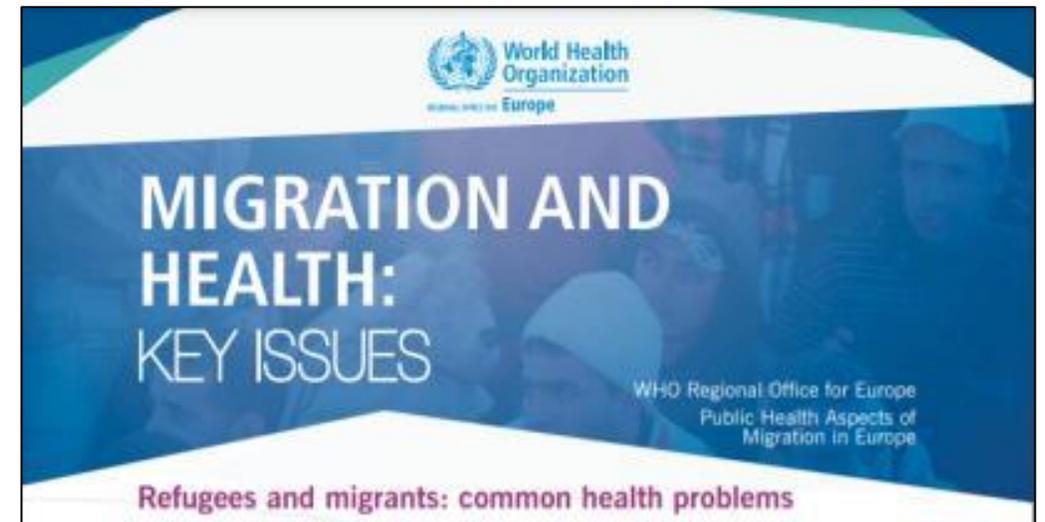
La comunicación de las enfermedades también varía: hay enfermedades que se comparten con los amigos y otras que se tratan como un tabú. El proceso de recuperación también está sujeto a diferentes características: por ejemplo, ¿se aparta el enfermo de la vida familiar o la familia desempeña un papel en la recuperación? ¿Qué papel juega la ayuda digital y cómo se utiliza?



Síntomas más frecuentes en la población inmigrante

Hay una serie de enfermedades que se dan con mayor frecuencia en las poblaciones migrantes. Según un estudio de la OMS, entre ellas se encuentran, sobre todo, las enfermedades infecciosas como la tuberculosis, la infección por VIH y la hepatitis viral, las enfermedades respiratorias y las enfermedades transmitidas por vectores.

También se observan de forma desproporcionada las siguientes enfermedades no transmisibles: enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer y enfermedades pulmonares crónicas, muchas de las cuales requieren una atención continua durante mucho tiempo, a menudo de por vida.



Identificar la enfermedad y sugerir acciones específicas (1)

Lo más probable es que conozca las enfermedades que se presentan con mayor frecuencia, pero no siempre está claro cómo tratarlas para maximizar las posibilidades de recuperación. Tampoco suele estar claro en qué momento es absolutamente necesaria la ayuda médica y la medicación para aliviar los síntomas y evitar los daños posteriores a la salud. Esto también puede estar relacionado con las diferencias culturales sobre las que tanto usted como el personal sanitario del país de acogida deben ser conscientes en primer lugar.



Identificar la enfermedad y sugerir acciones específicas (2)

El tratamiento médico puede proporcionarse de diferentes maneras: en la consulta del médico, mediante la visita de un médico a su domicilio, en la sala de urgencias de un hospital y de forma digital. Las farmacias ofrecen asesoramiento para problemas de salud menores. Sin cita previa, siempre encontrará ayuda en la sala de urgencias de un hospital, pero algunas consultas médicas también la ofrecen. Normalmente, le darán una cita en el momento oportuno.



Identificar la enfermedad y sugerir acciones específicas (3)

Cada vez son más los médicos que ofrecen un tratamiento digital, especialmente en tiempos de pandemia. Sin embargo, un requisito previo para ello es que sus datos estén almacenados en la consulta y, por regla general, el médico querrá tener ya registrado su estado de salud.

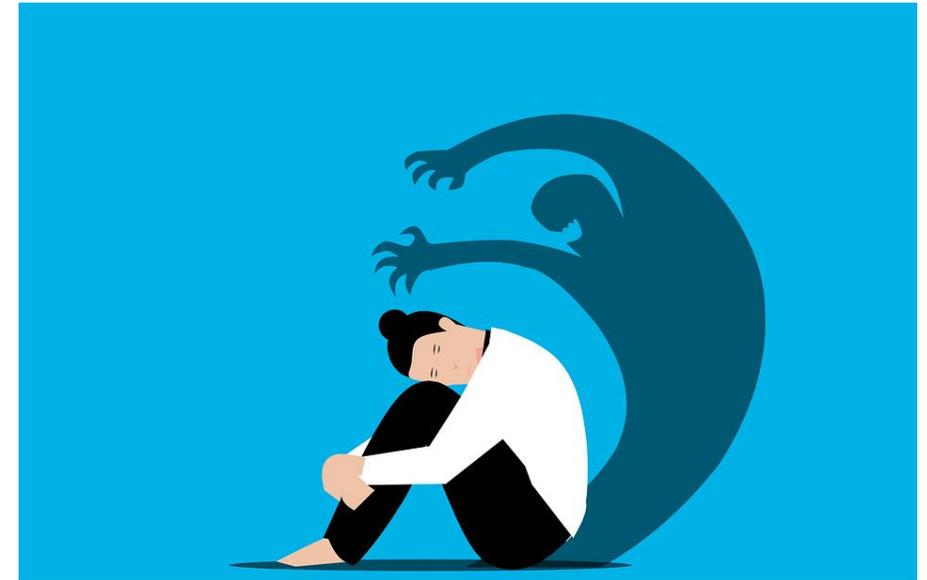
La ventaja del tratamiento digital es que también puede recibirlo a través de su teléfono móvil y no tiene que acudir a la consulta del médico.



Cómo lidiar con las enfermedades mentales

Las enfermedades mentales son cada vez más identificables y tratables gracias a los refinados métodos de diagnóstico, pero el acceso a asesoramiento, tratamiento y terapia (presencial y en línea) no siempre es posible a corto plazo. Los refugiados con estrés postraumático son un grupo vulnerable para el que existen pocas medidas preventivas y terapéuticas. Los enfoques integradores y culturalmente sensibles para tratar a los refugiados se enfrentan a retos complejos, como las barreras culturales y lingüísticas, que requieren la especialización de médicos expertos.

Más información en los anexos II y III.



Describe sus experiencias

- Discutir las narraciones identificando las enfermedades a través de los síntomas y sugiriendo tratamientos
- Considerar también los problemas mentales
- Utilizar fuentes digitales
- Es posible trabajar en grupos pequeños si es necesario



Describa sus experiencias

- Identifique los problemas de salud que usted mismo ha experimentado.
- Anote el resultado en pizarras, ordenadores o cualquier otro método o dispositivo adecuado y preséntelo en la reunión final.
- En caso de dos grupos: nombrar uno o dos personas que presenten el resultado a todo el grupo al final de la sesión.

Pero:

- Se trata de un ejercicio de aprendizaje y siempre debe consultar a su médico para el diagnóstico y, sobre todo, para el tratamiento.



Describe sus experiencias: preguntas orientativas

Puede utilizar las siguientes preguntas:

1. **Los síntomas:** ¿Cuál es el problema de salud?
2. **Razón:** ¿Qué crees que ha causado el problema de salud?
¿Por qué crees que empezó cuando lo hizo?
3. **Gravedad:** ¿En qué medida limita la calidad de su vida?
4. **Duración:** ¿Desde cuándo hay síntomas?
5. **Tratamiento:** ¿Puede tratarse el problema de salud por sí mismo o necesita acudir a un médico?
6. **Impacto:** ¿Cuáles son los principales problemas causados?
7. **Miedo:** ¿Qué es lo que más teme/le preocupa del problema de salud?



Describa sus experiencias

- Discutir cuándo se recomienda la ayuda por parte de profesionales de salud
- Identificar qué médico es el adecuado para tratar el problema de salud (por ejemplo, médico de cabecera, oftalmólogo, dentista)
- Identificar los problemas de salud cuando pueda ser necesario un tratamiento inmediato (por ejemplo, llamando a un médico de urgencias o a una ambulancia)



¿Qué es un riesgo grave para la salud al llegar a un nuevo país?

Sólo una respuesta es correcta.

A. Dolor de cabeza

B. Frío

C. Picadura de mosquito

D. Vacunas inadecuadas



En los países de origen de los inmigrantes, los riesgos sanitarios dependen de...

Sólo una respuesta es correcta.

A. Comerciantes locales

B. Vecinos

C. Mascotas

D. Nivel de educación



La enfermedad puede ser tratada...

Sólo una respuesta es correcta.

A. En una consulta médica, hospitales, centros médicos, farmacias, en un médico homeópata

B. En un supermercado, un mercado y cualquier puesto de comida

C. En la agencia de empleo

D. Sólo en los hospitales



En caso de enfermedad, la ayuda digital ...

Sólo una respuesta es correcta.

A. No es ofrecida por los médicos

B. Es un posible tratamiento

C. Es la mejor forma de diagnóstico

D. Es siempre creíble



El tratamiento digital puede realizarse a través de

Sólo una respuesta es correcta.

A. Teléfonos móviles, tabletas y ordenadores de sobremesa

A. No es ofrecido por los médicos

C. Gritar pidiendo ayuda por la ventana

D. Cualquier persona que tenga un ordenador



Los riesgos para la salud al llegar a un nuevo país son los siguientes

Dos respuestas son correctas.

A. los cuadros clínicos existentes empeoran

B. Teléfonos fijos sin pantalla

C. Las lesiones por accidentes de tráfico no se tratan en absoluto

D. los platos desconocidos llevan a dificultades nutricionales



2 Principales cuestiones sanitarias al aterrizar en un nuevo país

No es necesario un médico cuando se siguen los consejos de Internet.

Verdadero

Falso



2 Principales cuestiones sanitarias al aterrizar en un nuevo país

El tratamiento sanitario lo proporcionan los médicos sólo en caso de empleo.

Verdadero

Falso



El tratamiento en línea no es posible para las enfermedades mentales.

Verdadero

Falso



Emparejar las columnas

¡Empareja las columnas!

La percepción de la enfermedad y su tratamiento

pero el acceso al asesoramiento, el tratamiento y la terapia no siempre es posible a corto plazo.

Las enfermedades mentales son cada vez más identificables y

por ejemplo, el nivel de educación, los déficits de higiene, los factores ambientales, los acontecimientos traumáticos.

Un médico generalista (GP)

pueden ser muy diferente en función del entorno cultural.

Los riesgos para la salud dependen de muchos factores diferentes

es el primer punto de contacto para todos los problemas de salud.



Acción 2.4

Estrategias de prevención

Objetivos

1. Aprender sobre la prevención de enfermedades
2. Explorar las estrategias de prevención más comunes
3. Comprender la importancia de adoptar estrategias de prevención



2.1

2.2

2.3

2.4



Vacunación

¿Por qué es importante que me vacune?

- **Le protege** de una futura exposición a enfermedades **graves y mortales** causadas por virus o bacterias
- **Reduce el riesgo de contraer** una enfermedad al trabajar con las defensas naturales de su cuerpo para crear protección (OMS)
- **Previene y controla los brotes de enfermedades infecciosas, como el Coronavirus.**
- **Previene más de 20 enfermedades potencialmente mortales (OMS)**
- **Evita entre 2 y 3 millones de muertes al año (OMS)** y protege a individuos, comunidades y poblaciones - Algunas enfermedades como *la viruela* fueron eliminadas a nivel mundial gracias a la vacunación.
- Una persona vacunada tiene **menos probabilidades de transmitir una enfermedad infecciosa a otros**. Así, las personas que se vacunan ayudan a proteger a quienes no pueden vacunarse. (Comisión Europea)



Vacunación

¿Son seguras las vacunas?

- Todos los países tienen un **Programa Nacional de Inmunización** para proteger a la población contra las enfermedades prevenibles por vacunación (UNICEF)
- Todas las vacunas utilizadas en los programas nacionales de inmunización son **seguras y eficaces** (OMS)
- **La mayoría de los efectos secundarios son menores** y de corta duración

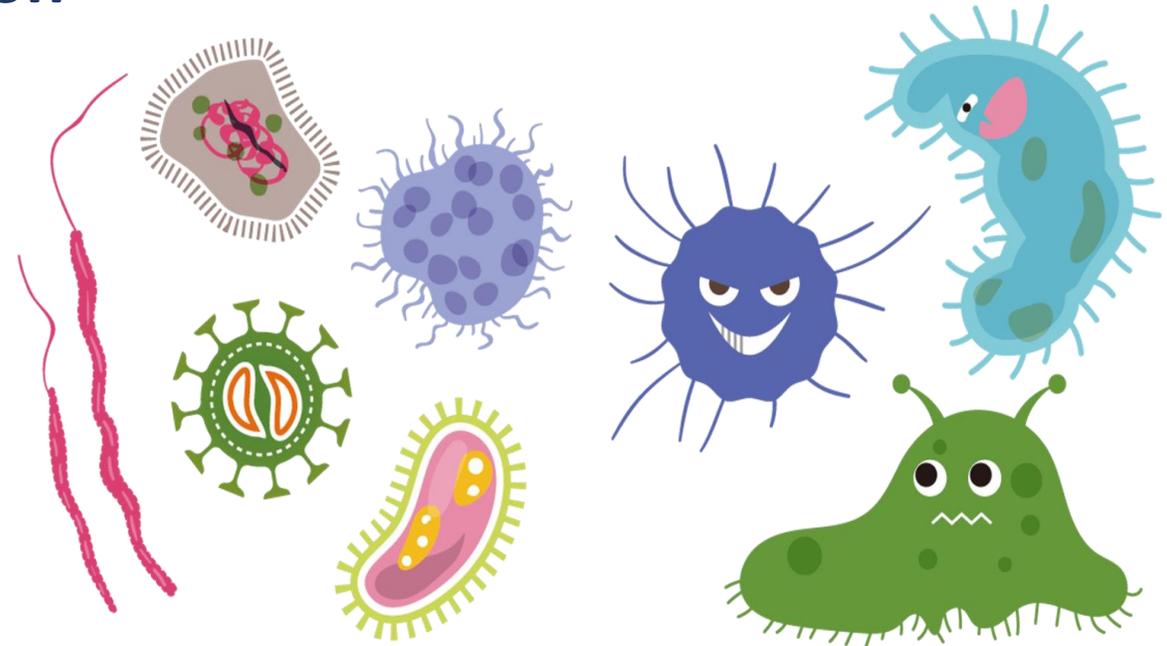


Enfermedades prevenibles por vacunación

Las vacunas protegen de:

- Bacilo tuberculoso
- Poliovirus
- Difteria
- Tétanos
- Tos ferina
- Sarampión
- Hepatitis A/B
- Rotavirus
- Virus de la fiebre amarilla
- VPH
- COVID-19

[vídeos relacionados](#)



Nutrición

¿Por qué es importante que tenga una buena nutrición?

- La nutrición es muy **importante para la salud** y para el **desarrollo del ser humano**
- Una buena nutrición está relacionada con una **mejor salud infantil y materna, un sistema inmunológico más fuerte, un embarazo y un parto más seguros y un menor riesgo de enfermedades no contagiosas (OMS)**.
- Una mala alimentación puede conducir a la **malnutrición**, es decir, a la falta o exceso de un nutriente o nutrientes.
- **La malnutrición** es una grave amenaza para la salud humana e incluye tanto la **desnutrición como el sobrepeso**



Signos de desnutrición

Signos de desnutrición:

- Pérdida de peso
- Disminución del apetito
- Fatiga/debilidad
- Enfermedades frecuentes
- Concentración reducida
- Mala cicatrización de las heridas
- Adelgazamiento del cabello
- Trastornos del estado de ánimo (Johns Hopkins Medicine)

Signos de sobrealimentación:

- Aumento de peso
- Diabetes
- Presión arterial alta
- Colesterol alto
- Inflamación



Tratamiento y prevención de la desnutrición

¿Qué puedo hacer para prevenir la desnutrición?

- **Tratar la malnutrición:** alimentos ricos en nutrientes - comer muchos alimentos como frutas y verduras, cereales integrales y proteínas magras
- **Tratar la sobrealimentación:** reducir las calorías totales y mejorar el equilibrio de la dieta
- **Tratar la desnutrición:** aumentar las calorías totales añadiendo alimentos ricos en nutrientes
- **Evitar la comida basura,** que tiene muchas calorías pero poco valor nutricional



Preparar comidas con bajo presupuesto

¿Cómo puedo planificar y preparar comidas nutritivas sin gastar mucho dinero?

1. Planifica tu comida

- Elija algunas **recetas**
- Haga una **lista** de todos los ingredientes
- **Priorizar** según el valor nutricional y el precio.
- **Compensar** los alimentos más caros
- **Limitar** los alimentos **procesados**
- Planificar al menos una **comida sin carne** a la semana
- Planificar las comidas en torno a los alimentos que están **en oferta**
- Planificar el **uso de las sobras**

2. Considerar los mercados de agricultores

- Productos locales, frescos y de temporada
- **Frutas y verduras "verdes" y "ecológicas"**
- **Establecer relaciones con los productores/agricultores**

TIPS

1. Llevar **cambio** (dinero en efectivo) y **bolsas de la compra** con asas
2. Tenga en cuenta el **momento de la compra**: puede obtener precios aún más bajos cuando los agricultores se preparan para salir

3. Adoptar hábitos alimentarios "baratos"

- Compre **alimentos frescos** y procéselos usted mismo
- Invierta en utensilios para **almacenar alimentos**
- Comer en restaurantes sólo en raras ocasiones
- **Aprender** a cocinar desde cero
- No desperdicies tu comida - Congélala
- Comer **cereales** más a menudo
- Utilizar mayores cantidades de **alimentos baratos**



Fumar y beber alcohol

Al igual que la **mala alimentación**, el **tabaco** y el **consumo excesivo de alcohol** son algunas de las principales **causas de enfermedades prevenibles**

Efectos del tabaquismo

- Principal factor de riesgo para la mayoría de las principales causas de muerte
- 1,6 millones de personas mueren cada año a causa del tabaco en Europa (OMS)
- Impacto en enfermedades como: **cáncer, enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, daños oculares, osteoporosis, enfermedades de los dientes y las encías**

Dejar de fumar

- Se puede mejorar la esperanza de vida, la respiración, la salud y el bienestar general
- Aplicaciones para dejar de fumar: [QuitNow](#), [Smoke Free](#) y [quitSTART](#)



Fumar y beber alcohol

Efectos del consumo excesivo de alcohol

- Factor causal de **más de 200 enfermedades**, incluidos siete tipos de **cáncer**, **trastornos neuropsiquiátricos**, **enfermedades cardiovasculares**, **cirrosis hepática** y **varias enfermedades infecciosas**
- En toda la región europea de la OMS, el alcohol es la causa de casi **un millón de muertes al año** y contribuye de forma significativa a las lesiones involuntarias e intencionadas. (OMS).
- El alcohol **nunca es seguro** para las mujeres **embarazadas**
 - La exposición prenatal al alcohol puede causar **defectos** que incluyen **discapacidades físicas, mentales, de comportamiento y/o de aprendizaje** con posibles implicaciones de por vida para el bebé (OMS)



Actividad física

¿Qué es la actividad física?

- *"Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere el uso de energía"* (OMS)
- **Los niños, adolescentes y adultos de todas las edades** necesitan mantenerse activos durante todas las etapas de su vida
- Las directrices y recomendaciones de la OMS proporcionan detalles para diferentes grupos de edad y grupos de población específicos sobre **la cantidad de actividad física** necesaria para una buena salud



Beneficios de la actividad física

¿Cómo puedo beneficiarme de la actividad física?

- **Aumenta la esperanza de vida** - La actividad física regular reduce el riesgo de mortalidad prematura
- **Mejora la calidad de vida**
- **Mejora la salud respiratoria, cardiovascular y general (OMS)**
- **Reduce los sentimientos de ansiedad y depresión**
- **Mejora el estado de ánimo y la salud mental**
- **Reduce el riesgo de lesiones:** el ejercicio regular aumenta la fuerza muscular, la densidad ósea, la flexibilidad y la estabilidad (OMS)
- **Ahorra dinero de los costes sanitarios.**
- **Mejora la calidad del sueño**
- **Le ayuda a controlar su peso**
- **Mejora la memoria y la función cerebral** en todos los grupos de edad



Ejemplos de actividades físicas



Ejercicios físicos

- ✓ Caminar/Correr/Correr
- ✓ Dancing
- ✓ Natación
- ✓ Aerobic
- ✓ Montar en bicicleta



Tareas domésticas

- ✓ Jardinería
- ✓ Limpieza



Actividades al aire libre

- ✓ Jugando en el parque
- ✓ Senderismo/escalada en roca
- ✓ Fútbol/Baloncesto
- ✓ Aplicación contador de pasos/pedómetro



Detección de enfermedades especiales

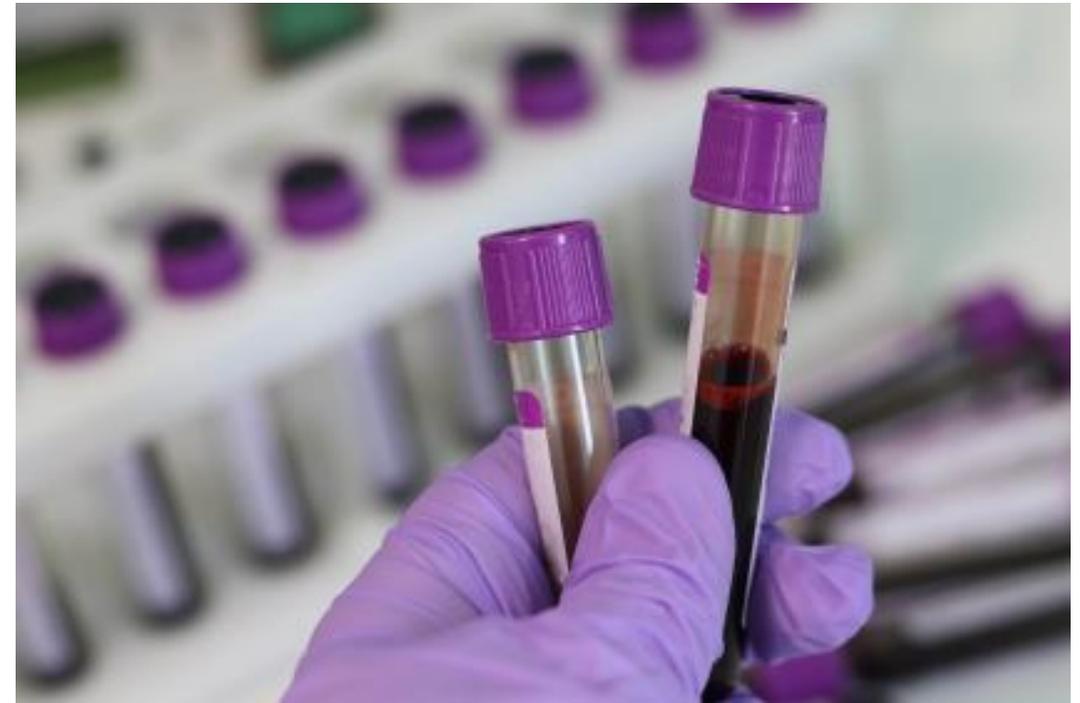
¿Por qué debo someterme a pruebas periódicas de detección de enfermedades especiales?

- **Detectar precozmente** posibles trastornos de la salud o enfermedades en personas que no presentan síntomas de una enfermedad
- Para **reducir el riesgo** de enfermedad y tratarla con la mayor eficacia
- Las pruebas de detección no son 100% precisas en todos los casos, sin embargo, es más **valioso** hacerse las pruebas en los momentos adecuados que no hacérselas.



Pruebas de detección comunes

- El momento y la frecuencia de las pruebas de cribado son adecuados en función de la **edad, el estado de salud general y el historial médico**
- Las pruebas de detección más comunes son:
 - Mediciones de colesterol
 - Prueba de Papanicolaou
 - Mamografía
 - Diabetes o prediabetes
 - Enfermedades de transmisión sexual



Fuente | [Licencia Pixabay](#)

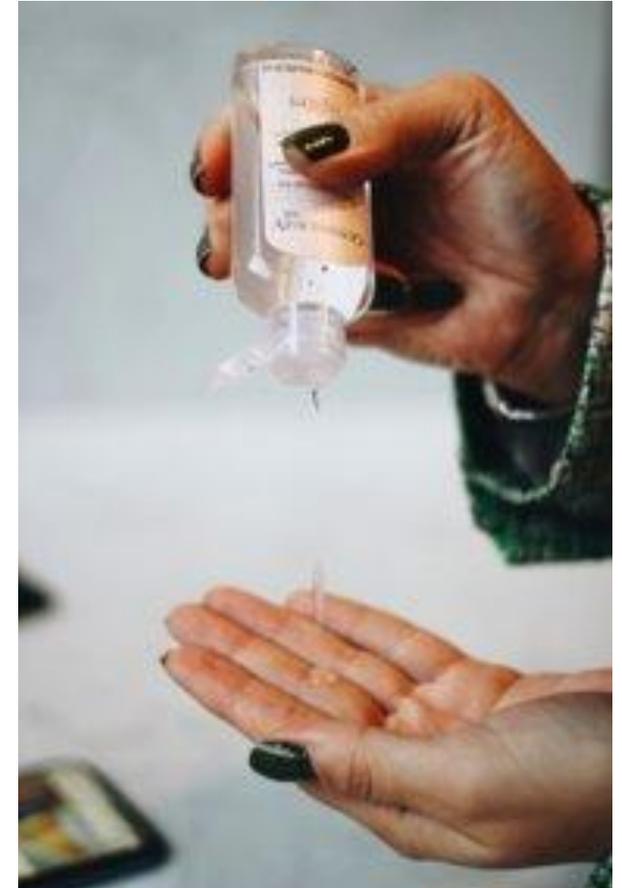


Principios de higiene

¿Cómo puedo ayudar a detener la propagación de enfermedades durante una pandemia?

Prácticas de seguridad personal

- Distanciamiento físico
- Cubiertas faciales
- Guantes
- Higiene de las manos (ECDC)
- Higiene de la tos y los estornudos
- Desinfección personal
- Alojamiento personal (OMS)



Higiene selectiva

¿Qué prácticas de higiene debo adoptar?

Debe centrarse en las prácticas de higiene en los momentos en que es más probable que se propaguen los microbios nocivos (OMS).

Estos momentos incluyen cuando usted:

- **Maneja los alimentos**
- **Come con los dedos**
- **Usa el baño o cambia el pañal de un bebé**
- **Tose, estornuda y se suena la nariz**
- **Cuida animales domésticos**
- **Manipula y lava la ropa sucia y la ropa de casa**
- **Manipula y elimina la basura (OMS)**



Cómo romper la cadena de infección



Fuente | [Licencia Pexels](#)

El objetivo principal de una práctica de higiene es **reducir el número de microbios "malos" en las manos, las superficies y los tejidos** hasta un nivel que no sea perjudicial para la salud.

¿CÓMO SE PUEDE HACER ESTO?

- Eliminación de los microbios de las superficies con productos y utensilios de limpieza bajo el agua corriente.
- Inactivación de los microbios en las superficies mediante productos como desinfectantes, desinfectantes de manos y calor (OMS).

Fuente: [Foro Científico Internacional de Higiene en el Hogar. \(2018\).](#)



¿Cuál de las siguientes es una enfermedad que **no** se puede prevenir con vacunas?

Sólo una respuesta es correcta.

A. Rotavirus

B. Tétanos

C. Covid 19

D. Giardiasis



Emparejar las columnas

¡Empareja las columnas!

Prácticas de higiene

mejora la memoria y la función cerebral en todos los grupos de edad

Actividad física

reducir el número de microbios nocivos en las manos, las superficies y los tejidos

Vacunación

reducir el número de microbios nocivos en las manos, las superficies y los tejidos



¿Cuáles son los signos de **sobrealimentación**?

Dos respuestas son correctas.

A. Aumento de peso

B. Adelgazamiento del cabello

C. Presión arterial alta

D. Pérdida de peso





**ANEXO I:
INFORMACIÓN
ADICIONAL SOBRE LA
SALUD DE LAS MUJERES**

Salud de la mujer

¿Y si me quedo embarazada o me pongo enferma? ¿Tendré acceso a una atención sanitaria de calidad y asequible?

- Algunos problemas de salud afectan a las mujeres de forma diferente y más frecuente que a los hombres
- Las mujeres soportan condiciones de salud exclusivas como el **cáncer de mama, el cáncer de cuello de útero, la menopausia** y los **problemas de embarazo**
- Además, **las mujeres sufren más muertes por infarto que los hombres**, y son más propensas a sufrir **depresión** o ansiedad
- **Las mujeres son más propensas a padecer afecciones de las vías urinarias** y también sufren más con presentan más enfermedades de **transmisión sexual**
- Aunque la mayoría de las afecciones se presentan con frecuencia en las mujeres, algunas enfermedades suponen **enormes riesgos para la salud**



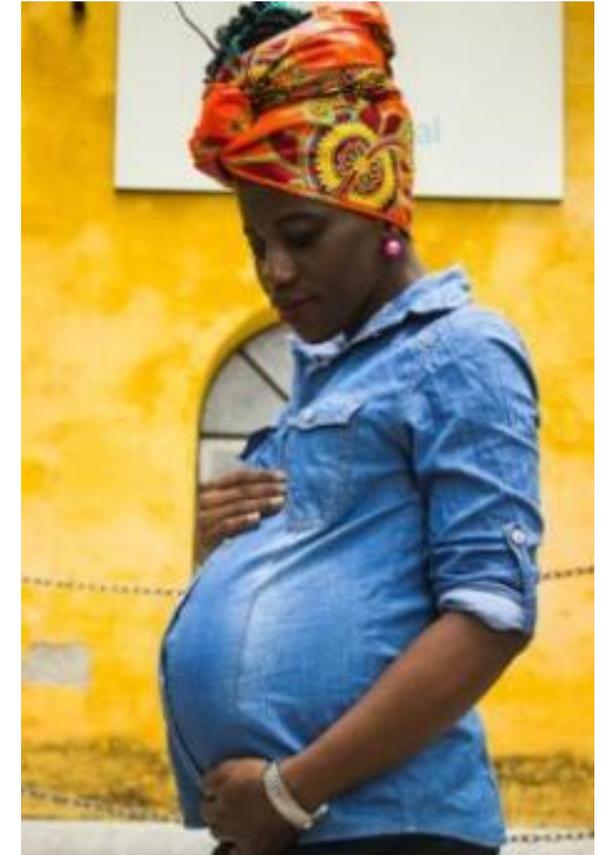
Salud de la mujer

Depresión y ansiedad

- **Las fluctuaciones hormonales** naturales pueden causar depresión o ansiedad. El **síndrome premenstrual** se da a menudo entre las mujeres, también, muchas mujeres desarrollan una forma de **depresión después del parto llamada "baby blues"**
- **La perimenopausia** en las mujeres también puede causar depresión

Problemas de embarazo

- El embarazo puede hacer que los **glóbulos rojos** de una mujer sana **disminuyan o provoquen una depresión**
- Además, las enfermedades preexistentes, como **el asma**, la **diabetes** y la **depresión**, pueden empeorar el embarazo y poner en peligro la salud de la madre y del niño.



Salud de la mujer

■ Enfermedades autoinmunes

- Esto ocurre cuando las **células del cuerpo** que eliminan las amenazas, como los virus, **atacan a las células sanas**
- Esta enfermedad afecta a las mujeres con síntomas como **agotamiento, fiebre leve, dolor, irritación de la piel y vértigo.** (Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU.)

■ Salud ginecológica

- El sangrado y el flujo son una parte normal del ciclo menstrual, pero los problemas vaginales también pueden indicar problemas graves, como **enfermedades de transmisión sexual y cáncer del aparato reproductor.** Las infecciones leves no controladas pueden causar **infertilidad o insuficiencia renal.**



Cuidados especiales durante el embarazo

¿Qué recursos hay para ayudarme durante el embarazo?

- La atención al embarazo consiste en la atención sanitaria **prenatal** (antes del nacimiento) y **posparto** (después del nacimiento) para las madres que esperan a sus bebés
- Durante este tiempo, las madres se someten a **tratamientos y entrenamientos** para asegurar un preembarazo, un embarazo, un parto y un alumbramiento saludables para la madre y el bebé



Cuidados especiales durante el embarazo

Prenatal

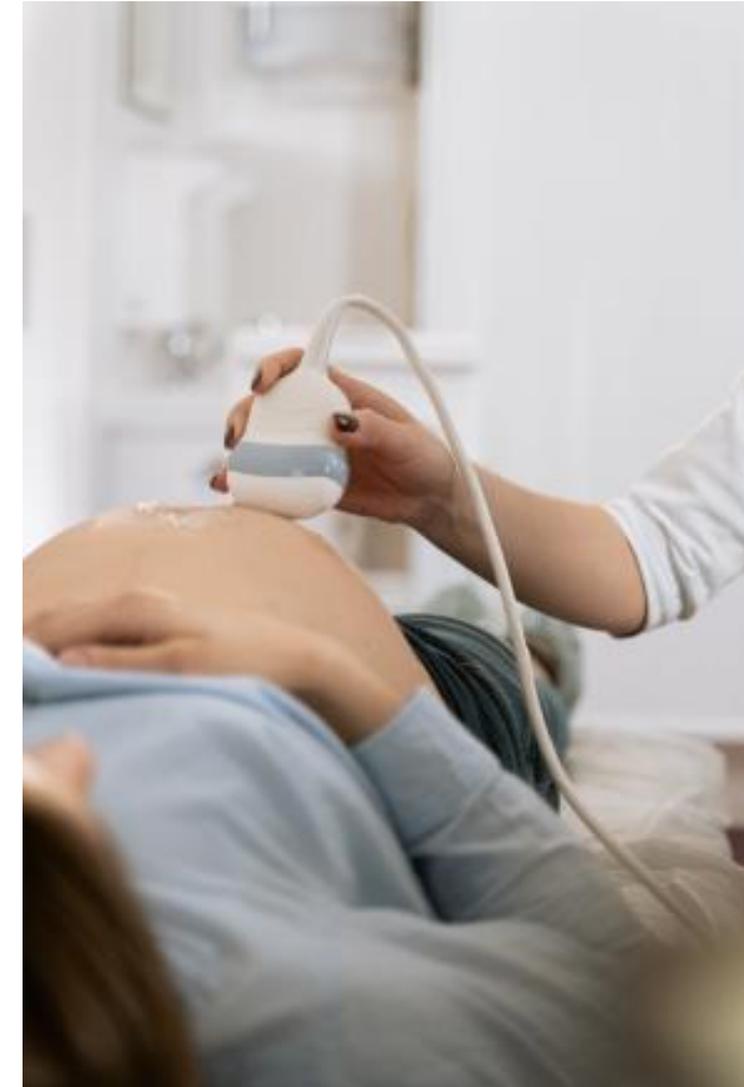
- Los cuidados prenatales comienzan al menos **tres meses antes de la concepción** y consisten en adoptar hábitos saludables como **no fumar ni tomar alcohol**, tomar **suplementos alimenticios**, tomar **suplementos de ácido fólico** y **evitar todo contacto con sustancias tóxicas**
- Esto **reduce los riesgos durante el embarazo** y aumenta las posibilidades de un parto seguro y saludable



Durante el embarazo (1)

Por ejemplo, la madre debe programar **una atención sanitaria periódica** a lo largo de cada etapa del embarazo:

- **Cada mes** en los primeros 6 meses de embarazo
- **Cada 2 semanas** en los meses 7 y 8 de embarazo
- **Cada semana** durante el 9º mes de embarazo



Durante el embarazo (2)

Controles y pruebas de rutina

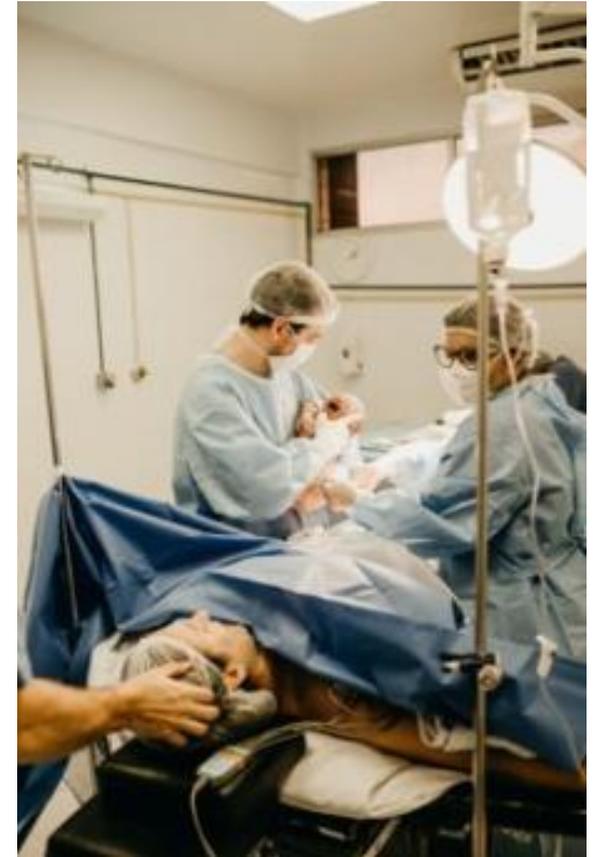
- Pruebas y exámenes de rutina, como análisis de sangre para detectar **anemia, VIH y grupo sanguíneo**
- Control de la **presión arterial**
- Medir el **aumento de peso**
- Controlar **el crecimiento** y la frecuencia **cardíaca del bebé**
- Seguimiento de la **dieta especial y el ejercicio**
- Recomendar **clases especiales** en las diferentes etapas del embarazo



Durante el parto

Controles y pruebas de rutina

- Antes y durante el parto es muy importante que las madres cooperen con los asistentes sanitarios para evitar y tratar cualquier posible complicación y optimizar los resultados postnatales
- La atención debe incluir cuidados especializados en el momento del nacimiento, a través de la atención obstétrica y la gestión del parto prematuro





- https://www.youtube.com/watch?v=S7qO_9-NJmA

Elementos esenciales del cuidado del recién nacido (1)

¿Cómo puedo proteger a mi recién nacido justo después del parto?

1) Secado inmediato y completo

- **Secar al bebé en una toalla caliente** y luego transferirlo a una **segunda toalla seca y caliente** para evitar la hipotermia y también para estimular el llanto del bebé
- Hacer un **examen inicial** para evaluar el tamaño del bebé, el sexo, las anomalías congénitas graves u otros problemas clínicos evidentes

2) Pinzamiento del cordón umbilical

- **Retrasa el pinzamiento del cordón umbilical hasta 2 minutos después del nacimiento**, y deja que el bebé lllore un par de veces antes de pinzar el cordón, para que reciba un poco de sangre adicional de la placenta.
- La **sangre adicional evitará la anemia por falta de hierro** más adelante durante el primer año de vida
- **Pinza el cordón a 3 o 4 cm del abdomen del bebé.**



Elementos esenciales del cuidado del recién nacido (2)

3) Contacto piel con piel

- La madre debe **ver y sostener al bebé** lo antes posible después del parto para una importante etapa de **vinculación afectiva**.
- El **vínculo afectivo** es el apego emocional que se desarrolla entre la madre y el hijo, un paso importante para una buena crianza.
- Un bebé de apariencia normal debe colocarse **sobre el abdomen de la madre a la espera de ser secado**, pinzado el cordón umbilical y realizado el examen inicial.
- Luego debe ponerse en **posición de canguro** entre los pechos de la madre



Elementos esenciales del cuidado del recién nacido (3)

4) Inicio temprano de la lactancia materna

- Una madre debe poner al **bebé en su pecho inmediatamente después del parto**, los estudios han demostrado que hay una mayor probabilidad de que la madre amamante con éxito
- También asegura a la madre que el bebé está sano



Requisitos especiales para el cuidado del bebé

¿Cómo puedo proteger a mi recién nacido justo después de dar a luz?

Manejo de un bebé recién nacido

- **Lávate las manos antes de manipular al bebé** para evitar el riesgo de infecciones
- **Apoya siempre la cabeza y el cuello del bebé**
- **Lo básico del baño:** bañar al bebé con una esponja hasta que se le caiga el cordón umbilical y el ombligo y la circuncisión se curen por completo
- **La circuncisión y el cuidado del cordón umbilical** son importantes entre los 10 días y las 3 semanas
- **Alimentación y eructos** - Los recién nacidos necesitan ser alimentados cada 2-3 horas durante unos 10-15 minutos en cada pecho.
- **Conceptos básicos para dormir** - Colocar siempre a los bebés de espaldas para evitar *el "síndrome de la muerte súbita del lactante"*



Normalmente, en el noveno mes de embarazo la mujer debe visitar al médico

Sólo una respuesta es correcta.

A. Una vez al mes

B. Dos veces por semana

C . Cada semana

D. Cada dos semanas



Las infecciones urinarias son más frecuentes en las mujeres que en los hombres

Verdadero

Falso



Emparejar las columnas

¡Empareja las columnas!

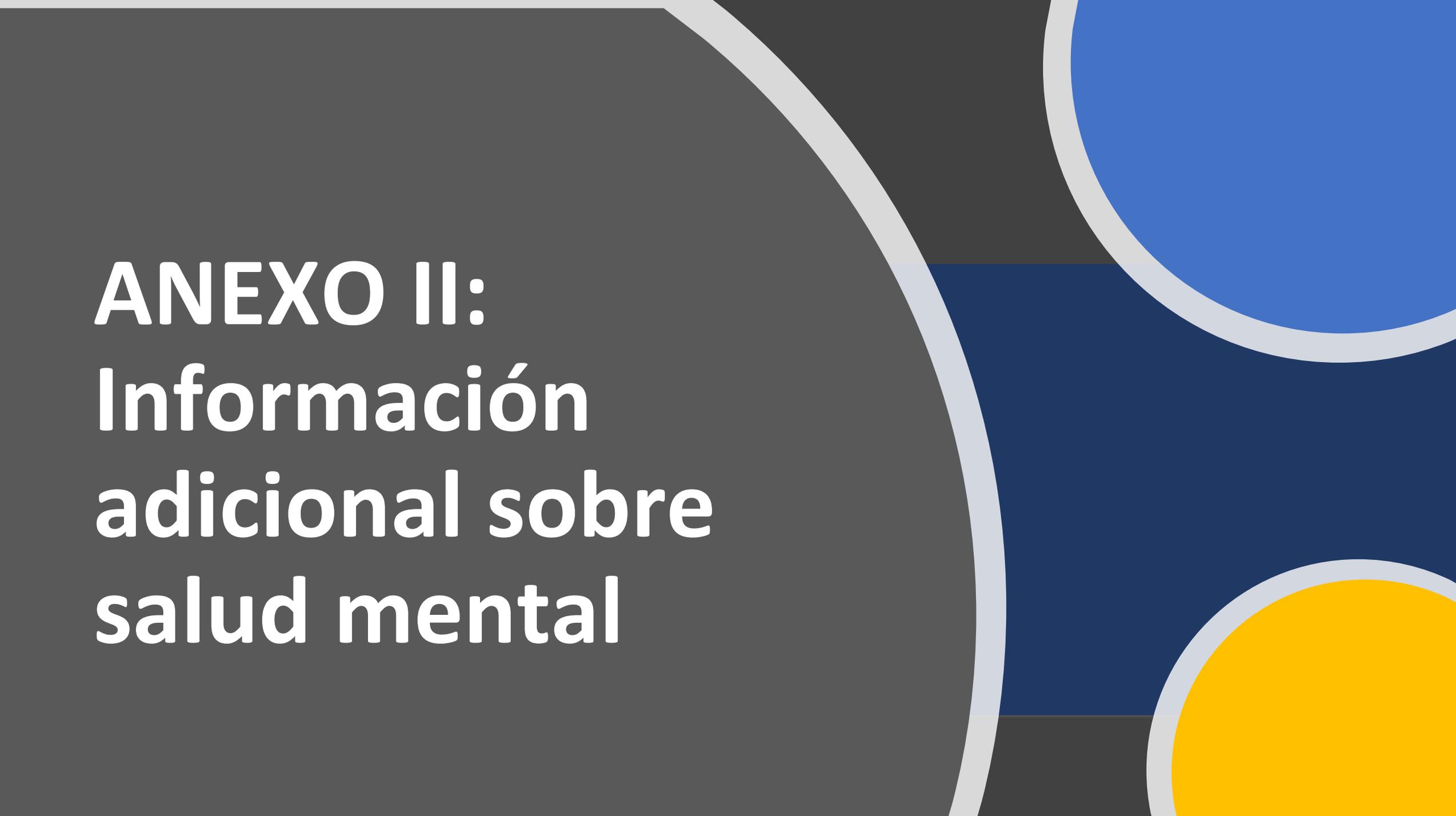
Lavarse las manos antes de
manipular a un bebé

puede llevar a la depresión o a la
ansiedad

Fluctuaciones hormonales
naturales

para evitar el riesgo de infecciones





**ANEXO II:
Información
adicional sobre
salud mental**

Enfermedades mentales: cómo afrontarlas

Es posible que los trastornos o enfermedades mentales no sean temas que se discutan abiertamente en su país de origen, ya que se trata de una cuestión delicada. Por lo tanto:

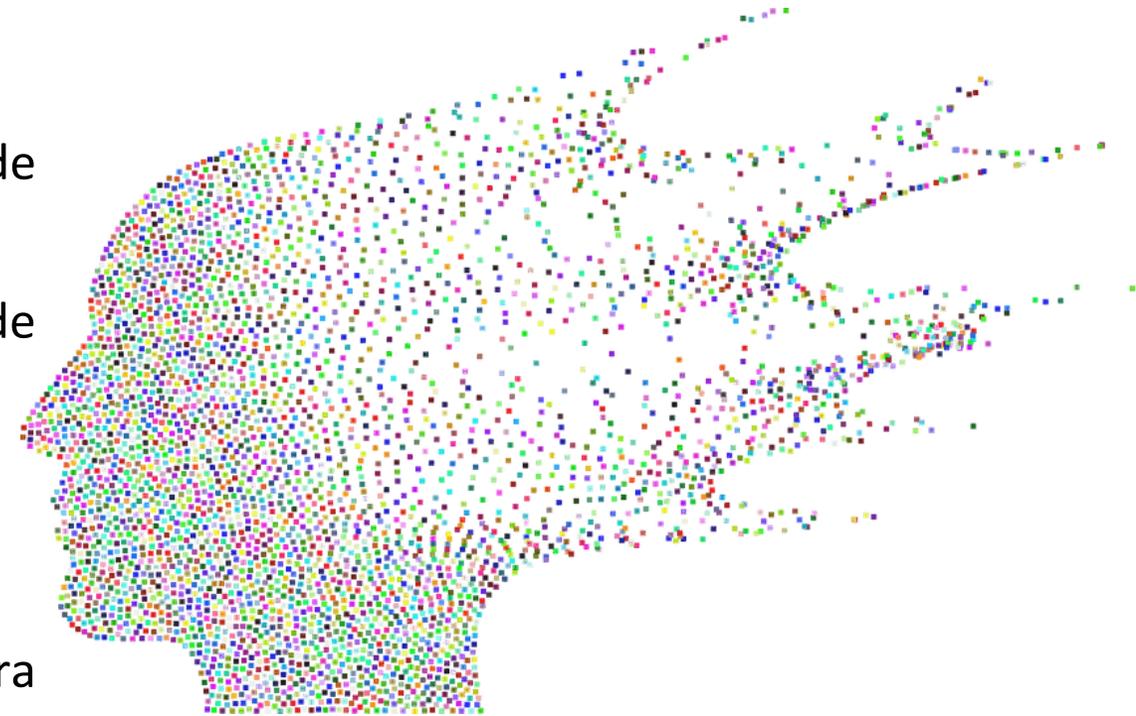
- Sea consciente de los síntomas de enfermedad mental (por ejemplo, abatimiento, sensación subjetiva de desesperanza, episodios depresivos).
- Sepa que las enfermedades mentales necesitan un tratamiento especial y que hay especialistas y buenos métodos de tratamiento para ellas.
- Hay centros especiales de asesoramiento y los médicos de familia son siempre el primer punto de contacto.



Ejemplos de signos y síntomas de enfermedad mental

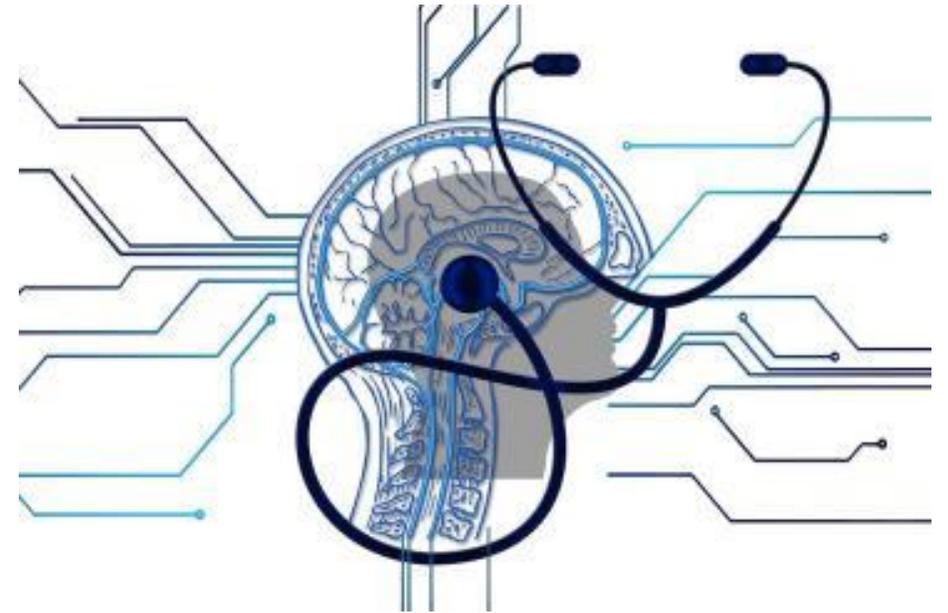
- Sentirse triste o decaído/a.
- Pensamiento confuso o disminución de la capacidad de concentración.
- Miedos o preocupaciones excesivas, o sentimientos de culpa extremos.
- Cambios extremos de humor con altibajos.
- Retirada de los amigos y de las actividades.
- Cansancio importante, poca energía o problemas para dormir.

No todos estos síntomas son necesariamente los de una enfermedad mental. Su médico puede ayudarle a evaluar y recomendar un tratamiento.



Enfermedades mentales: cómo recibir tratamiento

- No tengas miedo de hablar con tu médico al respecto.
- Aunque algunos tratamientos no estén disponibles, hay muchas formas de afrontar los problemas de salud mental.
- Si cree que sus amigos, familiares o hijos necesitan ayuda, ofrézcales su apoyo o póngase en contacto con alguna de las organizaciones de apoyo locales.





**ANEXO III:
INFORMACIÓN
COMPLEMENTARIA SOBRE
LA RESILIENCIA EN
MATERIA DE SALUD
MENTAL**

Construir una salud mental resiliente

¿Cómo puedo hacer frente a los desafíos diarios?

- La resiliencia es la **capacidad de recuperarse y adaptarse** a las desgracias y problemas de la vida
- La resiliencia proporciona a las personas la **fuerza emocional** necesaria para hacer frente a los traumas, las adversidades y las dificultades
- Las personas con capacidad de resiliencia **utilizan sus recursos, puntos fuertes y habilidades** para superar los retos y superar los contratiempos
- **La flexibilidad, la adaptabilidad y la perseverancia** pueden ayudar a las personas a aprovechar su resiliencia cambiando ciertos pensamientos y comportamientos



Estrategias de afrontamiento

- Las personas se enfrentan a diferentes adversidades y crisis en la vida como:
 - Enfermedades
 - Pérdida de seres queridos
 - Pérdida de empleo
 - Abuso
 - Acoso escolar
 - Inestabilidad financiera
 - Acontecimientos trágicos, como atentados terroristas, tiroteos masivos, catástrofes naturales, COVID-19

Las personas resilientes experimentan estrés, contratiempos y emociones difíciles, pero aprovechan sus puntos fuertes y buscan ayuda en los sistemas de apoyo para superar los retos y solucionar los problemas. La resiliencia les permite aceptar y adaptarse a una situación y seguir adelante.



Pasos para desarrollar la resiliencia

¿Cómo puedo desarrollar la resiliencia?

Para desarrollar la resiliencia, tendrás que:

- Desarrollar la autoconciencia
- Desarrollar habilidades de autorregulación
- Aprender habilidades de afrontamiento
- Aumentar el optimismo
- Reforzar las conexiones
- Conocer sus puntos fuertes

Habilidades de afrontamiento..





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

¿Cuál de las siguientes opciones **no** describe una adversidad o un reto en la vida?

Sólo una respuesta es correcta.

A. Abuso

B. Satisfacción de las necesidades

C. Enfermedad

D. Pérdida de empleo



¿Cuál de las **dos** afirmaciones siguientes son correctas?

Dos respuestas son correctas.

A. La resiliencia es la capacidad de recuperarse y adaptarse a las desgracias y contratiempos de la vida

B. Las personas con capacidad de recuperación evitan utilizar sus recursos, puntos fuertes y habilidades para superar los retos y superar cualquier contratiempo

C. La flexibilidad, la adaptabilidad y la perseverancia impiden que las personas aprovechen su resiliencia cambiando ciertos pensamientos y comportamientos

D. La resiliencia da a las personas la fuerza emocional para hacer frente a los traumas, las adversidades y las dificultades



Referencias y lecturas adicionales (1)

- Bryce, E., Mullany, L.C., Khatry, S.K. et al. 2020. Cobertura de los cuatro elementos esenciales de atención al recién nacido de la OMS y su asociación con la supervivencia neonatal en el sur de Nepal. *BMC Pregnancy Childbirth* 20, 540 <https://doi.org/10.1186/s12884-020-03239-6>
- Carr T.P et al. 2016. *Nutrición avanzada y metabolismo humano*. Cengage Learning.
- Centro de Control y Prevención de Enfermedades (CDC) n.d. <https://www.cdc.gov/ncbddd/birthdefects/prevention.html>
- Comisión Europea. 2020. Los beneficios de la vacunación para la salud. https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/en/fs_20_2364.
- Parlamento Europeo, Dirección General de Política Interior. 2017. Investigación para la Comisión CULT. Por qué el trabajo cultural con los refugiados. Recuperado de: [http://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/IDAN/2017/602004/IPOL_IDA\(2017\)602004_EN.pdf](http://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/IDAN/2017/602004/IPOL_IDA(2017)602004_EN.pdf)
- Centro Europeo para la Prevención y el Control de las Enfermedades. 2020. Orientación sobre la prevención y el control de la infección por coronavirus (COVID-19) en los centros de recepción y detención de migrantes y refugiados en la UE/EEE y el Reino Unido
- Foro Científico Internacional de Higiene en el Hogar. 2018. Contener la carga de las enfermedades infecciosas es responsabilidad de todos: Un llamamiento a una estrategia integrada para desarrollar y promover el cambio de comportamiento en materia de higiene en el hogar y en la vida cotidiana [Libro Blanco]. <https://www.ifh-homehygiene.org/sites/default/files/publications/IFH%20White%20Paper-10-18.pdf>.
- John Hopkins Medicine. n.d. <https://www.hopkinsmedicine.org/health/treatment-tests-and-therapies/screening-tests-for-common-diseases>
- Johns Hopkins Medicine. n.d. - <https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/abcs-of-eating-smart-for-a-healthy-heart>
- John Hopkins Medicine . n.d. Malnutrición. <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/malnutrition>



Referencias y lecturas adicionales (2)

- Matlin, S.A., Depoux, A., Schütte, S. *et al.* 2018. La salud de los migrantes y refugiados: hacia una agenda de soluciones. *Public Health Rev* 39, 27. <https://doi.org/10.1186/s40985-018-0104-9>
- Instituto Nacional sobre el Abuso del Alcohol y el Alcoholismo. 2007. - Alcohol y tabaco <https://pubs.niaaa.nih.gov/publications/aa71/aa71.htm>.
- NSW Refugee Health Service y STARTTS (NSW Service for the Treatment and Rehabilitation of Torture and Trauma Survivors). 2014. *Trabajando con refugiados: una guía para trabajadores sociales*. Recuperado de: <https://www.startts.org.au/media/Resource-Working-with-Refugees-Social-Worker-Guide.pdf>
- P.J. Shannon, E. Wieling, J.Simmelink-McCleary, E. Becher. 2014. *Beyond Stigma: Barriers to Discussing Mental Health in Refugee Populations*, Journal of Loss and Trauma International Perspectives on Stress & Coping, Taylor and Francis Online.
- Saunders J, Smith T. 2010, Malnutrición: causas y consecuencias. *Clin Med*. 2010;10(6):624-627. doi:10.7861/clinmedicine.10-6-624
- OMS. s.f. Capítulo 8 - Higiene personal, doméstica y comunitaria. https://www.who.int/water_sanitation_health/hygiene/settings/hvchap8.pdf
- OMS. s.f. Migración y salud: Key Issues. https://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0005/293270/Migration-Health-Key-Issues-.pdf
- OMS. 2013. Aspectos básicos de la seguridad de las vacunas: Manual de aprendizaje. SAFETY. https://www.who.int/vaccine_safety/initiative/tech_support/Vaccine-safety-E-course-manual.pdf
- OMS. 2018. Nutrición. <https://www.who.int/news-room/facts-in-pictures/detail/nutrition>



Referencias y lecturas adicionales (3)

OMS. 2018. Informe sobre la salud de los refugiados y los migrantes en la Región Europea de la OMS: no hay salud pública sin la salud de los refugiados y los migrantes. ISBN 978 92 890 5384 6. <https://www.euro.who.int/en/health-topics/health-determinants/migration-and-health/publications/2018/report-on-the-health-of-refugees-and-migrants-in-the-who-european-region-no-public-health-without-refugee-and-migrant-health-2018>

OMS. 2019. <https://www.who.int/news-room/facts-in-pictures/detail/immunization>

OMS. 2019. Vacunas e inmunizaciones. https://www.who.int/health-topics/vaccines-and-immunization#tab=tab_1

OMS. 2021. Vacunas e inmunización: ¿Qué es la vacunación? <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/vaccines-and-immunization-what-is-vaccination>.

UNICEF. 2020. Inmunización. <https://www.unicef.org/eca/health/immunization>.

ACNUR. 2015. *Cultura, contexto y salud mental y bienestar psicosocial de los sirios. Una revisión para el personal de salud mental y apoyo psicosocial que trabaja con sirios afectados por el conflicto armado*. Recuperado de: <https://www.unhcr.org/55f6b90f9.pdf>

ACNUR, OMI, MHPSS. 2015. *Salud mental y apoyo psicosocial para los refugiados, solicitantes de asilo y migrantes en movimiento en Europa. Una nota de orientación multiinstitucional*. Obtenido de: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-determinants/migration-and-health/publications/2016/mental-health-and-psychosocial-support-for-refugees,-asylum-seekers-and-migrants-on-the-move-in-europe.-a-multi-agency-guidance-note-2015>





MIG-DHL

Migrants Digital Health Literacy

¡Enhorabuena!
Ha completado este módulo.

