



Gobierno de Reconciliación
y Unidad Nacional

El Pueblo, Presidente!

MINISTERIO DE SALUD

NORMATIVA - 103

GUIA DEL FACILITADOR

**AL CUIDADO DE LAS PERSONAS
CON VIH DENTRO DE LA FAMILIA**

GUIA DEL FACILITADOR
AL CUIDADO DE LAS PERSONAS
CON VIH
DENTRO DE LA FAMILIA





Gobierno de Reconciliación
y Unidad Nacional

El Pueblo, Presidente!

**MINISTERIO DE SALUD
NORMATIVA - 103**

**GUIA DEL FACILITADOR
AL CUIDADO DE LAS PERSONAS
CON VIH DENTRO DE LA FAMILIA**

Managua, Diciembre 2012

N Nicaragua. Ministerio de Salud. Guía del faci
WC litador: al cuidado de las personas con VIH
503.41 dentro de la familia/Ministerio de Salud
0128 Managua, S.f. MINSA 2012
2012 60p. tab. Ilus

(Normativa 103, contiene soporte jurídico, Acuerdo Ministerial No.976-2012)

1. Información para los Equipos de Salud Familiar y Comunitaria (Desc. Local)Contaminación Ambiental
2. Instrumento para Brindar a las Familias los Conocimientos sobre los Cuidados de niñas, niños y Adolescentes con VIH (Descriptor Local)
3. Grupos de Alimentos (Descriptor Local)
4. Manipulación de Alimentos
5. Cantidad de Leche que Necesita el Bebe para la Alimentación según la Edad (Descriptor Local)
6. Higiene Alimentaria
7. Saneamiento de la Vivienda
8. Esquemas de Inmunización
9. Antirretrovirales
10. Restricción de la Exposición al Publico

Ficha Catalográfica Elaborada por la Biblioteca Nacional de Salud

©Ministerio de Salud. Diciembre 2012



Acuerdo Ministerial No. 976-2012

ACUERDO MINISTERIAL
No. 976 - 2012

SONIA CASTRO GONZALEZ, Ministra de Salud, en uso de las facultades que me confiere la Ley No. 290 "Ley de Organización, Competencia y Procedimientos del Poder Ejecutivo", publicada en "La Gaceta", Diario Oficial, No. 102 del tres de Junio de mil novecientos noventa y ocho, Decreto No. 25-2006 "Reformas y Adiciones al Decreto No. 71-98, Reglamento de la Ley No. 290, "Ley de Organización, Competencia y Procedimientos del Poder Ejecutivo", publicado en "La Gaceta", Diario Oficial, Nos. 91 y 92 del once y doce de Mayo, respectivamente, del año dos mil seis, la Ley No. 423 "Ley General de Salud", publicada en "La Gaceta", Diario Oficial, No. 91 del diecisiete de mayo del año dos mil dos, el Decreto No. 001-2003, "Reglamento de la Ley General de Salud", publicado en "La Gaceta" Diario Oficial, Nos. 7 y 8 del diez y trece de Enero del año dos mil tres, respectivamente.

CONSIDERANDO:

I

Que la *Constitución Política de la República de Nicaragua*, en su Arto. 59, partes conducentes, establece que: "Los nicaragüenses tienen derecho, por igual, a la salud. El Estado establecerá las condiciones básicas para su promoción, protección, recuperación y rehabilitación. Corresponde al Estado dirigir y organizar los programas servicios y acciones de salud".

II

Que la Ley No. 290 "Ley de Organización, Competencia y Procedimientos del Poder Ejecutivo", en su arto. 26, incisos b), d) y e), establece que al Ministerio de Salud le corresponde: b) Coordinar y dirigir la ejecución de la política de salud del Estado en materia de promoción, protección, recuperación y rehabilitación de la salud; d) Organizar y dirigir los programas, servicios y acciones de salud de carácter preventivo y curativo y promover la participación de las organizaciones sociales en la defensa de la misma; y e) Dirigir y administrar el sistema de supervisión y control de políticas y normas de salud."

III

Que la Ley No. 423 "Ley General de Salud", en su Artículo 1, Objeto de la Ley, establece que la misma tiene por objeto "tutelar el derecho que tiene toda persona de disfrutar, conservar y recuperar su salud, en armonía con lo establecido en las disposiciones legales y normas especiales, y que para tal efecto regulará: a) Los principios, derechos y obligaciones con relación a la salud; y b) Las acciones de promoción, prevención, recuperación y rehabilitación de la salud".



1

NICARAGUA:
LA ALEGRÍA DE VIVIR EN PAZ!
CRISTIANA, SOCIALISTA, SOLIDARIA...
POR MÁS VICTORIAS

MINISTERIO DE SALUD

Complejo Nacional de Salud "Dra. Concepción Palacios, costado oeste Colonia Iero de Mayo, Managua, Nicaragua. PBX (505) 22894700
Apartado Postal 107. [Web: www.minsa.gob.ni](http://www.minsa.gob.ni)



Gobierno de Reconciliación
y Unidad Nacional

El Pueblo, Presidente!



Acuerdo Ministerial No. 976-2012

IV

Que la Ley No. 423 "*Ley General de Salud*", en su **Artículo 2, Órgano Competente**, establece que "El Ministerio de Salud es el órgano competente para aplicar, supervisar, controlar y evaluar el cumplimiento de la presente Ley y su Reglamento; así como para elaborar, aprobar, aplicar, supervisar y evaluar normas técnicas, formular políticas, planes, programas, proyectos, manuales e instructivos que sean necesarios para su aplicación."

V

Que la Ley No. 423 "*Ley General de Salud*", en su **Artículo 4, Rectoría**, señala que: "Corresponde al Ministerio de Salud como ente rector del sector, coordinar, organizar, supervisar, inspeccionar, controlar, regular, ordenar y vigilar las acciones en salud, sin perjuicio de las funciones que deba ejercer frente a las instituciones que conforman el sector salud, en concordancia con lo dispuesto en las disposiciones legales especiales"; y el Decreto No. 001-2003, "*Reglamento de la Ley General de Salud*", en su Arto. 19, numeral 17, establece: "**Artículo 19.-** Para ejercer sus funciones, el MINSA desarrollará las siguientes actividades: 17. Elaborar las políticas, planes, programas, proyectos nacionales y manuales en materia de salud pública en todos sus aspectos, promoción, protección de la salud, prevención y control de las enfermedades, financiamiento y aseguramiento."

VI

Que el Ministerio de Salud, en virtud de las facultades dadas en los Artos. 2 y 4 de la Ley No. 423 "*Ley General de Salud*", ha elaborado la "*Guía del Facilitador al Cuidado de las Personas con VIH dentro de la Familia*", con el fin de proporcionar al personal de salud y comunitario una herramienta metodológica que permita dar a conocer a la madre, padre y colaboradoras aspectos básicos sobre el VIH.

VII

Que con fecha 7 de Diciembre del 2012, la Dirección General de Regulación Sanitaria, solicitó se elaborara el Acuerdo Ministerial que aprobara el documento denominado "*Guía del Facilitador al Cuidado de las Personas con VIH dentro de la Familia*", cuyo objetivo es dotar a los equipos de salud familiar y comunitaria de un instrumento para brindar a las familias conocimientos sobre los cuidados de niños, niñas y adolescentes con VIH, que les permitan afrontar de manera más exitosa la vida, ofreciendo soluciones y respuestas a las inquietudes que a diario se le presentan.

Por tanto, esta Autoridad,

ACUERDA:

PRIMERO: Se aprueba el documento denominado "*Guía del Facilitador al Cuidado de las Personas con VIH dentro de la Familia*", el cual forma parte integrante del presente Acuerdo Ministerial.



2

NICARAGUA:
LA ALEGRÍA DE VIVIR EN PAZ!
CRISTIANA, SOCIALISTA, SOLIDARIA...
POR MÁS VICTORIAS

MINISTERIO DE SALUD

Complejo Nacional de Salud "Dra. Concepción Palacios, costado oeste Colonia Iero de Mayo, Managua, Nicaragua. PBX (505) 22894700
Apartado Postal 107. [Web: www.minsa.gob.ni](http://www.minsa.gob.ni)



Gobierno de Reconciliación
y Unidad Nacional

El Pueblo, Presidente!



Acuerdo Ministerial No. 976-2012

- SEGUNDO:** Se designa a la Dirección General de Regulación Sanitaria, para que dé a conocer el presente Acuerdo Ministerial y el referido documento a los directores de SILAIS y a los directores de establecimientos de salud públicos y privados que brindan consejería a las familias y capacitan a líderes, lideresas, parteras, brigadistas, personas organizadas en las diferentes expresiones del poder ciudadano para el apoyo y seguimiento de las familias afectadas con la epidemia en la propia comunidad.
- TERCERO:** Se designa a la Dirección General de Extensión y Calidad de la Atención para la implementación y monitoreo de la aplicación y cumplimiento de la *"Guía del Facilitador al Cuidado de las Personas con VIH dentro de la Familia"*, estableciendo en todo caso las coordinaciones necesarias con los SILAIS y directores de establecimientos de salud públicos y privados, que brindan consejería a las familias y capacitan a líderes, lideresas, parteras, brigadistas, personas organizadas en las diferentes expresiones del poder ciudadano para el apoyo y seguimiento de las familias afectadas con la epidemia en la propia comunidad.
- CUARTO:** El presente Acuerdo Ministerial entrará en vigencia a partir de su firma.
- Comuníquese el presente, a cuantos corresponda conocer del mismo.

Dado en la ciudad de Managua, a los diez días del mes de Diciembre del año dos mil doce.


SONIA CASTRO GONZALEZ
MINISTRA DE SALUD

3

NICARAGUA:
LA ALEGRÍA DE VIVIR EN PAZ!
CRISTIANA, SOCIALISTA, SOLIDARIA...
POR MÁS VICTORIAS

MINISTERIO DE SALUD

Complejo Nacional de Salud "Dra. Concepción
Palacios, costado oeste Colonia Iero de Mayo,
Managua, Nicaragua. PEX (505) 22894700
Apartado Postal 107. Web: www.minsa.gob.ni

INDICE

Introducción

Capítulo 1.	Lo que todas y todos tenemos que saber sobre el VIH.....	15
Capítulo 2.	La alimentación y la salud de la niña o niño.....	22
Capítulo 3.	Antirretrovirales y vacunas	34
Capítulo 4.	La higiene personal	41
Capítulo 5.	¿Cómo apoyarlos para que crezcan felices?	48
Capítulo 6.	La epidemia del VIH y los derechos humanos	55

CUADROS

Cuadro A:	Clasificación de los alimentos.....	25
Cuadro B:	Cantidad aproximada de leche que se necesita para la alimentación diaria del bebé según edad	27
Cuadro C:	Vacunas y medicamentos que debe recibir la niña o niño cuando la madre es una persona con VIH	40
Cuadro D:	Selección de artículos de la Convención de la Niñez y la Adolescencia	57

Presentación

El Ministerio de Salud como ente rector del sector salud según lo establecido en la Ley General de Salud, presenta la guía comunitaria denominada “Alforja Educativa” que se constituye en el instrumento que permite desarrollar las competencias para la consejería comunitaria a cargo de los Equipos de Salud Familiar y Comunitarios (ESAF) y de líderes y lideresas de la comunidad, a fin de que brinden atención de salud integral con calidad, calidez y respeto como lo indica el Modelo de Salud Familiar y Comunitario, ha contado para su elaboración con la asistencia técnica y financiera del UNICEF y OPS.

Esta guía contiene información y propone actividades para apoyar a las familias en el cuidado de las niñas, niños y adolescentes con VIH o que se encuentran en situación de orfandad, así como a las mujeres embarazadas. La Alforja Educativa está compuesta por la Guía del facilitador al cuidado de las personas con VIH dentro de la familia dirigida al personal de salud junto con tarjetas plastificadas con los principales mensajes de la consejería dirigida a niños, niñas y adolescentes con VIH que serán utilizados para referencia rápida del facilitador o consejero, además del folleto ilustrado para ser utilizado por las familias.

Ésta herramienta promueve el trabajo coordinado entre los establecimientos de salud articulando estrategias institucionales, familiares y comunitarias para la promoción, atención y cuidados especiales.

Permite que el personal de salud brinde consejería a las familias y capacitar a líderes, lideresas, parteras, brigadistas, personas organizadas en las diferentes expresiones del Poder Ciudadano y Jóvenes Promotores para el apoyo y seguimiento de las familias afectadas por la epidemia en la propia comunidad, permitiendo la continuidad y longitudinalidad del proceso de atención que parte del nivel comunitario que trabaja de forma coordinada con los servicios institucionales a fin de garantizar el derecho al mayor nivel de salud posible.

Introducción

El Ministerio de Salud de Nicaragua ha preparado la "Guía del facilitador al cuidado de las personas con VIH dentro de la familia" con el objetivo de proporcionar al personal de los Equipos de Salud Familiar y Comunitario información, herramientas y orientaciones que faciliten la consejería en la comunidad y la capacitación al personal comunitario en la atención y apoyo a niñas, niños, adolescentes y sus familias afectadas por la epidemia de VIH.

Una de las repercusiones más adversas y difíciles de la epidemia de VIH es el número creciente de niños y niñas afectados por la enfermedad; cuyas vidas han sido afectadas en forma radical por los efectos de la enfermedad sobre sus familias, escuelas, comunidades y sistemas de salud.

El VIH y el sida destruyen en forma gradual los vínculos humanos básicos que son necesarios para el desarrollo de los niños, niñas, adolescentes y sus familias. En consecuencia, potenciar las capacidades de las familias, a través de la preparación para los cuidados domiciliarios, movilizar apoyo a las comunidades que permita a los huérfanos, niñez vulnerable y sus familias tener respuestas certeras a sus necesidades de afecto, salud, alimentación, educación, higiene, cuidados especiales y medidas efectivas contra el estigma y la discriminación, contribuirá a mejorar, prolongar y elevar su calidad de vida.

Esta guía metodológica contiene información y propone actividades para apoyar a las familias en el cuidado de las niñas, niños y adolescentes con VIH o que se encuentran en situación de orfandad.

Es una herramienta para preparar el trabajo comunitario y una fuente de información para los equipos de salud familiar (ESAF), maestras, maestros y promotores de salud, que trabajan con la comunidad. De este modo se conjuga el cuidado en el hogar con los servicios de atención en los establecimientos de salud.

Objetivo general de la guía

Dotar a los equipos de salud familiar y comunitario de un instrumento para brindar a las familias conocimientos sobre los cuidados de niñas, niños y adolescentes con VIH, que les permitan afrontar de manera más exitosa la vida, ofreciendo soluciones y respuestas a las inquietudes que a diario se les presentan.

Objetivos específicos

1. Proporcionar al personal de salud y comunitario una herramienta metodológica que les permita apoyar la lectura y estudio del cuaderno titulado “Guía del facilitador al cuidado de las personas con VIH dentro de la familia” en actividades de consejería, apoyo emocional y visitas domiciliarias.

Población objetivo: El presente documento, titulado “Guía del facilitador al cuidado de las personas con VIH dentro de la familia constituye uno de los componentes de la Alforja Educativa y va dirigido a personal de salud y personal comunitario”.

Campo de aplicación: Establecimiento de Salud y hogares de familias afectadas por el VIH en áreas urbanas y rurales.

GLOSARIO

Adherencia: Se refiere cuando una persona cumple con el régimen terapéutico prescrito, implica la toma de todos los medicamentos a como lo indica el médico.

Anticuerpos: Son sustancias que produce el organismo y forman parte del sistema inmunológico. Para cada tipo de virus, bacteria o cualquier microbio existe un tipo especial de anticuerpos.

Autoestima: Es quererse a uno mismo y querer a los demás. Significa saber que eres valioso(a), digno(a), que vales la pena y que eres capaz y afirmarlo. Implica respetarte a ti mismo y enseñarle a los demás a hacerlo.

Bacteria: Ser vivo que hace que fermente no se pudran los alimentos, también producen enfermedades y no se puede observar a simple vista.

Carbohidrato: Sustancia que existe en la mayor parte de los granos básicos y es consumida para realizar actividades, es como el combustible del organismo.

Carga viral: Se refiere a la cantidad de partes del virus presente en la sangre, se mide por medio de un examen de laboratorio.

Contaminar: Es alterar estado natural de un medio como consecuencia de la introducción de un agente totalmente ajeno (contaminante), causando inestabilidad, desorden, daño o malestar en un ecosistema, en un medio físico o en un ser vivo. El contaminante puede ser una sustancia química, energía (como sonido, calor, o luz), o incluso genes

Deshidratarse: Enfermarse por la pérdida de agua y electrolitos.

Desnutrición: Enfermarse por la pérdida de los nutrientes que necesitan todos los seres vivos.

Discriminación: Tratar como inferior o excluir a una persona por su edad, religión, nacionalidad, color de piel, género, orientación sexual, o por otra razón.

Enfermedades transmisibles por vectores: Son las enfermedades que transmiten los insectos, ratones y otros animales.

Epidemia: Enfermedad que afecta a muchas personas a la vez en un país; cuando muchos países tienen la misma epidemia se dice que es una pandemia.

Estrés: Agotamiento producido por situaciones tensas y agobiantes, como un peligro, una desgracia, la rutina diaria o un gran acontecimiento.

Estigma: Percepciones negativas hacia una persona (marca, afrenta, mala fama).

Infección de transmisión sexual, ITS: Infección que se transmite a través de las relaciones sexuales, si no se usa un condón adecuadamente.

Inmunización: Proteger de enfermedades transmisibles, efecto de la vacuna.

Inmunodeficiencia: Es el efecto que produce la infección por VIH cuando llega a la fase avanzada; significa que las defensas ya no están en capacidad de proteger de enfermedades.

Intoxicar: Ingerir y tener contacto con sustancias que causan daño al organismo.

Leche de tarro (sucedáneos de la lactancia materna): Leche en polvo preparada para la alimentación de los bebés.

Leche materna: Leche que produce la madre de forma natural.

Nutriente: Sustancias que contienen los alimentos para conservar la salud.

Microbio: Seres vivos muy pequeños que se encuentran en las plantas y animales, solo se puede ver con un aparato llamado microscopio y que pueden provocar enfermedades.

Minerales: Sustancias procedentes de los suelos y que el organismo necesita en cantidades muy pequeñas para conservar la salud.

ml: abreviatura de mililitro, unidad de medida.

oz: abreviatura de onza, unidad de medida.

Proteínas: Sustancias que contienen los alimentos y sirven para el crecimiento y funcionamiento de los seres vivos.

Prueba de anticuerpos al VIH: Examen que se realiza con diferentes técnicas para comprobar si una persona tiene o no tiene en su sangre el virus de inmunodeficiencia humana.

Registro civil: Oficina encargada de anotar y dar certificados, por ejemplo de nacimientos, matrimonios o defunciones.

Riesgo: Es la probabilidad que se produzca un resultado negativo para la salud (agua contaminada y uso de agujas y jeringas contaminadas).

Transmisión vertical: Cuando la madre es una mujer con VIH existe la posibilidad que el bebé adquiera el virus, sobre todo en el parto; en algunos casos se da la transmisión en el embarazo y también puede ocurrir por la lactancia.

Vitaminas: Sustancias que se encuentran en los vegetales y que el organismo necesita en cantidades muy pequeñas para conservar la salud.

Capítulo 1

Lo que todas y todos tenemos que saber sobre el VIH

Tema: VIH

Contenidos a desarrollar

- a) Qué es el VIH
- b) Qué es el SIDA
- c) Así no da
- d) Cómo se transmite el VIH
- e) Cómo prevenir la infección del VIH
- f) Cómo saber si nació con la infección del VIH
- g) Consejería

Objetivo del capítulo

Explicar aspectos básicos sobre el VIH, todo lo que la madre, el padre y colaboradoras deben saber sobre el Virus de Inmunodeficiencia Humana, VIH y el Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida, sida.

Tiempo requerido. 1 sesión de una hora. El tiempo que se propone en cada sesión es aproximado y puede variar dependiendo de la disponibilidad de las personas visitadas.

Recursos didácticos: Guía del facilitador al cuidado de las personas con VIH dentro de la familia (capítulo 1) y ficha 1.

Actividades sugeridas para la visita:

1. Salude amablemente y se presenta, explica el objetivo de su visita y solicita tiempo para hablar del tema.
2. Inicie la conversación haciendo algunas preguntas para introducir el tema, como por ejemplo: "¿qué le gustaría aprender del VIH para dialogar con su niña o niño?" Una vez que la persona responda o bien exprese conocer poco sobre el tema, el facilitador aborda los contenidos y aclara las dudas de acuerdo a las normativas relacionadas con VIH.
3. Explique la importancia de estar informada o informado sobre este tema para responder mejor a todas las situaciones y desafíos que plantea la epidemia en el ámbito familiar.

4. Brinde información básica sobre la epidemia o bien comprobar que la familia ya tiene estos conocimientos, tales como la diferencia entre VIH y sida, cómo no se transmite, vías de transmisión y medidas de prevención.
5. Para finalizar la sesión asegúrese que las personas quedan satisfechas con la información proporcionada y no olvide reafirmar los mensajes claves.
6. Despídase, agradeciendo la disponibilidad de las personas.

Ampliando los conocimientos

La epidemia del VIH afecta a la niñez y adolescencia.

El MINSA atiende a niñas, niños y adolescentes con VIH y reciben atención en diferentes establecimientos. La demanda de servicios a la niñez afectada por la epidemia del VIH ha ido creciendo año con año, en relación al tratamiento antirretroviral y a la prevención de la transmisión vertical.

Las personas que cuidan a las niñas, niños y adolescentes con VIH, sean sus tías, abuelos o abuelas, en su mayoría no han recibido capacitación para enfrentar los retos que esta situación les plantea, por las diversas circunstancias como la pobreza o la baja escolaridad, profundizadas por el estigma y discriminación. Ahora bien, la vida de las niñas y niños que están a su cargo, depende de que puedan tener respuestas adecuadas a sus necesidades de afecto, salud, alimentación, educación, higiene, cuidados y medidas efectivas contra el estigma y la discriminación.

Lo que todas y todos tenemos que saber sobre el VIH

Las niñas y niños de hoy nacieron en un mundo donde ya existe el sida. Es importante ayudar a las niñas, niños y adolescentes a que comprendan la realidad y el riesgo del VIH, pero antes tenemos que comprenderlo nosotras o nosotros.

Por medio de las defensas o sistema inmunológico, nuestro cuerpo está capacitado para protegerse de las infecciones y enfermedades; pero existe un virus que afecta nuestro sistema inmunológico, es decir, que destruye las defensas de nuestro organismo. Este virus se llama VIH.

¿Qué es el VIH? La palabra VIH significa Virus de Inmunodeficiencia Humana. El VIH es un virus. Cuando este virus entra al cuerpo de una persona le destruye poco a poco los glóbulos blancos que son las defensas del organismo, exponiéndolo a infecciones y a otras enfermedades.

Después que el VIH entra al cuerpo de una persona, ella se ve sana y se siente saludable, pero puede pasar el virus a otra persona. Muchas personas no saben que tienen el virus, porque no se han realizado la prueba.

¿Qué es el sida o VIH avanzado? la palabra sida significa Síndrome de Inmuno Deficiencia Adquirida. El sida es la etapa más avanzada de la infección por VIH y se presenta como diferentes enfermedades o cánceres al encontrarse las defensas del cuerpo muy debilitadas.

Así no da

Hay muchas actividades que hacemos a diario sin ningún riesgo de adquirir el VIH. El virus no se pasa por el aire, el agua, la comida, besar o dar la mano, viajar en el mismo bus o estar en la escuela con alguien que lo tenga.

No se transmite por:

- Picaduras de zancudos: el VIH no sobrevive en mosquitos ni en otros insectos; sólo vive en humanos
- La saliva, ni por estornudar, toser, platicar, besar en la mejilla
- El sudor de una persona con VIH
- Usar la letrina que ocupan personas afectadas por el VIH
- Usar vasos, tazas, cubiertos, servilletas

El VIH se muere rápido fuera del cuerpo humano y se elimina con las medidas de higiene. En el capítulo 4 del cuaderno y de esta guía puede encontrar información sobre la higiene del hogar.

¿Cuánto tiempo sobrevive el VIH fuera del organismo humano?¹

El VIH fuera del organismo humano no sobrevive y se elimina con facilidad, pierde enseguida su capacidad de infectar y no puede replicarse.

Se considera que el VIH que se encuentra en la sangre o en el semen fuera del organismo pierde su capacidad de infectar.

El VIH, cuando se encuentra expuesto al aire y al medio ambiente se puede eliminar con facilidad. El calor es el método más eficaz. Para limpiar las manchas de sangre, semen y otros fluidos que pueden contener el virus se utiliza el cloro.

¿Cómo se transmite el VIH?

Lo que se transmite es el VIH, pero solo tiene algunas vías para pasar de una persona a otra. Hay pocos caminos para que el VIH pase de una persona a otra, por esta razón se dice que el VIH se transmite por vías específicas.

1.- Relaciones Sexuales sin Condón: el VIH está en la sangre, el semen y las secreciones vaginales de una persona que tiene este virus. Durante las relaciones sexuales sin condón el VIH puede pasar de una persona a otra. Si hay heridas abiertas o llagas se transmite más fácil.

2.- Por la sangre con el virus: la sangre que se utiliza para las transfusiones es analizada para reducir el riesgo de la transmisión; la persona que dona sangre no corre riesgo de adquirir el VIH. Al recibir una inyección, existe riesgo en el caso que haya sangre con VIH en la jeringa o en la aguja,

¹Esta información está basada en:

<http://www.cruzroja.es/vih/faqs.html#marca22>

<http://www.estrucplan.com.ar/producciones/entrega.asp?identrega=908>

aunque sea una cantidad de sangre muy pequeña. También hay riesgo al usar objetos afilados o puntudos que tengan sangre fresca, por ejemplo las cuchillas de afeitar.

3.- De la madre al Bebé: hay bebés que nacen con el virus, cuando la mamá es una mujer VIH existe riesgo de que el bebé adquiera el virus, sobre todo durante la labor de trabajo de parto; en algunos casos se da la transmisión durante el embarazo. También puede ocurrir en la cuarentena o puerperio.

¿Cómo prevenir el VIH?

La prevención del VIH comienza cuando hacemos una reflexión sobre nuestro comportamiento y nos damos cuenta de las actividades que nos ponen en riesgo de adquirir este virus. Para cuidar la salud, cada persona tiene que tomarse un tiempo para decidir cómo prevenir el VIH, con alguna de estas medidas:

Uso correcto del condón: ésta es la medida más importante, porque la mayoría de las personas tienen relaciones sexuales; si no se usa condón, el virus pasa de una persona a otra a través de la vagina, el recto o el pene. En el sexo oral sin ninguna protección el virus entra a través de la boca y las encías. Se debe usar el condón **SIEMPRE**.

Fidelidad (tener una sola pareja): ésta es una medida que debe cumplir a cabalidad la pareja. Si en la pareja los dos se hicieron la prueba de anticuerpos al VIH y los resultados fueron negativos, pero después una de las parejas tiene relaciones casuales sin condón o se expone, puede adquirir el VIH y pasarlo a su pareja.

Retraso del inicio de la vida sexual: siendo adolescente es recomendable retrasar el inicio de las relaciones sexuales hasta que se alcance mayor madurez psicológica y emocional, así como la madurez de los órganos sexuales.

Cuidados en la utilización de objetos corto punzantes:

Cada persona debe utilizar sus propios objetos personales: cuchilla de afeitar, cortaúñas y el cepillo de dientes, sin prestárselo a nadie o pedirlo prestado. Las navajas de afeitar hay que lavarlas con agua de jabón. Utilice jeringas nuevas cada vez que lo requiera.

Las personas con VIH pueden infectarse de nuevo, es decir, pueden reinfectarse y eso daña más sus defensas. De ahí la importancia de que la persona se proteja adoptando medidas para impedir que entre a su cuerpo otro tipo de virus. Estas medidas de prevención le ayudarán a evitar infecciones de transmisión sexual. Al protegerse están protegiendo a la pareja.

El riesgo de transmisión del VIH también se da en algunas situaciones que no vivimos a diario. Un caso es la transfusión de sangre y el otro es el parto. Son momentos excepcionales, en los que la persona tiene en su mente muchos pensamientos diferentes; en estos casos es difícil que recuerde que existe el riesgo de adquirir el VIH, por eso es importante reflexionar desde ahora y prepararnos para cualquier situación.

Durante el embarazo y en el parto hay riesgo de transmitir el virus al bebé. A las mujeres embarazadas el personal de salud les ofrece consejería y la prueba de VIH, y si el resultado es positivo, **es posible reducir al mínimo el riesgo de transmisión del virus al bebé.**

¿Cómo saber si un bebé nació con el VIH?

Desde que nace, la niña o el niño comienza a usar sus propios órganos; sin embargo necesitan mucha atención y cuidados, sobre todo en las primeras semanas. Al nacer se le hacen diferentes exámenes para ver su estado de salud, también tiene que recibir alimentación adecuada y si se enferma hay que acudir rápido a los establecimientos de salud.

Es importante recordar a las familias que todas las niñas y niños tienen derecho a una familia y un nombre. Hay que apoyar a las familias para que inscriban al bebé en el registro civil lo antes posible, para garantizar sus derechos ciudadanos en todos los asuntos legales.

Exámenes al bebé. Cuando la madre tiene VIH, el MINSA ha establecido dos exámenes: al mes de nacido en el hospital le hacen un examen que se llama ADN Proviral o bien un examen que se llama Carga Viral; si el resultado del examen da negativo se lo volverán a repetir cuando el niño tenga 3 meses y luego cuando cumpla un año.

Conocer el resultado permitirá tomar medidas y contribuir a su crecimiento sano, mejorando la calidad de vida del niño o niña. Cuando se confirma que una niña o un niño tienen VIH, hay que darle cuidados especiales.

Muchas niñas y niños que nacieron con VIH, ya crecieron y hoy son adolescentes y jóvenes, que estudian, juegan y realizan las mismas actividades que sus compañeras y compañeros.

Al bebé de una mujer que tiene VIH, después del año, le hacen otros exámenes en el hospital y recibe atención de un equipo de salud formado por pediatra, enfermera, psicólogo, nutricionista y trabajadora social.

Consejería para la toma de la prueba de VIH

La prueba de anticuerpos al VIH es voluntaria y va acompañada de consejería antes y después de realizarla. La consejería es un proceso de apoyo, educación y comunicación. Es una conversación donde una persona capacitada brinda información clara, completa y verdadera sobre el VIH y permite a quién la recibe analizar su riesgo personal y tomar decisiones sobre su salud.

En el caso de los bebés, así como de las niñas o niños pequeños, la consejería va dirigida a la madre, el padre o un familiar cercano que es el tutor.

Los adolescentes y jóvenes tienen derecho a solicitar la información que se proporciona en la consejería.

En la consejería debe quedar claro que un niño o niña o adolescente con VIH, puede llevar una vida como cualquier persona que no tiene el virus, y que por eso es importante el amor y cuidado de la familia.



Para recordar

Hacer preguntas de inicio; por ejemplo: “¿qué le gustaría aprender del VIH para dialogar con su niña o niño?”

Tener claro cuál es la diferencia entre tener VIH y tener sida.

Resaltar que el VIH tiene pocas maneras para pasar de una persona a otra: por relaciones sexuales, sangre y la transmisión vertical(materno infantil).

Dialogar sobre algunas medidas de prevención: uso correcto del condón, medidas durante el embarazo, el parto y el puerperio, retrasar el inicio de la vida sexual.



Capítulo 2

La alimentación y la salud de la niña, niño y adolescente

Tema: Nutrición de las niñas, niños y adolescentes

Contenidos a desarrollar

- a) Los grupos de alimentos
- b) La lactancia es la alimentación del bebé en los primeros meses de vida
- c) Cómo enseñar al bebé a comer de todo en el primer año
- d) Después del año y hasta los 11 años
- e) La nutrición en la adolescencia
- f) El aseo y la higiene de la cocina y los alimentos
- g) Manejo del agua en el hogar

Objetivos del capítulo

1. Brindar información sobre una alimentación sana, a través de una nutrición saludable de las niñas, niños y adolescentes. De acuerdo a los insumos que pueden consumir localmente.
2. Brindar consejería sobre la higiene en la preparación de los alimentos a la familia.

Tiempo requerido: 1 sesión de una hora. El tiempo que se propone en cada sesiónes aproximado y puede variar dependiendo de la disponibilidad de las personas visitadas.

Recursos didácticos: Guía del facilitador al cuidado de las personas con VIH dentro de la familia(capítulo2). Fichas de la 2 a la 10; utilizar fichas de acuerdo a la edad de la niña o niño.

Actividades sugeridas para la visita:

1. Saludo con amabilidad y presentarse, explicar el objetivo de su visita y solicitar tiempo para hablar del tema.
2. Iniciar la conversación contando una historia corta para introducir el tema. Puede utilizar el cuento que aparece a continuación en este capítulo. En el caso de ser segunda visita, es de esperar que ya existe mayor confianza entre la facilitadora o facilitador y las personas que lo reciben, lo cual facilita el abordaje del tema.
3. Explicar la importancia de los alimentos y de una alimentación variada, para lograr una buena nutrición.
4. Brindar recomendaciones básicas sobre la alimentación de las niñas y niños según la edad, así como indicaciones sobre la higiene en la preparación de los alimentos.

5. Para finalizar la sesión, asegúrese que la familia quedó satisfecha con la información proporcionada y recuerde los mensajes claves de la visita.
6. Despedirse, agradeciendo siempre la disponibilidad de las personas.

La música en el plato²

Lesly tenía preocupada a toda su familia. Su mamá y su papá decían que desde pequeña, Lesly había sido muy rara para comer; casi nunca comía el maduro frito y las enchiladas nadando en aceite que preparaba su mamá, ni probaba los hot dog, ni las superhamburguesas, ni las pizzas enormes, que traía a casa su papá. Tampoco disfrutaba con las galletas, los queques y los helados que se atiborraban como merienda cada tarde, y cuando le preguntaban que por qué comía tan mal, ella no sabía qué contestar; sólo sabía que prefería comer otras cosas. Así que su mamá, su papá y toda la familia se preguntaban a quién habría salido la flaca de Lesly.

Un día a Lesly la llevaron al doctor. Cuando los padres de Lesly le contaron su problema con la comida, el doctor se mostró muy interesado y les llevó a una sala tranquila y silenciosa con una extraña máquina en el centro, con el aspecto de una roconola antigua.

Ven, Lesly, ponte esto- dijo mientras le colocaba sobre la cabeza un casco lleno de luces y botones, conectado a la máquina por unos cables.

Cuando terminó de colocarle el casco, el doctor desapareció un momento y volvió con un plato de pescado asado al horno. Lo puso delante de la niña, y prendió la máquina.

Al instante, del interior de la máquina comenzó a surgir el agradable murmullo de las olas del mar, con las relajantes llamadas de las ballenas y los delfines, yaáa, chac, yaáaa, chac... era una música encantadora, que escucharon durante algún tiempo, antes de que el doctor volviera a salir para cambiar el pescado por un plato de frutas y verduras.

El susurro del mar dio paso a las hojas agitadas por el viento, ssssss, el canto de los pájaros, toc, toc, se oía el pájaro carpintero, cuá, cuá, cantaba el macuá, chis, chis, sonaba cierto güis y en medio del silencio, se escuchaba las gotas de agua caer en la poza cristalina, plic, plic. Cualquiera podría quedarse escuchando durante horas aquella música de la naturaleza, pero el doctor volvió a cambiar el contenido del plato, poniendo algo de carne.

El sonido de la máquina pasó a ser algo más vivo, lleno de los animales de patio, co, co, cooo, kikirikíiii, oinc, oinc, y en el campo a lo lejos el mugido de la vaca, muuu.

Sin dejarles tiempo para acostumbrarse, el doctor volvió con una enorme pizza, que le hizo la boca agua al papá de Lesly. Pero entonces sucedió algo extraño, chocoplós, como que algo cayó en el lodazal y juácata, como que la máquina se había descompuesto, y en lugar de algún bello sonido armonioso, sólo emitía un molesto chirrido, ñiiiiic, ñac, ñiiiiic, ñac, cric, cric, crac, rrrrr... "No se ha roto, es así", se apresuró a tranquilizar el médico.

² Adaptación realizada por Fundación Nimehuatzin. El autor del cuento es Pedro Pablo Sacristán, la versión original se encuentra en <http://cuentosparadormir.com/infantiles/cuento/musica-en-el-plato>

Sin embargo, el ruido era tan molesto que pidieron al doctor más cambios. Sucesivamente, el doctor apareció con helados, dulces, caramelos, hamburguesas, meneitos, caramelos y nachos, acompañados de gaseosa en vasos gigantes... pero todos ellos lo único que conseguían era que la máquina se volviera loca de tantos chirridos y chasquidos que hasta les rechinaban los dientes y les salía humo por las orejas. Tanto se asustaron, que la mamá de Lesly le suplicó al doctor que volviera con el plato de la fruta.

Esa es la **NO enfermedad** de Lesly- dijo al ver que comenzaban a comprender lo que ocurría. Ella tiene el don de interpretar la música de los alimentos, la música que nos recuerda el lugar donde se produce cada alimento. Es normal que sólo quiera comer los alimentos que tienen la música más bella. Y por eso está tan bonita, sana y ágil.

Entonces el doctor les contó la historia de aquella maravillosa máquina, que inventó primero para él mismo. Pero lo que más impresionó a la mamá y el papá de Lesly cuando probaron el invento, era que ellos mismos también escuchaban la música, sólo que mucho más bajito.

Y así, salieron de allí dispuestos a prestar atención en su interior más profundo a la música de los alimentos, y desde aquel día en casa de Lesly las pizzas, hamburguesas, dulces y helados dieron paso a la fruta, las verduras y el pescado. Ahora todos tienen un aspecto sano, y si te encuentras con ellos, te harán su famosa pregunta:

¿A qué sonaba lo que has comido hoy?

La alimentación y la salud de la niña o niño

La alimentación es un proceso diario y es indispensable para la salud. Existe un dicho que dice "somos lo que comemos". Si solo alimentamos a una niña, niño o adolescente con churritos, meneitos, papitas y otra comida chatarra, ¿qué usará el cuerpo para crecer? El cuerpo necesita comer de todo: arroz, frijoles, tortilla, carne, fruta y verduras. Cuando son pequeños y a lo largo de su desarrollo las niñas, niños y adolescentes necesitan alimentos que los ayuden a crecer; además todas las personas, ya sean adultas, jóvenes, adolescentes, niñas o niños, necesitamos alimentos que den energía y que protegen de enfermedades.

Los tres grupos de alimentos

Para tener una buena alimentación hay que comer alimentos de estos tres grupos: alimentos que ayudan a crecer, alimentos que dan energía para trabajar, correr, estudiar; y alimentos que protegen de enfermedades.

Los alimentos que ayudan al crecimiento son ricos en proteínas; los alimentos que dan energía son ricos en grasas y carbohidratos y los alimentos que protegen de enfermedades son ricos en vitaminas y minerales.

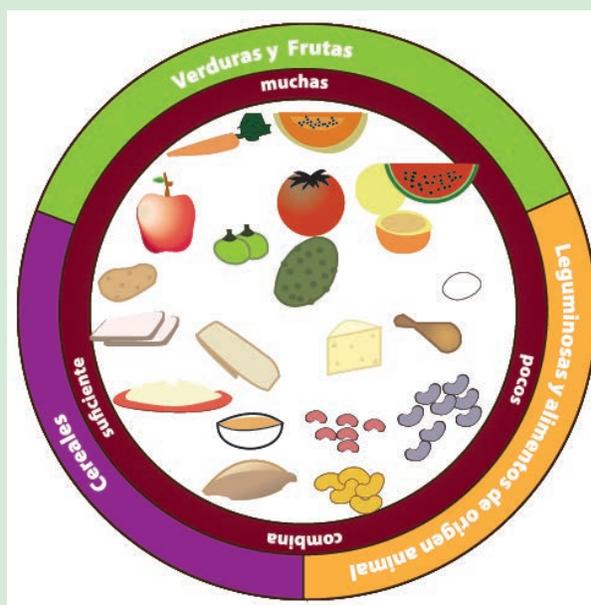
Para que el cuerpo reciba todas estas sustancias que son necesarias para la salud, hay que comer de todo. Una buena nutrición y una dieta balanceada ayudan a que los niños crezcan sanos y saludables.

Consumamos alimentos de estos tres grupos

Cuadro A: Clasificación de los alimentos		
Alimentos que dan energía; son ricos en carbohidratos o en grasa	Alimentos que sirven para el crecimiento y nos rehabilitan; ricos en proteínas	Alimentos que protegen de enfermedades; ricos en vitaminas y minerales
Maíz, arroz, harina de trigo, papa, yuca, plátano, aguacate, malanga, coco, banano, azúcar, miel, jaleas, aceite, crema, mantequilla, pan, pastas, galletas, maní, cacao, dulce de rapadura, chocolate, mermeladas, Alfeñiques.	Frijol de soya, frijol, semilla de marañón, de júcaro, leche (de soya, de cabra, de vaca), hoja de marango, derivados de la leche (queso, cuajada, yogur), huevos, pescado, mariscos, carne (pollo, garrobo, pelibuey, venado, res)	Zanahoria, remolacha, rábano, ajo, apio, cebolla, chiltoma, tomate, chayote, brócoli, pepino, ayote, pipián, coliflor, repollo, lechuga, espinaca. Mango, melón, nancite, naranja, limón, piña, papaya, pitahaya, mandarina, limón, sandía, pejibaye, banano, zapote, níspero, mamey

Desde recién nacidos y a lo largo de su desarrollo las niñas, niños y adolescentes necesitan alimentos ricos en proteínas, que los ayuden a crecer; también necesitan alimentos que den energía y alimentos que protegen de enfermedades; las personas adultas no necesitan tantos alimentos ricos en proteínas, porque ya no tienen que crecer.

A cualquier edad todas las personas necesitan alimentos que les den energía para trabajar, caminar, hacer ejercicio y alimentos que les protejan de enfermedades.



La alimentación del niño o la niña

Es importante que, durante el embarazo, la mujer con VIH, reciba consejería sobre los riesgos y beneficios de varias opciones de alimentación infantil, para que pueda decidir la forma más apropiada de alimentar a su bebé cuando éste nazca, de acuerdo a su situación.

A la mujer con VIH, el MINSA recomienda alimentar a su niña o niño recién nacido con leche de fórmula, o sea, de tarro, en vez de darle el pecho, debido a que existe el riesgo de transmitir el VIH por la lactancia materna. Si le da leche de tarro al bebé, no es necesario darle ningún otro alimento, solo tiene que ofrecerle agua además de la leche de tarro. Recuerde que el bebé debe de ser alimentado con vaso o taza.

Al alimentar al bebe con leche materna de una madre con VIH, existe el riesgo de transmitir el virus al bebé; mientras que la alimentación con leche de tarro, protege del VIH.

Visitas al establecimiento de salud.

En los primeros meses de vida es muy importante que lleve a su niña o niño al establecimiento de salud para que valoren el crecimiento y el desarrollo que va teniendo, de acuerdo a su edad.

Lactancia con leche de tarro

Cuando se alimenta al bebé con leche de fórmula o de tarro hay que asegurar que se cumplan las siguientes condiciones; tiene que ser aceptable, factible; asequible, sostenible y segura.

Aceptable: la madre con VIH debe de comprender por qué conviene darle a su bebé leche de tarro en vez de darle el pecho y asume esta responsabilidad.

Factible: puede preparar la leche para darle hasta 12 tomas en 24 horas, esto significa que tiene tiempo para preparar la toma, sabe cómo se prepara y cuenta con el apoyo de otros miembros de la familia.

Asequible: es posible conseguir la leche de tarro en los primeros seis meses de edad sin interrupción.

Sostenible: tiene a su alcance todo lo necesario para preparar la leche de tarro: agua limpia, trastes limpios, jabón para lavar los trastes y para el lavado de manos.

Segura: tiene donde preparar la leche de manera higiénica.

Además, después del parto hay que asegurarse que el bebé puede alimentarse con leche sin problemas, o sea que no tenga dificultad para asimilar la leche, como por ejemplo la intolerancia a la lactosa. Esto lo tiene que ver el pediatra

Para preparar la leche de fórmula. Se debe seguir las instrucciones de la etiqueta del tarro. Tiene que hervir suficiente cantidad de agua limpia: el agua tiene que dejarla que hierva diez minutos desde el momento que empieza a echar burbujas; después se deja enfriar para ofrecerla al bebé a temperatura ambiente.

La **cantidad de leche** que prepare, dependerá de la edad del niño o la niña.

Cuadro B: Cantidad aproximada de leche que se necesita para la alimentación diaria del bebé según su edad

Edad del bebé	Número de tomas por día	Cantidad de leche por toma		Total de leche por día	
Menor a 1 mes	8	60 ml	2 oz	480 ml	16 oz
1 a 2 meses	7	90 ml	3 oz	630 ml	21 oz
2 a 4 meses	6	120 ml	4 oz	720 ml	24 oz
4 a 6 meses	6	150 ml	4,5 oz	900 ml	27 oz

Nota: la relación entre ml y onzas es aproximada

El tarro trae una medida del tamaño de una cuchara; por cada onza de agua hay que poner una cucharada de leche. Si le pone menos leche que agua, el bebé se va a desnutrir; si se prepara con más leche de la indicada en la etiqueta el bebé se puede enfermar. Prepare la leche en el momento en que se la va a tomar y la leche que no se toma, la bota. No es bueno dejar mucho tiempo la leche preparada, antes de ofrecerla al bebé.



Ventajas del uso de la taza o vaso para alimentar al bebé. el bebé que no recibe el pecho necesita ejercitar la musculatura de su cara para evitar problemas más adelante. Al tomar la leche con vaso o taza, el bebé se esfuerza en buscar la leche con la lengua y esto lo ayuda a prepararse para más adelante cuando tenga que masticar la comida.

¿Por qué no es recomendable usar la pacha? Las pachas son difíciles de limpiar y si no hay buena higiene se llenan de bacterias y hongos; aunque no los podemos ver a simple vista, ahí están y son la causa de infecciones, diarrea, desnutrición, vómitos, deshidratación y hasta la muerte.

¿Cómo alimentar al bebé?

La introducción de alimentos sólidos; se debe iniciar a los seis meses. Entonces el bebé ya empieza a comer otros alimentos además de la leche.

A partir de los 6 meses y hasta el primer año de vida, además de la leche, el niño y la niña deben recibir otros alimentos de forma gradual; poco a poco se le va enseñando a comer **los diferentes alimentos, primero en cantidades pequeñas y después se va aumentando la cantidad.**

Comenzar dándole puré: puede ser de ayote, zanahoria, papa, quequisque, manzana, banano. A medida que la niña o el niño van creciendo se les ofrece más comida y menos leche.

Conviene ofrecerle un alimento nuevo cada tres días, dándoselo una vez al día por tres días seguidos; dárselo por separado para que aprenda a reconocerlo. De esta forma la mamá podrá observar si le causa algún malestar o una reacción alérgica.

Cuando se le ofrece un alimento nuevo, también puede ser que el bebé lo rechace, pero poco a poco se va a acostumbrar a su olor, consistencia y sabor. Tener paciencia y volvérselo a ofrecer en otro momento.

Después de los 12 meses comerá los mismos alimentos que se preparan para la familia, Se debe majar los alimentos con un tenedor. Recuerde siempre dar agua después de cada tiempo de comida.

Luego de alimentar a la niña o al niño debe limpiarle muy bien la boquita: encías, lengua y cachetes, para evitar que los residuos de leche, jugos o alimentos permitan el crecimiento de bacterias y hongos que lo pudiera enfermar. Antes de lavarle la boquita, recuerde de lavarse bien sus manos con agua y jabón. Una vez que le salgan los dientes a la niña o niño usar un cepillo suave para limpiárselos.

Debe preguntar todas las dudas al personal de salud y valorar en conjunto si el niño o niña está comiendo de todo y recibe los tres tipos de alimentos, de modo que tenga todo lo que necesita para su desarrollo.

Después del año y hasta los 11 años

Después de cumplir el primer año de vida la niña o el niño ya tiene que comer los mismos alimentos que toda la familia, ofreciéndole cinco tiempos al día: tres comidas y dos meriendas.

Continuar dándole leche, los médicos recomiendan que las niñas y los niños tomen leche por lo menos hasta los 6 años. La niña o el niño debe tomar de seis a ocho onzas de leche, que es lo que alcanza en un vaso mediano; tres o cuatro veces al día. A medida que va creciendo se disminuye la cantidad de tomas de leche, una vez que llega a la edad escolar, es decir después de los 6 años, pueden tomar uno o dos vasos de leche al día. A las niñas y niños pequeños conviene reforzarles la leche con cereal, que usted puede preparar en su casa con trigo, avena, cebada, semilla de jícara y arroz.

Según las normas del MINSA, todo niño o niña que acude a un establecimiento de salud le dan hierro y vitaminas que son un complemento para su alimentación y crecimiento.



En la adolescencia

El adolescente que en su niñez aprendió a comer todo tipo de alimentos, no tendrá problemas en continuar alimentándose de forma equilibrada, sana y así evitará el consumo de comidas chatarra, fritanga, comida rápida y gaseosas. Una alimentación variada es comer de todo, frutas, verduras, arroz, frijoles, papas, pan, huevos, queso, leche y carne.

Los adolescentes deben comer tres comidas y dos meriendas, así mismo las vitaminas, cuando las recomiende el médico (a). Es importante acompañarlo al establecimiento de salud para que en cada consulta valoren si se está alimentando bien, le informarán cómo se encuentra la muchacha o el muchacho y le darán recomendaciones, si detectan algún problema.

En la adolescencia se debe dialogar con las muchachas y muchachos para prevenir el uso de tabaco, alcohol y drogas, pues son comportamientos que quitan el apetito, dañan la salud y lo que es peor, son la puerta de entrada a muchos problemas. El alcohol y las drogas son dañinos para el cuerpo y el sistema inmunológico. El uso frecuente de drogas y alcohol para evadir los problemas y las emociones dolorosas detiene el desarrollo.

El aseo y la higiene de la cocina y los alimentos

La buena alimentación tiene que ver mucho con la higiene y el manejo de los alimentos. La contaminación de los alimentos es una causa de intoxicaciones y diarreas, por eso la cocina es una de las partes del hogar que debe mantenerse con mucha higiene y aseo.

Los alimentos se guardan en lugares adecuados, de fácil acceso, limpios y protegidos de animales.

• **Recomendaciones para mantener los alimentos en condiciones de higiene:**

- Mantenga limpias todas las superficies donde prepara los alimentos
- Emplee platos y trastes limpios para almacenar, preparar, servir y consumir los alimentos
- Lave las hortalizas y las frutas con agua limpia
- Cubra los alimentos para mantenerlos libres de moscas y de polvo
- Mantenga la basura en un balde tapado y vacíelo con regularidad
- Lave bien con agua y jabón todos los utensilios que utilizan para cocinar
- Use siempre paños de cocina limpios y secos
- Revise si los alimentos están en buen estado antes de prepararlos
- Deposítelos desperdicios en el recipiente de la basura

Manejo del agua en el hogar

El agua es indispensable para la salud. Una persona puede aguantar hambre y pasar varios días sin comer, pero no podemos pasar más de tres días sin beber agua, líquidos o comer un alimento con jugo.

Para mantener la salud, sobre todo de las niñas y niños, hay que manejar adecuadamente el agua de tomar y de cocinar. Es recomendable usar cloro (cinco gotas por cada galón de agua limpia) o un filtro para purificar el agua de tomar y el agua con que se preparan los alimentos y se lavan los trastes.

El agua de tomar, o agua potable, tiene que ser limpia y sin microbios; a veces la vemos limpia, pero tiene microbios que causan enfermedades, por eso hay que hervir el agua para preparar la leche de tarro del bebé, o la leche en polvo para la niña o el niño.

Recomendaciones para el almacenamiento y manejo del agua potable en el hogar:

- Mantenga el agua potable en un recipiente con tapa y se tiene que limpiar por lo menos una vez a la semana. El mejor tipo de recipiente es el de cuello y que tenga un extremo angosto o con una paja para la salida del agua. Esto evita que las personas sumerjan los vasos y manos en el agua, lo cual puede contaminarla.



- Si el agua ha sido almacenada por más de 48 horas, es mejor emplearla para otra cosa, por ejemplo para cocinar o dar a beber a los niños mayores.
- No introduzca las manos o los vasos en el recipiente del agua
- El mejor recipiente es el que lleva tapa.

Para la limpieza de la casa y el aseo personal no se necesita purificar el agua.

Para recordar

- La leche de fórmula (tarro) es una forma de alimentar al bebé en sus primeros meses de vida sin riesgo de transmitirle el VIH.
- Condiciones para la lactancia con leche de fórmula:
 - Aceptable: la madre comprende y está de acuerdo en darle leche de tarro, en vez del pecho.
 - Factible: puede preparar la toma hasta 12 veces en 24 horas.
 - Asequible: puede obtener suficientes tarros de leche.



- Sostenible: dispone de utensilios, agua limpia y jabón.
- Segura: condiciones de higiene para preparar la leche y almacenarla.

Recordar: fecha de vencimiento, estado del tarro, lavarse las manos, limpieza de la tapa, hervir el agua, protección del tarro.

En vez de pacha, usar un vaso o una taza.

Para recordar

Cómo introducir otros alimentos

- Después de los 6 meses, además de agua, darle una vez al día jugo de fruta, que es rico en Vitamina C, sin azúcar.
- Agregar otros alimentos como trocitos de fruta, mogos o purés (zanahoria, ayote, carne), y cereal por lo menos dos veces al día. Seguir dándole leche.



Para recordar

¿Cómo enseñarle a comer de todo?

- Alimentación sana no significa que tiene que ser alimentación cara
- Ofrecer cinco tiempos al día: tres comidas y dos meriendas
- Aumentar poco a poco la cantidad y el tipo de comida, según los meses de edad del bebé
- Darle comida variada con alimentos que contengan los diferentes nutrientes, para que crezca saludable
- Poco a poco darle alimentos con más consistencia, porque éstos proporcionan más energía
- Al ofrecerle nuevos alimentos, debe hacerlo con paciencia, sin forzarlo
- Horarios regulares de comidas
- Aprenda a distinguir el llanto del bebé, si es porque tiene sed, frío, calor, está mojado, no insista en darle de comer mientras está inconforme

Capítulo 3

Antirretrovirales y vacunas

Tema: Tratamiento e inmunización

Contenidos a desarrollar

- a) Por qué es importante tomar los antirretrovirales
- b) Qué hacer con las molestias que causan los medicamentos
- c) Hablar sobre el VIH y los antirretrovirales
- d) Qué hacer para que tome siempre los medicamentos
- e) Qué hacen las vacunas y cuáles son
- f) Vacunas que debe recibir la niña o niño cuando la madre tiene VIH

Objetivo del capítulo

Conocer la importancia de que la niña, niño y adolescente tome siempre los medicamentos y qué hacer ante las molestias que pueden causar.

Tiempo requerido: 1 sesión de una hora. El tiempo que se propone en cada sesión es aproximado y puede variar dependiendo de la disponibilidad de las personas.

Recursos didácticos: Guía del facilitador al cuidado de las personas con VIH dentro de la familia (capítulo 3) y ficha 11.

Actividades sugeridas para la visita:

1. El facilitador o facilitadora saluda, explica el objetivo de su visita y solicita tiempo para hablar del tema.
2. Inicia la conversación haciendo alguna pregunta para introducir el tema, como por ejemplo:
 - ¿Actualmente está tomando medicamentos la niña o el niño?
 - ¿Es difícil tomarlos siempre a la misma hora?
 - ¿Les causa algún problema como: náuseas o dolor de estómago?

Una vez que la persona dé respuesta el facilitador deberá abordar los contenidos y aclarar todas las dudas.

3. Explique la importancia de los medicamentos y de la adherencia.

- Brindarles recomendaciones básicas sobre qué hacer ante los posibles efectos secundarios que le ocasionen los medicamentos.

Para finalizar la sesión, asegúrese que las personas quedan satisfechas con la información proporcionada y no olvide reafirmar los mensajes claves de la visita.

Despídase con amabilidad, agradeciendo siempre la disponibilidad de las personas.

Ampliando los conocimientos

Antirretrovirales y vacunas

Los antirretrovirales son medicamentos que ayudan a mantenerse saludables a las personas con VIH, porque fortalecen su sistema inmunológico o sea, las defensas. Cuando el VIH entra en el cuerpo de una persona empieza a multiplicarse y destruir células de defensa día a día. Por eso es importante tomar los medicamentos antirretrovirales siempre, de esta manera refuerzan las defensas del cuerpo. El tratamiento con antirretrovirales tiene que darse bajo supervisión de los padres o tutores.

¿Por qué es importante tomar los antirretrovirales? Porque así sus defensas estarán fuertes; al seguir las recomendaciones médicas estarán saludables y podrán participar en todas las actividades propias de su edad.

Las niñas, niños y adolescentes tienen derecho de recibir el tratamiento antirretroviral, siempre bajo supervisión de los padres y/o tutores. Para que los medicamentos hagan su efecto, deben de tomarlos siempre: a la hora indicada y en cantidad correcta, según lo indique el médico (a). A veces resulta difícil acordarse de todo, pero podemos hacer una tablita, para recordar cómo deben tomarse sus medicamentos.

Dibujo del sol saliendo	Dibujo del sol a mediodía	Fondo oscuro y dibujo de la puesta de sol	Fondo oscuro con la media luna
Círculo (una pastilla)			Dos círculos (dos pastillas)
	Medio círculo (media pastilla)		
Una cucharilla (jarabe)		Una cucharilla (jarabe)	

Si no se toman los medicamentos como lo indica el médico (a), el virus va continuar multiplicándose; el niño o niña se enfermará con más frecuencia y cada vez de mayor gravedad, porque el medicamento antirretroviral que estaba tomando ya no le ayuda a mantenerse saludable.

Cuando una persona con VIH, se enferma tiene que acudir al establecimiento de salud o al hospital sin esperar a estar más grave ni auto medicarse; la persona se cura de la enfermedad, aunque continúa teniendo el VIH.

¿Qué hacer para que las niñas, niños y adolescentes tomen siempre sus medicamentos?*

El éxito del tratamiento antirretroviral está en que la niña, niño o adolescente lo tome siempre, tal y como indicó el médico (a). Esto es lo que el personal de salud llama adherencia. Para asegurar que la niña, niño o adolescente siga las indicaciones del médico (a) y cumpla con su tratamiento siempre, hay que unir esfuerzos, comenzando por el equipo de salud que lo atiende, las personas que lo cuidan, la misma niña, niño o adolescente y desde luego el médico(a) que recetó el medicamento. Es un trabajo de colaboración en el que todas las partes tienen que aportar su granito de arena.

El médico (a) que receta el medicamento debe tener en cuenta lo siguiente:

- Horarios que sean compatibles con la vida diaria de la niña, niño o adolescente, de modo que no altere el sueño, las comidas, el estudio o los juegos.
- Asegurarse que puede tragar las pastillas, sobre todo cuando tienen un tamaño grande.
- Proponer alternativas cuando el medicamento tiene sabor amargo o cuando no se cuenta con versiones pediátricas del medicamento.
- Advertir de las posibles molestias, como náuseas, vómitos, ardor en el estómago, diarreas y recomendar a la familia qué hacer en esos casos.

Es importante que el personal de salud tenga una adecuada relación con los familiares y los niños, niñas y adolescentes y planificar bien las consultas, tomando en cuenta que hay familias que viven lejos de los establecimientos de salud; los responsables del equipo tienen que vigilar el maltrato o discriminación y que no falte el medicamento.

¿Cómo ayudar las familias?:

- Cuando va a comenzar a tomar un medicamento, preguntar qué reacciones puede dar y cómo se puede disminuir sus efectos.
- Si tiene dudas, solicitar al médico que explique otra vez cómo ha de tomar las medicinas.
- Qué medicamentos se toman con las comidas o después de comer y cuáles se toman en ayunas.
- Acordarse de llevar las medicinas de la niña, niño o adolescente cuando salen por un día completo o varios días fuera de casa.
- Informar al médico si piensa que puede tener problemas para regresar a la siguiente cita o para retirar el medicamento.

* Basado en Cuidados en el hogar y adherencia al tratamiento antirretroviral de niños, niñas y adolescentes con VIH. Manual para capacitar a padres y cuidadores. Paula Chirinos Carzola; Ada Mejía Navarrete; Jisett Cano Salinas; y otros. -- Lima: Vía Libre, 2008. 72 p.: ilus.,graf.; 29.7 cm largo x 21 cm ancho

- Es importante que ante cualquier síntoma, no se automedique. Siempre debe buscar al médico que lo atiende.
- Debe conocer dónde acudir ante cualquier emergencia. Para ello debe llevar siempre a la visita médica los nombres de los medicamentos que toma y las recetas.
- Es muy importante que siempre consulte si puede tomar los tés u otras bebidas preparadas en casa y que no han sido recetadas por el médico.
- Evitar comentarios negativos que ponen de mal humor a la niña o niño: “Si no te lo tomas, te voy a llevar al hospital y te van a regañar”.
- Estar atentos con el horario, la cantidad y el tipo de medicamento.
- Hacer turnos entre los mismos familiares, para que cada quién pueda tener su momento de descanso, combatir el estrés, atender su bienestar emocional y cuidar su salud.
- Evitar el consumo de alcohol o drogas.

¿Qué debe hacer la niña o niño?

- Cumplir con el horario de la toma, recordar qué pastilla toca y demostrar así que se tiene autoestima y cumple con su tratamiento.
- Escoger un lugar tranquilo para tomar el medicamento.
- Esforzarse para tomar sus medicamentos y preguntarle al médico(a) qué hacer si las pastillas son amargas o tienen un olor desagradable.

¿Qué debe hacer la muchacha o muchacho?

- Cumplir con el tratamiento para demostrar que es responsable y tiene alta su autoestima.
- Evitar el consumo de alcohol, cigarrillos o drogas.
- Estar en casa a la hora de tomarse el medicamento.
- Pensar respuestas ingeniosas y creativas para las preguntas que puedan hacer las amigas y amigos.
- Buscar alternativas para que la toma del medicamento no se vuelva aburrida.
- Tomar momentos de descanso para enfrentar el estrés y depresión.

Recuerde: Una buena relación y confianza entre el personal de salud, la madre, padre o cuidadores de las niñas y niños es fundamental para una buena adherencia.

¿Qué hacer cuando los medicamentos causan molestias?

Algunas veces los medicamentos antirretrovirales tienen efectos desagradables. Esto pasa también con otros medicamentos, no solo los antirretrovirales. Algunas veces los antirretrovirales provocan pérdida del apetito, dolor en los músculos, ganas de vomitar, algunas personas les provoca diarrea o anemia. Para reducir o evitar estas situaciones puede hacer lo siguiente:

Pérdida del apetito: dar comida en poca cantidad, un poquito cada dos horas; comer en un lugar tranquilo, dar complemento de vitaminas y hierro.

Dolor en los músculos: evitar el ejercicio excesivo.

Nauseas y vómitos: dar comidas en poca cantidad, pero frecuentes, cada dos horas. Dar alimentos saladitos, secos y fríos. Evitar comida grasosa. Beber agua en cantidades pequeñas, si hace falta ofrecerla con cuchara o con una tacita. Dar suero oral.

Diarrea: evitar comidas grasosas, el café y comidas muy condimentadas. Es importante siempre comunicar al médico para examinar por parásitos. Dar suero oral.

Anemia: tomar sopa de frijoles acompañada de limonada, comer espinacas, hígado, yema de huevo y carne.

Hablar sobre el VIH y los antirretrovirales

La información sobre el VIH que se necesita en la etapa de la niñez es muy básica. A esta edad se puede explicar la importancia de los antirretrovirales, con un cuento o comparando la acción de los medicamentos con el béisbol, fútbol o algún deporte. En estos ejemplos los medicamentos son refuerzos para nuestro equipo favorito; estos ejemplos sirven asimismo para explicar los resultados de los exámenes, porque cuando salen bien los resultados y andan bien de salud, los mismos niños y niñas dicen que va ganando su equipo.

Es posible que al llegar a la edad escolar, tengan momentos de rebeldía, porque no entienden por qué son ellos los que tienen que ir al hospital tan seguido. La comunicación y el diálogo son la mejor forma que tiene la persona adulta, sea la mamá, el papá o un familiar, para que entienda lo que le está sucediendo y continúe con el tratamiento. Es necesario tener paciencia para ofrecer el medicamento con cariño todas las veces que sea necesario, hasta lograr que se lo tome, según la indicación médica.

En la adolescencia las muchachas y muchachos necesitan apoyo emocional y una preparación adecuada para comprender lo que significa vivir con VIH y cuáles son sus responsabilidades. Una buena medida es escoger un familiar cercano para apoyarlo durante su tratamiento. Un familiar o persona cercana puede hacer junto con la muchacha o el muchacho una tablita anotando el medicamento, la cantidad de pastillas y la hora de tomarlo. A veces tendrá que tomar otros medicamentos además de los antirretrovirales, informar para qué es cada pastilla. Algunas familias avisan al adolescente que es la hora del medicamento, usando un lenguaje propio,

como por ejemplo un número, si está con los amigos le dicen acordarte del 23 o cualquier otra contraseña.

ADHERENCIA EN LA NIÑEZ

Para que los medicamentos antirretrovirales hagan su efecto, los niños, niñas y adolescentes deben de tomar las medicinas siempre: a la hora correcta, en la cantidad indicada y seguir las recomendaciones médicas.

- Preguntar al equipo de salud las veces que sea necesario.
- Tener claro qué pastillas y cuando se toman (en ayunas, con comida o después de comer).
- No fallar a la cita médica.
- Mantener el tratamiento cuándo sienta molestias. No dejar de tomar los medicamentos a pesar de los efectos secundarios.
- Importancia de la nutrición para que funcionen bien los medicamentos
- Motivación y buena comunicación en la familia y con el equipo de salud.
- Escoger un familiar cercano que les apoye para seguir su tratamiento.
- En la adolescencia la motivación y buena comunicación en la familia y con el equipo de salud ayudan a la buena adherencia.

¿Qué hacen las vacunas y cuáles son?

Las vacunas salvan vidas, porque evitan que se enfermen las niñas y niños con enfermedades mortales o muy graves como la polio, que deja problemas para toda la vida.

La niña o niño de una madre con VIH recibe las mismas vacunas que los demás bebés, pero existen algunas situaciones diferentes según Protocolo de Manejo de la Transmisión Materno Infantil del VIH y Sífilis Congénita.

Desde que nace, en los primeros años y al llegar a la etapa de la adolescencia, la familia tiene que estar atenta para llevar a tiempo a la niña o niño al establecimiento de salud para vacunarlos y que asista al programa de vigilancia del crecimiento y desarrollo.

Al nacer se aplica a los bebés la vacuna contra la tuberculosis, llamada BCG. A los dos meses recibe otras vacunas. El establecimiento de salud da a cada niña o niño un carnet para que la madre, padre o familiar lleve también el control de las vacunas que recibe su niña, niño o adolescente. Es importante recordar siempre donde tenemos guardado este carnet y conservarlo en perfecto estado, para asegurar que nuestra niña o niño reciba todas las vacunas a tiempo.

Cuadro C Vacunas y medicamentos que debe recibir la niña o niño cuando la madre es persona con VIH

Edad	Vacuna
Recién nacido	BCG, contra la tuberculosis* medicamentos antirretrovirales durante un mes y medio
De 1 a 4 meses	medicamentos con indicación médica
Cuando tiene 2 meses	vacuna Pentavalente: contra la difteria, tétano, tos ferina, contra la influenza (Hib) y contra la Hepatitis B vacuna contra la polio vacuna contra el rotavirus Vacuna contra el neumococo (neumonía).
Cuando tiene 4 meses	Segunda dosis de todas las vacunas que recibió a los 2 meses.
Cuando tiene 6 meses	Tercera dosis de las vacunas que recibió a los 2 y a los 4 meses Vacuna contra la influenza
Cuando tiene 7 meses	Refuerzo según esquema de la vacuna contra la influenza.
Cuando tiene 1 año y está tomando antirretrovirales	refuerzo contra el neumococo (neumonía), primera dosis contra la Hepatitis A, primera dosis de vacuna contra sarampión, parotiditis y rubéola.
1 año y tres meses (15 meses)	un refuerzo de vacunas contra la difteria, tos ferina (pertusis) y tétano (DPT), refuerzo de vacuna contra la influenza (Hib), contra la polio.
1 año y medio (18 meses)	un refuerzo contra hepatitis A.
2 años y está tomando antirretrovirales	Vacuna que sirve contra neumococo (neumonía y meningitis).
4 años	un refuerzo contra polio, sarampión y rubéola, un refuerzo de la vacuna neumococo (neumonía y meningitis).
14 años	Último refuerzo de DT o dT.
14 a 16 años	Una dosis de vacuna contra difteria y tétano.

* **Nota:** El personal médico aplica la vacuna BCG a niñas y niños nacidos de madre con VIH, cuando así lo establece la norma vigente del país.



Capítulo 4

La higiene personal

Tema: Aprendizaje de la higiene personal

Contenidos a desarrollar

- a) Higiene de la piel
- b) El hábito de cepillarse los dientes
- c) Enseñarle a lavarse las manos
- d) Cuerpo sano, mente sana
- e) Casa limpia
- f) Medidas universales de higiene

Objetivo del capítulo

Enseñar a las niñas y niños la higiene personal y del hogar como una medida fundamental para mantener la salud.

Tiempo requerido: 1 sesión de una hora. El tiempo que se propone en cada sesión es aproximado y puede variar dependiendo de la disponibilidad de las personas.

Recursos didácticos: Guía del facilitador al cuidado de las personas con VIH dentro de la familia (capítulo 4) y fichas 12 y 13.

Actividades sugeridas para la visita:

1. Salude amablemente, explique el objetivo de su visita y solicita tiempo para hablar del tema.
2. Inicie la conversación contando una historia corta para introducir el tema o bien el cuento que aparece en el apartado Ampliando conocimientos.
3. Explicar la importancia de que las niñas y niños, desde pequeños aprendan y practiquen la higiene.
4. Brindar recomendaciones sobre la higiene personal.
5. Para finalizar la sesión asegúrese que la persona o personas que lo recibieron quedan satisfechas con la información proporcionada y no olvide reafirmar los mensajes claves de la visita.
6. Despídase amablemente, agradeciendo siempre la disponibilidad de las personas.

Ampliando los conocimientos

El guerrero desaparecido³

Allan vivía con su familia en una casa donde su padre trabajaba como jardinero y cuidador. Había en aquella casa muchas habitaciones, de modo que la gente la llamaba la Casona. Las habitaciones de aquella casa estaban adornadas con pinturas que representaban a los antepasados indígenas y en una de las habitaciones había una pintura que representaba un guerrero. Un día, Allan observó que había desaparecido el guerrero del cuadro, o sea, que la pintura estaba en la pared, donde siempre, pero vacía.

Entonces comenzó a buscar al guerrero por toda la casa y como no lo encontraba salió al jardín y como tampoco lo encontró en el jardín, siguió buscando y llamando a gritos al guerrero hasta que llegó a un río chiquito. Para su sorpresa allí estaba el guerrero, metido en el agua y dedicado a su aseo personal. Se había quitado el penacho de plumas, y lo había dejado en la orilla, junto con su escudo, su lanza, la capa, las sandalias, el taparrabos y sus adornos de oro.

Allan se quedó sin palabras, y al ver su asombro, el guerrero le explicó que llevaba años y años en aquella pintura que estaba en una pared de la Casona, y que aún no le habían limpiado el polvo ni una sola vez, y que con el calor, el sudor y el polvo estaba ya tan sucio que no podía aguantar ni un rato más sin darse un baño.

Ya no aguantaba el olor a monte y a sajino, dijo el guerrero, me sentía el cuerpo pegajoso y el cabello charaludo. No tuve más remedio que venir a bañarme y a lavar mi ropa en este río.

El guerrero le explicó que cuando vivía en la corte del cacique, la higiene era tan importante como el entrenamiento en las artes marciales. Cada día dedicaban un tiempo al aseo personal, desde los pies a la cabeza, pasando por las rodillas, la entrepierna, las axilas, las manos, la cara y las orejas.

El guerrero le encargó a Allan que todas las semanas él y su padre quitaran el polvo a los cuadros y quemaran incienso en las habitaciones para purificar el ambiente. Pero Allan no tuvo que decirle nada a su padre y desde aquel día, él mismo se dedica a limpiar el cuadro del guerrero junto con los demás cuadros y esculturas de la Casona, para estar seguro de que nadie más tiene que ir al río chiquito a darse un baño en sus aguas cristalinas. Además, recordando lo que le enseñó el guerrero, ahora Allan cuida mucho su higiene personal, se baña a diario, usa ropa interior limpia, mantiene las uñas limpias y cortas, se cepilla los dientes y se lava las manos.

La higiene y el aseo personal

Muchos problemas de salud se pueden evitar con agua y jabón. Por eso es importante formar a las niñas y niños para que desde pequeños aprendan las medidas de higiene y aseo, que les ayudará a conservar su salud. No basta decirles lávate las manos, la niña o el niño necesita saber el por qué; y para eso necesitan conocer acerca de su cuerpo y cómo funciona.

³ Adaptación de Fundación Nimehuatzin. Basado en el cuento El rey desaparecido, de Pedro Pablo Sacristán, disponible en: <http://cuentosparadormir.com/infantiles/cuento/el-rey-desaparecido>

Higiene de la piel

Es fundamental para la salud lavar bien los pies, ingles, ano, genitales y axilas. La familia, la escuela y la comunidad, cada una a su manera, deben contribuir a la formación de los hábitos de higiene de la niñez.

La falta de medidas de higiene corporal puede causar enfermedades como la sarna y los hongos, entre otras. Los hongos, bacterias y virus que enferman la piel se alojan principalmente en las axilas, las ingles, entre los muslos y en general en las zonas del cuerpo donde hay humedad.

Para evitar enfermedades de la piel es recomendable:

- Bañarse diariamente con agua y jabón
- Secar bien todas las partes del cuerpo luego del baño
- Lavarse las manos con agua y jabón antes y después de preparar los alimentos o de comer, y después de usar el inodoro o la letrina
- Cambiar a diario la ropa interior, camisas y otras prendas de vestir que estén en contacto directo con la piel
- Lavar la ropa con agua y jabón
- Lavar el cabello con agua, jabón o champú
- Mantener las uñas limpias y cortas



- Secar cuidadosamente los oídos, sin introducir objetos para limpiarlos.
- Cubrir las heridas, para que no se infecten y para no contaminar los alimentos al prepararlos o tocarlos.

Por lo general cuando la persona vive momentos de angustia, tensión o emociones fuertes tiende a sudar en mayor cantidad que lo usual, por lo que también se recomienda:

- Durante el baño lavar bien las zonas de la piel que sudan más, secarlas bien; poner talco en los pies para mantenerlos secos.
- Mantener los pies calzados y cómodos

El hábito de cepillarse los dientes

Los dientes son parte importante de nuestro cuerpo y los necesitamos para alimentarnos, porque con ellos mordemos, cortamos y trituramos los alimentos. Por eso se dice que la buena digestión comienza en la boca, al masticar despacio los alimentos.

Entre las enfermedades más comunes de los dientes se encuentran las caries, que se forman por falta de una adecuada higiene de la boca. Las caries son una puerta de entrada para infecciones peligrosas. Un diente en mal estado es muy doloroso y llega a impedir realizar las actividades diarias, como ir a la escuela o al trabajo.

Para mantener dientes saludables se recomienda:

- Cepillar correctamente los dientes después de cada comida, al levantarse y antes de dormir
- Limpiar los dientes de manera correcta
- Usar un hilo limpio para remover restos de alimentos que han quedado entre los dientes.
- No excederse con las comidas ni consumir chucherías o dulces entre comidas.

El lavado de las manos

Es importante recordar siempre y explicarles a las niñas y niños que lavarse las manos con jabón evita enfermedades.

El hábito de lavarse las manos con agua y jabón corta la cadena de transmisión de enfermedades, como la diarrea, las infecciones respiratorias agudas, los parásitos intestinales y las infecciones de la piel y de los ojos.

Lavarse las manos solo con agua no elimina los microbios; es necesario lavarse siempre con agua y jabón. Después de ir a la letrina, de usar el inodoro o de limpiar las heces de un niño, hay que lavarse las manos con agua y jabón, lo mismo después de manipular ropa con sangre y antes de tocar los alimentos.

Si no se usa jabón para lavarse las manos, después de tocar alimentos en mal estado, agua sucia, mocos, secreciones, ropa con heces o después de curar heridas abiertas, existe mucho riesgo de transmitir enfermedades causadas por las bacterias, virus y parásitos

El jabón quita la grasa y la suciedad que es donde se refugian la mayoría de los gérmenes. Para lavarse las manos no se necesita un jabón especial, ni oloroso; todos los jabones son efectivos.

Cuerpo sano, mente sana

El ejercicio físico ayuda a desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad a los músculos. Caminar, correr, saltar, recortar, pegar, ejercitar los dedos de las manos y controlar la respiración son movimientos y actividades que se realizan al jugar o hacer deporte, tocar un instrumento, el baile, el teatro, los trabajos manuales, el dibujo y el canto.

Todas estas actividades ayudan a crecer de manera saludable y con calidad de vida. Además de ser buenas para el cuerpo, son beneficiosas para la mente, porque liberan tensiones, reducen el estrés y desarrollan la concentración, la disciplina y la constancia; todas estas cualidades preparan para la vida a las niñas, niños y adolescentes.

A través del juego, la danza, el teatro y el deporte se establecen relaciones con otras compañeras y compañeros, se aprende a disfrutar las alegrías, a enfrentar momentos difíciles y vencer los obstáculos.

Por estas razones es conveniente que la familia facilite su apoyo para que las niñas, niños y adolescentes con VIH puedan jugar, hacer ejercicio, caminar o practicar un deporte que les guste.

Casa limpia

Las medidas que sirven para todas las casas son las mismas que hay que aplicar en el hogar de las personas con VIH:

- Barrer
- Lavar la ropa
- Limpiar la casa
- Tapar los alimentos
- Eliminar o mantener la basura en un recipiente tapado.

Mantener limpias y ventiladas las áreas de la casa donde se desarrolla la mayor parte de las actividades: cocina, habitación, sala. La limpieza debe ser adecuada a las diferentes áreas de la vivienda, la eliminación de los desperdicios o basura se tiene que hacer de forma periódica. Esto favorece la salud, sobre todo de las niñas y niños, ayuda a prevenir enfermedades.

Tener cuidado para mantener la casa limpia y que no se ensucie con las heces de animales domésticos, como gatos y perros.

Los productos de limpieza, los insecticidas y los químicos como el veneno matarratas, deberán de mantenerlos en un lugar aparte, separados de los alimentos y del agua de tomar, para que no los contaminen.

Los productos de limpieza, detergentes, insecticidas, y medicamentos, colocarlos en lugares apropiados y fuera del alcance de niños y niñas. Una recomendación importante cuando hay

niños pequeños es evitar usar botellas de gaseosa para guardar cloro o gas, en algunas ocasiones la niña o niño se lo bebe y puede intoxicarse.

Medidas de higiene en el hogar

A una niña o niño con VIH las enfermedades comunes de la infancia, como gripe, varicela, enfermedades de la piel, y otras, pueden hacer que se ponga grave en poco tiempo; por lo que la escuela debe notificar a las familias cuando haya brotes de gripe o de otras enfermedades transmisibles por vectores como dengue.

Muchas personas tienen la preocupación de que el VIH pueda ser transmitido a través del contacto con la sangre, al ocurrir un accidente en la escuela o en el hogar. Es casi imposible que esto pueda ocurrir, pero de todos modos, es bueno adoptar medidas al tocar ropa, papel higiénico, toallas sanitarias o cualquier objeto manchado con sangre fresca, heces, mocos y secreciones, porque aunque el VIH no se transmite por tocar objetos, muchas enfermedades causadas por otros virus, bacterias y hongos sí que se transmiten al manipular los objetos contaminados.

En los hogares donde habitan niñas, niños y adolescentes con VIH, al igual que en las escuelas donde estudian, poner especial atención para no descuidar las medidas de higiene; ya que son las mismas medidas que sirven para todos los hogares:

- En accidentes en donde los niños y niñas sangren, quien los cure debe de utilizar guantes, o cubrirse las manos con una bolsa de plástico, para evitar el contacto de la sangre con sus propias heridas abiertas, también deben evitar el contacto con los ojos y la boca.
- La misma medida se aplica a las personas que van a cambiar o lavar ropa o pañales manchados con sangre fresca.
- Si hay superficies con sangre u otros líquidos corporales recientes, se deben limpiar con agua y jabón y después desinfectarse con cloro común.
- Si la superficie es grande se recomienda usar guantes reutilizables para evitar la contaminación de las manos de la persona que haga la limpieza.
- Para limpiar superficies que contengan vómito, orina o excrementos, es suficiente utilizar cloro, detergentes o desinfectantes, tal como se acostumbra a usar en cualquier hogar.
- El papel higiénico sucio y las toallas sanitarias usadas se deben depositar en recipientes tapados, diferentes a los de la basura donde se botan los desperdicios de comida.
- Los mocos se pueden limpiar con pañuelos desechables y botarlos en cualquier basurero.
- Los condones usados hay que botarlos en el recipiente para basura o en la letrina.
- No olvidar lavarse las manos con agua y jabón una vez terminadas las labores de limpieza.
- En las tareas de limpieza donde no haya contacto con líquidos corporales como barrer o limpiar el polvo, NO ES NECESARIO USAR GUANTES.



Para recordar

Higiene en el hogar

Las medidas de higiene que sirven para todas las casas son las mismas que hay que aplicar en el hogar de las personas con VIH:

- Barrer, limpiar la casa, tapar los alimentos
- Guardar las medidas de higiene al preparar los alimentos
- Mantener el agua de tomar, o agua potable, en recipiente cerrado
- Limpiar el recipiente del agua de tomar por lo menos una vez a la semana
- No introducir las manos o los vasos en el recipiente

Recordar: Las medidas de higiene no son motivo para discriminar a las personas con VIH

Para recordar

Para que crezcan felices deben tener

- Desarrollo de la autoestima de las niñas y niños debe ser un aspecto importante por la familia biológica o sustituta
- Ambiente amoroso y comprensivo de la familia
- Amistad con niños y niñas de su edad
- Darles afecto, seguridad y autoconfianza es fundamental para su desarrollo
- Estudiar trabajar tener un propósito para su vida son elementos básicos para su desarrollo personal
- Hablar del VIH poco a poco en dependencia de la edad del niño o niña y adolescente
- Aseo personal

Capítulo 5.

¿Cómo apoyarlos para que crezcan felices?

Tema: Apoyo emocional en la niñez y adolescencia

Contenidos a desarrollar

- a) ¿El apoyo emocional es una tarea de la familia?
- b) ¿Qué modelo queremos ser?
- c) Desarrollo de 1 a 5 años
- d) Apoyo para que aprendan a vivir con VIH
- e) Cómo hablarles sobre el VIH en edad escolar
- f) En la adolescencia
- g) Los grupos de apoyo para adolescentes

Objetivo del capítulo

Reconocer la importancia del apoyo emocional para que niñas, niños y adolescentes crezcan sanos y felices.

Tiempo requerido: 1 sesión de una hora. El tiempo que se propone en cada sesión es aproximado y puede variar dependiendo de la disponibilidad de las personas visitadas.

Recursos didácticos: Guía del facilitador al cuidado de las personas con VIH dentro de la familia (capítulo5) y fichas 14 y 15.

Actividades sugeridas para la visita:

1. Saludar amablemente, explicar el objetivo de la visita y solicitar tiempo para hablar del tema.
2. Para introducir el tema, puede iniciar la conversación haciendo uso de algunas de estas preguntas:
 - ¿Qué tan frecuente juega con sus hijos?
 - ¿En qué momentos platica con sus hijos?
 - ¿Qué hace cuando se comportan mal?
3. Explicar la importancia del apoyo emocional.
4. Ofrecerles recomendaciones básicas para que proporcionen a niñas, niños y adolescentes el apoyo emocional que necesitan.

5. Para finalizar la sesión asegúrese que las personas quedan satisfechas con la información proporcionada y reafirme los principales mensajes.
6. Al despedirse, agradezca siempre la disponibilidad de las personas.

Ampliando los conocimientos

¿Cómo darles apoyo para que crezcan felices?

El apoyo emocional permite que una niña o un niño crezcan con seguridad y bienestar. Este apoyo va dirigido a las niñas, niños y adolescentes con VIH y también a las niñas o niños que perdieron a su mamá o papá a causa del sida. En estos casos el apoyo emocional les ayuda a recobrar la paz interior, el equilibrio emocional y la alegría de vivir. No solo las personas con VIH necesitan de apoyo emocional.

Una creencia equivocada es que a los niños y las niñas no les afecta la muerte de un ser querido. Lo que pasa es que les cuesta decir lo que sienten y expresar sus emociones, sobre todo a los más pequeños. Ante la enfermedad de una niña, niño o adolescente así como cuando fallece un ser querido, ya sea la madre, el padre, una hermana o hermano, la mejor forma de darles apoyo es ayudándoles a expresar lo que piensan, lo que quieren y lo que sienten. El apoyo emocional tiene que ir acompañado de un ambiente familiar que favorezca la unidad y el bienestar de todos los miembros.

¿El apoyo emocional es una tarea de la familia?

Para toda niña o niño, su mamá y su papá son las personas más importantes para recibir todo tipo de apoyo. Cuando falta la mamá o el papá, se espera que en la familia al menos una persona que tome su papel. La madre o el padre biológico vivo y los demás familiares son las personas indicadas para hacerse cargo de su cuidado. Cuando no está presente la madre o el padre biológico, las abuelas, abuelos, tías, tíos, hermanas y hermanos pueden hacer el papel de madre y/o padre.

La madre o el padre, sea biológico o sustituto, tiene que reforzar el sentimiento de autoestima de su hija o hijo y demostrarle que vale igual y puede hacer las mismas cosas que las niñas y niños de su edad. Tienen que darle seguridad, demostrarles que cuentan con su apoyo, que no están solos. Deben explicarles con paciencia que ninguna niña o niño tiene la culpa que su mamá o papá ya no estén a su lado y que tampoco existe ningún motivo para que sus familiares los abandonen o castiguen por lo que les ha pasado.

La mejor protección y cuidado que pueden recibir consiste en permanecer juntos con sus hermanas y hermanos, al cuidado de sus familiares cercanos. Hoy en día se acepta que la atención en instituciones sólo debe ser un último recurso y que se debe proteger a la niñez de malos tratos y explotación laboral y sexual.

La vida familiar se fortalece al compartir, dialogar y comunicarse, por ejemplo, a la hora de la comida, durante un paseo, después del trabajo, o antes de salir para la escuela.

Los lazos de familia no solo son lazos de sangre, son las relaciones de afecto y apoyo entre las niñas, niños y adolescentes afectados por el VIH y las personas que les cuidan y educan; para fortalecer los lazos familiares hay que hablar con ellos, escucharlos, jugar, pasar tiempo juntos y de este modo se les enseña a comunicarse con los demás; dándoles seguridad y bienestar, que son necesarios para su salud física, mental y espiritual.

¿Qué modelo queremos ser?

El pesimismo hace que las personas vean la vida en forma negativa, que piensen que las cosas saldrán mal, que sus problemas no tendrán solución y que hagan lo que hagan, van a fracasar. Aún sin quererlo el pesimismo se le pasa a la niña o niño y eso tendrá graves consecuencias en su comportamiento futuro.

También se puede transmitir optimismo y confianza. El optimismo y la confianza en las propias capacidades son una gran ayuda para ver la vida en forma positiva, resolver los problemas y alcanzar lo que nos proponemos. La niña, el niño, la muchacha o el muchacho que tenemos a nuestro cargo, se fortalecerá con nuestra actitud positiva ante la vida y con nuestro entusiasmo y esto le servirá para su comportamiento actual y desde ahora irá decidiendo su futuro.

Desarrollo de 1 a 5 años

En sus primeros años de vida, las niñas y los niños dependen por completo de la madre biológica, o quién la sustituye, para satisfacer todas sus necesidades. Por esta razón, la muerte o enfermedad de la madre y/o padre les hace especialmente vulnerables y pone en riesgo su vida y la capacidad de establecer vínculos emocionales – querer y ser querido. La mejor forma de darles apoyo emocional es proporcionarles cariño, protegerles y cuidar su alimentación y su salud, esto favorece su supervivencia y desarrollo sano.

Afecto, seguridad y autoconfianza son tres necesidades emocionales básicas de toda niña o niño. La capacidad de los padres o cuidadores para satisfacer estas tres necesidades es decisiva para el desarrollo de las niñas y niños afectados por la epidemia del VIH.

Necesitan el contacto físico, por ejemplo, tomarle suavemente de los hombros, las manos, hacerle una caricia en la mejilla, que la persona los toque, acaricie, los sostenga en sus brazos, que sea su principal puente con el mundo que le rodea y les proteja de los riesgos que la exploración del mismo le puede acarrear. También pueden sentir las pérdidas y tensiones de las personas que les rodean y necesitan recuperar la seguridad que le daba la madre, padre o tutor.

Necesidad de afecto. Una de las necesidades emocionales más importantes es el afecto verdadero y sin condiciones, sobre todo de sus padres o cuidadores. Una forma de demostrarles afecto es abrazarles.

Necesidad de seguridad. Los padres o cuidadores deben comprender que son la fuente principal de seguridad y consuelo del niño o niña y que si se muestran paralizados por la ansiedad, esto provocará que el niño o niña se desespere. Por el contrario existen muchas experiencias en las que, aun estando amenazada la propia vida por un incendio, la guerra o un terremoto, las madres, los padres y cuidadores han servido de filtro para proteger y garantizar la seguridad de los niños, niñas y adolescentes.

Necesidad de autoconfianza. Es importante, que los padres y cuidadores estimulen en los niños y niñas el sentido de su propio valor como ser humano y sus capacidades para enfrentar con éxito los retos de la vida. Se debe hablar con suavidad y sin gritar para transmitirles tranquilidad y control de sus emociones. Hablar de este modo es una forma de dar apoyo emocional que tiene un valor especial para los niños y niñas pequeñas, ellos retienen la manera en que se les habla, que lo que se les dice.

Apoyo para que aprendan a vivir con VIH

Algunas personas no quieren revelarles a sus hijas e hijos su condición, porque se encuentran en negación, en otros casos se piensa que es demasiado pequeña o pequeño para comprender bien lo que esto significa y el momento en que se le dice que tienen VIH es angustiante. También tienen miedo de que el niño o la niña lo cuente a otras personas fuera de la familia y piensan que no contarle protege a la familia del estigma y la discriminación.

La revelación puede ser parcial, es decir, informando que tienen un problema de salud, pero sin mencionar el VIH. Por ejemplo, podría ser suficiente con decirles que se pueden enfermar si no toman el medicamento.

De los 4-6 años se le puede decir lo siguiente: “Es muy importante que te tomes la medicina todos los días, así tu cuerpo estará fuerte”. También se puede añadir: “Un virus es un microbio que se mete dentro de tu cuerpo, en tu sangre y puede hacer que te pongas enfermo. Como una gripe. La gripe la produce un virus”.

Cómo hablarles sobre el VIH en la edad escolar

De los 7-11 años la niña y el niño comprenden los conocimientos básicos sobre la salud, la ciencia y la sociedad. En la etapa escolar continúa su crecimiento físico y necesita el ambiente amoroso y comprensivo de la familia y atención a su salud y nutrición, de acuerdo a las indicaciones que da el equipo de salud. Necesita desarrollar relaciones con otras niñas y niños de la misma edad. No tiene por qué privarse de salir a socializar en juegos, reuniones y pláticas con otras niñas y niños del barrio. A esta edad tiene mayor capacidad para expresar sentimientos y es capaz de resolver problemas. Prácticamente hace todo ya solo y en esta edad fortalece todas sus relaciones con los demás.

Un niño o niña con VIH y que se encuentra en edad escolar se le puede hablar sobre su condición con las frases siguientes: “VIH es el nombre del virus que hay en tu sangre. Estás tomando medicinas para tratar el VIH y no ponerte enfermo”.

- “Tener el VIH solo significa que tienes un virus. La gente puede tener distintos tipos de virus y seguir adelante con su vida”.
- “Tener el VIH es algo privado y sólo tú decides si quieres contárselo a los demás. No tienes que contarle si no quieres. Por otro lado, puedes contárselo a las personas que necesitan saberlo, por ejemplo, la enfermera o el profesor. No hay que avergonzarse de tener el VIH”.
- “Naciste con el VIH porque tu mamá y tu papá biológicos también lo tenían”.

En la adolescencia

El comportamiento de las muchachas y muchachos adolescentes es imprevisible. Como se encuentran en un proceso de cambios, propios de su desarrollo social, emocional y psicológico, tienen deseos de experimentarlo todo, incluso cosas que son peligrosas, a menudo sin darse cuenta del peligro.

El comportamiento sexual sin usar condones hace que una cantidad de adolescentes y jóvenes adquieran el VIH o alguna otra infección de transmisión sexual. Si tiene VIH puede reinfectarse. En la adolescencia y la juventud el consumo de drogas, alcohol y tabaco, ha llegado a ser un problema serio.

La familia juega un papel primordial como educadora y formadora de valores y estilos de vida que permitan al adolescente mantenerse lejos de las drogas, desarrollando habilidades y prácticas para enfrentar y mantenerse alejados de estas sustancias, a pesar de que existan en su entorno.

Para informar a una muchacha o muchacho adolescente sobre su condición, se pueden utilizar los siguientes mensajes:

- “Tienes el VIH. Un virus es un microbio que se mete en tu sangre, y que puede hacer que te pongas enfermo. No significa que te vayas a enfermar ahora. Puedes controlar el virus y no enfermarte, tomando la medicina diario”.
- “Ahora tú sabes qué es el VIH y que lo tienes en la sangre, tienes la responsabilidad especial de no pasárselo a otras personas. Puedes evitar volver a adquirir el virus o transmitirlo a otras personas.
- “Tener el VIH no significa que no puedas tener relaciones sexuales, sino que debes planificar con cuidado tu futuro con los demás y tomar decisiones correctas sobre tu seguridad y la de los demás”.
- “Muchos adolescentes con VIH han descubierto que tener el virus les da una especie de fuerza para educar a los demás, evitar que se propague y cambiar las ideas equivocadas y los prejuicios que tienen al respecto. Si quieres, puedes utilizar tu condición para marcar una diferencia en la vida de otras personas”.

Los grupos de apoyo para adolescentes

En los grupos de apoyo las muchachas y muchachos adolescentes encuentran compañeras y compañeros de su edad o que son jóvenes con VIH y tienen la oportunidad de dialogar sobre sus aspiraciones y desafíos de la vida, así como de sus estrategias para enfrentar con éxito las dificultades y problemas.

Encontrar y llegar a conocer a otras personas de su edad que se enfrentan a los mismos problemas y comparten los mismos sueños los hace ver y sentir que no están solos.

La familia, la escuela y el equipo de salud pueden hacer mucho para contrarrestar las ideas falsas sobre el VIH y los prejuicios, así como el estigma y la discriminación.

Si las familias y la escuela les ofrecen un clima que fomenta la aceptación, el respeto y la protección de todas y todos y a su vez, representan un espacio donde estos valores son expresados y reforzados, lograrán reducir el temor y los mitos en los que se sostiene la discriminación.

Atención a los cambios en el estado de ánimo

En las diferentes etapas de su desarrollo la niña, niño y adolescente afectado por el VIH, experimenta cambios en sus emociones y estados de ánimo, los **principales riesgos que puede enfrentar son:**

Demanda inapropiada y excesiva de atención, sobre todo cuando sienten que los excluyen o discriminan. Si esto sucede hay que reforzarle su autoestima, diciéndole que ella o él valen igual que los demás y que pueden hacer todo lo que se propongan.

Retraimiento. Este sentimiento es muy destructivo, si se percibe hay que buscar la manera de resolver esta situación lo antes posible. Invítelo a participar en actividades en la casa y fuera de ella. Salir de casa a distraerse es muy bueno para evitar este sentimiento. No permita que esté solo mucho tiempo.

Comportamiento destructivo y cruel con uno mismo y con los demás.

Esto se da cuando no entiende por qué le pasa a ella o él y empieza a buscar culpables de lo que le está pasando; muchas veces cree que es un castigo y puede hacerse daño físico para ser perdonado. Es muy importante que las personas que lo cuidan, le aclaren con toda sencillez todas las dudas que tenga sobre su condición o le pregunten por qué está teniendo este comportamiento que no tenía antes.



Irrespeto a las reglas. Esta es una fase común en la etapa del desarrollo personal, tanto en la niñez como en la adolescencia. Hay que estar alertas para orientarlo en las reglas que la familia, la comunidad o la sociedad, están establecidas para respetar los derechos de los demás y garantizar que se respeten nuestros derechos.

Dificultades en el aprendizaje. El estado de salud y el estrés reducen la energía y los deseos de hacer las actividades de cada día; esto se manifiesta con retrasos en la escuela. Generalmente es una dificultad temporal que se puede resolver. Si persiste, hay que buscar ayuda más especializada con los propios maestros o hablar con el equipo de salud que los está atendiendo.

¿Qué necesitan las muchachas y muchachos adolescentes?

- Apoyo para enfrentarse a los cambios de esta etapa de su desarrollo
- Dialogar y que los sepan escuchar
- Interactuar con personas de su misma edad
- Colaborar con las tareas del hogar
- Apoyo para descubrir y tener una vida sexual responsable y placentera
- Prevenir infecciones de transmisión sexual, VIH y embarazo
- Prevenir uso de drogas, alcohol y tabaco
- Poder estudiar y aprovechar los estudios
- Participar y saber escuchar a los demás
- Respeto a su intimidad y su vida privada, respetando las ideas de otras personas



Capítulo 6

La epidemia del VIH y los derechos humanos

Tema: Derechos y deberes de la niñez y adolescencia

Contenidos a desarrollar

- a) Qué son derechos humanos
- b) Cómo afecta la epidemia a las niñas, niños y adolescentes en sus derechos
- c) El derecho a la vida, la salud y el desarrollo
- d) Derecho a expresarse
- e) Derecho a la información sobre la prevención del VIH
- f) Derecho a la intimidad y la vida privada: la confidencialidad
- g) Derechos sexuales
- h) Salud Reproductiva

Objetivo del capítulo

Conocer la importancia de los derechos de la niña, niño, adolescente que VIH.

Tiempo requerido: 2 sesiones de una hora cada una. El tiempo que se propone en cada sesión es aproximado y puede variar dependiendo de la disponibilidad de las personas.

Recursos didácticos: Guía del facilitador al cuidado de las personas con VIH dentro de la familia (capítulo 6) y ficha 15 y 16.

Actividades sugeridas para la visita:

1. Saludar, explicar el objetivo de la visita y solicitar tiempo para hablar del tema.
2. Inicia la conversación preguntando si sabe qué significa el lazo rojo y ampliando información, para introducir el tema de los derechos humanos.
3. Explicar la importancia de conocer los derechos humanos.
4. Para finalizar la sesión asegúrese que las personas quedan satisfechas con la información proporcionada y no olvide reafirmar los mensajes claves de la visita.
5. El facilitador o facilitadora se despide, agradeciendo la disponibilidad de las personas.

El simbolismo del lazo rojo. El lazo es un símbolo que nos recuerda la unidad de millones de personas que, en todo el mundo, mantienen su compromiso con la respuesta a la epidemia del VIH. Este símbolo mundial salió por primera vez a la luz pública a comienzos de los años 90, durante una ceremonia de entrega de premios a los artistas y directores de teatro. El color rojo representa el vínculo entre la sangre y la pasión. El lazo rojo se remonta a una costumbre estadounidense de honrar y recordar a fallecidos con una cinta atada a un árbol. Este símbolo también muestra el amor y el afecto por la persona desaparecida.

Ampliando los conocimientos

VIH y derechos humanos

¿Qué son los derechos humanos?

Todos los seres humanos tenemos derechos porque eso es lo que nos permite vivir en condiciones dignas. Estudiar es un derecho, decir lo que pienso también es un derecho. Tengo derecho a recibir atención en un establecimiento de Salud y que se respete mi vida privada. Tengo derecho a recuperar mi salud después de sufrir un accidente o un daño psicológico.

Todas las personas tenemos derechos humanos. Las mujeres, los hombres, las niñas, los niños, las personas con discapacidad, las de la tercera edad. A nadie se le puede negar un derecho por el color de su piel, la nacionalidad, el idioma o lengua, el sexo, la religión, la forma de expresar su sexualidad o por su manera de pensar.

La ley protege a todas las personas por igual, sin excepción. Negarle su derecho a una persona es discriminarla.

Además de tener derechos, también tenemos deberes. Por ejemplo tenemos derecho a recibir atención en salud, pero también tenemos el deber de cuidar nuestra salud y la de las personas que nos rodean. Las niñas, niños y adolescentes tienen derecho a la educación y también tienen el deber de estudiar y aprender. Todas las personas tenemos derecho a expresar nuestras opiniones y también tenemos el deber de escuchar y respetar la opinión de los demás. El derecho de una persona termina donde comienza el derecho de otra persona. Para vivir en paz, tenemos el deber de respetar los derechos de los demás.

El interés superior de la niña o el niño

Nicaragua es uno de los países que tiene más niñas y niños en proporción al resto de sus habitantes. Cuando hablamos de los derechos de la niñez en Nicaragua, estamos hablando de una gran parte de la población. En 1989 la Asamblea General de las Naciones Unidas aprobó la Convención de los Derechos de la Niñez. Nicaragua firmó esta Convención y en 1998 la Asamblea Nacional aprobó el Código de la Niñez.

Al igual que la mayoría de países, Nicaragua garantiza el principio del interés superior de la niña o el niño; esto quiere decir que en cualquier asunto que afecte a una niña, niño o adolescente, lo más importante es el bienestar de ellos, después viene el interés de las otras partes, ya sea la madre, el padre o la familia. Por ejemplo, si hay pocos recursos, debe garantizar primero la atención a la niñez.

Como madre, padre o familiar debemos estar atentos y hacer valer el derecho de nuestra niña, niño o adolescente a recibir atención de salud, educación y todo lo que necesita para crecer, desarrollarse y ser felices.

Todos los derechos son iguales, pero existen derechos que hay que vigilar de manera especial por el impacto del VIH en la vida de las niñas, niños y adolescentes, sus familias y sociedades.

El siguiente cuadro recoge una selección de los artículos de la Convención de la Niñez y la Adolescencia que es necesario tener presentes en relación a la epidemia del VIH.

Cuadro D Selección de artículos de la Convención de la Niñez y la Adolescencia
El derecho a la no discriminación (CNA, Artículo 2).
El interés superior del niño (CNA, Artículo 3).
El derecho a la vida, la supervivencia y el desarrollo (CNA, Artículo 6).
El derecho de la niñez a expresar su opinión y a que se tomen en cuenta sus opiniones (CNA, Artículo 12).
El derecho a información y material que tengan por finalidad promover su bienestar social, espiritual y moral y su salud física y mental (CNA, Artículo 17).
El derecho a medidas de prevención, a atención sanitaria, educación sexual y educación y servicios en materia de planificación de la familia. (CNA, Artículo 24 f).
El derecho a un nivel de vida adecuado (CNA, Artículo 27).
El derecho a la vida privada (CNA, Artículo 16).
El derecho a no ser separado de sus padres (CNA, Artículo 9).
El derecho a la protección contra actos de violencia (CNA, Artículo 19).
El derecho a la protección y asistencia especiales del Estado (CNA, Artículo 20).
Los derechos de los niños, niñas y adolescentes con discapacidad (CNA, Artículo 23).
El derecho a la salud (CNA, Artículo 24).
El derecho a la seguridad social, incluidas las prestaciones del seguro social (CNA, Artículo 26).
El derecho a la educación y el esparcimiento (CNA, Artículos 28 y 31).
El derecho a la protección contra la explotación económica y contra todas las formas de explotación y abusos sexuales, el uso ilícito de estupefacientes (CNA, Artículos 32, 33, 34 y 36).
El derecho a la protección contra el secuestro, la venta y la trata de personas, así como contra torturas u otros tratos o penas crueles, inhumanas o degradantes (CNA, Artículos 35 y 37).
El derecho a la recuperación física y psicológica y la reintegración social (CNA, Artículo 39).

Cómo afecta la epidemia del VIH a las niñas, niños y adolescentes en sus derechos. A medida que crecen, las niñas y los niños van aprendiendo a ejercer sus derechos. Igual pasa con las niñas y niños con VIH. Tienen derecho a la salud, educación, información sobre el VIH. Tienen derechos a disfrutar la vida en cada etapa de su desarrollo.

Sin embargo, la epidemia del VIH los afecta en sus derechos. Desde sus primeros años la epidemia del VIH estuvo acompañada de temor, ignorancia, silencio y negación. Las personas con VIH y sus familias, a menudo tienen que enfrentarse al estigma y discriminación. Los prejuicios sobre el VIH provocan rechazo, hostilidad, aislamiento y violan los derechos humanos.

Muchas veces las hijas y los hijos de personas con VIH, o los que nacieron con este virus sufren la discriminación de parte de quienes los rodean. A causa de los prejuicios a muchas niñas y niños se les niegan sus derechos a la información, la educación, los servicios de salud y atención social, es decir, los discriminan. En casos extremos, la discriminación contra las niñas, niños y adolescentes afectados por la epidemia del VIH ha incidido en el abandono por parte de la familia y la comunidad.

Para detener la discriminación y las violaciones a los derechos humanos de las niñas, niños y adolescentes afectados por la epidemia, la sociedad ha venido desarrollando medidas de apoyo a las familias. La familia, la comunidad y el estado, juntos pueden asegurar que sean respetados los derechos humanos, tanto de las niñas, niños y adolescentes con VIH como de los que perdieron uno o más familiares, sobre todo si se trata de su mamá o su papá. Hay que protegerlos de delitos contra la niñez y la adolescencia como el abuso sexual o la trata de personas.

El derecho a la vida, la salud y el desarrollo

Toda la información y recomendaciones de esta guía van en la dirección de proteger el derecho a la vida, la salud y el desarrollo de las niñas, niños y adolescentes afectados por la epidemia del VIH.

Ellas y ellos tienen derecho a disfrutar de una vida saludable, una vida digna, por tanto tienen derecho a recibir los servicios de salud y recibir los beneficios de programas sociales que les permitan crecer felices y saludables, llegar a la edad adulta y desarrollarse en todos los aspectos.

En las niñas, tenemos que vigilar que nadie las discrimine, por ser una niña o ser mujer, es decir, por el género, la preferencia sexual y ayudar al niño o niña en su desarrollo personal a descubrir su expresión propia de la sexualidad.

El derecho a la educación. La educación juega un papel fundamental en la vida de las niñas, niños y adolescentes, sobre todo la primaria y secundaria. Las niñas, niños y adolescentes que van a la escuela se preparan para la vida y aprenden a leer, dialogar, investigar, todo esto les da habilidades para protegerse del VIH.

Las niñas y niños con VIH tienen derecho de ir a la escuela; este derecho va acompañado del deber de aprovechar los estudios para aprender y desarrollar sus capacidades de manera integral, sin que nadie se lo impida. La comunidad educativa y las familias deben hacer todo cuanto esté a su

alcance para que en los centros educativos no se discrimine a ninguna niña, niño o adolescente con VIH o por ser familiar de una persona con VIH.

Derecho a expresarse. Las niñas, niños y adolescentes tienen derecho a dar su opinión sobre la prevención del VIH, sobre cómo afecta el VIH sus vidas y las de sus familias y participar en actividades de prevención, de acuerdo a su etapa de crecimiento. También tienen el deber de escuchar y respetar las opiniones de los demás.

Es muy importante que los niños y niñas participen, intercambiando experiencias con sus compañeros, compañeras y otras personas, tanto para prevenir nuevas infecciones como para reducir el estigma y la discriminación.

Se debe de fomentar la participación de las niñas, niños y adolescentes afectados por la epidemia en actividades de prevención del VIH y que reciban el apoyo social y la protección que les permita llevar una vida normal durante y después de su participación.

Derecho a la información sobre la prevención del VIH. Las niñas, niños y adolescentes tienen derecho a recibir información adecuada sobre la prevención del VIH. A las niñas, niños y adolescentes que perdieron a la madre o el padre a causa del sida, la información sobre el VIH les ayuda a comprender lo que está pasando o por qué sufren cambios tan fuertes en sus emociones y en su estado de ánimo; además la información les ayuda a protegerse de la infección por el VIH.

La información tiene que ser clara, oportuna, adecuada a su edad, tomando en cuenta su capacidad de comprender lo que se le dice. El diálogo con la familia, compañeras, compañeros y comunidad sirven para explicar todo lo que tenga que ver con la prevención del VIH, también juegan un papel muy valioso los programas de preparación para la vida y la consejería escolar. Como madres, padres y familiares a cargo tenemos el derecho y la obligación de preguntar si en la escuela reciben la información que necesitan para su desarrollo y para prevenir el VIH.

Derecho a la intimidad y la vida privada: la confidencialidad

Al igual que las personas adultas, las niñas, niños y adolescentes tienen derecho a que se respete su intimidad, es decir, su vida privada. La confidencialidad protege el derecho a la vida privada y la intimidad.

Esto significa que todas las personas pueden decidir a quién contarle algo de su vida privada y a quiénes no se lo van a informar. En ocasiones el equipo de salud necesita que se le informe sobre asuntos personales e íntimos; pero en este caso, no puede darlos a conocer a otras personas, aunque sean familiares de quién le brindó la información. Lo que sí tiene que informar son datos estadísticos, como la edad o el sexo, sin dar el nombre de la persona.

El equipo de salud, las maestras y los maestros, entre otros, tienen la obligación de guardar la confidencialidad de los resultados de las pruebas y exámenes de detección del VIH y asimismo tiene que proteger la vida privada de las personas con VIH, sean adultas, jóvenes, adolescentes, niñas o niños, tanto en la atención médica como en otros servicios públicos o privados.

Derechos sexuales. Los bebés recién nacidos son muy parecidos, la diferencia entre una niña y un niño al nacer, son sus órganos genitales. La niña tiene vulva y vagina, el niño tiene pene y testículos. Cuando hablamos del sexo nos referimos a las diferencias físicas entre niñas y niños, o entre mujeres y hombres de cualquier edad.

La sexualidad tiene que ver con las emociones, con el deseo, el placer, con sentirnos bien junto a otra persona. La sexualidad es más que el sexo biológico. La salud tiene que ver también con el sexo y con la sexualidad. Es el equilibrio de los aspectos físicos, emocionales, intelectuales y sociales de cada ser humano. Disfrutar de la salud sexual es un derecho que tenemos desde el nacimiento y que se vuelve más importante a partir de la adolescencia.

Hay muchachas y muchachos adolescentes que desde que nacieron y han crecido con el VIH, desean ser responsables y también quieren vivir su sexualidad. En otros casos, una muchacha o un muchacho adolescente no quieren iniciar todavía su vida sexual y sin embargo, en determinada situación tienen sexo sin haberlo planeado, ya sea por la presión de su grupo, por enamoramiento o por otras razones. Entonces puede presentarse un embarazo, una ITS o una infección por VIH. Por eso, todas las muchachas y muchachos tendrían que hacerse esta pregunta: ¿Quiero que mi vida simplemente suceda o quiero tener control sobre ella y construir mi futuro?

Si nuestro familiar es una muchacha o un muchacho adolescente con VIH, la mejor manera de brindarle nuestro apoyo es con información, o ponerla en contacto con una persona profesional de la salud para que le informe. Si en su infancia tuvimos buena comunicación, resultará todo más fácil, pero siempre es un buen momento para iniciar una buena comunicación. Lo importante es tener una mente abierta, mucha paciencia y saber escuchar. A través de la comunicación los estamos preparando para iniciar su vida sexual y protegerlos del abuso y la explotación sexual.

Es falso que lo aprendan solos, porque lo que escuchan por sus compañeras y compañeros a través de los medios no siempre es la información adecuada. También es falso que por hablarles de la sexualidad van a tener sexo antes de tiempo; hay estudios que demuestran que la educación sexual los hace más responsables y sobre todo les sirve para vivir el inicio de su vida sexual sin angustias ni temores.



Colocar el condón, cuando el pene esta erecto.



Desenrollar el condón hasta que llegue a la base del pene.



Después de la eyaculación quitar el condón cuando el pene todavía esta erecto.



Botar el condón usado.

La salud en todos los aspectos de la reproducción humana, es salud reproductiva. Es decidir procrear o no, cuándo y con qué frecuencia. Vivir con seguridad y la debida atención en el embarazo y el parto, tener y criar hijas e hijos con responsabilidad.

Los principales derechos reproductivos son:

- El derecho básico de todas las parejas y personas a decidir con plena libertad y de manera responsable el número de hijos o hijas.
- Derecho a espaciar los nacimientos y el intervalo entre éstos.
- Derecho a la información sobre el embarazo y la salud reproductiva.
- Derecho a recibir servicios y métodos de planificación familiar, gratis o a bajo costo.



Para recordar

- El VIH afecta a las niñas, niños y adolescentes en relación a sus derechos
- Todas las personas tenemos derechos, eso es lo que nos permite vivir en condiciones dignas
- El Derecho a la vida, la salud y el desarrollo
- Derecho a expresarse, dialogar y que los sepan escuchar
- Derecho a la información sobre la prevención del VIH
- Derecho a que sea respetada su intimidad y vida privada, la confidencialidad
- Derecho a tener una vida sexual responsable y placentera
- Derecho a decir no, derecho a practicar el sexo seguro para la prevención de embarazo, ITS y VIH.

Mitos y realidades acerca del VIH y el sida

A continuación se presentan un conjunto de ideas equivocadas o mitos sobre el VIH y el sida, en el recuadro va una frase que explica de manera breve la situación real.

Mito: Se puede saber si una persona tiene la infección por VIH sólo con verla

Realidad: No se puede saber por la apariencia si una persona tiene VIH

Mito: Si tengo relaciones sexuales sin condón sólo una vez al mes en lugar de una vez por semana, se reduce el riesgo de infección por VIH.

Realidad: Se puede contraer la infección con una sola vez que se tengan relaciones sexuales sin condón con una persona que tiene VIH.

Mito: Para asegurarme que mi pareja es segura, procuro enterarme acerca de quiénes fueron sus parejas anteriores y qué vida lleva.

Realidad: La mayoría de las personas con VIH, no lo saben. Muchas personas no son conscientes de su riesgo personal al VIH. Otras veces ocultan información sobre su pasado.

Mito: Cuando dos personas se quieren y se tienen confianza, no es necesario usar condón

Realidad: El VIH no hace diferencia entre parejas ocasionales y parejas formales.

Mito: Quizá ya tengo el virus, así es que no importa ya lo que haga.

Realidad: Las personas con VIH pueden y tienen que cuidar su salud. En la relación sexual penetrativa, el condón las protege de una reinfección y de otras infecciones de transmisión sexual (por ej. herpes, hepatitis B y C).

Mito: Ya me cancelé, no necesito usar condón

Realidad: Sólo los métodos anticonceptivos de barrera protegen de las ITS y de la infección por VIH, los otros métodos anticonceptivos sirven para prevenir embarazos.

Mito: Si tengo relaciones sexuales con alguien de otro país, tengo menos riesgo de que me transmita el VIH

Realidad: El VIH se ha extendido ya a todos los países.

Mito: Para mí ya es tarde para cambiar, ya no puedo dejar de ser como soy y no puedo adoptar medidas de prevención.

Realidad: Los seres humanos tenemos una enorme capacidad de aprender medidas y prácticas nuevas que cambian o modifican el comportamiento, así logramos adaptarnos a nuevas realidades.

Mito: Es la pareja de mis sueños y si le hablo del condón, me puede dejar.

Realidad: El condón es una demostración de confianza en la pareja, porque es una forma de protegerse mutuamente.

Mito: No me preocupa el sida, porque ni voy con homosexuales ni me acuesto con trabajadoras del sexo ni me hago tatuajes.

Realidad: Todos los seres humanos estamos expuestos a la infección por VIH. Si le damos el chance, el virus se transmite y entra a nuestras vidas

Bibliografía

1. Ley 238, Ley de Promoción y protección y defensa de los derechos humanos ante el sida Nicaragua.
2. Norma y Protocolo para la prevención de la transmisión vertical del VIH, MINSA (2008).
3. Marco Conceptual Modelo de Salud Familiar Comunitario, Managua Febrero 2007.
4. Plan Estratégico Nacional de ITS, VIH y sida 2011-2015, CONSIDA (2011)
5. Un vistazo al tratamiento 2.0, ONUSIDA (2011).
6. Directrices Informe de progreso ante el VIH y sida, ONUSIDA (2011).
7. Plan Estratégico Nacional ITS, VIH y Sida 2006-2010. CONSIDA (2006).
8. Guía de Alimentación y Nutrición en la atención de personas con VIH, Managua, Noviembre 2008.
9. Protocolo para el manejo de la transmisión materno infantil del VIH y la sífilis congénita, Managua , Julio 2012
10. Atención integral a las enfermedades prevalentes de la infancia, Managua, Agosto 2011.
11. Abordaje Psicológico de personas con VIH, Managua Junio 2010
12. Manual de Bioseguridad, Managua, Noviembre 2011
13. Guía de alimentación y nutrición en personas con VIH. Managua, Noviembre 2008.
14. Guía para la atención integral de las y los adolescentes, Managua, Junio 2012.
15. Normas Programa ampliado de inmunizaciones.
16. Manual para la vigilancia sanitario para el agua de consumo humano, Managua julio 2011
17. Normativa 070, Norma metodológica para la elaboración de normas, manuales, guías y protocolos del sector salud, Junio 2011.



