Muchos de los instrumentos que necesitan los promotores son costosos. Pero algunos los pueden hacer a mano con materiales locales los promotores mismos, herreros u otros artesanos locales.

El equipo hecho a mano puede ser sencillo o complejo. Se puede hacer sólo de materiales locales o de una combinación de recursos locales y de fuera. El taladro dental que vemos aquí combina un taladro de alta tecnología con fuentes locales de energía: una persona y una bicicleta.

La mayoría del equipo hecho a mano que describimos en este capítulo se puede hacer rápida y fácilmente con materiales que se tengan a la mano.



Este taladro de alta velocidad funciona con aire comprimido por la energía de la bicicleta. Lo usan los promotores dentales en Verano, México.

Durante la capacitación, anime a los promotores a inventar y a hacer algunos de sus propios instrumentos. Esto desarrolla la imaginación y la creatividad que se necesitan para ayudar a la gente a resolver los problemas a su modo.

PESAS CASERAS PARA PESAR BEBES

Durante la capacitación, los promotores pueden hacer sus propias pesas sencillas para pesar bebés. Aunque son menos exactas y menos fáciles de usar que las que se compran en las tiendas, tienen varias ventajas:

- Son baratas y fáciles de hacerse.
- Se pueden hacer de materiales locales.
- Al hacer las pesas ellos mismos, los promotores ganan nueva comprensión v habilidades.

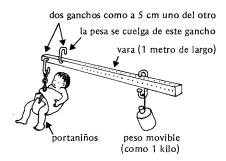


- Al hacer que la gente local les ayude, comunican esos conocimientos y habilidades a los demás.
- Así, resulta que la gente, incluso los papás, participan más activamente.
- Las parteras o los padres de familia pueden hacer sus propias pesas usando la del promotor como modelo.
- Las pesas hechas a mano hacen menos misterioso el proceso de pesar al bebé.

En la siguiente página hay ideas para diversos tipos de pesas hechas a mano. Esté seguro de revisar la exactitud de su pesa de vez en cuando, usando objetos de peso conocido.

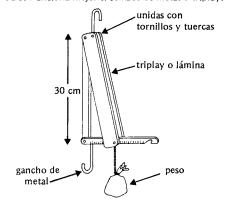
EJEMPLOS DE PESAS CASERAS

PESA DE VARA: Este es el tipo más fácil de hacer y probablemente el más exacto. La vara se puede hacer de madera seca o de bambú. El peso movible puede ser una bolsa, una botella o un bote lleno de arena.

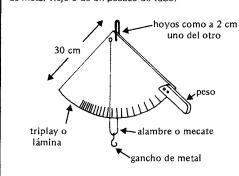


El peso es correcto cuando la vara queda horizontal.

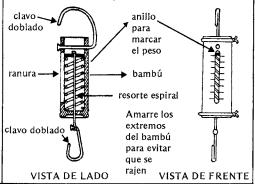
PESA DOBLADIZA: Fácil de llevarse de un lugar a otro. Funciona mejor si se hace de metal o triplay.



PESA DE CUARTO DE RUEDA: Si se hace con triplay, use hojalata para reforzar la esquina superior. El peso debe ser de entre 1 y 2 kilos. Se puede hacer de metal viejo o de un pedazo de tubo.



PESA DE RESORTE: Esta se hace con un resorte dentro de un tubo de bambú. El resorte debe ser como de 30 cm de largo y comprimirse a la mitad de su extensión con un peso de 15 kilos.



Cómo marcar o calibrar las pesas:

Para hacer esto, necesitará unos pesos legales exactos. Tal vez pueda. . .

pedir unos prestados a un comerciante del mercado



o usar la pesa de él para hacer varios pesos de arena

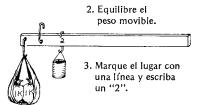


o pedir prestados unos paquetes o latas de comida de 1 kilo.



Para marcar su pesa:

1. Cuelgue 2 kilos en ella.



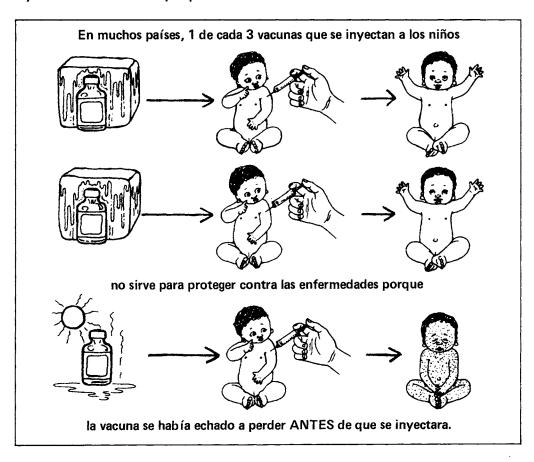
4. Ahora añada un kilo más y repita el procedimiento. Siga hasta que toda la pesa esté marcada. Para pesar a niños hasta de 5 años, marque su pesa hasta 20 kilos.

PARA EVITAR QUE LAS VACUNAS SE ECHEN A PERDER*

Es importante mantener las vacunas frías. Si se calientan antes de usarse, se echan a perder y no protegerán a los niños contra las enfermedades.

Las vacunas se deben mantener frías desde el laboratorio donde se hacen hasta la aldea donde el promotor las aplica a los niños. Las vacunas pasan de una persona a otras muchas veces durante el trayecto. Si en cualquier ocasión la vacuna se calienta (o en el caso de la vacuna contra la polio, se descongela y se vuelve a congelar), se echa a perder y ya no sirve.

No mantener las vacunas frías es un problema muy común. Muchísimas vacunas se calientan y se echan a perder en algún momento durante el trayecto de la fábrica al niño. En muchos países más de la tercera parte de las vacunas que se inyectan no surten efecto porque no se las mantuvo lo suficientemente frias.



^{*}Estas ideas y dibujos son del Expanded Immunization Project (Proyecto Ampliado de Inmunización) de Liberia, Africa. Su *Handbook for Health Workers* (Manual para promotores de salud) es un excelente folleto en inglés sobre la vacunación y cómo mantener frías las vacunas.

HIELERA HECHA A MANO PARA MANTENER FRIAS LAS VACUNAS:

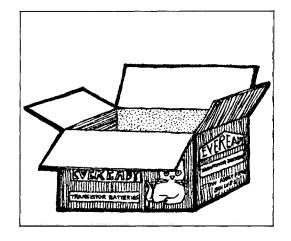
A veces las vacunas se echan a perder simplemente porque no hay suficientes termos o hieleras para que cada promotor las lleve rápidamente a su comunidad.

Pero una hielera no tiene nada de mágico ni de secreto. Es una caja que se ha *aislado* o acolchonado para que el frío se quede adentro y el calor se quede afuera. Cualquier caja con aislante puede servir de hielera.



Aquí hay una manera de hacer su propia hielera:

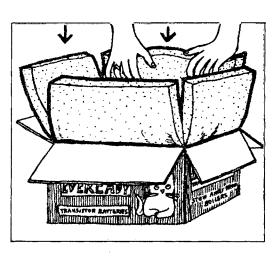
1. Busque una caja de cartón que se pueda cerrar; una que tenga tapa u hojas.



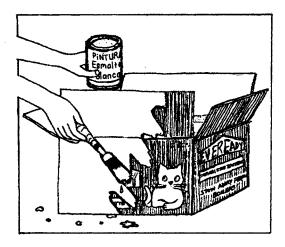
2. Forre el fondo y los lados con aislante. Asegúrese de que estén cubiertos todos los lados, hasta las esquinas.

Como aislante puede usar. . .

- hule esponjoso (como para un colchón de 5 cm de grueso;
- poliestireno (con lo que se empacan los radios);
- zacate seco, enrollado para que quede de 5 cm de grueso, o
- muchas capas de periódicos viejos.



3. Pinte de blanco el exterior de la caja. La pintura blanca refleja el sol y mantiene más fresca la caja.



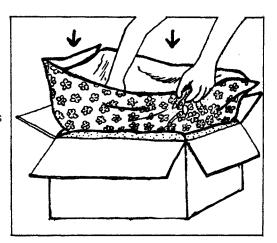
4. Forre el interior con plástico para que no se moje el aislante.

Ahora puede poner hielitos empacados (hielo en recipientes impermeables) y vacunas en la caja.

Cubra los hielitos y las vacunas con más plástico.

Ponga más aislante encima y cierre la caja.

Siempre guarde su hielera en un lugar fresco con sombra.



HIELITOS EMPACADOS PARA MANTENER FRIA LA HIELERA:

Poner hielo directamente en la hielera no es buena idea porque moja todo cuando se derrite. Se puede poner el hielo en bolsas de plástico, pero muchas veces éstas se rompen y se les sale el agua. He aquí una manera de hacer hielitos empacados que sirven mejor.

- Busque un recipiente vacío hecho de plástico o de metal.
 NO USE UN RECIPIENTE DE VIDRIO (adivine por qué).
- Llénelo casi todo de agua y apriete bien la tapadera.
- Primero guárdelo en la parte fría del refrigerador (no en el congelador) para que se enfríe.
- Póngalo en el congelador más o menos un día antes de que lo quiera congelado.
- Siempre tenga listos bastantes hielitos empacados en su refrigerador y en su congelador **antes** del día en que va a mandar vacunas a las comunidades. Son indispensables para que no se echen a perder las vacunas.



ESTETOSCOPIOS HECHOS A MANO

Un *estetoscopio* es un tubo hueco que facilita escuchar los sonidos del pecho o de la barriga de una persona: la respiración de los pulmones, los latidos del corazón y los gruñidos de las tripas.



Los mejores estetoscopios están hechos de metal y plástico y pueden ser caros.



Pero se puede hacer un estetoscopio sencillo de un tubo hueco de bambú, de madera o de barro.



Para usarlo, pegue el oído a un extremo manteniendo el otro extremo plano contra la espalda de la persona.

Examine los pulmones escuchando en 6 lugares en la espalda.

Luego escuche por el frente entre los hombros y el cuello.

Compare lo que se oiga en un lugar con lo que se oiga en el mismo lugar por el otro lado.



Sonidos de la respiración que puede oír con el estetoscopio: Los silbidos o pillidos largos y de tono alto son *jadeos*, muchas veces una seña de asma. Los sonidos más bajos, como cuando se frota la seda o dos pedazos de papel fino, son *estertores*, muchas veces una seña de pulmonía. La falta de sonidos normales de respiración en una parte, pero no en todas partes, generalmente indica pulmonía en una parte del pulmón o tuberculosis avanzada.

Sonidos del corazón: También escuche el corazón de la persona en el lugar del pecho donde late más fuerte. Debe haber **dos sonidos para cada pulso.** En una persona mayor, un tercer sonido quizás signifique enfermedad del corazón, especialmente si tiene hinchados los pies o está corto de resuello (vea *DNHD*, pág. 325). En un niño, un sonido de más puede indicar que ha tenido fiebre reumática (*DNHD*, pág. 310). Si es enfermizo, debe ir con un médico.

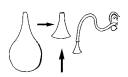
Sonidos de la barriga: En una persona gravemente enferma, la falta de gruñidos normales en la panza probablemente sea una seña de "panza peligrosa" (vea *DNHD*, pág. 93).

OTROS TIPOS DE ESTETOSCOPIOS HECHOS A MANO:

Use la tapadera de una botella de plástico de cuello angosto y un tubo de hule.



O corte lo de arriba de una perilla de hule.



Este trompito también se puede usar para examinar adentro de los oídos.



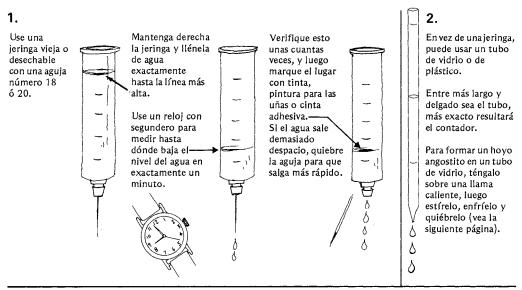
son muy útiles para escuchar los latidos del corazón de un bebé que está en la matriz (vea *DNHD*, pág. 252).

CONTADORES DE TIEMPO CASEROS

Los promotores, las parteras y los padres de familia a veces necesitan contar el número de latidos del corazón (el pulso) o de respiraciones por minuto. Pero quizás no tengan un reloj con segundero.

Sin embargo, los promotores mismos pueden hacer sencillos instrumentos para medir el tiempo. Anímelos a inventar y hacer los suyos propios. Aquí hay algunas ideas que se han probado y que han resultado buenos. Al hacer los contadores de tiempo por primera vez, hay que tener un reloj para calibrarlos y asegurar que funcione bien.

CONTADORES A BASE DE AGUA: fáciles de hacer, pero menos exactos



piedra u otro peso
aguja
número
23 a 25

3.

Se puede hacer un contador bastante exacto de un equipo viejo para administrar suero intravenoso.

Abra la parte de arriba del tubo más ancho para que sirva de embudo.

Liene el tubo de agua (asegúrese de que no haya aire en el tubo).

Use un reloj con segundero para marcar la distancia que baje el agua en un minuto. Verifíquelo varias veces para estar seguro.

Para mantener el tubo derecho, amarre un peso en la punta de abajo.



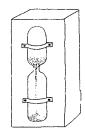
Contar el pulso usando un contador a base de agua.

Esta clase de contador tiene la ventaja de ser bastante exacto y fácil de hacerse, y no cuesta nada si se usa un equipo viejo para administrar suero.

CONTADOR A BASE DE ARENA: más difícil de hacer, pero más exacto

Un contador de arena consiste en un tubo de vidrio cerrado en ambos extremos, con un cuello delgadito en medio. Está medio lleno de arena fina y, cuando se voltea, la arena pasa de arriba para abajo en un tiempo exacto.

En algunas regiones se consiguen más o menos baratos los contadores de arena para medir 3 minutos (el tiempo para cocer huevos tibios). Para usar uno, cuente el número de pulsos o respiros durante 3 minutos y luego divídalos entre 3 para saber el número de pulsos o respiros por minuto.



Contador de 3 minutos para huevos tibios.

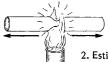


Contador de un minuto que se consigue por medio de UNICEF (UNIPAC No. 0568500).

Se puede hacer un contador de arena para un minuto como sigue:



1. Caliente el medio de un tubo de vidrio sobre una hornilla Bunsen u otra llama pequeña y muy caliente.



2. Estire el tubo para que se forme un cuello delgadito en medio.



3. Selle un extremo del derritiéndolo despacio.



4. Lave un poco de arena fina y quítele la tierra. Séquela en el sol y ciernála en un cedazo muy fino. Luego caliente la arena para quitarle la humedad.



5. Ponga la cantidad de arena en el tubo para que dure exactamente 1 minuto en pasar de arriba para abajo (use un reloj con segundero para comprobar esto).



otro extremo del tubo.



Nota: No se sorprenda si tiene que hacer el contador varias veces antes de que le salga exacto. Asegúrese de que tenga la cantidad correcta de arena antes de sellar el tubo. Si la arena se pega, trate de encontrar una arena más lisa y fina y asegúrese de que esté absolutamente seca. Para proteger el contador guárdelo en una caja con algodón, ya que se le puede quebrar el cuello fácilmente.



Un método más fácil es usar un tubo de vidrio "blando" o una probeta para sacar sangre. En vez de derretir el extremo, simplemente tápelo con un corcho o con un tapón de hule. Quizás este contador resulte menos exacto en un clima húmedo.

A veces se puede tapar un poco el contador y dará una indicación falsa. Así que es buena idea revisar su contador de vez en cuando con un reloj (especialmente el contador de aqua). Si esto no es posible, usted puede hacer 2 contadores y revisar uno con el otro.

Los contadores de arena y los de agua, si se hacen bien, son más o menos exactos. Son mejores que los relojes porque los promotores, las parteras o casi cualquiera puede aprender a hacerlos y a usarlos. Una persona que los use no necesita saber cómo consultar un reloi.

PARA EXAMINAR SIN INSTRUMENTOS: UNA PRUEBA PARA EL CHOQUE (SHOCK)

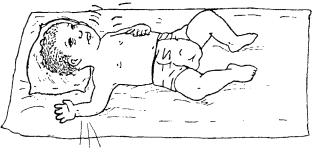
En algunos casos, en vez de usar instrumentos para determinadas pruebas, usted puede examinar sin ningún instrumento. Aquí hay algunos ejemplos de este libro:

- En una actividad de NIÑO-a-niño, un grupo de niños se convierte en el "instrumento" para averiguar si otros niños pueden oír bien. Vea la página 456.
- En la pág. 215 se describe una sencilla prueba para la deshidratación...
- En la pág. 491 se explica una manera de investigar si hay desnutrición usando los dedos.
- En las páginas 494 y 495 se describen maneras de comprobar si hay anemia.

Aquí hay una manera sencilla de comprobar si hay choque sin usar instrumentos:

Si sospecha que una persona está en estado de choque (muy débil o inconsciente, con el pulso rápido y débil y la piel fría y con sudor), de inmediato haga esta prueba:





PULSO PULSO PULSO

Apriete fuertemente un dedo por un momento y luego suéltelo.







SIN CHOQUE

Al momento de soltarlo, se verá blanco el dedo por el lado de la palma. Si se tarda más de 3 segundos para que vuelva el color rosa normal (la sangre), probablemente la persona esté sufriendo de choque. (Usted puede medir los 3 segundos diciendo rápidamente "¿Sufre de choque?" 3 veces).

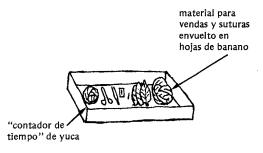
Esta es una buena prueba para hacerse cuando un niño esté deshidratado y se vea muy débil. Si el niño sufre de choque, dele primeros auxilios (*DNHD*, pág. 77) y busque ayuda médica pronto.

CIRUGIA MENOR EN EL CAMPO

A veces es necesario que los promotores rurales hagan cirugía menor de emergencia, tal como cerrar heridas, sin los intrumentos básicos para esterilizar (matar los microbios) y suturar (coser). Las Hermanas de la Misión Médica de las Filipinas han elaborado estos métodos alternativos que utilizan recursos locales.

PARA ESTERILIZAR INSTRUMENTOS Y VENDAJES:

Se ponen los instrumentos y materiales en una charola o cartera con los lados levantados. Los vendajes, el hilo y otros objetos que necesitan mantenerse secos se envuelven en varias capas de hojas secas de banano y luego en una capa de hoja verde de banano. También se pone en la charola, para que sirva de contador de tiempo, un pedazo de yuca envuelto en hoja de banano.



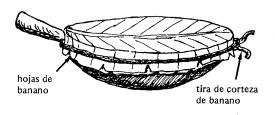


Se pone la charola en una olla o sartén hondo.

nivel

del

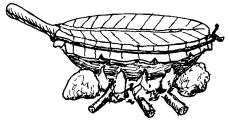
Luego se llena el sartén de agua hasta que llegue a la mitad de la charola.



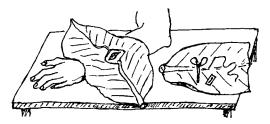
Se cubre el sartén con 8 capas de hojas verdes de banano que se hayan lavado bien. Estas se sujetan muy bien en su lugar con tiras de hoja o de corteza de banano.



Después de que haya hervido como 2 horas, quite con cuidado las hojas de banano y vea si está blanda la yuca. Si se coció, el equipo debe de estar esterilizado.



PARA UN LUGAR O CAMPO ESTERIL DE CIRUGIA



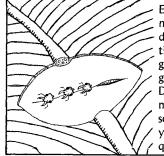
Al quitar las hojas de banano, bote sólo la capa superior. Las capas interiores están estériles y se pueden usar de campos de cirugía.

PARA COSER HERIDAS:

Puede usar hilo de coser de seda o de algodón y una aguja de coser, también esterilizada (vea *DNHD*, pág. 86).

PARA COMPRESAS Y VENDAS QUIRURGICAS:

En vez de compresas estériles de gasa, las hermanas han usado hojas de un árbol filipino llamado *hogonoy*.



En algunas partes del mundo, las cabezas de hormigas que tienen quijadas grandes se usan para grapar las heridas.

Después de que muerde la hormiga, se le corta la cabeza y las quijadas se quedan cerradas.

Se dice que éstas son antisépticas y que ayudan a controlar las hemorragias. Las hojas se lavan primero y luego se remojan en agua de jabón.



Para vendas externas, las hermanas usan hojas de papaya. Las tallan y las remojan en agua de jabón y luego las sujetan en su lugar con tiras de corteza de banano.

ANESTESIA POR MEDIO DE ACUPUNTURA Y DE ACUPRESION:

Algunos programas de salud de las Filipinas y también de México y Centroamérica están experimentando con la acupuntura y la acupresión para anestesiar partes del cuerpo y para tratar diversos problemas comunes de salud.

La acupuntura es una antigua ciencia china que hoy día se está usando más y más en muchas partes del mundo. Se clavan delgadas agujas estériles en determinadas partes o "puntos" del cuerpo, muchas veces lejanos de los lugares que se están tratando o anestesiando. Se pueden obtener "mapas del cuerpo" especiales que muestran todos los puntos donde aplicar la acupuntura.





La *acupresión* es parecida a la acupuntura, salvo que se hace presión con los dedos en los "puntos" en vez de clavarles una aguja. La acupresión se les está enseñando ahora a promotores en varios países. En las Filipinas, se dice que algunos promotores sacan dientes sin dolor usando la acupresión como única anestesia.

Los programas que trabajan en esto reconocen que la acupuntura y la presión de los dedos generalmente

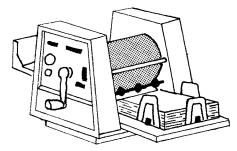
son más efectivas para calmar el dolor u otros síntomas que para curar la enfermedad fundamental. No dan resultado en todas las enfermedades o en todas las personas. Pero para problemas como las reumas, dolor de cabeza, dolor de cintura, sinusitis y asma, algunas veces dan gran alivio a poco costo y sin efectos secundarios.

Puede ser apropiado incluir las técnicas básicas de acupuntura o de presión de los dedos en la capacitación de promotores, especialmente en los lugares donde ya haya una tradición en el uso de estos métodos. Pero igual que con la medicina moderna, se debe tener cuidado de que los alumnos no los empleen mal como "curalotodo". Existen libros sobre la acupuntura y la acupresión*, pero es mejor aprender con alguien que sepa hacerlo.

COPIAS DUPLICADAS A BAJO COSTO

En el trabajo comunitario de salud, puede ser de mucha ayuda un método para duplicar copias a bajo costo.

Si los promotores aprenden a hacer y a usar una sencilla "máquina duplicadora" durante su capacitación, los que quieran pueden construir una parecida para usar en sus aldeas. La duplicadora a base de serigrafía que se describe aquí fue hecha por unos promotores y funciona bien.

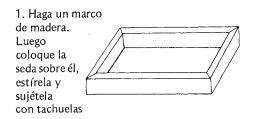


Mimeógrafo caro de manivela

DUPLICADORA A BASE DE SERIGRAFIA

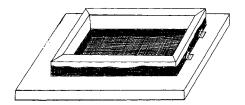
Para hacer el cedazo

- madera como de 5 cm de ancho
- · tornillos o clavos
- tela de seda o nylon fino (los hilos deben ser muy finos)
- clavos pequeños o tachuelas
- pegadura o pintura resistente al agua
- · una tabla lisa para la plancha
- bisagras





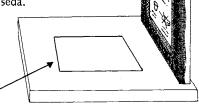
3. Cuando esté seca, voltee el marco y sujételo a la plancha con bisagras.



Para sacar copias

- · esténciles para mimeógrafo
- 'masking tape' o cinta adhesiva
- tinta estándar de mimeográfo (o tinta casera)
- escurridor para extender la tinta (vea la siguiente página)
- 1. Escriba o dibuje sobre el esténcil y sujete los bordes con cinta adhesiva sobre el fondo del marco de seda.





2. Ponga una poca de tinta a un extremo del marco.



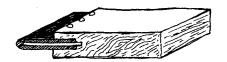
3. Con un movimiento firme y parejo, extienda la tinta por el marco con el escurridor.



Levante el marco y saque la copia para secarla.

COMO HACER UN ESCURRIDOR:

Envuelva un pedazo de cámara de llanta o de hule delgado sobre una tira dura de metal o de triplay delgado. Luego póngale una agarradera.



PINTURAS Y TINTAS PARA SERIGRAFIA*:

Se pueden hacer tintas y pinturas de bajo costo con materiales que comúnmente se encuentran en las tiendas del campo. Para el color puede usar tinta, colorizante para comida, polvo (pintura) al temple o cualquier tipo de tinte que se disuelva en agua. El polvo al temple da los colores más vivos.

Las siguientes recetas para hacer pinturas para serigrafía se han usado con éxito en un clima fresco. Si las prueba en climas calurosos, sírvase avisarnos qué resultado dan.

Receta 1

- Almidón no instántaneo 120 ml (1/2 taza)
- Agua hirviendo 350 ml (1 1/2 tazas)
- Jabón corriente de pastilla, rallado 120 ml (1/2 taza)
- Colorante

Mezcle el almidón con suficiente agua fría para hacer una pasta lisa. Añada agua hirviendo y enfríe la mezcla hasta que esté lustrosa. Añada el jabón meneando la mezcla mientras esté tibia. Cuando esté fría, añada el colorante.

Receta 2 (bastante grumosa, pero esto no afecta la calidad de la impresión)

- Maicena 60 ml (1/4 taza)
- Agua hirviendo 460 ml (2 tazas)
- Jabón corriente de pastilla, rallado 30 ml (1/8 taza)
- Colorante

Mezcle la maicena con un poco de agua fría. Añádala al agua hirviendo. Déjela hervir otra vez y menéela hasta que espese. Añada el jabón mientras la mezcla esté tibia. Luego añada el colorante.

Receta 3

- Maicena 120 ml (1/2 taza)
- Gelatina (sin sabor)
 1 paquetito o 15 ml
- Jabón coriente de pastilla, rallado 120 ml (1/2 taza)
- Agua 700 ml (3 tazas)
- Colorante

Disuelva la maicena en 170 ml (3/4 taza) de agua fría. Disuelva la gelatina en 60 ml (1/4 taza) de agua fría. Caliente 460 ml (2 tazas) de agua y echéle la maicena y la gelatina disuelta. Hierva la mezcla y menéela hasta que espese. Enfríela y añada el jabón y el colorante.

Nota: Si se agrega 1 ó 2 cucharaditas de glicerina a estas tintas, serán más lisas y fáciles de usarse

Estas pinturas o tintas deben de durar varios meses si se guardan en frascos con tapaderas bien apretadas.

Nunca deje que se mezclen granitos secos de pintura en la pintura o que caigan en el marco, ya que pueden agujerar la seda al hacer la impresión. Se puede tapar un hoyo pequeño en la seda con una gota de laca. (Una tela fina de nylon es más fuerte que la seda y no se agujera tan fácilmente).



Siempre lave el marco de seda después de terminar de hacer copias. Si usa las tintas caseras que se describen arriba, lave el marco con jabón y agua. Pero si usa tinta o pintura con base de aceite, lávelo con aguarrás, nafta o gasolina.

^{*}De *Manual de tecnología para la comunidad,* pág. 335. Se puede obtener escribiendo a VITA, 3706 Rhode Island Avenue, Mt. Rainier, Maryland 20822, EE.UU.



USOS POSIBLES DE LA DUPLICADORA DE SERIGRAFIA

Se pueden hacer copias de miméografo o de serigrafía de:

- información clave que se haya tratado en las clases (para dárselas a los alumnos)
- · exámenes o cuestionarios
- listas de prioridades de salud y decisiones quese discutan en las juntas
- avisos informativos para el público sobre la salud (vea el ejemplo de abajo)
- un noticiero mensual o "boletín de salud" para los promotores o para toda la comunidad (vea la siguiente página)
- hojas informativas para niños de escuela, madres, parteras u otros grupos
- carteles educativos sobre la salud hechos por niños de escuela

Haga que los alumnos ayuden a duplicar hojas informativas para que sepan cómo hacer esto cuando vuelvan a sus comunidades.

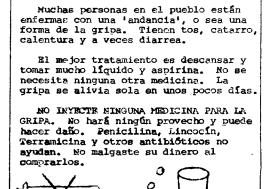


Aquí Pablo Chávez (un promotor que hizo algunos de los dibujos para este libro) enseña a una promotora cómo usar una duplicadora de serigrafía.

UN AVISO SOBRE LA SALUD:

El aviso que mostramos aquí fue producido con una duplicadora de serigrafía por promotores de una comunidad en México. Se distribuyó a la gente de la aldea porque muchas personas estaban usando equivocadamente inyecciones de antibióticos para tratar una epidemia de gripe.

<u>Atención</u>



UN NOTICIERO COMUNITARIO O "BOLETIN DE SALUD"

Es importante la buena comunicación entre un promotor o equipo de salud y la comunidad. Las juntas pueden ser útiles, pero no todos asisten.

En lugares donde mucha gente sabe leer (aunque sea poquito), un buen modo de promover más la comunicación es publicando noticieros con información y anuncios. Estos noticieros no tienen que ser de más de una o dos páginas y se pueden publicar más o menos cada mes.

Invite a la gente de la comunidad a contribuir con artículos y anuncios. También podría pedirle su ayuda al maestro de la escuela. El



podría hacer que los niños escribieran acerca de distintas cosas que les parezcan importantes para la salud en su comunidad. Luego los niños podrían escoger uno o dos de sus mejores artículos, perfeccionarlos trabajando juntos y entregarlos al noticiero.

Tal vez algunos niños de la escuela, madres, jóvenes u otras personas del pueblo podrían ayudar en el noticiero. Esto no sólo ahorraría tiempo, sino que daría al promotor la oportunidad de trabajar de cerca con personas de la comunidad.

LA HABILIDAD DE ESCRIBIR CLARA Y SENCILLAMENTE



Los noticieros con información sencilla y clara pueden ayudar a las personas con poca escuela a aprender a leer y escribir mejor (especialmente si ellos mismos ayudan a prepararlos).

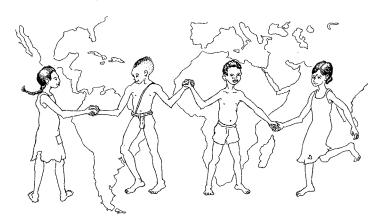
La habilidad de escribir con sencillez y claridad, de organizar ideas y de decir con firmeza lo que se siente es uno de los instrumentos más poderosos que puede tener una persona. Pero es una habilidad que muchas veces hace falta a los pobres. Muchas escuelas rurales enseñan a los niños a leer y a copiar letras y palabras, pero no les enseñan a expresar claramente lo que quieren decir.

Escribir clara y sencillamente es una habilidad que se puede aprender mejor por medio de la práctica. El trabajo para un noticiero comunitario es un buen modo de realizar esa práctica. Es mejor si alguien que tenga más experiencia en escribir —tal vez el maestro de escuela— revisa los artículos y hace sugerencias sobre su claridad, su organización y quizás su ortografía. Pero es importante que quien haga estas sugerencias deje que los escritores mismos juzguen y hagan cualquier cambio.

Sugerencias para escribir bien

Un grupo de muchachos de familias campesinas pobres de Italia ha escrito un libro conmovedor llamado *Carta a una maestra**. En este libro, señalan que "la Italia campesina estaba ausente allí donde se hablaba de una escuela para ella". Los muchachos explican por qué sienten que "la escuela es una guerra contra los pobres". Dicen que el sistema escolar muchas veces hace que los niños pobres se sientan despreciables, flojos o estúpidos. Estos muchachos italianos extienden la mano con solidaridad hacia otros niños del mundo, diciendo:

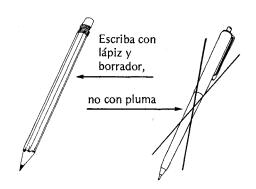
"En Africa, en Asia, en América Latina, en el Sur de Italia, en la montaña, en los campos, hasta en las grandes ciudades, millones de chicos aguardan a que se les haga iguales. Tímidos como yo, tontos como Sandro, vagos como Gianni. Lo mejor de la humanidad".



Estos muchachos campesinos se han enseñado solos a escribir bien, y al hacerlo han encontrado un medio poderoso de defenderse. Su meta inmediata es "entender a los demás y hacerse entender". Sus *reglas de la escritura* ayudarán a cualquier grupo que esté preparando un noticiero o tratando de desarrollar sus habilidades de escritura.

REGLAS DE ESCRITURA (por los alumnos de la escuela de Barbiana):

- Tener algo importante que decir, y que sea útil para todos o para muchos.
- Saber a quién se escribe.
- Recoger todo lo que viene bien.
- Buscarle un orden lógico.
- Eliminar todas las palabras inútiles.
- Eliminar todas las palabras que no usemos al hablar.
- No ponerse límites de tiempo.



^{*}Publicado por Hogar del Libro en Barcelona, España.

Si usted está tratando de publicar un noticiero o cualquier otro tipo de escrito **en grupo**, la explicación de los muchachos de Barbiana de cómo trabajaron juntos para escribir *Carta a una maestra* puede darle algunas ideas:

NOSOTROS HACEMOS ASI:

Antes que nada, cada uno lleva en el bolsillo un cuadernillo. Cada vez que se le ocurre una idea, la apunta. Cada idea en una hoja aparte y escrita por una sola cara.

Un día se ponen juntas todas las hojitas sobre una mesa grande. Se repasan una a una para quitar las repeticiones. Después se juntan las hojas emparentadas entre sí en grandes montones y son los capítulos. Cada capítulo se divide en montoncitos y son los párrafos.

Luego se intenta dar un nombre a cada párrafo. Si no se consigue, quiere decir que no contiene nada o contiene demasiadas cosas. Algún párrafo desaparece. Alguno se convierte en dos.

Con los nombres de los párrafos se discuten su orden más lógico hasta que nace un esquema. Con el esquema se vuelven a ordenar los montoncitos.

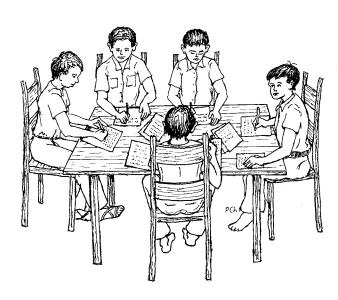
Se coge el primer montoncito, se extienden sobre la mesa sus hojas y se les busca el orden. Ahora se escribe seguido tal y como está.

Se multicopia para tenerlo delante todos igual. Después tijeras, cola y lápices de colores. Se va todo a paseo. Se añaden nuevas hojas. Se multicopia otra vez.

Comienza una partida a ver quién descubre palabras que hay que quitar, adjetivos de más, repeticiones, mentiras, palabras difíciles, frases demasiado largas, dos ideas en una misma frase.

Se llama a unos cuantos extraños de uno en uno. Procurando que no hayan ido demasiado a la escuela. Se les hace leer en voz alta. Se mira a ver si han entendido lo que queríamos decir.

Se aceptan sus consejos con tal de que sean a favor de la claridad. Se rechazan los consejos de prudencia.



LA PREPARACION DE MANUALES DE CAPACITACION Y DE TRABAJO PARA PROMOTORES.

Uno de los instrumentos más valiosos que puedan tener los promotores es un manual escrito con claridad, bien ilustrado y fácil de usarse. Idealmente, debe estar escrito para la región local y sus necesidades o adaptado a ellas. Si la capacitación de promotores se enfoca a aprender a usar un manual práctico, pueden lograr mucho más que si se espera que dependan de la memoria o de sus apuntes de clase.

Por desgracia, muchos manuales escritos especialmente para promotores no son adecuados. Muchas veces son demasiado sencillos o demasiado complejos, o las dos cosas a la vez. Los dibujos y las fotos tienden a hacerse con descuido o son difíciles de entender. El texto muchas veces no da suficiente información, o no está organizado para facilitar su uso en la solución de problemas.

Una idea para ayudarle a encontrar información pronto en su manual.

Corte las orillas de las páginas así, para marcar las secciones importantes.

Siguen algunas sugerencias que quizás sirvan para preparar manuales interesantes y útiles:

- 1. Contenido. Base el contenido en las necesidades locales más importantes. Incluya las inquietudes de la gente, no sólo las de las autoridades de salud. Por ejemplo, en *Donde No Hay Doctor* incluimos una discusión del "paño" (la máscara del embarazo). Aunque en realidad no es un problema médico, es una inquietud de las mujeres campesinas de México.
- 2. Extensión. Incluya información sobre todos los temas que sean importantes para el trabajo de los promotores; pero no incluya tanta que los desanime para leer o usar el manual. Su extensión debe depender tanto de la habilidad de leer de los promotores como de la manera en que esté escrito. Si está escrito de manera práctica e interesante, con muchos dibujos informativos, el libro puede ser más largo y los promotores lo usarán con entusiasmo.
- 3. Organización de los temas. Organice los temas tratando de facilitar la resolución de problemas y su uso día a día. Por ejemplo, agrupe la información sobre el diagnóstico, el tratamiento y la prevención de cada problema de salud. Y presente la información en el orden que lo usarán los promotores (señas y síntomas primero, luego tratamiento, luego prevención).
- 4. Lenguaje. Use el lenguaje hablado por la gente y evite las palabras largas. Por ejemplo, diga "Haga presión con el dedo" en vez de "Aplique presión digital".
- 5. Estilo de escribir. Use párrafos y oraciones cortos. Trate de evitar oraciones de más de 20 palabras. Use muchos títulos y subtítulos para dividir el material y para que cualquier tema sea fácil de encontrar.

6. Enfasis. Ponga énfasis en lo más importante <u>subrayando</u> o empleando **letra oscura.** También use dibujos y "cuadros" para destacar puntos importantes. Por ejemplo:



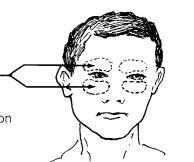


7. Dibujos. Incluya bastantes dibujos claros e informativos. Combine los dibujos con el texto de tal modo que ahorren las palabras de sobra. Por ejemplo:

SINUSITIS

Señas:

- Mocos espesos o pus en las narices, a veces con mal olor. Narices frecuentemente tapadas.
- Calentura o fiebre (a veces).



8. Letra y composición. Use letra grande y clara. Los renglones deben ser relativamente cortos (alrededor de 60 letras). Compare estos ejemplos de tamaño real de dos manuales de salud distintos.

En el caso de un alumno que sabe todo lo relacionado con un trabajo, puede responder preguntas y también enseñar a otros, pero no es capaz de hacer cosas importantes como poner un vendaje o una inyección, debemos ayudarlo a corregir lo que está mal y tiene que pasar más tiempo practicando esas técnicas. Vemos así por qué es importante anotar lo que el alumno debe ser capaz de hacer al final de su formación (objetivos del aprendizaje); usted podrá entonces comprobar si ha adquirido esas técnicas (evaluación), y cuándo y por qué debe retroceder para corregir lo que está mal y continuar desarrollando lo que está bien.

de la pág. 331, El trabajador primario de salud, OMS

MENOS APROPIADO: La letra es demasiado pequeña, los renglones demasiado largos, las oraciones mucho muy largas y el mensaje confuso.

VOMITO

Es un síntoma de otro problema. Puede ir acompañado de la diarrea.

En niños especialmente, es muy peligroso porque causa deshidratación, es decir, pérdida de líquidos en el cuerpo. El niño puede morirse si no tiene tratamiento rápido.

de la pág. 17, Manual para promotores de salud, Ministerio de Salud de Ecuador.

MAS APROPIADO: Las letras son grandes y claras, los renglones cortos, las oraciones y las palabras cortas y el mensaje está claro.

9. No corte las palabras al final de los renglones.

MENOS APROPIADO

Para hacer más clara la lectura para lectores inseguros, trate de evitar cortar las palabras al final de los renglones.

MAS APROPIADO

Para hacer más clara la lectura para los lectores inseguros, trate de evitar cortar las palabras al final de los renglones.

10. Haga la información fácil de encontrar y usar.

- Incluya un INDICE claro y completo, tal vez en papel de distinto color como en *Donde No Hay Doctor*.
- Incluya dibujos que muestren los temas que se traten en cada página. De ese modo, los lectores podrán encontrar lo que quieran hojeando el libro.
- Ordene el material bajo títulos y subtítulos (tales como Señas, Tratamiento y Prevención).
- Presente en una lista los puntos de información relacionados. Marque cada asunto con un número (1, 2, 3) o un símbolo (•) como en esta lista (al principio los lectores con poca experiencia pueden tener dificultad con las listas, pero con un poco de práctica pronto las entienden. Una vez que se acostumbren, las listas facilitan la consulta rápida de información).
- **11. Someter a prueba.** Antes de la publicación final de un manual o de cualquier material de enseñanza, póngalo a prueba con la gente que lo va a usar. Obtenga sus respuestas a estas preguntas:
 - ¿Puede entender todo fácilmente?
 - ¿Puede encontrar los temas que busca?
 - ¿Responde a sus inquietudes y le da la información que necesita?
 - ¿Encuentra tan interesante e informativo que quiere seguir leyéndolo?
 - ¿Cómo podría mejorarse?



12. Demuestre que le importa. El cuidado que ponga en la preparación de materiales o manuales educativos animará a los promotores a tener igual cuidado en su trabajo. El cuidado que dedique también reflejará su aprecio y respeto por los promotores y por la gente a la que ellos prestan sus servicios.