



Habilidades Académicas y de Preparación para la Carrera

**Habilidades Para
la Vida**

Unidad

5

Comprensión de Las Cuestiones de Salud

Vocabulario:

- ✓ médico clínico
- ✓ recetas
- ✓ farmacéutico
- ✓ químico

¿N o sería un mundo maravilloso si nadie se enfermara o se lastimara?

Piensa en toda la diversión que podríamos tener. Si comemos alimentos sanos y tenemos el cuidado de lavarnos las manos y estar conscientes de las enfermedades, podremos continuar saludables. En ocasiones, sin importar cuánto nos cuidemos, nos vamos a enfermar. Cuando eso pasa, necesitamos ver al doctor. Necesitamos hacer una cita. Entonces podríamos necesitar medicamentos. Es importante que sepamos cómo tomar los medicamentos y algunas veces las instrucciones de la etiqueta son confusas.

De vez en cuando no son las enfermedades lo que nos lleva al doctor. En ocasiones nos lesionamos. Si tú o uno de tus familiares se lastima y es necesario ir al hospital, tienes que saber cómo encontrarlo. Debes saber a dónde ir para que no pierdas tiempo.

Esta lección te ayudará a entender cómo continuar saludable. Te mostrará cómo encontrar un doctor y hacer una cita. Hablaremos acerca de cómo surtir una receta.

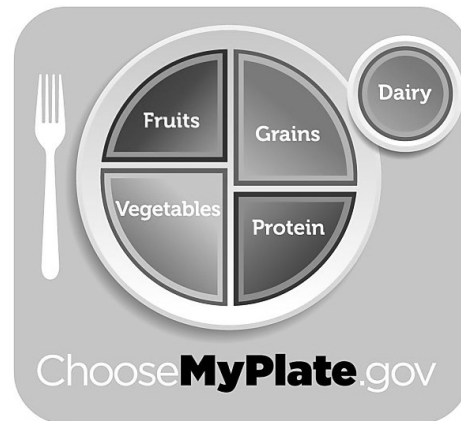
Estudiaremos las instrucciones que vienen en los frascos de tus medicinas e intentaremos entenderlas. Platicaremos acerca de los medicamentos sin receta médica y de cómo localizar un hospital en el caso de que tú o un ser querido necesite servicios médicos de urgencia.

También, esta lección tratará acerca de muchos químicos peligrosos con los que estamos en contacto todos los días, ya sea en el trabajo o en el hogar. Veremos cómo hacer esto con seguridad.

Conservación de la Salud

¿Sabes cómo mantenerte sano? Es algo que debemos procurar todos los días. Lo primero que debemos hacer es comer alimentos saludables. La ciencia ha demostrado que muchos alimentos son como medicinas. Pueden ayudar al organismo a defenderse de las enfermedades y mantenerse sano. El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) diseñó una nueva imagen para ayudar a alimentarnos mejor. Se llama “my plate” (mi platillo). Observa con cuidado la imagen.

La figura muestra que debemos consumir muchos vegetales, algunas frutas, e iguales cantidades de granos y proteínas. También debemos consumir un poco de lácteos (dairy), como leche o queso, como acompañamiento. En esta imagen no verás ni aceites ni dulces. La USDA recomienda que mantengas esas cosas fuera de tu dieta diaria.



Además de comer bien, debes lavar bastante tus manos con agua tibia y jabón. Los médicos recomiendan lavar bien tus manos con jabón durante 20 segundos antes de enjuagarlas con agua. Te llevas veinte segundos tarareando *Row, Row, Row Your Boat* dos veces. Si no conoces esta canción, encuentra una que puedas cantar durante 20 segundos, esto hace más divertido lavarte las manos. Lava tus manos

varias veces durante el día. Lávalas después de estornudar o después que has tocado objetos de uso público, como los carritos del supermercado.

Una forma de ayudar a que los demás continúen sanos es cubrir tu boca cuando toses o estornudas. Si tienes una toallita facial, deberías usarla para cubrir tu boca y nariz. Muchos gérmenes se quedarán en la toallita y no se extenderán de persona a persona.

Busca un Doctor

A veces, sin importar qué hacemos, nos vamos a enfermar. Cuando esto sucede debemos acudir al doctor. Si todavía no tienes uno, debes preguntar a tus familiares y amigos si saben de alguno. El hospital de tu área te puede facilitar una lista de los doctores que están aceptando nuevos pacientes. Es mejor encontrar un doctor cuando no estás enfermo porque puedes escoger. Es recomendable empezar buscando un **médico familiar**, también conocido como **médico clínico**. Estos doctores pueden atender muchas enfermedades o referirte a un especialista si tienes un problema especial.

Una vez que tengas el nombre y datos de un doctor, llama a su consultorio. Pregunta si aceptan seguro médico. Pregunta por los honorarios que se pagan por una visita en el consultorio. Si aceptan tu seguro médico, concerta una cita para consulta, aunque no estés enfermo. A los doctores les gusta conocer a sus pacientes y te pueden dar mejor tratamiento si conocen tu estado de salud.

Habla con tus familiares y amigos y consigue los nombres, direcciones, y números telefónicos de tres doctores que te gustaría consultar. Si ya tienes uno, pon su nombre al principio.

(1) _____ teléfono _____
Dirección _____

(2) _____ teléfono _____

Dirección _____

(3) _____ teléfono _____

Dirección _____

¿Viven cerca de tu domicilio estos doctores? _____

¿Cuánto tiempo te tomarías en llegar a sus oficinas? _____

¿Cómo llegarías allá? _____

En una hoja de papel por separado, dibuja un croquis que incluya tu casa y el consultorio. Haz un croquis para cada uno de los doctores.

Una vez que veas al doctor es importante que le digas todo lo que sientes que no anda bien con tu salud. Haz la lista en casa y llévala contigo. Si no entiendes lo que dice el doctor, pídele que te explique cuál es el problema. Éstas son las preguntas que debes hacerle al doctor. Tienes que comprender bien sus respuestas antes de dejar el consultorio.

- ✓ ¿Cuál es mi problema principal?
- ✓ ¿Qué necesito hacer?
- ✓ ¿Por qué es importante que lo haga?

Medicinas con Receta Médica

En ocasiones el doctor tendrá que darte medicinas para que te sientas bien. Te entregará una **receta** para que la lleves a surtir a la farmacia. Una receta es la orden de un doctor para que se te entreguen medicamentos. Muchas tiendas grandes tienen farmacias. Pregunta a tus familiares y amigos qué farmacia frecuentan ellos. Verifica si esa farmacia acepta tu seguro médico. Si no cuentas con seguro médico,

habla con tu doctor para que te recete medicamentos genéricos. Este tipo de medicinas cuestan menos. Si quieres saber cuánto cuesta tu medicina, pregunta al empleado de mostrador. Él podrá darte el precio antes de traerla.

Cuando tengas tu medicina, tienes que tomarla cómo te lo indicó el doctor. En ocasiones las instrucciones son confusas. Si no entiendes las instrucciones, pide al empleado de la farmacia que te las explique.

Veamos algunas instrucciones que parecen confundir.

- Tomar 1 cda. dos veces al día o cda

Pregunta: ¿“cda.” ¿Se refiere a cuchara de té o cuchara sopera? _____

Pregunta: ¿A qué hora del día debes tomar la medicina? _____

- Tomar una tableta todos los días

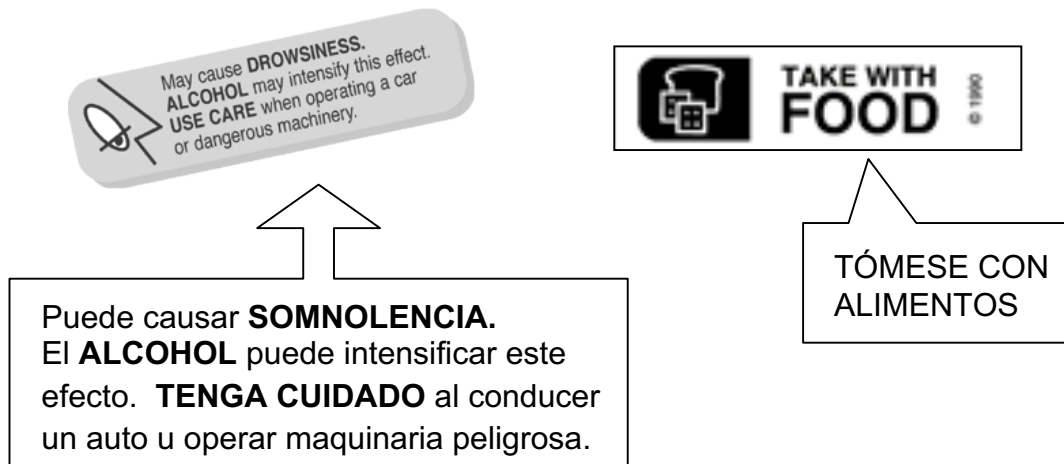
Pregunta: ¿Se toma la medicina en la mañana o en la noche? _____

Pregunta: ¿Crees que importe? _____

Como ves, las recetas pueden ser bastante confusas. En la pregunta uno, “cda.” Se refiere a cuchara de té. Es una cantidad más pequeña que en una cuchara sopera. Una cuchara sopera contiene tres veces la cantidad que contiene una cuchara de té. Si dice “tomar dos veces al día”, el paciente debería tratar de tomar la medicina con doce horas de diferencia entre una y otra dosis. De esta manera el paciente debe tomar la medicina la primera vez a las 7 u 8 en punto de la mañana y de nuevo en la noche a las 7 u 8 en punto.

En la pregunta dos, la etiqueta no dice cuándo debes tomar la medicina. Se supone que la medicina la debes tomar en la mañana. La medicina se debe tomar una media hora antes de probar alimento. El doctor le dio al paciente la información adicional. El frasco no contenía toda la información.

Muchas veces los medicamentos tendrán etiquetas de advertencia. Es importante que las leas antes. Siempre vienen en papel brillante de color. Observa las etiquetas siguientes. Siempre debes poner atención a las etiquetas de los medicamentos recetados; éstas proporcionan más información sobre el medicamento.



Es importante tomar la medicina correctamente. Si no lo haces, la medicina te puede enfermar más. Si no entiendes algo de lo que dice la etiqueta, habla con tu doctor o el **farmacéutico** acerca de eso. El farmacéutico es la persona autorizada para preparar y distribuir los medicamentos recetados.

Medicinas sin Receta Médica

No necesitas receta para todo medicamento. Algunos los puedes conseguir en los estantes de las tiendas. Medicinas como las aspirinas o remedios para el resfriado o tabletas antialérgicas se pueden comprar en cualquier tienda. Estas cosas también son medicinas. Cada medicina tiene una etiqueta que debes leer y que te indica como debes tomar la medicina prescrita. La etiqueta incluye también las advertencias sobre ésta y te dice como podría perjudicarte el medicamento.



Veamos la etiqueta de una medicina que se vende sin receta.

Ingrediente Activo (por tablet)

Indicaciones

Avertencias

Instrucciones

Drug Facts (INFORMACIÓN IMPORTANTE)

<i>Active ingredient (in each tablet)</i>	<i>Purpose</i>
Chlorpheniramine maleate 2 mg.....	Antihistamine

Uses temporarily relieves these symptoms due to hay fever or other upper respiratory allergies: ■ sneezing ■ runny nose ■ itchy, watery eyes ■ itchy throat

Warnings
 Ask a doctor before use if you have
 ■ glaucoma ■ a breathing problem such as emphysema or chronic bronchitis
 ■ trouble urinating due to an enlarged prostate gland
 Ask a doctor or pharmacist before use if you are taking tranquilizers or sedatives

When using this product
 ■ drowsiness may occur ■ avoid alcoholic drinks
 ■ alcohol, sedatives, and tranquilizers may increase drowsiness
 ■ be careful when driving a motor vehicle or operating machinery
 ■ excitability may occur, especially in children

If pregnant or breast-feeding, ask a health professional before use.
 Keep out of reach of children. In case of overdose, get medical help or contact a Poison Control Center right away.

Directions	
adults and children 12 years and over	take 2 tablets every 4 to 6 hours; not more than 12 tablets in 24 hours
children 6 years to under 12 years	take 1 tablet every 4 to 6 hours; not more than 6 tablets in 24 hours
children under 6 years	ask a doctor

La etiqueta te dice para qué síntomas está indicada. También te advierte como podría perjudicarte la medicina. Te indica como debes tomar la medicina. Debido a que las etiquetas de los medicamentos en los Estados Unidos en su gran mayoría solo están en inglés, utilice un diccionario ya que esta información es muy importante.

Observa con atención la etiqueta y contesta las siguientes preguntas.

1. Enlista dos cosas sobre las que te advierte la etiqueta:
 - a. _____
 - b. _____

2. Si tuvieras 10 años, ¿cuánta medicina deberías tomar? _____

3. ¿Qué tipo de medicina crees que es? (Pista: Fíjate en la sintomatología para la que está prescrita.) _____

Toda medicina puede ser peligrosa. Muchas pueden enfermarte o entorpecer tu capacidad para conducir. Si no entiendes las advertencias en el paquete, puedes pedir al farmacéutico que te lo explique. El farmacéutico te puede ayudar también a tomar una decisión acerca de qué medicina tomar. También te puede indicar con qué otras medicinas está contraindicado tomarla. Si tienes dudas, no temas preguntar. Es mejor buscar tu seguridad.

Busca en el botiquín de casa. Escoge tres medicamentos que puedes comprar en las tiendas. Escoge medicinas como jarabe para la tos, ibuprofen, o tabletas antialérgicas. Si no tienes medicamentos en casa, date una vuelta por una tienda de la localidad. Escribe abajo el nombre de las medicinas que hayas escogido y anota por lo menos una de las advertencias que aparezca en alguno de sus envolturas.

(1) Nombre del medicamento: _____

Advertencia: _____

(2) Nombre del medicamento: _____

Advertencia: _____

(3) Nombre del medicamento: _____

Advertencia: _____

Elección del Hospital

¿Sabes dónde hay un hospital en tu localidad? ¿Existe más de uno? ¿Cuál es el más cercano? Éstas parecen ser preguntas sin importancia hasta que tú o alguien que conoces se lesiona y necesita atención de urgencia.

Si tú o un miembro de tu familia tuviera un accidente en casa que requiriese unas puntadas, ¿sabrías qué hacer? ¿Cómo llegarías al hospital? ¿Tomarías un autobús? ¿Tomarías un taxi? ¿Irirías en tu auto o llamarías una ambulancia? La respuesta a

estas preguntas dependerá de la herida o la urgencia médica. Si la herida es suficientemente seria, tienes que ir al hospital a toda prisa.

Dibuja un croquis de la ruta para llegar al hospital saliendo de tu casa. Marca el sitio del departamento de urgencias. Si nunca has estado ahí, ve ahora y averígualo.

Una vez que llegues al hospital, no tienes que preocuparte de encontrar un doctor. Siempre hay un doctor de guardia y él o sus ayudantes te darán la atención. Asegúrate de haber entendido sus indicaciones al salir del hospital. No olvides hacer las tres preguntas siguientes antes de regresar a casa:

1. ¿Cuál es mi principal problema?
2. ¿Qué tengo que hacer?
3. ¿Por qué es importante que lo haga?

Químicos Peligrosos

Todos los días estás en contacto con productos **químicos** peligrosos. Los químicos son sustancias creadas mediante química. Los utilizamos en casa y en el trabajo. Piensa tan solo en la cantidad de botellas de productos de limpieza que tenemos bajo el fregadero o en los gabinetes de la cocina. ¿Sabías que ese limpiador para ventanas puede ser peligroso? ¿Y qué piensas del blanqueador? ¿Sabías que también es peligroso? Revisa tus alacenas en busca de químicos que podrían ser peligrosos y enlístalos debajo. Si necesitas ayuda, lee las etiquetas.

- (1) _____
- (2) _____
- (3) _____
- (4) _____
- (5) _____

¿Encontraste cinco? ¡Buen trabajo! ¿Te sorprendiste al saber que algunas de estas cosas pueden ser peligrosas?

Piensa en tu trabajo por un momento. Si tienes un trabajo, ¿se te ocurre algún producto que manejas en tu trabajo que podría ser peligroso? Si no estás trabajando, piensa en un trabajador de una granja. ¿Se te ocurre algún producto que podría ser peligroso? ¿Se utilizan pesticidas en los campos? ¿Hay medicamentos, como aerosoles contra pulgas que se aplican a los animales? ¿Existen limpiadores que se utilicen para los equipos o en los establos? ¿Reparas vehículos? ¿Crees que la gasolina y el aceite sean químicos peligrosos? Es importante estar consciente de todos los productos químicos con los que tratas todos los días. Debes protegerte contra sus efectos para mantenerte sano.

Enlista dos productos químicos peligrosos que podrías encontrar en tu trabajo.

(1) _____

(2) _____

Cómo Protegerte

Existen muchas formas de mantenerte seguro cuando trabajas con químicos. A continuación encontrarás algunas precauciones que puedes tomar.

- ✓ Lee las advertencias en las etiquetas. Como con los botes de medicinas, la advertencia te indica como debes manejar el producto químico de forma segura. Muchos químicos muestran la imagen de una calavera con dos huesos en cruz en la etiqueta. Esto te indica que el producto es peligroso y que debes manejarlo con cuidado.



- ✓ Usa ropa protectora. Puede ser un par de overoles o un par especial de pantalones de mezclilla y una camiseta. Debes tener un cuidado especial para esta ropa. Lava las prendas por separado.

- ✓ Usa guantes desechables para evitar el contacto del producto con tus manos.
- ✓ Nunca ingieras alimentos o bebidas cuando manejas químicos.
- ✓ Lava tus manos, cara, y partes de tu cuerpo al descubierto después que hayas manejado químicos. Utiliza mucha agua y jabón. Toma una ducha si tu cuerpo ha estado en contacto con el químico. Usa shampoo al lavarte el pelo.
- ✓ Conserva siempre las medicinas y los químicos en lugar seguro y fuera del alcance de los niños.

Toma de Decisiones en Forma Responsable

El último tema que veremos es la toma de buenas decisiones en cuanto a elegir amigos y amigas. Es importante el respeto mutuo y tomar decisiones que te mantendrán seguro y saludable. A continuación verás una lista de cosas en qué pensar cuando estás saliendo con alguien.

Conversar: Platica con tu pareja acerca de la relación. ¿Están de acuerdo ambos en salir juntos? ¿Deseas salir con alguien más también? ¿Solo buscas tener besos y tomarse de la mano? ¿Piensas tener relación sexual también? ¿Desean ambos tener relaciones sexuales? Si no es así, entonces necesitan establecer límites. Un "No" significa no. No debes presionar a otra persona a hacer algo que no desea hacer.

Respeto: Es importante respetar los límites que has acordado. Escucha lo que tu pareja está diciendo. No intentes hacer que alguien haga algo que no desea hacer. Respeta los deseos de tu pareja.

Enfermedades: Las personas se contagian muchas enfermedades cuando tienen relaciones sexuales. Posiblemente hayas oído acerca de enfermedades como VIH/AIDS/SIDA, herpes, y gonorrea. Si tú y tu pareja han acordado en tener relaciones sexuales, deben visitar un médico o al Departamento de Salud. Debes examinarte en busca de enfermedades. Procura buscar que un médico o una enfermera te hable sobre formas de mantenerte sano.

Bebés: Las relaciones sexuales pueden traer bebés. ¿Quieres tener un bebé en este momento de tu vida? Los niños son una gran responsabilidad y cambiarán tu vida para siempre. Procura platicar con un médico o enfermera acerca de formas para prevenir el embarazo.

Protección: Si escoges tener relaciones sexuales, deberías hablar con un médico o enfermera. Ellos te dirán como mantenerte sano, seguro, y cómo evitar el embarazo. Si no tienes un doctor aun puedes acudir al Departamento de Salud. Ellos con gusto te darán la información.

☞ Fin de la Lección 3 ☞