

**SU
MA
TE**

CARTILLA #1

salud y medio ambiente



agitandolaciudad.com.ar

contactos:



/agitandolaciudadLP

@AgitandoLP



agitandolaciudad.laplata@gmail.com

LA PLATA
BERISSO
ENSENADA

La Brecha
CORRIENTE DE ORGANIZACIONES DE BASE

noviembre 2015

índice

p. 3

Construyendo nuestra concepción de salud

¿Qué es la salud?

¿Qué pasa con nuestra salud?

Nuestro derecho a la salud, nuestra dignidad

p. 5

El medio ambiente un derecho humano

¿Qué es el medio ambiente?

¿El medio ambiente puede afectar nuestra salud?

¿Qué pasa en la Región?

¿Y en nuestros barrios?

p. 9

Agua contaminada vs agua potable

¿Por qué el agua es tan importante?

¿A qué llamamos agua potable?

¿Cómo se contamina el agua en nuestros barrios?

p. 10

Prevención de enfermedades

¿Cómo podemos prevenirlas?

¿Se puede potabilizar el agua? ¿cómo y cuándo podemos hacerlo?

¿Qué es un parásito?

¿Dónde los encontramos?

¿De qué manera nos afectan?

¿Cómo nos damos cuenta si tenemos parásitos?

¿Qué podemos hacer para no contagiarnos?

p.15

EL MEDIO AMBIENTE: UN DERECHO HUMANO

La salud la construimos entre todas/os

creemos que tenemos mucho para conversar y construir colectivamente, pensamos esta cartilla como un material de difusión, como un insumo para conocer algunas de las problemáticas de salud que más afectan a nuestro barrio y para problematizar en nuestras reuniones, asambleas, conversaciones entre vecinxs;

A partir de lo que venimos construyendo en la Campaña de Hábitat “Agitando la ciudad”, en este primer número abordaremos el tema de salud y medio ambiente, aunque consideramos fundamental continuar abordando otros temas importantes para nuestra salud y de la población en su conjunto (por ej: salud y género; salud sexual y reproductiva; alimentación, entre otras).

Construyendo nuestra concepción de salud!

¿Qué es la salud?

Históricamente la biología y la medicina han pensado a la salud como la “ausencia” de enfermedad, planteando como anormal la enfermedad y como normal a la vida sana. Por eso cuando nos sentimos mal y vamos al Centro de salud, al Hospital o a una consulta médica nos preguntan qué nos pasa, cuáles son los síntomas y nos dan una medicación que supuestamente resuelve el problema que tenemos y nos cura la enfermedad: ¿Pero esto funciona? ¿Podemos decir que nuestras realidades se pueden explicar desde lo “normal” // “anormal”?, ¿Nos pregunta el o la médica lo que nos pasa realmente?, ¿Cómo vivimos?, ¿Qué pensamos y sentimos?, ¿Entendemos nosotras/os mismos/as lo que nos

pasa?, ¿Comprendemos por qué nos enfermamos?, ¿Y por qué nos seguimos enfermando más allá de cumplir con tal o cual tratamiento?

¿Qué pasa con nuestra salud?

Frente a algunos malestares, padecimientos o dificultades, cada uno/a en nuestra familia y en nuestras organizaciones construimos prácticas saludables. Creemos que la salud, es mucho más que no estar enfermas/os. No es lo mismo la atención de la salud si tenemos hospitales/centros de salud públicos o en aquellos lugares donde el sistema de salud es privado. Así como no es lo mismo cómo nacen, viven, se enferman y mueren las clases ricas que las clases populares. Por eso decimos que la salud tiene que ver con nuestras

historias y condiciones de vida, con nuestras relaciones, nuestros deseos y nuestra forma de vivir en esta sociedad.

Nuestro derecho a la salud, nuestra dignidad

La salud es un derecho Humano fundamental, es una conquista por la cual históricamente venimos luchando y exigiendo al Estado. Las y los que somos de la clase que trabaja para poder vivir necesitamos de nuestra salud y luchamos todos los días por condiciones dignas de vida frente a esta sociedad que presenta a la salud como un bien de consumo, en la que se privatiza el acceso a una atención oportuna y de calidad solo para aquellos que pueden pagarla.

El Estado es el principal responsable en garantizar y cuidar de nuestra salud, pero, acaso: ¿El Estado nos cuida? ¿Protege nuestra salud? ¿Previene que nos enfermemos, garantizando el acceso a la vivienda, alimentación, atención adecuada en

los centros de salud, acceso al agua potable, etc., etc.?

Hablar de salud, implica poder tomar decisiones sobre nuestros cuerpos, también problematizar las condiciones en las que se encuentran nuestros barrios, nuestras viviendas. Por ejemplo, tener o no agua potable tiene un impacto fundamental en nuestra salud, lo mismo el nivel de contaminación de la tierra y el ambiente en general.

Por eso cuando nos referimos a salud, no solo hablamos de hospitales y centros de salud, sino también de las estrategias que llevamos a cabo para exigir que se garanticen nuestros derechos.

Hablar de salud significa poder problematizar a la sociedad patriarcal en la que vivimos, en donde la mayoría de las veces el rol de la mujer queda relegado a tareas domésticas y maternas, ocultando tras esto mecanismo opresivos y machistas.

El medio ambiente un derecho humano

¿Qué es el medio ambiente?

El **medio ambiente** es el lugar donde vivimos. Está compuesto por todo lo que nos rodea: como el agua, suelo, clima, temperatura, como así también por la población humana, la vegetación y los animales; además integran el medio ambiente los factores socioeconómicos y culturales (la actividad laboral, la urbanización, la vivienda, las problemáticas sociales que se presentan en nuestros barrios, etc).

¿El medio ambiente puede afectar nuestra salud?

Sí, porque está íntimamente relacionado, un ambiente contaminado puede generar muchos problemas en la salud. Por

ejemplo: muchas enfermedades se transmiten a través de la contaminación del agua, los suelos y de animales que viven en contacto constante con nosotros, como perros, gatos y roedores.

Además, hay muchas enfermedades de la piel, respiratorias, entre otras que se pueden generar por estar en contacto con contaminantes del ambiente.

¿Qué pasa en la Región?

Las grandes ciudades son ambientes que por su gran actividad comercial e industrial, suelen estar muy contaminados. La región de La Plata, Berisso y Ensenada no escapa de esta problemática. La actividad industrial contamina arroyos que terminan en el Río de La Plata, lugar

de uso recreativo para gran parte de la población regional.

Por otro lado, las canteras existentes son utilizadas de depósitos de todo tipo de residuos, arrojados por el mismo Municipio y por empresas privadas, que no solo contaminan el ambiente inmediato y las napas de toda la región, sino que al ser quemados provocan problemas en la salud de la población.

A su vez, toda la recolección de basura no se realiza del modo adecuado como así tampoco el tratamiento de la misma.

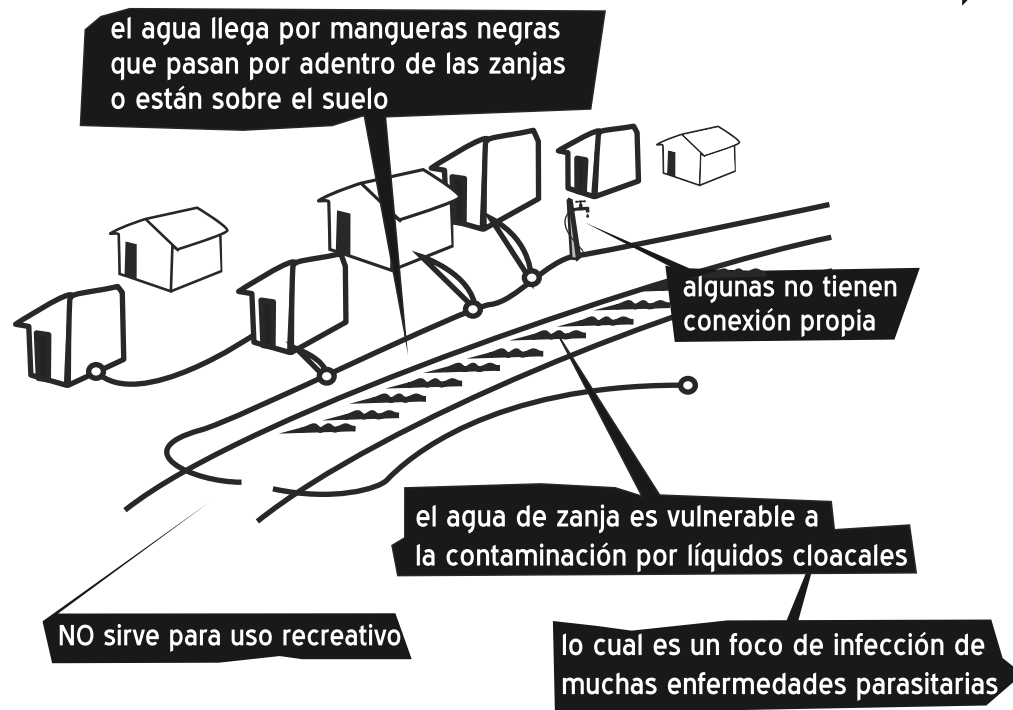
Por otro lado, en lo que respecta a la producción de frutas y verduras de la región se ha incrementado el uso de agroquímicos y plaguicidas, lo que nos lleva un consumo poco saludable de estos alimentos.

¿Y en nuestros barrios?

Las personas que vivimos en barrios precarios sufrimos más contaminación porque no existen servicios básicos de agua, cloacas y

manejo adecuado de la basura. Además las zanjas no suelen estar entubadas y cuando llueve, el agua, por la existencia de basurales, no fluye libremente e inundan nuestras casas con agua contaminada. Esto golpea fuertemente nuestra salud y la de nuestros hijos/as ya que estamos constantemente llevándolos a los centros de salud ante emergentes comunes como diarrea, problemas en la piel o respiratorios, entre otros.

Sabías que el agua que tomamos no es segura

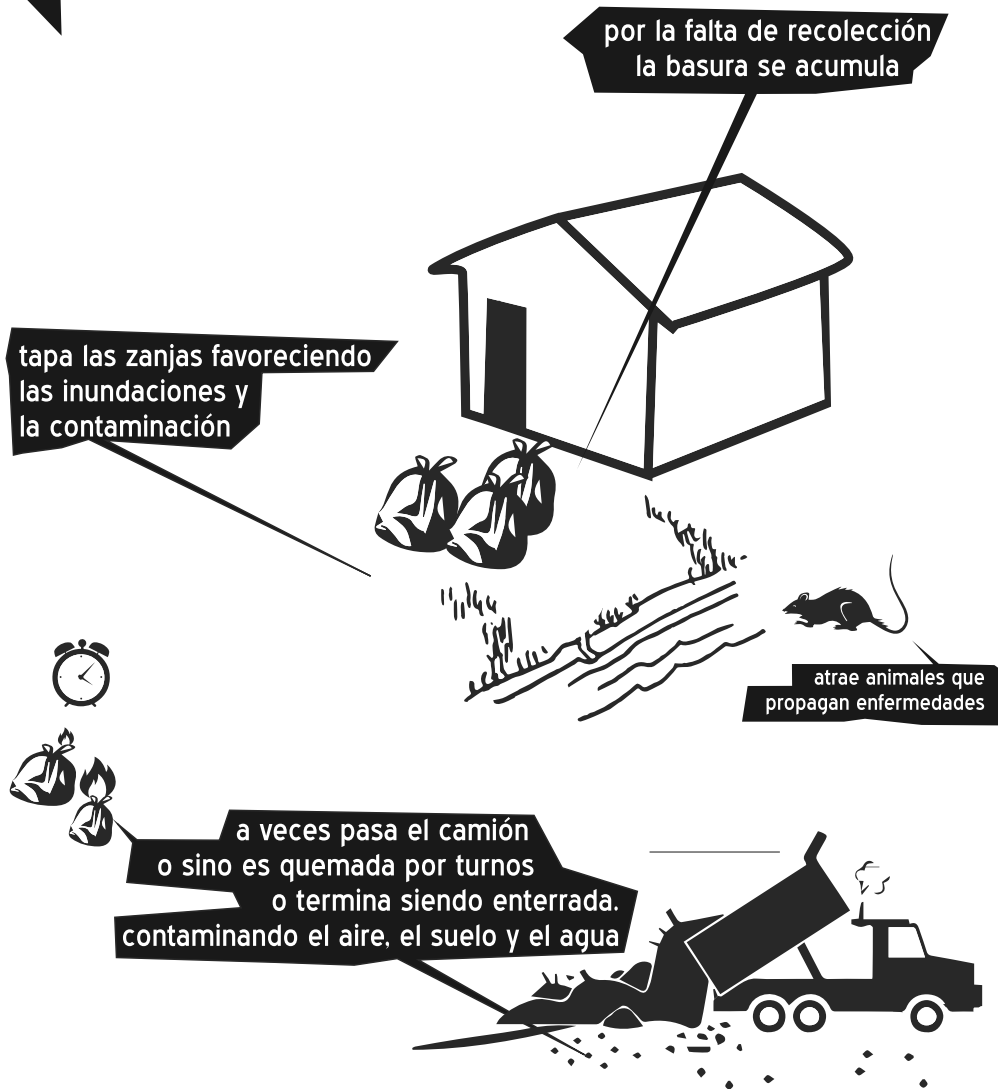


muestras tomadas en Altos de San Lorenzo luego del 2 de abril de 2013

los análisis del agua de consumo dieron que en algunos casos hay contaminación con materia fecal



Sabías cual es la consecuencia de los basurales



Agua contaminada vs agua potable

¿Por qué el agua es tan importante?

El agua es un recurso imprescindible para la vida. La utilizamos constantemente. El agua en mal estado puede transmitirnos numerosas enfermedades ya que transporta virus, bacterias y parásitos, por esto es importante tomar medidas. Para evitar consumir o estar en contacto con aguas contaminadas

¿A qué llamamos agua potable?

Cuando el agua es apta para consumo humano. Dicha calidad se refiere a que: sea limpia, incolora, sin olores, sin sabores, y libre de contaminantes y microorganismos.

El agua potable además de ser muy importante para beber, también lo es para lavar frutas y verduras, para lavar los platos, y muy importante para hacer la leche de las niñas/os!

¿Cómo se contamina el agua en nuestros barrios?

Agua para beber: es común que las «mangueras negras» se pinchen o se desconecten y el agua entre en contacto con las zanjas o la tierra. Cuando el agua es de pozo, proviene de las napas (agua que corre por debajo de la tierra) la cual se puede contaminar por los líquidos que se infiltran de los pozos ciegos, de los basurales o de la industria.

El agua de los arroyos se puede contaminar por la actividad industrial, por los desechos cloacales que desembocan en ellos, o por los basurales.

En síntesis, el agua es la transmisora de los microorganismos que entran en nuestro cuerpo, para lo cual es necesario prevenir que esto nos provoque enfermedades o nos baje las defensas.

Prevención de enfermedades

¿Cómo podemos prevenirlas?

Una manera es **potabilizando el agua de consumo** (agua que utilizamos para beber, para preparar la leche de los/as chicos/as, para cocinar, para lavar los platos). Potabilizando el agua eliminamos los microorganismos que nos pueden enfermar.

Por otro lado, es importante **lavarnos las manos** antes de comer, de cocinar, después de ir al baño, cuando los chicos vuelven de jugar afuera, luego de tener contacto con mascotas, luego de tener contacto con aguas superficiales (zanjas, arroyos)

Importante: Para potabilizar el agua, debe ser: incolora o traslúcida, sin olor y sin sedimentos. Si tiene olor, coloración o sedimentos, **NO SE PUEDE POTABILIZAR** por estos métodos

¿Se puede potabilizar el agua? ¿cómo y cuándo podemos hacerlo?

El agua a veces parece sana y apta para consumo, pero hay que tener cuidado porque puede tener microorganismos que nosotros no vemos y que pueden afectar nuestra salud

Método de desinfección: Es la destrucción o eliminación de microorganismos presentes en el agua capaces de producir enfermedades



Potabilización con cloro (lavandina)

- agregar **2 gotas de lavandina** (55gr/l) por cada litro
- dejar **reposar 30 minutos** antes de consumir
- si va a pasar el agua a otro recipiente, lavarlo antes

1 litro de agua = 2 gotas de lavandina
2 litros de agua = 4 gotas de lavandina
5 litros de agua = 10 gotas de lavandina



Potabilización por hervido

- poner el agua en el fuego **hasta que hierva** (que tenga burbujas)
- dejar **hervir 3 minutos**
- dejar enfriar con el recipiente tapado, si va a pasar el agua a otro recipiente lavarlo antes con agua hervida



Potabilización por desinfección solar

- consiste en la **neutralización**, a través de la luz solar, de los microorganismos causantes de diarrea
- se introduce el agua en una botella de plástico y se expone durante **seis horas** a la acción de la luz solar. Durante la exposición, el sol destruye los microorganismos
- la botella debe ser **transparente y plástica**
- en **días nublados**, dejar reposar el agua 2 días

¿Qué es un parásito?

Son microorganismos que viven dentro de nuestro cuerpo y se alimentan de lo que comemos. Algunos parásitos se pueden ver a simple vista (gusanos en la caca); otros son tan chicos que no se pueden ver sin el uso de microscopios.

¿Dónde los encontramos?

Muchos parásitos ponen huevos o larvas, que son tan chicos que no los podemos ver a simple vista. Pueden estar dentro nuestro cuerpo o de nuestras mascotas (perros y gatos). Salen al exterior junto con la materia fecal y pueden contaminar: **el agua** que tomamos; el agua de zanjas y arroyos; las napas subterráneas; **el suelo** (tierra, arena, pasto); las **frutas y verduras**; la **carne que utilizamos para comer**: algunas larvas se alojan en músculos de algunos animales como las vacas o el chanchito.

¿De qué manera nos afectan?

Nos podemos infectar con huevos o larvas de parásitos:

- Bebiendo agua contaminada
- Al estar en contacto con agua (zanjas, arroyos) o suelo contaminados (tierra, arena)
- A través de los alimentos: ya sea por comer carne cruda o mal cocida: la carne vacuna o porcina puede estar infectada y si la comemos mal cocida o cruda podemos enfermarnos, por comer frutas o verduras no lavadas: las verduras pueden tener huevos o larvas de parásitos, por eso es importante lavarlas bien antes de comerlas.

¿Cómo nos damos cuenta si tenemos parásitos?

El cuerpo da señales cuando tiene parásitos. Algunos de estos síntomas son:

- Náuseas y vómitos
- Dolor e hinchazón de la panza
- Diarrea
- Picazón nasal y/o anal

- Pérdida de sangre con la materia fecal
- Decaimiento general
- Pérdida de peso
- Bruxismo (rechinar los dientes)

**** tener alguno de estos síntomas no significa que necesariamente tengamos parásitos. Es importante ir al centro de salud si los síntomas perduran.*

¿Qué podemos hacer para no contagiarnos?

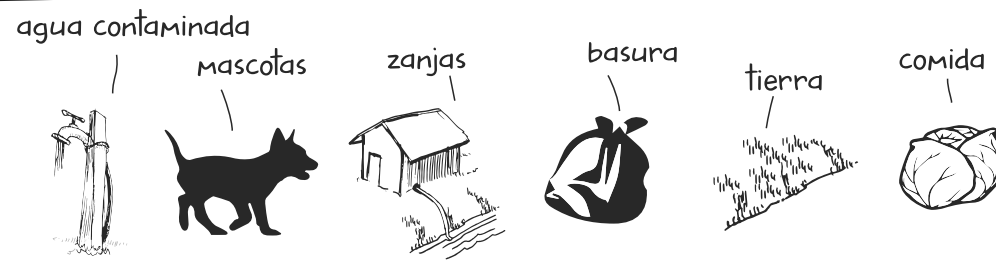
- Siempre que tomemos agua debe ser potable (para asegurarnos, potabilizar el agua)
- Lavar muy bien frutas y verduras
- Cocinar bien las carnes (no dejarlas jugosas)
- Lavarnos las manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos y de comer, después de ir al baño, jugar y luego de tocar a los animales
- Limpiar nuestra casa con agua y lavandina
- Juntar la caca de las mascotas
- Letrinas o pozos ciegos deben

- hacerse lejos de la toma de agua para evitar la contaminación del agua de consumo
- Cortarse las uñas (los huevos de parásitos puede quedar debajo

de las uñas)

- Lavar frecuentemente la ropa, las sábanas y toallas
- No compartir ropa interior

CUIDADOS EN EL MEDIO AMBIENTE



CON MEDIDAS DE PREVENCIÓN Y ORGANIZÁNDONOS CONSTRUIMOS SALUD

Como vimos, muchas de las problemáticas de salud se profundizan por la falta de acceso a los servicios. Por ejemplo:

Si tuviésemos **acceso al agua de red**, no tendríamos problemas con el agua de consumo o no nos enfermaríamos por parásitos del agua.

Si tuviésemos **sistema de cloacas**, no tendríamos problemas con los pozos ciegos y no se contaminarían el agua y el suelo

Si hubiese un **sistema de recolección de residuos** eficaz, no tendríamos basurales y no se contaminarían los suelos, las napas y los cursos de agua. Además los chicos no tendrían contacto con basurales y habría menos ratas en el barrio.

Si tuviésemos **zanjas entubadas** ya no se metería el agua dentro de nuestras casa frente a lluvias. Los chicos no estarían en contacto con estas aguas contaminadas.

TODO ESTO HARÍA QUE NOS ENFERMEMOS MENOS

En síntesis, si tuviéramos acceso a hábitat y vivienda digna no

conviviríamos con estas problemáticas que afectan hoy en día a nuestros barrios.

ALGUNOS CONCEPTOS IMPORTANTES

Síntoma: Es una señal que da el cuerpo de que la salud puede estar amenazada.

Enfermedad: cada enfermedad posee un conjunto de síntomas que la caracterizan. A partir de estos se realiza el diagnóstico

Fiebre: es un aumento en la temperatura corporal por encima de lo que se considera normal. La temperatura normal del cuerpo humano varía entre 35 y 37 °C según cada persona.

Consecuencias: La fiebre indica que el cuerpo se encuentra luchando contra algún microorganismo patógeno, por lo tanto en caso de fiebre se debe tomar reposo y realizar la consulta en el centro de salud más cercano. Las fiebres altas pueden producir daños en la salud.

¿Cómo nos damos cuenta si alguien tiene fiebre? Una primera aproximación es tocar o apoyar los labios en la frente, si se siente “caliente” es posible que haya fiebre. El uso del termómetro nos permite medir la temperatura corporal.

¿Cómo se usa el termómetro de mercurio? Se debe agitar hasta que la línea marque 35°C. Luego se debe colocar en la axila por 5 minutos.

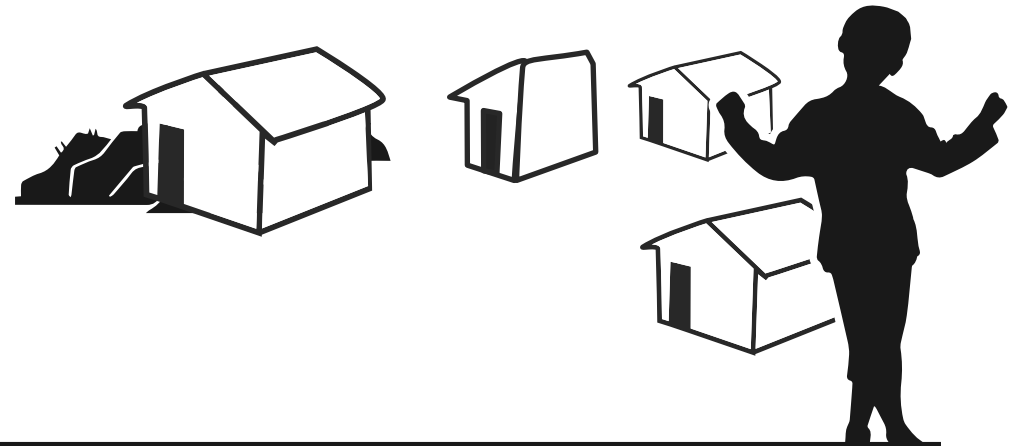
Diarrea: es una alteración de las heces (materia fecal) en cuanto a volumen, fluidez o frecuencia. Hay ausencia de componentes sólidos. Se pueden producir por beber agua contaminada, comer alimentos en mal estado, o porque algún microorganismo patógeno entra a nuestro organismo.

Consecuencias: La diarrea en bebés y niños (especialmente menores de 3 años) puede causar deshidratación muy rápidamente.

Vómitos: expulsión violenta del contenido del estómago a través de la boca.

Consecuencias: Los vómitos aislados no tienen repercusión en la salud. En niños o ancianos la repetición de vómitos puede provocar deshidratación.

Microorganismos patógenos: son organismos muy pequeños, que no pueden ser observados a simple vista. Si entran a nuestro cuerpo, pueden alterar nuestro estado de salud y enfermarnos. Algunos ejemplos son las bacterias, los virus, los protozoos y los hongos.



EL MEDIO AMBIENTE: UN DERECHO HUMANO

Esta cartilla intenta ser un aporte para pensar nuestra salud en relación con el hábitat en el que vivimos y prevenir enfermedades. Pero sabemos que con esto solo no alcanza, resulta necesario organizarnos para cambiar la situación, juntarnos entre los/as vecinas y pensar colectivamente soluciones a corto plazo y estrategias a largo plazo. Por eso es importante tener herramientas que puedan explicar nuestra realidad así podemos exigirle al Estado lo que nos corresponde, que garantice lo necesario para que podamos ejercer nuestro derecho como pueblo a un ambiente saludable, viviendas

dignas, agua potable, acceso a la salud.

También tenemos que fortalecer nuestras prácticas de cuidado, individual y colectivas, nuestros conocimientos y experiencias, porque la salud integral es una construcción colectiva para afrontar la precarización en nuestras condiciones de vida.

La lucha, la organización, el encuentro y la alegría también son parte de esta construcción hacia una salud popular.

Con la lucha construimos salud!

Organizados/as conquistamos nuestros derechos!