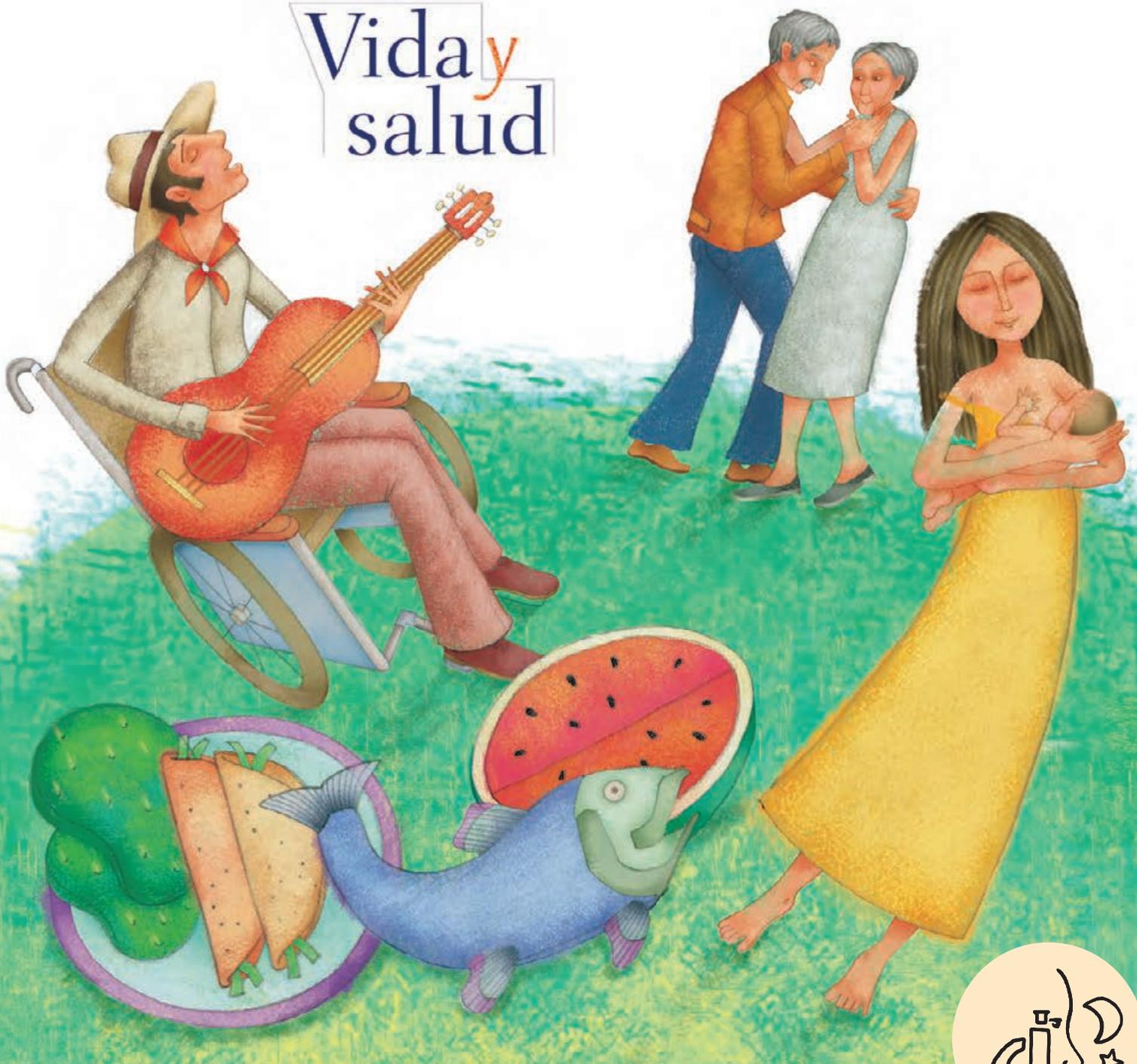


# Para estar saludables

Vida y salud



Coordinación general  
Alicia Mayén Hernández

Autoría  
Alicia Bello Quintos  
Joel Guzmán Mosqueda  
Alicia Mayén Hernández

Revisión  
Julián Mendoza Flores  
María de los Angeles Pérez González  
Dalia Ramos López  
Emma D. Robles Villegas  
María del Carmen Baltazar Rivas  
Guadalupe García Hernández  
Innova Campos Galicia  
Rebeca Ordaz Alvarado  
María de Lourdes Aravedo Reséndiz

Coordinación gráfica  
y cuidado de la edición  
Greta Sánchez Muñoz  
Adriana Barraza Hernández

Revisión editorial  
Ma. Eugenia Mendoza Arubarrena  
Eliseo Brena Beceril  
Marcela Zubieta

Diseño gráfico  
Daniel Gómez Méndez

Ilustración  
Maya Selene

Diseño e ilustración de portada  
Alma Rosa Pacheco

### Agradecimientos

Ángel Flores Alvarado y Gildanina Montero López Iena, de la Coordinación de Acción Comunitaria del IMSS-Oportunidades; Celia Escandón Romero de la Coordinación de Atención Médica del IMSS-Oportunidades; Celia Pérez Fernández y Jaime E. Ortiz Campusano, de la Dirección de Educación Saludable de la Secretaría de Salud.

Vida y salud. Para estar saludables 2, Folleto. D.R. (c) Instituto Nacional para la Educación de los Adultos, INEA. Francisco Márquez 160, Col. Condesa, México, D.F., C.P. 06140. Primera edición 2005.

Esta obra es propiedad intelectual de sus autoras y autor y los derechos de publicación han sido legalmente transferidos al INEA.

Prohibida su reproducción parcial o total por cualquier medio, sin autorización escrita de su legítimo titular de derechos.

ISBN Obra completa, Modelo Educación para la Vida y el Trabajo: 970-23-0274-9  
ISBN Vida y salud, Para estar saludables 2, Folleto: 970-23-0592-6

Impreso en México.

## Presentación

La salud es una condición indispensable para el desarrollo de una persona, una comunidad y un país. Por lo tanto, para conservarla, es necesario fortalecer actitudes de respeto y responsabilidad hacia nuestro cuerpo por medio de acciones relacionadas con la alimentación, el ejercicio, la higiene personal y del lugar donde vivimos, el descanso y la prevención de enfermedades y accidentes.

El Folleto *Para estar saludables 2* propone una serie de recomendaciones para prevenir enfermedades; le invitamos a leerlo con detenimiento, platicar su contenido con familiares y amigos y llevarlas a la práctica. Consideramos que si usted y su familia llevan a cabo estas recomendaciones lograrán vivir con mayor tranquilidad y disfrutar de una mejor calidad de vida.

Esperamos que este material sea de su interés y, sobre todo, que descubra que usted, su familia y amigos pueden mejorar sus condiciones de vida, al reconocer el valor que tiene su cuerpo y la importancia de cuidarlo para prevenir enfermedades.

✓ Disminuir el consumo de grasas, sal y azúcar.

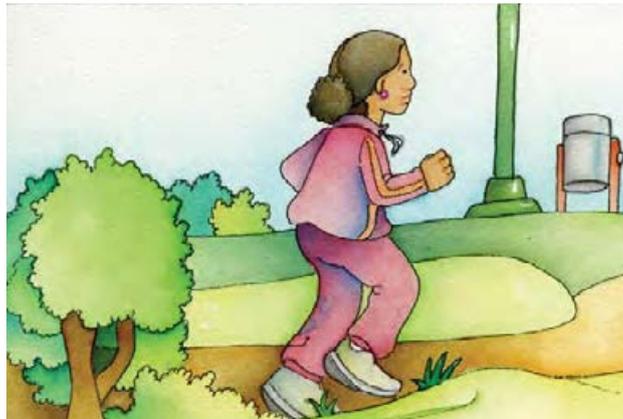


Sin abuso, poquito es mejor

- ✓ No abusar del café, refrescos y bebidas alcohólicas.
- ✓ Acudir a revisión médica al menos dos veces al año y realizarse los exámenes indicados.

Además de estos cuidados, en la premenopausia, para que los bochornos no sean tan intensos, evite o disminuya lo más que pueda, el consumo de comidas muy calientes o muy condimentadas.

✓ Caminar 20 minutos diariamente.



Para las enfermedades del corazón y cerebrovasculares:

- ✓ Mantener un peso adecuado.
- ✓ Realizar actividad física regular.
- ✓ No fumar.
- ✓ Reducir el estrés.
- ✓ Reducir el consumo de grasas, azúcares y sal.
- ✓ Tomar abundantes líquidos.



También es necesario que las mujeres en la premenopausia o postmenopausia, acudan a los servicios de salud más cercanos para que se revisen y les realicen:

- La prueba de cáncer del cuello de la matriz.
- La exploración clínica de las mamas.
- La medición de la presión arterial y del azúcar en la sangre.
- Un examen de orina.
- Inicien, si es necesario, una terapia de reemplazo.

### **Pero, ¿qué es una terapia de reemplazo, quién la requiere y puede utilizar?**

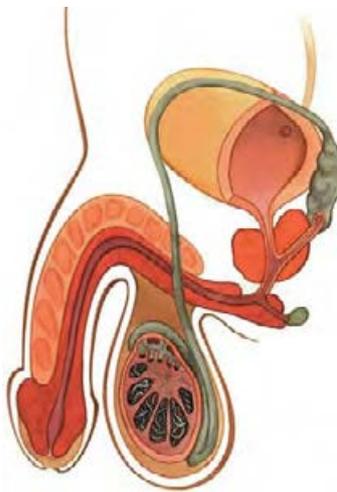
Para controlar los cambios del cuerpo durante el climaterio femenino, existen diversas medidas, como:

- a) Terapia hormonal de reemplazo, mejor conocida como THR: Es el empleo de hormonas como los estrógenos y la progesterona para equilibrar el funcionamiento del cuerpo con los niveles que se tenían y se han perdido en el climaterio.

## Cuidados masculinos en la madurez

Antes de entrar al climaterio masculino, también se requieren diversos cuidados para mantener una vida saludable y llegar a este periodo en las mejores condiciones posibles. Por ello, es necesario acudir a revisión médica para detectar a tiempo enfermedades que pueden presentarse o agravarse en este momento o cuando se es adulto mayor, como:

- Hipertensión y diabetes. En los últimos años ha aumentado el número de personas que las padecen debido a los malos hábitos alimenticios, el tabaquismo, la falta de ejercicio y herencia familiar.
- Osteoporosis. En el hombre se ha incrementado el padecimiento de esa enfermedad. Uno de cada ocho hombres de más de 50 años tiene osteoporosis; en su caso, las muñecas, la cadera, la columna vertebral y las costillas son los huesos más afectados.
- Enfermedades cardiovasculares. Debidas principalmente a la falta de actividad física y al alto consumo de alimentos industrializados y con exceso de grasa.
- Crecimiento de la **próstata**. Es común que a partir de los 40 años empiece a crecer la próstata; lo que ocasiona que se endurezca y se dificulte o se impida la salida de la orina.



**Próstata.** Glándula en forma de nuez que rodea a la vejiga y a una parte de la uretra. Su función es secretar un líquido que se mezcla con los espermatozoides para formar el semen.

El médico le hará los siguientes estudios:

- Tacto rectal: debido a que la próstata está localizada atrás de la vejiga, cerca del recto, el médico general o el **urólogo** puede detectar si ha aumentado de tamaño, al tocarla introduciendo el dedo por el ano.
- Antígeno prostático específico (APE): por medio de un análisis de sangre.

Aunque el crecimiento de la próstata puede no ser peligroso o causar molestias, en caso de llegar a dificultar el paso de la orina o tener complicaciones, es necesaria una operación que elimine la parte crecida o que quite completamente la próstata.

Los cuidados para la salud en esta etapa son:

- ✓ Asegurar una alimentación balanceada en las tres comidas.
- ✓ Hacer ejercicio en forma regular.
- ✓ Disminuir el consumo de sal, alimentos industrializados, azúcar y grasas de origen animal.
- ✓ Examinarse la próstata cada año a partir de los cuarenta años.
- ✓ Acudir al médico cada año para hacerse una revisión general y detectar en forma temprana cualquier complicación de la salud y empezar a tratarla.

- ✓ Si se tiene la próstata crecida, evitar los medicamentos contra los resfriados o las alergias, porque causan retención urinaria.

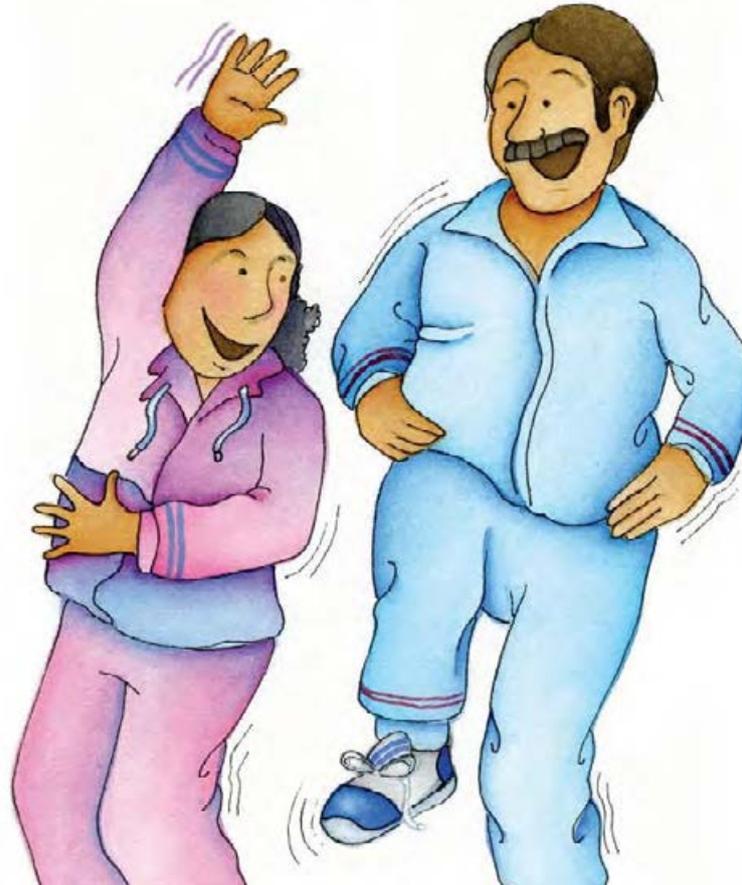


Es necesario acudir al médico en forma anual para hacerse una revisión general y detectar en forma temprana cualquier complicación que se pudiera tener y empezar a tratarla. En esta revisión es importante examinarse la próstata.

**Urólogo.** Médico especialista en el aparato urinario y sus enfermedades.

La obesidad, el tabaco y el abuso del alcohol son factores que provocan en las personas adultas mayores: **cáncer, presión alta, diabetes y enfermedades del corazón.**

Estas enfermedades pueden prevenirse mediante una alimentación balanceada y hábitos saludables como el ejercicio, la actividad y la recreación sana.



Siga estas recomendaciones.

1. Evite, en la medida de lo posible, el consumo de tabaco y bebidas alcohólicas.
2. Cuide su alimentación. Trate de combinar en sus comidas (desayuno, comida y cena) alimentos de los tres grupos (vea el tema 3 de la Unidad 1 de este Módulo).
  - a) Aumente la cantidad de alimentos ricos en calcio como: tortillas, acociles, charales, boquerones, sardinas, quesos, yogurt, leche, avena, cebada y salvado.
  - b) Disminuya el consumo de grasas, sal y azúcar.
  - c) Cuide la limpieza al preparar y consumir sus alimentos.

c) Después del ejercicio deje pasar quince minutos en reposo, respirando pausada y profundamente, después tome un baño con agua tibia.

4. Para ayudar a mantener la salud es necesario acudir a su unidad de salud para:

- Tomar la presión al menos dos veces al año.
- Medir el azúcar en la sangre por lo menos dos veces al año.
- Vigilar el peso.
- Revisar la próstata.
- Hacer la prueba del cáncer de la matriz (Papanicolaou).
- Revisar las mamas periódicamente.

5. Ante problemas de salud es importante:

- Seguir las indicaciones médicas con exactitud.
- Alimentarse correctamente.
- Cuidar la limpieza personal y de la casa.
- Hacer el ejercicio que indique el médico.
- Mantener el optimismo, con el apoyo de familiares y amigos.
- Mantenerse ocupado.

6. Para convivir con personas adultas mayores haga lo siguiente:

- Hágalos sentir útiles y necesarios.
- Busque y sugiera una actividad de su agrado (por ejemplo, algún deporte o entretenimiento como la pintura, música, trabajos manuales, etcétera).
- Anímelas y converse con ellas.
- Escúchelas en sus conversaciones, tienen mucho que contar y saben muchas cosas.
- Procure no dejarlas solas, se deprimen con facilidad cuando se sienten aisladas.
- Póngales música que les guste y las anime, de preferencia busque música con canciones de su mejor época, por lo general son sus favoritas.
- Procure no criticar sus gustos ni sus creencias aunque no coincidan con las de usted, sólo escúchelas y atienda sus consejos.
- No entre en discusiones sin sentido con las personas adultas mayores, ellas tienen historias personales muy valiosas y la sabiduría de la experiencia.
- Recuerde que todos tenemos experiencias, conocimientos, creencias y valores que algún día vamos a sentir la necesidad de compartir con los demás.
- El afecto es muy importante para las personas mayores, procure convivir lo más que pueda con ellas en familia, déles cariño y afecto. Es mucho mejor que se sientan amados por la familia que tristes, aislados y solitarios en un asilo.

**Josefina:** — ¡Ándele!, ¡usted sí que sabe!

**Don Jacinto:** — Mira, hija, hace mucho tiempo yo no sentía nada. A mis sesenta y cinco años seguía yo ¡bien macizo!; pero de un tiempo pa' cá, vieras cómo me ha agarrado una “moquera” y una “ronquera”, que ¡pa' qué te cuento!

**Josefina:** — ¿Usted fuma, don Jacinto?

**Don Jacinto:** — Hummm, ya no fumaba, tú verás, pero hace un tiempo se me antojó al ver a los amigos echándose un **tafiro** en la labor y pues otra vez lo agarré. Pero veo que es peor, ¡ahora me enfermo más!

**Josefina:** — ¿Qué es lo que siente, don Jacinto?

**Don Jacinto:** — No, pues es muy feo. Es una “tosadera” que no se quita con nada; con decirte que casi no puedo dormir, se me tapa la nariz y cuando me agarra ese dolor y ardor en la garganta hasta se asusta uno. ¡Antier ya me ahogaba “criatura”!



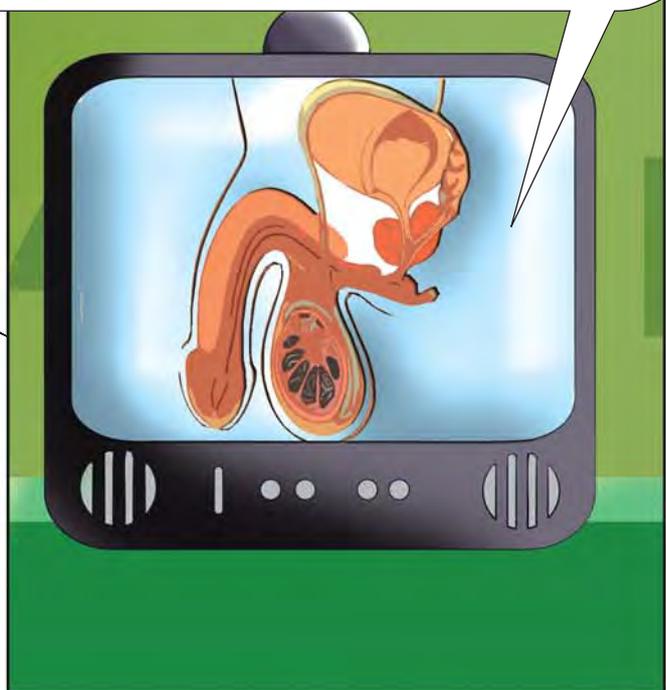
**Tafiro.** Es una palabra que utilizan algunas personas en la zona del norte de Michoacán y sur de Guanajuato para referirse a un cigarro.

**Josefina:** — Bueno, ya tengo más información y voy a organizarla en un resumen.

- *Las infecciones respiratorias agudas atacan más a niñas, niños y personas adultas mayores, pero en general nadie se salva tan fácilmente de ellas.*
- *Si el catarro o la gripa dura más de ocho días, si hay calentura, tos con flema, respiración rápida y corta o dolor en el pecho, puede ser bronquitis, neumonía o pulmonía, que es lo más peligroso y hay que llevar rápidamente al enfermo al médico.*
- *Para prevenir estas infecciones hay que comer y dormir bien. Hace provecho comer naranjas, tomates, guayabas y otras frutas que tienen vitamina C.*
- *El catarro se contagia cuando la persona enferma estornuda frente a otra sin cubrirse la boca, porque los virus y bacterias vuelan por el aire.*
- *Para evitar contagiar a los demás, el enfermo debe dormir aparte y tener cuidado de no estar junto a niñas y niños chiquitos.*
- *Es necesario usar un pañuelo para taparse la boca y la nariz al toser o estornudar.*
- *Cuando sale mucho moco por la nariz no es necesario “sonarla”, porque se pueden dañar los oídos, solamente hay que limpiarla.*
- *Cuando la nariz se tapa hay que hacer lo siguiente:*
  - ✓ *A los niños chiquitos debe sacárseles el moco con mucho cuidado, puede utilizarse una jeringa sin aguja.*
  - ✓ *A las personas grandes se les recomienda poner un poco de agua con sal en la nariz. Esto ayuda a aflojar el moco.*
  - ✓ *Respirar vapor de agua caliente, con cuidado de no quemarse, también ayuda a destapar la nariz.*
- *Las personas que con frecuencia padecen de infecciones del oído, asma o sinusitis deben ir al servicio de salud para que los atiendan, pues se les puede afectar el aparato respiratorio.*
- *Cuando ataca alguna infección respiratoria aguda a cualquier persona se recomienda tener toallas húmedas cerca del enfermo, para humedecer el ambiente, esto ayudará a sacar las flemas.*



El cáncer de próstata afecta esta glándula que forma parte de los órganos sexuales masculinos. Principalmente a un gran número de varones en México entre los 60 y 70 años de edad...



¡Ah caray! esto se complica ¿Y eso cómo se hace?

Si usted presenta algún síntoma...

Ni idea... ya cállate y déjame ver qué más dice.

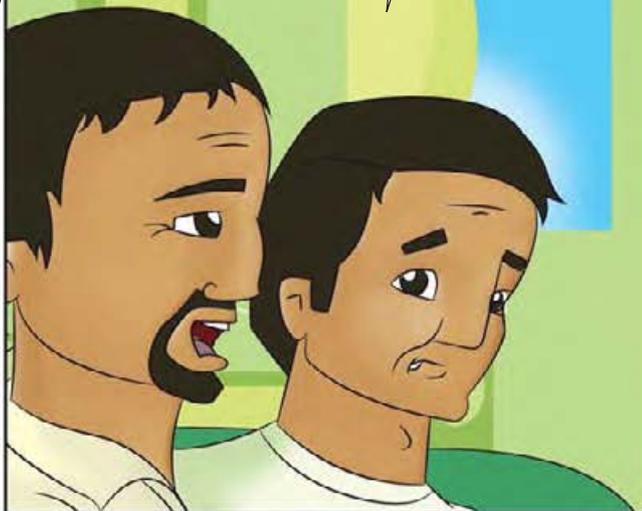


Uno de los métodos esenciales de diagnóstico es muy simple: para realizarlo, el médico introduce un dedo enguantado y con lubricante en el ano y palpa la próstata en busca de alguna 'bolita' o granito sospechoso. Para confirmar el diagnóstico, se cuenta con otras pruebas como las radiografías, exámenes de sangre y ultrasonido; aunque la confirmación definitiva sólo puede hacerse mediante la biopsia, o sea, un estudio del tejido afectado.

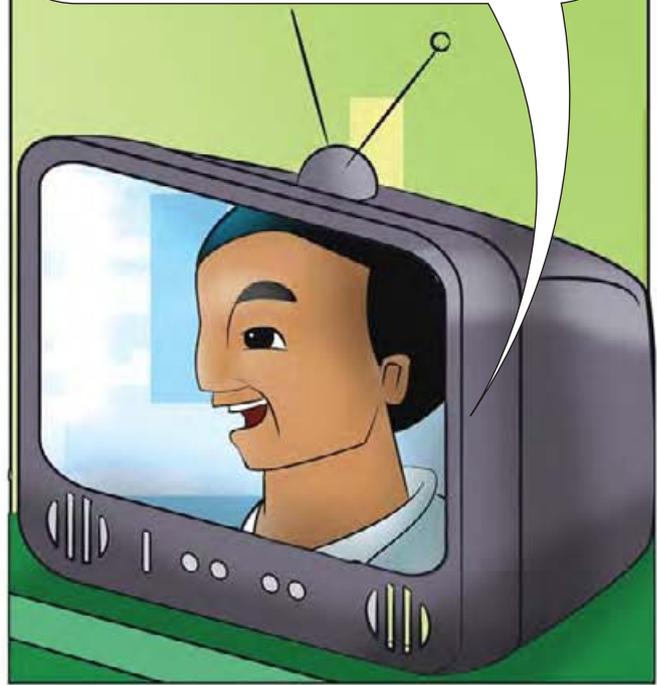


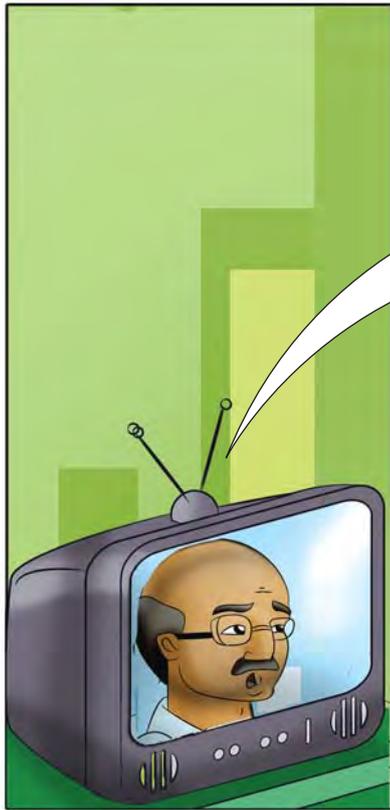
Un poco incómoda la situación, mi entrañable amigo.

¡Glpp...! Ejemmm... "Colega", creo que se puso crítica la cosa. ¿No crees?



...Cuando se diagnostica a tiempo, el cáncer, ¡se puede curar! Acuda periódicamente al servicio de salud para su revisión.





Algunas de las instituciones del país que se encargan del tratamiento del cáncer en México son: El Instituto Nacional de Cancerología, el Hospital General de México, hospitales regionales, el Hospital de Oncología del Centro Médico Nacional Siglo XXI, entre otras.

Pues está muy interesante, creo que es necesario prevenir, en la medida de lo posible, esta enfermedad. No podemos evitar el avance de la edad, pero sí podemos modificar nuestros hábitos de alimentación y hacernos las revisiones necesarias para detectarlo a tiempo y atendernos. ¡Por si las dudas, vamos a que nos revise el médico, más vale prevenir!

¿Qué te pareció el video, Samuel?





✓ Tenga cuidado con el consumo de productos enlatados y carnes ahumadas como pescados, carnes rojas o pollos fritos, puede ser otro factor de riesgo de cáncer. Son mejores las carnes cocidas. Algunas de las sustancias que contienen los alimentos enlatados y embotellados pueden provocar cáncer. Del mismo modo, sea prudente en el consumo de grasas de origen animal, de preferencia evítelas o sustitúyalas por aceites vegetales.



✓ Evite la exposición por mucho tiempo a los rayos solares. Utilice una crema con protector solar, sombrero y ropa clara para prevenir cáncer de piel.



✓ El abuso de bebidas alcohólicas, ha conformado sospechas para determinados tipos de cáncer como el de mama, páncreas y estómago.



✓ Si tiene tinaco de asbesto procure cambiarlo por uno de plástico; se ha demostrado que los materiales de asbesto provocan cáncer.

## ¿Qué hacer en caso de picadura o mordedura?

De entre los animales que causan daño a la salud de las personas, se encuentran los que podemos evitar su propagación, como los mosquitos, las pulgas y los piojos, las chinches y otros con los que es necesario llevar a cabo medidas de prevención para evitar malestares o enfermedades producidos por su contacto o ataque.

### Para prevenir daños de...

Cuando un animal nos produce algún daño pensamos en la forma en la que pudimos haberlo evitado, por ello, para prevenir antes que lamentar, se sugieren las siguientes acciones:

Para prevenir daños de pulgas, chinches, piojos o arañas.



Piojo



Pulga



Chinche

a) Es necesario tener limpio y ordenado el lugar que se habita.

- Instalar letrinas y desagües (alejados del área en donde se cocina, come, duerme y donde juegan los niños).
- Tener buena iluminación y ventilación.
- Tapar todas las grietas y huecos de pisos y paredes.
- Desechar los objetos que no sirvan.
- Evitar el cultivo de plantas junto a las paredes de la casa.
- Utilizar naftalina donde se cuelgue o guarde la ropa.
- Tener limpios y en lugares alejados de la vivienda a los animales domésticos como perros, gatos o aves de corral, entre otros.

- Del atardecer al amanecer es útil usar ropa de manga larga y pantalones largos para cubrir la mayor cantidad posible del cuerpo.
- Limpiar los patios de las casas y no tener “cachivaches” o “tiliches”.



- No dejar agua encharcada, pues en estos lugares es donde los mosquitos depositan sus huevos. Estos charcos se pueden rellenar con piedras y tierra o hacer unos canales que los dirijan al drenaje.
- No permitir que se acumule agua en las macetas de las plantas y cambiar el agua de los floreros al menos cada tres días.
- Si es posible, conservar a su **depredador** natural para combatir la población. Se pueden poner peces que se alimentan de **larvas** en lugares donde se acumule agua de lluvia, presas, etcétera.
- Conservar tapados los tinacos, piletas, tambos, tanques y cisternas en donde se almacena el agua para el consumo y lavarlos con cloro en forma periódica.
- Permitir que el personal de salud rocíe insecticida en su casa, ellos saben perfectamente cuáles insecticidas son más efectivos.
- Aplicar insecticidas en las paredes de las casas o en los lugares en donde suele pararse el mosquito. También es recomendable rociar insecticida por la tarde para evitar la entrada del mosquito por las noches.
- Con ayuda de los habitantes de la comunidad, eliminar de las orillas de ríos, arroyos y lagunas, entre otros, la lama que se forma y mantener sin hierbas los alrededores de la casa.
- Acudir de inmediato al servicio médico si se presentan síntomas como: fiebre, debilidad, escalofríos, tos, diarrea, dificultad para respirar, malestar general, cuando

**Depredador.** Animal que se alimenta de otro, por ejemplo, un águila es el depredador de una culebra.

**Larva.** Etapa de desarrollo de algunos insectos, posterior a la de huevo y antes de la edad adulta.

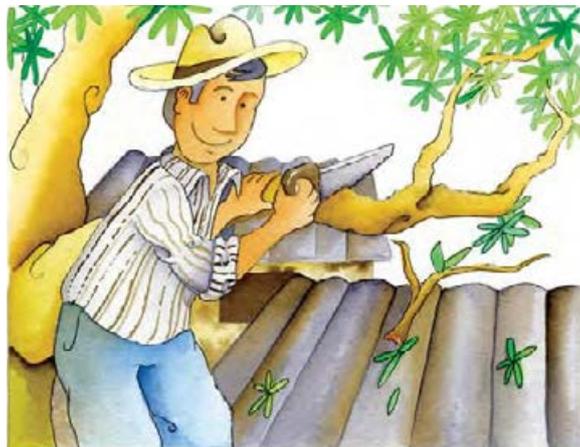
- Si se deja la ropa en el suelo, sacudirla antes de ponérsela.
- Si toma bebidas dulces, revisar que no haya abejas o avispas en los bordes.
- Si se sufre de la picadura de una abeja o avispa, es recomendable retirarse del lugar, pues puede ser agredido nuevamente por otras.
- Revisar periódicamente árboles cercanos y techos para evitar que se formen panales cerca de su casa.

### Para prevenir daños por alacranes

- No retirar arañas ni alacranes del cuerpo con las manos, utilizar para ello un trapo.
- Realizar frecuentemente el aseo de la casa, sobre todo del lugar donde se duerme.
- Revisar y sacudir la ropa de vestir y zapatos antes de usarlos, así como sábanas, cobijas y la cama antes de acostarse.



- Si es posible, aplanar las paredes, cubrir las grietas y ponerles cal.
- Cortar las ramas de los árboles que caigan sobre el techo de la casa.



## Para prevenir daños por animales rabiosos

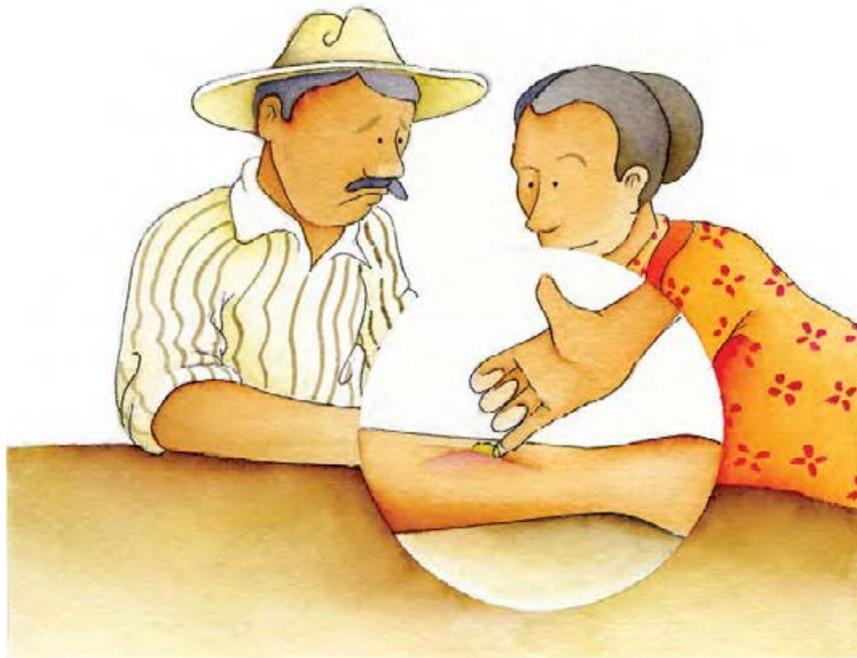
- Si tiene mascotas (perro o gato), vacúnelos durante la Campaña Nacional de Vacunación o con algún veterinario y esterilícelos para evitar su reproducción. No permita que vaguen libremente y si llegan a ser mordidos por otro animal, llévelo de inmediato a revisión. Si los animales a su cargo son vacas, caballos u otro tipo de ganado, tenga cuidado de que reciban las vacunas necesarias.



- Manténgase alejado de los animales de la calle, principalmente si desconoce si están vacunados. En el caso de animales silvestres, no trate de tocarlos, pues aunque no se vean agresivos, pueden padecer rabia y contagiarla. No los adopte como mascotas.
- Si se tiene mayor riesgo de contacto con animales que pueden transmitir la rabia, por su trabajo o entorno, vacúnese contra ella, para su prevención.
- Si en su comunidad sospecha o se entera de un caso de rabia, informe inmediatamente al servicio de salud.
- Si entre su ganado o en su hogar ve un animal sospechoso de tener rabia, aíslelo, con cuidado para no ser mordido y solicite que lo revisen.
- Si tiene problemas de rabia con su ganado, por ataques de murciélagos que se alimentan de su sangre, infórmese con las autoridades correspondientes o el personal de salud de su comunidad para solicitar alternativas de solución.

## Picadura de abeja y avispa

- Alejarse inmediatamente del sitio de agresión, ya que puede atraer a otros insectos del grupo. En el caso de la avispa, aunque se encuentre aislada, puede volver a picar.
- Permanecer tranquilo o calmar a la persona agredida y ponerla en reposo.
- Tomar líquidos abundantes.
- En el caso de la abeja, sacar el aguijón completo con una aguja, alfiler, pequeña rama o el borde de un objeto delgado como su uña, en la misma dirección en la que entró en la piel. Si se hace con los dedos o con pinzas, se termina de vaciar el veneno del aguijón.



- No frotar ni dar masaje en el lugar del piquete.
- Poner hielo envuelto en un trapo o compresas de agua fría en el lugar de la lesión para bajar la inflamación, disminuir el dolor y evitar la mayor absorción del veneno en la víctima.
- Acudir al servicio de salud más cercano para ser atendido/a, principalmente si las molestias persisten o si se es alérgico a este insecto.

En México hay colonias de abejas africanas, que viven en grupos más grandes y son más agresivas. No se alejan de las víctimas a pesar de introducirse al agua y llaman a sus compañeras para que se unan en el ataque. Algunas de ellas pueden picar más de una vez. En estos casos es necesario acudir al médico, principalmente si la víctima es un niño, niña o adulto mayor.

Si la persona es **adulto**, en algunos casos la picadura es molesta pero no peligrosa; en el caso de los **niños, embarazadas y adultos mayores**, es **indispensable que se les lleve al médico inmediatamente**, pues el veneno actúa con mayor rapidez. Si no se atiende a tiempo, se pueden tener graves consecuencias.

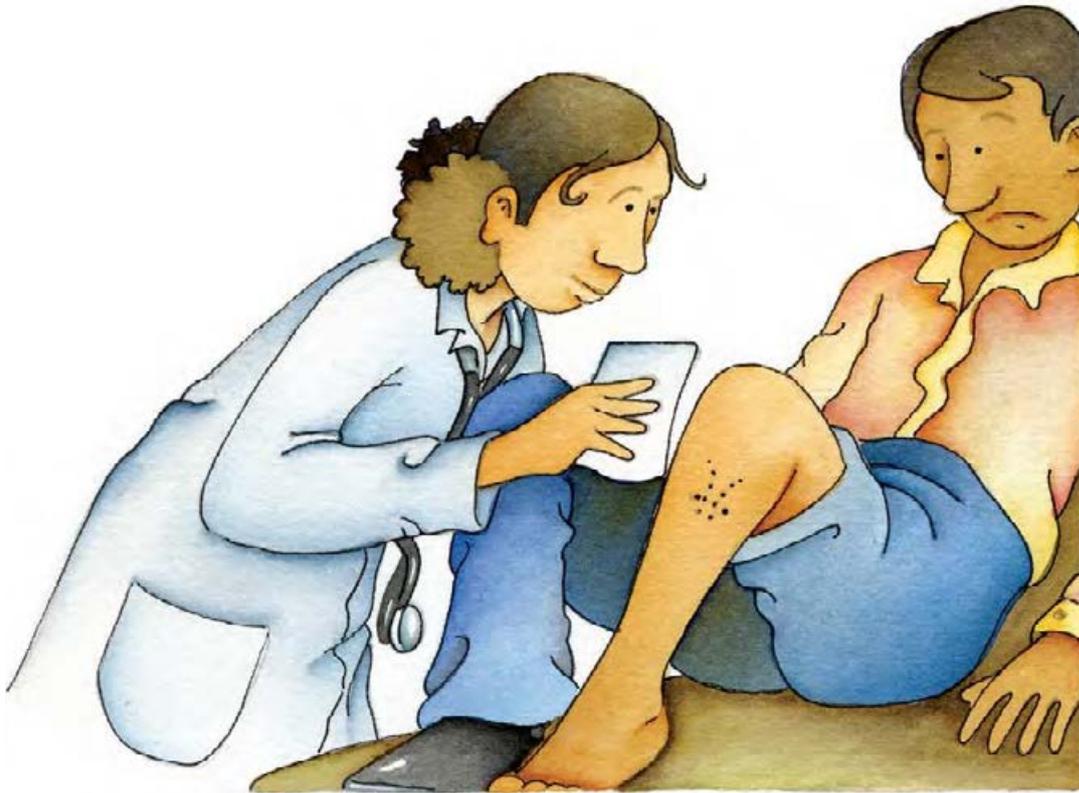
### Mordedura de serpiente venenosa

- Mantener la calma y alejarse inmediatamente, ya que puede volver a atacar.
- Tratar de identificar al animal agresor (se debe intentar memorizar o recordar detalles importantes como el color o el tamaño del animal, para que el médico aplique el tratamiento adecuado).
- Anotar la hora de la mordedura (esa información es muy importante y el médico la necesita para actuar).
- Acostar a la persona para que no se mueva, esto evita que se agite y que el corazón, al acelerar sus latidos, haga fluir la sangre con el veneno con mayor rapidez al resto del cuerpo.
- Lavar la herida con agua y jabón.
- Aplicar hielo envuelto en un trapo limpio.
- Evitar los cortes en la piel y las succiones con la boca (por las caries o las heridas que se puedan tener en esta zona). La succión se debe realizar con un equipo especial de succión, y si no se cuenta con él, puede utilizarse una jeringa grande sin aguja, hasta que se vea que sólo sale sangre.
- Acudir al servicio de salud más cercano, lo más pronto que se pueda.



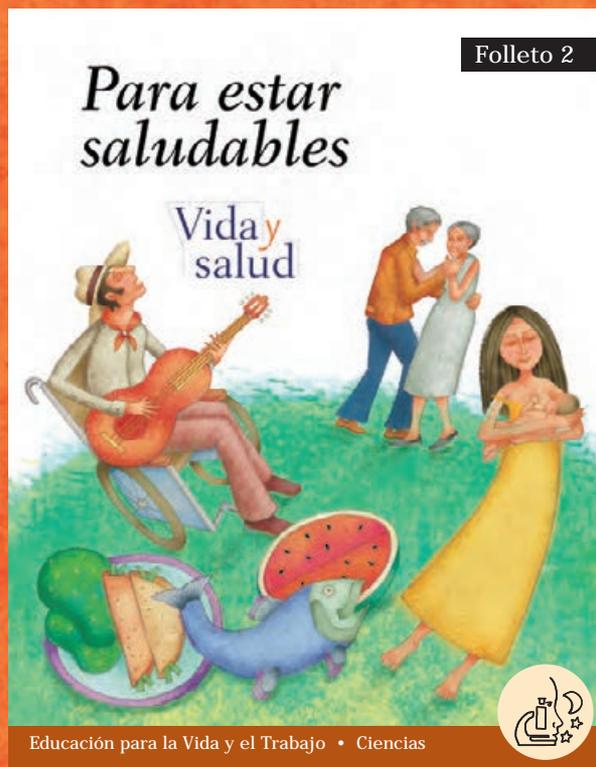
## Mordedura de animal rabioso

- Trate de conservar la calma y observar al animal para reconocerlo posteriormente. Lave la herida con jabón y agua limpia (se pueden utilizar algunos jabones y desinfectantes).
- En caso de hemorragia, trate de controlarla presionada con un trapo limpio o gasas y acuda inmediatamente al servicio médico. Siga las indicaciones.
- Investigue si el animal tiene todas sus vacunas y se encuentran vigentes. Si no tiene dueño, trate de que el animal sea capturado, con cuidado de no sufrir nuevas agresiones y no lo mate, es necesario que un veterinario lo mantenga unos días en observación para verificar o descartar si tiene rabia.
- El médico determinará si se requiere la aplicación de suero o vacuna antirrábica, o bien, algún medicamento para evitar otro tipo de infección por la herida causada.



También es necesario que acudan al médico aquellas personas que aunque no sufrieron mordidas, sí recibieron rasguños o fueron lamidos en alguna parte de su cuerpo por un animal rabioso o sospechoso de padecer rabia.

**De no acudir al médico si se contrajo la infección**, cuando se presentan los síntomas ya no hay nada qué hacer y **la muerte llegará en tan sólo unos días o semanas.**



Todas las personas tenemos la responsabilidad de cuidar nuestra salud y la de nuestros familiares.

Las instituciones de salud del país diariamente atienden las necesidades de la población; sin embargo, las acciones propuestas aún no son suficientes para cubrir a todos los mexicanos, por lo que se han buscado diversas estrategias para fortalecer, sobre todo, las acciones de prevención que son necesarias para que las personas tengan los conocimientos básicos que les permita enfrentar algunas situaciones que afecten su salud.

En este módulo usted tendrá la oportunidad de conocer su cuerpo y sus diversas funciones, tanto físicas como intelectuales y emocionales, así como las acciones que requiere para su cuidado como son: la higiene, la alimentación, el deporte, la recreación y el descanso, entre otras.



DISTRIBUCIÓN GRATUITA