

# Manual para las personas Educadoras Comunitarias en Salud (ECOS)

## Prevención de la Enfermedad Renal Crónica no Tradicional (ERCnt)



MINISTERIO  
DE SALUD

GOBIERNO  
DE COSTA RICA

Dirección de Vigilancia de la Salud  
Unidad de Vigilancia de la Salud



**616.61**

Ministerio de Salud.

Manual para las personas educadoras comunitarias en salud (ECOS). Prevención de la enfermedad renal crónica no tradicional (ERcnt). San José, Costa Rica.

148 p.      147,77 Mb

**ISBN 978-9977-62-305-4**

1.Prevencción. 2. Enfermedad renal crónica no tradicional.  
3. Comunidad. 4.Participación social. 5.Costa Rica.

## Consultores

Juan Luis Monge Trejos

Adriana Rojas Quesada

## Coordinación General del Proyecto

Pamela Monestel Zúñiga

Mariamalia Villavicencio Conejo

## Trabajo colaborativo de los siguientes autores

Ana Cristina Arroyo Alfaro, Ministerio de  
Salud

Cindy Castro, Ministerio de Salud

Sonia Argueta Díaz, Ministerio de Salud

## Trabajo colaborativo de los siguientes autores

Carolina Gonzáles Chacón, Ministerio de  
Salud

Thais Mayorga Acosta, Ministerio de Salud

Manuel Pla Arbelo, Ministerio de Salud

Brigitte Gómez Fonseca, Ministerio de  
Salud

Jenary Meza González, Ministerio de Salud

Juan Luis Sánchez V, Ministerio de Salud

Angélica Madrigal Palacios, Ministerio de  
Salud

Andrés Salazar Fonseca, Ministerio de  
Salud

María Fernanda Castro Pacheco, Ministerio  
de Salud

Gerardo Viales Castrillo, Ministerio de Salud

Andrea Cortés Umaña, Ministerio de Salud

Dra. Karol Madriz Morales, Ministerio de Salud

Kembly Guevara Araya, Ministerio de Salud

Wilmar Matarrita Carrillo, Ministerio de Salud

Hazel Esquivel Solano, Nutricare

Kimberly Gómez Garita, Nutricare

Daniela Quirós Bermúdez, Nutricare

Ingrid López Álvarez, CCSS

Mónica Espinoza Trejos, CCSS

Diana Valles Chacón, CCSS

Adela Sequeira Gutiérrez, Junta de Salud de la CCSS

Mauricio Bonilla R, CCSS

Jean Carlo Canales M, CCSS

Mariela López Peña, Municipalidad de Bagaces

María Masis Aburto, ADI de Bebedero

Carlos Hidalgo Picado, Ingenio El Viejo

Karol Jiménez Barquero, La Cruz Roja

Carolina Garita Azofeifa, INS

Arturo Solano Trejos, INS

Fidelia Solano Gutiérrez, UNT

Marianne M. Vega, Ingenio Taboga

# Índice

Educadores Comunitarios en Salud -----	6
Orientación general para el o la facilitador (a) ECOS -----	10

## Generalidades de la ERCnt

<b>Tema 1:</b> ¿Qué son los riñones y cuál es su función y cuidados? -----	12
<b>Tema 2:</b> Introducción a la Enfermedad Renal Crónica no tradicional -----	13
<b>Tema 3:</b> Factores de Riesgo y Signos de Alerta -----	14
<b>Tema 4:</b> ¿Cómo cuidar los riñones?: Prevención y Hábitos Saludables -----	15
Desarrollo de los temas por actividad -----	19
Cierre del Taller -----	65

## Estrés Térmico por Calor

<b>Tema 1:</b> Generalidades del Estrés Térmico por Calor -----	68
<b>Tema 2:</b> Factores de Riesgo para el Estrés Térmico por Calor -----	68
<b>Tema 3:</b> ¿Cómo prevenir el Estrés Térmico por Calor? -----	70
<b>Tema 4:</b> Decreto N°. 39147-S-TSS, Reglamento para la prevención y protección de las personas trabajadoras expuestas a Estrés Térmico por Calor -----	71
Desarrollo de los temas por actividad -----	74
Actividad de Cierre -----	106

## **Bienestar Integral: Rutas de Acceso a Salud**

<b>Tema 1:</b> Seguros de la CCSS y su ruta de atención -----	<b>109</b>
<b>Tema 2:</b> Seguros del INS y su ruta de atención -----	<b>113</b>
<b>Tema 3:</b> Deberes y derechos en la atención en Servicios de Salud -----	<b>116</b>
<b>Tema 4:</b> Atención para no Asegurados ---	<b>119</b>
<b>Tema 5:</b> Actividades: Historias de Atención en Salud -----	<b>121</b>
Actividad de Cierre -----	<b>127</b>

## **Bienestar Integral: Masculinidades y Autocuidado**

<b>Tema 1:</b> Masculinidades: Impacto del machismo y estilos de vida saludables ----	<b>131</b>
Desarrollo de los temas por actividad ----	<b>133</b>
Cierre de la Actividad -----	<b>146</b>

# Educadores Comunitarios en Salud: ECOS

## ¿Qué es un ECOS?

Es un Educador Comunitario en Salud (ECOS). Es una persona que de manera voluntaria y desinteresada desea llevar un mensaje de prevención de la Enfermedad Renal Crónica no Tradicional (ERCnt) a su comunidad.

## ¿Quién puede ser ECOS?

Cualquier persona mayor de edad que sepa leer y escribir. Lo importante es contar con tiempo para realizar actividades de educación y divulgación del mensaje preventivo de la ERCnt en su comunidad.

## ¿Cómo se capacita un ECOS para poder llevar el mensaje de prevención de la ERCnt?

La persona interesada en ser ECOS debe recibir una capacitación que brinda el Ministerio de Salud junto con otras instituciones para formar parte de la Red de ECOS.

## ¿Qué actividades realizan los ECOS?

Los ECOS pueden hacer talleres, charlas informativas o participar en actividades donde pueden llevar un mensaje preventivo de la ERCnt según este Manual.

## ¿Dónde pueden realizar actividades los ECOS?

Es importante que los ECOS realicen un reconocimiento de los grupos claves en su comunidad a los cuales puede brindar el mensaje preventivo de la ERCnt. Para lograr esto pueden preguntarse: ¿qué grupos organizados tiene mi comunidad?

Algunas ideas de grupos son:

- Grupos religiosos
- Grupos de mujeres
- Asociación de desarrollo
- Casa por Casa
- Reuniones vecinales
- Empresas de la comunidad
- Junta de Salud
- Grupos que llevan cursos del INA
- Ferias
- Grupos de la municipalidad
- Grupos ambientales
- Grupos políticos
- Comités de Deportes

La Dirección de Área Rectora de la Salud del Ministerio de Salud puede ayudarle a identificar en su comunidad estos grupos.

### **¿Cómo se educan a las personas adultas?**

En el proceso de sensibilización que usted

como ECOS va a realizar generalmente se va a encontrar con que las y los participantes generalmente son personas adultas, con sus estilos de vivir y pensar, con sus experiencias previas, responsabilidades, motivaciones y facilidades. No participan por obligación, sino voluntariamente con la intención de aprender y mejorar.

Para que el proceso de aprender sea satisfactorio se debe dar a las y los participantes las informaciones necesarias de manera fácil y con ejemplos que puedan asociar a sus experiencias y a su vida cotidiana.

Algunos consejos prácticos para el aprendizaje de personas adultas:

- Crear un ambiente agradable y de confianza.
- Evitar distracciones y perturbaciones.
- Vincular informaciones nuevas con las ya conocidas.

- Presentar la información de forma atractiva.
  - No sobrecargar demasiado a las y los participantes con informaciones. Es mejor, poca información bien entendida que mucha que no se entienda.
- ¿Cómo preparar una actividad de educación con este manual?

En este manual usted encontrará los siguientes temas que puede desarrollar en su comunidad:

**Generalidades de la ERCnt**

**Estrés Térmico por Calor**

**Bienestar Integral: Rutas de Acceso a Salud**

**Bienestar Integral: Masculinidades y Autocuidado**

**Manual para ECOS:**  
Prevención de la Enfermedad  
Renal Crónica no Tradicional (ERCnt)

## **¿Qué es un taller?**

El taller es una actividad de aprendizaje cuyo propósito es que las personas reflexionen y aprendan sobre un tema específico. Un taller es una experiencia de trabajo activo donde cada uno/a de los y las integrantes aporta sus experiencias, argumentos, dudas, entre otros.

Este manual está pensado para que usted como ECOS desarrolle un taller con los temas antes mencionados. Lo recomendable es realizar un taller por tema. No es aconsejable tratar dos temas en un solo taller.

Por ejemplo, si usted coordinó realizar un taller con la Asociación de Desarrollo de Bebedero de Cañas, entonces elija uno de los temas y prepare su taller.

A continuación, se presentan los pasos

para preparar su taller:

1. Elija a cuál grupo va a dirigir el taller
2. Una vez seleccionada la población elija cuál tema es más conveniente a desarrollar con esa población. Para lo cual puede hacerse las siguientes preguntas: ¿Esta población sabe algo de la ERCnt? ¿Cuál de los temas de esta guía es el de mayor interés para esta población? Por ejemplo, si va a hacer un taller con la Asociación de Desarrollo por primera vez, tal vez lo más conveniente sea empezar por el tema de Generalidades de la ERCnt.
3. Repase el contenido de su tema seleccionado y si tiene dudas, consulte con la Dirección de Área Rectora para que le clarifique.
4. Seleccione una de las actividades que le

ofrece la guía para abordar su tema. Existen algunos temas que solo traen una actividad y otros donde vienen varias opciones

5. Revise los materiales que necesita para desarrollar el taller y si es necesario, consulte con la Dirección de Área Rectora sobre la disponibilidad de materiales que necesita para hacer el taller.
6. Repase las actividades seleccionadas
7. Prepare el material para desarrollar las actividades
8. ¡Ya está listo o lista para desarrollar su taller!

**Mucha suerte y gracias por trabajar por su comunidad.**

## **Orientación general para él o la facilitador(a) ECOS**

Este documento es un manual práctico diseñado especialmente para usted, como Educador Comunitario en Salud (ECOS), con el propósito de facilitar sesiones educativas y participativas sobre la Enfermedad Renal Crónica no tradicional (ERCnt) en su comunidad.

Este manual está estructurado paso a paso, con explicaciones claras, actividades sencillas y un lenguaje accesible.

Cada tema incluye:

- **Contenido General:** es el contenido básico que se desea comunicar a la población.
- **Explicaciones breves:** Redactadas con ejemplos de la vida diaria, para que pueda compartir la información de manera clara y

comprensible.

- **Actividades grupales:** Fáciles de aplicar y diseñadas para fomentar la participación activa y colaborativa, ayudando a que las personas comprendan y apliquen los temas tratados.
- **Recomendaciones prácticas:** Para formular preguntas, escuchar a los participantes y animar la conversación de manera inclusiva.

Le sugerimos que:

- **Empiece cada tema con una breve explicación oral** (no es necesario memorizar; puede leerlo o expresarlo con sus propias palabras).
- **Utilice material de apoyo**, como el rotafolio, dibujos o historias, que refuercen la comprensión del tema.
- **Aplique una o más actividades educativas**, lúdicas o de reflexión, que se indican

en la guía para afianzar lo aprendido. Lo más importante no es hablar de forma perfecta, sino establecer un ambiente de confianza y respeto con las personas, utilizar un lenguaje sencillo y crear un espacio donde todos se sientan cómodos para participar y compartir sus experiencias.

Conecte con la experiencia de vida de los participantes, genere cercanía emocional. Utilice un lenguaje sencillo y valide cada aportación del grupo, dándole importancia a todo lo que se exprese.

**Recuerde:** ¡Usted también es parte de la comunidad, y eso lo convierte en un facilitador valioso!

## Generalidades de la ERCnt

### CONTENIDO

#### 1. Orientación general para los ECOS

#### 2. Tema 1: ¿Qué son los riñones y cuál es su función y cuidados?

Concepto del riñón, ubicación y anatomía  
¿Para qué sirven los riñones?

#### 3. Tema 2: Introducción a la Enfermedad Renal Crónica no tradicional

ERCnt como Problema de Salud  
¿Sabías qué en Guanacaste...?

#### 4. Tema 3: Factores de Riesgo y Signos de Alerta

¿Cómo se pueden enfermar los riñones?  
Alertas de la ERCnt

#### 5. Tema 4: ¿Cómo cuidar los riñones?

Hidratación  
Color de la orina  
Semáforo de los riñones

#### 6. Actividad de Cierre

Contenido general

## **TEMA 1 ¿Qué son los riñones y cuál es su función y cuidados?**

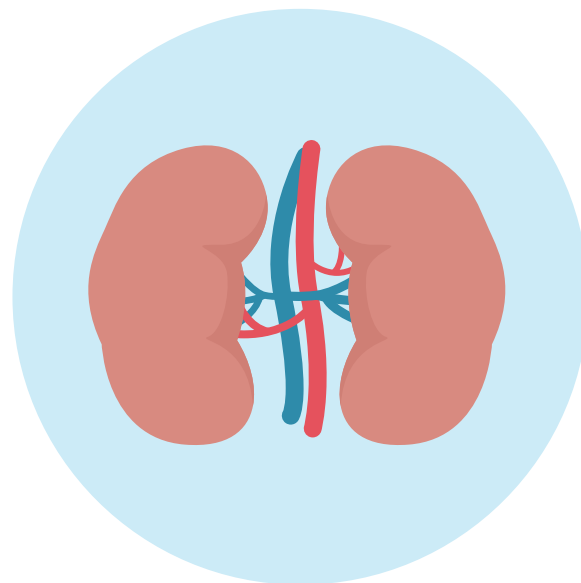
### **Concepto del riñón, ubicación y anatomía**

Los riñones tienen forma de frijol, son aproximadamente del tamaño del puño y están en la parte baja de la espalda, debajo de las costillas. Su función principal es limpiar la sangre, eliminando sustancias que el cuerpo no necesita y que pueden ser dañinas, si se acumulan. También ayudan a mantener el equilibrio de líquidos y sales en el cuerpo.

### **Función de los riñones ¿Para qué sirven los riñones?**

Los riñones se encargan principalmente de limpiar la sangre. Lo hacen trabajando

como un colador, separando lo que el cuerpo necesita de lo que no. En la orina, el riñón desecha lo que no ocupa. Este trabajo lo hacen todo el día y sin descanso, por eso son necesarios para poder vivir y su mal funcionamiento causa pérdida de la calidad de vida.



## TEMA 2: Introducción a la Enfermedad Renal Crónica no tradicional

### ERCnt como Problema de Salud

**E: Enfermedad**  
**R: Renal**  
**C: Crónica**  
**n: no**  
**t: tradicional**

La ERCnt es una enfermedad que avanza en el tiempo, afecta la función de los riñones, que son órganos que necesitamos para vivir. Se presenta con mayor frecuencia en ciertas regiones debido a: 1) factores ambientales como la humedad y la temperatura 2) ocupacionales: personas que trabajan expuestas al sol y realizan trabajo

físico muy agotador. Se dice que es no tradicional porque no está asociada a las causas tradicionales de la enfermedad renal como lo son diabetes o la hipertensión.

La ERCnt no da síntomas, cuando las personas presentan molestias es cuando la enfermedad está muy avanzada.

### ¿Sabías qué en Guanacaste...?

En la provincia de Guanacaste hay un gran número de personas de 20 a 50 años que padecen la ERCnt y no saben que la tienen, porque no da síntomas. Somos la provincia con más personas que mueren por esta enfermedad. Aunque no sabemos exactamente las causas, existen factores en Guanacaste que favorecen que esta enfermedad la padezcan los guanacastecos como: el clima caliente, el trabajo agotador con alta demanda física bajo altas temperaturas

y mala hidratación.

## TEMA 3: Factores de Riesgo y Signos de Alerta

Los riñones se enferman cuando no reciben lo necesario para funcionar bien y trabajan más de lo debido. Esto ocurre si no tomas suficiente agua, no comes sano, tomas bebidas alcohólicas, no descansas bien o no te proteges del sol y el calor. Los síntomas incluyen cansancio extremo, hinchazón en manos y pies, mareos, calambres, desmayos y cambios en la orina. Muchas veces, aparecen cuando la enfermedad ya está avanzada.

### Alertas de la Enfermedad Renal Crónica no tradicional

Los síntomas incluyen mucho cansancio,

hinchazón en manos y pies, mareos, calambres, desmayos y cambios en la orina. Muchas veces, la enfermedad no da señales hasta que el daño es grave y puede no tener cura. Cuando esto pasa, puedes sentir dolor al orinar, molestias en las articulaciones, hormigueo, calambres, falta de aire y mucho cansancio.



Algunas de las señales de alerta pueden ser:

- Cansancio excesivo sin razón
- Hinchazón en los pies o manos

- Mareos o calambres frecuentes
- Cambios en la orina: color, cantidad o ardor
- Dolor en el cuerpo o en las articulaciones
- Sensación de hormigueo, debilidad o falta de aire

Reconocer estas señales puede salvar vidas, especialmente en personas que trabajan bajo calor extremo o con deshidratación constante.

## TEMA 4: ¿Cómo cuidar los riñones?: Prevención y Hábitos Saludables

### Hidratación

Para saber si se está bien hidratado, fijase en el color de su orina: si es clara o amarillo claro, significa que estás tomando suficien-

te líquido. Si es oscura o sientes mucha sed, probablemente necesitas beber más agua.

El suero es una bebida que contiene agua, sales y minerales, y ayuda a recuperar líquidos cuando hay deshidratación. Para mantenerse bien hidratado, es importante tomar agua a lo largo del día, no esperar a tener sed y consumir alimentos con alto contenido de agua, como frutas y verduras.



El agua es la mejor opción para hidratarse en la vida diaria, especialmente antes,

durante y después de hacer ejercicio o trabajar. Sin embargo, cuando hay mucha sudoración, fiebre o diarrea, puede ser necesario tomar suero o bebidas con electrolitos para reponer los minerales perdidos.

Es importante evitar las bebidas azucaradas y energéticas, ya que no hidratan correctamente y pueden causar problemas de salud como obesidad y diabetes. Las bebidas alcohólicas tampoco son una buena opción, ya que, en lugar de hidratar, deshidratan y pueden afectar los riñones. Además, hay que tener cuidado con las bebidas que dicen ser “sin azúcar”, porque muchas contienen sodio en exceso, lo que también puede dañar la salud renal y la presión arterial.

El consumo de sal debe ser moderado, ya que un exceso puede afectar los riñones y

aumentar la presión arterial. Para una buena hidratación en la vida diaria, se recomienda beber agua regularmente, incluso si no se siente sed. En la actividad física y el trabajo, especialmente en ambientes calurosos, es fundamental tomar agua con frecuencia y, si se suda mucho, usar hidratantes adecuados. Evitar las bebidas azucaradas o alcohólicas es clave para cuidar los riñones y la salud en general.

### **Color de la orina**

El color de la orina es un indicador de hidratación y salud renal. Orina oscura puede significar deshidratación o daño renal, mientras que orina clara indica buena hidratación.



- Orina clara o transparente: buena hidratación. Tomar 1 vaso (250 ml) de agua/hidratante y si se está realizando actividades físicas, tomar al menos 1 litro en las próximas 1 a 2 horas.
- Orina oscura: tal vez no se está bebiendo suficiente líquido. Tomar de 1 a 2 vasos (250 a 500 ml) agua /hidratante inmediatamente y al menos 1 litro en los siguientes 30 minutos.
- Orina muy oscura: no se está bebiendo suficiente líquido. Tomar de 2 a 3 vasos (500 a 750 ml) de agua/ hidratante inmediatamente y al menos 1 litro en los siguientes 15 minutos.
- Orina muy muy oscura: no es normal y puede haber deshidratación. Se debe hidratar inmediatamente con 1 litro de agua/hidratante, si persiste la orina de este color, consultar al médico.

### **Semáforo de los riñones**

Se ponen en evidencia comportamientos y las actividades que pueden poner en riesgo la salud de los riñones, clasificadas en rojo y las actividades que protegen señaladas dentro del color verde. **Leer la página 8 del Rotafolio Semáforo de riñones.** Tomar en cuenta los siguientes aspectos:

### **Acciones de alto riesgo: ROJO**

- No tomar agua diariamente o solo cuando se siente sed.
- No uso de ropa adecuada para protección del sol y del calor o la uso de vez en cuando.
- Consumo de comidas rápidas más de 3 a 5 veces por semana.
- Ponerle sal a las comidas
- Fumado de tabaco.
- Trabajo por muchas horas en exposición al sol y descanso pocas veces bajo la

sombra.

- Orina es oscura o muy oscura.
- Consumo de medicamentos sin consulta médica.
- Obesidad y sobrepeso.
- Se realizan exámenes preventivos de riñón solo por orden laboral.

### **Acciones que cuidan los riñones: VERDE**

- Tomar agua antes, durante y después de las actividades laborales.
  - Uso de ropa adecuada siempre para protección del sol y calor.
  - Alimentación saludable, poca sal, verduras, frutas.
  - En el trabajo se realizan pausas bajo la sombra.
  - Orina clara.
  - Se realiza un descanso después de actividades físicas muy pesadas.
- Se realizan exámenes preventivos de los riñones cada 6 a 12 meses.



## Desarrollo de los temas por actividad

A continuación, se presenta cada tema con actividades para que usted desarrolle en el taller o actividad a realizar en su comunidad.

### TEMA 1:

#### ¿Qué son los riñones y cuál es su función y cuidados?

Concepto del riñón, ubicación y anatomía

Objetivo: Que los participantes identifiquen qué es el riñón, dónde está ubicado y reconozcan su estructura anatómica básica para valorar su importancia dentro del organismo.

**Paso 1:** Activación con preguntas generadoras:

- ¿Sabes qué son los riñones y cuál es su función principal en nuestro cuerpo?
- ¿Dónde crees que están ubicados exac-

tamente?

- ¿Conoces alguna enfermedad relacionada con los riñones?

**Paso 2:** El ECOS brinda la definición:

Los riñones tienen forma de frijol, son aproximadamente del tamaño del puño y están en la parte baja de la espalda, debajo de las costillas. Su función principal es limpiar la sangre, eliminando sustancias que el cuerpo no necesita y que pueden ser dañinas, si se acumulan. También ayudan a mantener el equilibrio de líquidos y sales en el cuerpo.

**Paso 3:** Actividades sugeridas (usted puede escoger una):

### ACTIVIDAD 1:

#### "Mis riñones y yo: Exploración anatómica y diálogo corporal"

Se va a mostrar una réplica del riñón

modelo anatómico. Se les pide a los participantes que cierren sus puños y los coloquen en la parte baja de la espalda para ejemplificar el tamaño del riñón con el puño cerrado y su ubicación exacta y se va a generar una explicación de la relación de los riñones con el organismo.

### **Materiales:**

- Réplica del riñón a escala.
- Hojas blancas y lápices.
- Materiales e información del rotafolio.

### **Introducción a la réplica:**

1. El facilitador presenta la réplica anatómica del riñón a escala, invitando a los participantes a observarla detenidamente.
2. Se señalan las partes principales del riñón que sean visibles en la réplica (corteza, médula, pelvis renal, uréter - si está representado).
3. Se explica brevemente la función de

cada una de estas partes en el proceso de filtración de la sangre y producción de orina, de manera sencilla y accesible.

### **Pasos de la Actividad**

#### **Exploración táctil y visual:**

1. Se permitirá que los participantes manipulen la réplica con cuidado (si es apropiado para el material y el contexto). Esto les permitiría tener una experiencia táctil del tamaño y la forma del riñón.
2. Se guiaría una observación detallada de la réplica:
  - ¿Cuál es el tamaño aproximado del riñón en comparación con su mano?
  - ¿Qué forma tiene? ¿Es simétrico?
  - ¿Pueden identificar las diferentes texturas o colores que representan las distintas partes?

### **Ubicación en el cuerpo:**

1. Se pide a las personas participantes que se toquen la espalda baja, el facilitador explicaría la ubicación aproximada de los riñones en el cuerpo humano (a cada lado de la columna vertebral, justo debajo de la caja torácica).
2. Se enfatizaría que, a pesar de estar en la espalda, su función es vital para todo el cuerpo.
3. Se podría preguntar: "¿Se imaginaban que estaban ubicados tan atrás? ¿Esto cambia en algo su percepción de su importancia?"

### **Conexión función-ubicación:**

1. Se guiaría una breve reflexión sobre cómo la ubicación de los riñones podría relacionarse con su función. Por ejemplo:
2. Su cercanía a los vasos sanguíneos principales (aorta y vena cava) facilita la filtración de la sangre.

3. Su ubicación protegida por la espalda baja los hace menos vulnerables a golpes directos (aunque no inmunes).

### **Diálogo corporal "Mis riñones y yo":**

1. Se invitaría a los participantes a cerrar los ojos y a llevar su atención a la zona donde se ubican sus riñones.
2. El facilitador guiaría una breve visualización o diálogo interno:
  - "Imaginen sus riñones allí, trabajando silenciosamente todo el tiempo para mantener su cuerpo limpio y equilibrado."
  - "Piensen en todas las cosas que hacen en su día a día y cómo sus riñones les permiten tener la energía y la salud para hacerlo."
  - "Consideren si les han prestado suficiente atención a estos órganos vitales."
  - "¿Qué pequeños cambios podrían hacer para honrar y cuidar mejor a sus riñones a partir de ahora?"

La persona facilitadora hace un diálogo de reflexión a partir de las respuestas de las últimas 2 preguntas sobre el diálogo corporal que las personas brindaron.

## **ACTIVIDAD 2:**

### **Desmitificando al Riñón: Reto de Verdadero o Falso**

La persona facilitadora preparará una serie de afirmaciones sobre los riñones y las enfermedades renales, algunas verdaderas y otras falsas. Estas afirmaciones deben abordar tanto la función normal de los riñones como los mitos comunes sobre las enfermedades renales, incluyendo la ERCnT.

Materiales:

- Rotafolio página 1 Definición: ¿Qué son los riñones?
- Papeles con los mitos escritos.
- Papel en blanco y lápices.

## **Pasos de la Actividad:**

Se reparten los papeles con las afirmaciones.

### **Ejemplos de afirmaciones (incluyendo algunas específicas sobre ERCnT):**

- Verdadero: Los riñones filtran los desechos de la sangre.
- Falso: Necesitamos los dos riñones para vivir una vida normal (se puede vivir con un solo riñón sin alteración de su función, ejemplo los donantes renales o las personas que nacen con solo 1 riñón)
- Verdadero: La diabetes y la presión alta son causas comunes de Enfermedad Renal Crónica (ERC) tradicional.
- Falso: La Enfermedad Renal Crónica no tradicional (ERCnT) siempre tiene las mismas causas que la ERC tradicional.
- Verdadero: Trabajar bajo el sol intenso y no beber suficiente agua puede ser un factor de riesgo para la ERCnT.

- Falso: Si orino con normalidad, mis riñones están perfectamente sanos. (Se puede tener daño renal en etapas tempranas sin cambios evidentes en la orina).
- Verdadero: El color de la orina puede dar una pista sobre el nivel de hidratación.
- Falso: Tomar agua sin tener sed y hasta que la orina esté clara puede ser perjudicial (deberíamos tomar siempre suficiente agua y una forma de saber si es suficiente es con la orina clarita)
- Verdadero: La ERCnT se ha observado con mayor frecuencia en ciertas regiones agrícolas cálidas.
- Falso: La ERC es una enfermedad que solo afecta a personas mayores. (Puede afectar a personas de todas las edades).
- Verdadero: La ERC no da síntomas tempranos, ir a consulta médica para chequear la función de los riñones es importante. (al no dar síntomas, la única forma de saber si nuestros riñones funcionan bien es hacien-

do una prueba de sangre y orina)

- Falso: Una vez que se tiene Enfermedad Renal Crónica, no se puede hacer nada para detener su avance. (El tratamiento y los cambios en el estilo de vida pueden ayudar a ralentizar la progresión).

### **Presentación interactiva:**

El facilitador leerá cada afirmación en voz alta, una por una. Después de cada afirmación, se pedirá a los participantes que indiquen de forma activa si creen que es "Verdadero" o "Falso". Esto se puede hacer levantando la mano, moviéndose a un lado diferente del espacio, o utilizando tarjetas de "V" y "F".

### **Justificación y discusión:**

Después de que todos hayan respondido, el facilitador pedirá a algunos voluntarios que justifiquen su respuesta. Esto fomentará el pensamiento crítico y la participación.

El facilitador luego proporcionará la respuesta correcta y explicará brevemente la razón detrás de ella, aclarando cualquier concepto erróneo. Se puede hacer referencia a la información proporcionada en el Paso 2 y a conocimientos generales sobre la función renal.

Se animará a los participantes a hacer preguntas y a compartir cualquier otra creencia que hayan escuchado sobre los riñones. Para concluir la actividad, el facilitador preguntará: ¿Qué aprendieron sobre los riñones y las enfermedades renales que no sabían antes? ¿Cómo creen que esta nueva información podría influir en sus acciones y en la forma en que hablan con otros sobre la salud renal?

### **Función de los riñones ¿Para qué sirven los riñones?**

Objetivo: Entender qué es la enfermedad

renal crónica en general y cómo se manifiesta en las personas afectadas en el funcionamiento de los riñones, especialmente en etapas silenciosas. Comprender qué son los riñones y por qué son vitales.

**Paso 1:** Activación con preguntas generadoras:

- ¿Saben dónde están los riñones?
- ¿Para qué creen que sirven?

**Paso 2:** El ECOS brinda la definición:

Los riñones se encargan principalmente de limpiar la sangre. Lo hacen trabajando como un colador, separando lo que el cuerpo necesita de lo que no. En la orina, el riñón desecha lo que no ocupa. Este trabajo lo hacen todo el día y sin descanso, por eso son necesarios para poder vivir y su mal funcionamiento causa pérdida de la calidad de vida.

\*Apoyarse de la información del rotafolio página 2

**Paso 3:** Actividades sugeridas (usted puede escoger una):

### **ACTIVIDAD 1:**

#### **"El Juego de los Filtros Eficientes"**

Esta actividad tiene como objetivo ilustrar de manera práctica y visual la función de los riñones como filtros de la sangre y reguladores del equilibrio de líquidos.

#### **Materiales**

- Rotafolio página 1 y 2
- Tres recipientes transparentes (uno representará un filtrado normal del riñón, el otro la filtración obstruida del riñón y el último la filtración de un riñón obstruido completamente enfermo).
- Agua (representará el plasma sanguíneo).
- Sustancias sólidas que den color para

filtrar (como arena fina,, tierra o principalmente café) para representar los "desechos" que deben ser filtrados.

- Un "filtro" (puede ser un colador fino, una tela porosa atada a un embudo, o incluso una media de nylon, se recomienda siempre el uso de filtros para café de "coffee maker").
- Papel en blanco y lápices.

#### **Pasos de la Actividad:**

##### **Colocar los vasos transparentes en fila.**

- Vaso 1: (Un Riñón Sano - Representación): Coloque un filtro de café en el vaso con una cucharada de café. Explique que este vaso representa un riñón funcionando a su capacidad normal.
- Vaso 2: (Un Riñón con Menos Función - Representación): Coloque dos filtros de café en el vaso con una cucharada de café. Explique que este vaso representa un riñón

con una capacidad de filtración reducida (análogo a etapas tempranas de daño renal). Nota: Usar dos filtros puede ralentizar el proceso sin detenerlo por completo.

- Vaso 3: (Riñones Severamente Dañados - Representación): Coloque de igual forma que los filtros un pedazo de bolsa plástica en el vaso y añada una cucharada de café. Explique que este vaso representa riñones con una capacidad de filtración muy limitada o nula (análogo a etapas avanzadas de daño renal).

- Inicie la filtración echando la misma cantidad de agua en cada vaso y espera a que haya una cantidad considerable de líquido y se note la diferencia de colores entre los primeros dos vasos y la obstrucción completa de filtración en el tercero.

### **Explicación y Analogías:**

1. Un Filtro (Riñón Sano): Explique que este vaso representa un riñón sano que filtra la

sangre de manera eficiente, eliminando una buena cantidad de desechos (retenidos por el filtro) y produciendo un "filtrado" relativamente limpio (el líquido en el vaso).

2. Tres Filtros (Riñón con Menos Función): Explique que los tres filtros representan una capacidad de filtración reducida. Se filtra menos líquido en el mismo tiempo, y aunque se retienen más desechos, el proceso es más lento e ineficiente.

3. Con la bolsa plástica (Riñones Severamente Dañados): Explique que la ausencia de filtración representa riñones que no pueden filtrar adecuadamente. Los "desechos" (café) se acumulan en el cuerpo, los riñones no cumplen su función de limpieza y causan la enfermedad renal muy avanzada.

### **Conexión con la ERCnt:**

- Discuta cómo la ERCnT puede dañar pro-

gresivamente los riñones (reduciendo la cantidad de "filtros" funcionales) sin que las personas se den cuenta al principio.

- Enfatice que, al igual que con menos filtros, la capacidad de los riñones para limpiar la sangre disminuye con el tiempo, llevando a la acumulación de desechos y problemas de salud.
- Resalte la importancia de la detección temprana y la prevención para preservar la función renal el mayor tiempo posible.

### **Reflexión Final:**

Pregunte a los participantes qué les pareció la analogía y si les ayudó a comprender mejor la función de filtración de los riñones y qué sucede cuando esta función se ve comprometida.

### **ACTIVIDAD 2:**

#### **"El Torbellino de las Funciones Renales"**

Tiene como objetivo generar de forma

rápida y colaborativa una lista de las diversas funciones vitales de los riñones, más allá de la filtración.

Materiales:

- Rotafolio página 1 y 2 Definición: ¿Qué son los riñones?, ¿Para qué sirven los riñones?
- Hojas en blanco y lápices.
- Pizarra y pilots si hay accesibilidad.

### **Pasos de la Actividad:**

El facilitador comienza con una pregunta directa y motivadora:

- ¿Qué otros trabajos importantes hacen nuestros riñones además de limpiar la sangre? ¡Lancemos ideas rápidamente! Se anima a la participación espontánea y sin juicios.

La persona facilitadora escribe en la pizarra o reparte hojas para que las personas

anoten todas las funciones que mencionan, sin detenerse a explicar o corregir en este momento, es generar una lluvia de ideas espontánea.

Después de tener las funciones de los riñones anotadas, se alienta a pensar en cómo el cuerpo se mantiene saludable y qué órganos podrían estar involucrados. Se pueden dar pistas suaves si el grupo se queda atascado (ejemplo: "¿Qué pasa con la presión en el cuerpo?", "¿Qué necesitan nuestros huesos para estar fuertes?").

Posibles respuestas que podrían surgir:

- Quitar la suciedad de la sangre
- Hacer orina
- Controlar la presión
- Producir hormonas
- Ayudar a los huesos
- Mantener el agua en el cuerpo
- Equilibrar las sales

- Producir glóbulos rojos (aunque es una función indirecta a través de la eritropoyetina)

Una vez que se agoten las ideas o se cumpla el tiempo, el facilitador revisa la lista.

Puntualización: Se aclara cada función mencionada, asegurándose de que todos entiendan su importancia. Por ejemplo:

- Control de la presión arterial: "Los riñones producen hormonas que ayudan a regular qué tan estrechos o anchos están nuestros vasos sanguíneos y cuánta sal y agua retenemos."
- Producción de hormonas: "Producen la eritropoyetina, que le dice a la médula ósea que produzca glóbulos rojos, y también la vitamina D activa, importante para los huesos."
- Equilibrio de sustancias químicas: "Mantienen los niveles correctos de electrolitos"

como el sodio, el potasio y el calcio, que son cruciales para los nervios y los músculos."

- Agrupación (opcional y si surge naturalmente): Si hay ideas similares, se pueden agrupar bajo un título más general (ejemplo: "Control de líquidos y sales").

Para finalizar, la persona facilitadora pregunta brevemente: "¿Qué función de los riñones les sorprendió más o les pareció más importante después de esta actividad?" Esto ayuda a consolidar el aprendizaje.

## **TEMA 2:**

### **Introducción a la Enfermedad Renal Crónica no tradicional.**

ERCnt como Problema de Salud

Objetivo: Que las personas asistentes comprendan qué es la Enfermedad Renal Cró-

nica no tradicional (ERCnt), por qué se considera un problema de salud pública y cómo afecta especialmente a comunidades como Guanacaste.

### **Paso 1: Activación con preguntas generadoras:**

- ¿Para qué estamos hoy aquí?
- ¿Conocen personas que padecen de los riñones?
- ¿Conocen personas que han muerto de los riñones?
- ¿Qué saben o han escuchado sobre esta enfermedad?

### **Paso 2: El ECOS brinda la definición:**

**Por sus siglas:**

**E: Enfermedad**

**R: Renal**

**C: Crónica**

**n: no**

**t: tradicional**

La ERCnt es una enfermedad que avanza en el tiempo, afecta la función de los riñones, que son órganos que necesitamos para vivir. Se presenta con mayor frecuencia en ciertas regiones debido a: 1) factores ambientales como la humedad y la temperatura 2) ocupacionales: personas que trabajan expuestas al sol y realizan trabajo físico muy agotador. Se dice que es no tradicional porque no está asociada a las causas tradicionales de la enfermedad renal como lo son diabetes o la hipertensión.

La ERCnt no da síntomas, cuando las personas presentan molestias es cuando la enfermedad está muy avanzada.

NOTA: Apoyarse en la información del rotafolio página 3 y 4 ¿Sabes qué es la Enfermedad Renal Crónica no tradicional?

**Paso 3:** Actividades sugeridas (usted

puede escoger una):

### **ACTIVIDAD 1:**

#### **Frases que hemos escuchado**

En parejas o grupos pequeños (3 a 4 personas), el grupo hace una lluvia de ideas sobre qué factores ambientales o laborales que ocurren en su comunidad podrían estar relacionados con la ERCnt, basándose en la información proporcionada.

Materiales:

- Rotafolio página 3 y 4 ¿Sabes qué es la Enfermedad Renal Crónica no tradicional?
- Hojas en blanco y lápices

#### **Pasos de la Actividad:**

1. Se les indica a las personas que generen la lluvia de ideas.

Posibles ideas generadas:

- Trabajo físico intenso en ambientes calurosos y con deshidratación.
- Bajo consumo de agua diario, con activi-

dad o sin actividad física.

- Factores genéticos o predisposición de las poblaciones de la región (mi abuelo, mi padre y mi mamá padecían de los riñones).
- Mala alimentación y falta de ejercicio.
- Consumo de alcohol y bebidas gaseosas o azucaradas en vez de agua y sueros.
- Falta de áreas de descanso con sombra en actividades al aire libre.
- En el campo es complicado cargar el agua y es de difícil acceso.
- Exposición a pesticidas y otros químicos agrícolas.
- Infecciones urinarias (como el chistate) recurrentes debido a condiciones de higiene deficientes.

2. El facilitador anotaría estas ideas y guiaría una breve discusión donde las personas clasifican la presencia de estos factores en el lugar donde viven y trabajan. Para esto, de manera voluntaria, se les pide a las per-

sonas que elijan los 4 factores a los que se encuentran mayormente expuestos(as).

3. Se les pide que especifiquen algunas ideas al grupo para minimizar los riesgos y se deja abierto la discusión iniciando el siguiente tema ¿Sabías que en Guanacaste?

## **ACTIVIDAD 2:**

### **Mímica de los posibles factores**

Las personas representarían de forma breve y simbólica algunos de los posibles factores ambientales o laborales mencionados en la definición.

### **Materiales:**

- Rotafolio páginas 3 y 4 ¿Sabes qué es la Enfermedad Renal Crónica no tradicional?

### **Pasos de la Actividad:**

1. Se les indica a las personas que se colo-

quen en parejas o tríos y hagan una de las siguientes mímicas:

- Una persona podría simular estar jugando bajo el sol y tocándose la garganta como si tuviera sed y no hay agua.
- Otra persona podría actuar como si estuviera levantando objetos pesados bajo el sol, secándose la frente.
- Alguien más podría hacer como si estuviera bebiendo cerveza o gaseosas en vez de agua.
- Alguien podría simular estar rociando un cultivo con un pulverizador.

2. Las otras personas deben adivinar a cuál factor están expuestos, después de adivinar la mímica se cambia a la siguiente

3. Se les indica a manera de cierre que el objetivo es hacer más tangible la idea de que existen factores de riesgo en las actividades que las personas realizan en su

trabajo. Esta actividad se puede realizar en parejas para hacer más viable la comunicación y divertida la actividad.

### **ACTIVIDAD 3:**

#### **Historias de la región (hipotéticas)**

En grupos pequeños (2 a 3 personas), se indica inventar una breve historia hipotética (o basada en la experiencia) de alguien en que en su trabajo experimenta factores de riesgo para la ERCnt.

Materiales:

- Hojas o tiras de papel con las historias hipotéticas.
- Hojas en blanco y lápices.

#### **Pasos de la Actividad:**

1. Se reparten las historias o se les indica a las personas que pueden aportar una propia conocida o por experiencia.

Ejemplos de historias hipotéticas:

- Historia A "María ha trabajado en la zafra durante 20 años. Siempre ha trabajado muchas horas bajo el sol y a veces no bebe suficiente agua porque no siempre hay acceso fácil. Últimamente, se ha sentido muy cansada y le han diagnosticado problemas en los riñones."

- Historia B "Juan trabaja vendiendo helados en varias comunidades, debido a que camina mucho bajo el sol, ha comenzado a sentirse muy cansado, dice que toma agua solo cuando tiene sed"

- Historia C "Luisa trabaja en una piñera donde se utilizan muchos químicos y ella siempre está expuesta al sol. Sus patrones no le habilitaron zonas de descanso con sombra, por lo que ella no puede resguardarse un poco del sol y tomar agua."

2. La persona facilitadora podría pedir a algunas parejas que compartan sus historias para generar una comprensión más

profunda de la posible conexión entre el entorno, el trabajo y la ERCnt.

3. La persona facilitadora explica cuáles son los factores más importantes para la enfermedad según cada historia.

### ¿Sabías qué en Guanacaste...?

Objetivo: Sensibilizar sobre la magnitud del problema en la región y su relación con el clima, los oficios y las condiciones laborales.

**Paso 1:** Activación con preguntas generadoras:

- ¿Sabían que en Guanacaste hay más personas jóvenes con enfermedad renal crónica no tradicional que en otras regiones?

**Paso 2:** El ECOS brinda la definición:

En la provincia de Guanacaste hay un gran número de personas de 20 a 50 años que padecen la ERCnt y no saben que la tienen, porque no da síntomas. Somos la provincia

con más personas que mueren por esta enfermedad. Aunque no sabemos exactamente las causas, existen factores en Guanacaste que favorecen que esta enfermedad la padezcan los guanacastecos como: el clima caliente, el trabajo agotador con alta demanda física bajo altas temperaturas y mala hidratación.

**Paso 3:** Actividades sugeridas (usted puede escoger una):

### **ACTIVIDAD 1:**

#### **Mapa de la región y diálogo profundo**

El facilitador muestra el mapa de Guanacaste que se encuentra en el rotafolio en la página 5 donde se indican cantones y distritos. Se invita a las personas participantes a señalar en el mapa diferentes características geográficas (ríos, montañas, llanuras, playas) relacionadas con el calor y la humedad, tipos de actividades económi-

cas predominantes y tipos de trabajos de riesgo (agricultura de caña de azúcar, arroz, café, ganadería, turismo, etc.), ubicación de comunidades rurales y centros urbanos, acceso a servicios de salud para consulta y posibles fuentes de agua (pozos, ríos, agua de cañería potable). Si se conocen, se podrían marcar las áreas específicas donde creen que podrían presentarse más ERCnt según riesgos indicados.

Materiales:

- Mapa de guanacaste con cantones y distritos.
- Lápices o marcadores de colores.

#### **Pasos de la Actividad:**

1. Diálogo guiado por el mapa:

La persona facilitadora guía una discusión utilizando los mapas expuestos como punto de referencia, profundizando en cómo los factores específicos de la región podrían estar relacionados con la ERCnt.

## 2. Preguntas para la discusión:

- Geografía y clima: ¿Qué características climáticas son comunes en estas áreas marcadas (temperatura, humedad, altitud)? ¿Podría el clima por sí solo ser un factor, o interactúa con otras cosas para la enfermedad?
- Actividades económicas: ¿Qué tipos de agricultura son predominantes en las zonas con alta ERCnt? ¿Qué tipo de exposición laboral implican estas actividades (esfuerzo físico, calor, exposición a pesticidas)?
- Acceso a sombra y descanso: ¿Existe acceso a zonas de descanso en sombra para las actividades agrícolas? ¿Cuáles son?
- Centros de atención: ¿Son accesibles los centros de información y consulta de salud en sus comunidades?
- Prácticas culturales y hábitos: ¿Existen comportamientos o hábitos de consumo en estas regiones que podrían estar rela-

cionados con la ERCnt (por ejemplo, consumo de ciertas plantas, las personas toman medicamentos sin consultar, tipos de bebidas, medicamentos, toma de agua durante el día, etc.)?

3. Según las respuestas y la identificación de características, la persona facilitadora va generando discusión sobre los factores de riesgo y prevención de lo expuesto. La persona facilitadora también puede ir generando un mapa con las características más importantes expuestas y hacer una discusión final sobre factores de riesgo y prevención.

## ACTIVIDAD 2:

### "Las cartas de los riesgos"

El grupo identifica cómo los factores de riesgo pueden interactuar y encadenarse para aumentar la probabilidad de ERCnt. El juego de cartas viene en parejas, una con el riesgo y otra con la consecuencia.

## **Materiales:**

- Juego de cartas con riesgos y consecuencias.
- Hojas en blanco y lápices.

Ejemplo de "las cartas de los riesgos" (factor de riesgo / consecuencia)

- Trabajo cerca de fuentes de calor intenso.

Consecuencia: Trabajo bajo el sol: Aumenta la temperatura corporal y la sudoración.

- Sudoración excesiva sin reposición adecuada de líquidos (mala hidratación).

Consecuencia: Lleva a la deshidratación.

- Preferencia por alcohol o gaseosas en lugar de agua:

Consecuencia: Empeora la deshidratación (el alcohol es diurético, las gaseosas no hidratan eficientemente).

- Falta de descansos adecuados a la sombra.

Consecuencia: Impide que el cuerpo se enfríe y se recupere de la exposición al calor y la deshidratación.

- Toma constantemente medicamentos sin indicación médica como: ibuprofeno, indometacina, diclofenaco.

Consecuencia: Esta acción pueden afectar la función de los riñones si se usan sin supervisión médica por tiempos prolongados o a dosis altas

- No consulta al médico por chistate frecuente.

Consecuencia: Las enfermedades de los riñones NO dan síntomas al inicio. Si la persona tiene molestias y no consulta está dejando que la enfermedad avance sin tratamiento

- No usa ropa de protección durante el trabajo bajo el sol.

Consecuencia: Quemaduras solares, insolación, con el tiempo, aumentar el riesgo de cáncer de piel.

- Pasa con calambres y cansancio permanente, pero eso lo toma como normal por el tipo de trabajo que realiza.

Consecuencia: Podría tener anemia o alteraciones en la sangre producto de una enfermedad renal crónica no diagnosticada

- Se desmaya durante el trabajo o actividad física y no consulta o lo ve “normal”.

Consecuencia: No es normal sufrir desmayos durante el trabajo, puede representar golpe de calor que puede dañar órganos del cuerpo o ser señal de otras enfermedades.

### **Pasos de la Actividad:**

1. Las cartas se reparten de manera aleatoria a todo el grupo.
2. Después se pide a las personas que se acomoden en grupos pequeños (3 a 4 personas), cada grupo expone las cartas que tiene y el resto va encontrando su pareja haciendo discusión y análisis con las demás personas del grupo.
3. El facilitador guiaría la discusión pregun-

tando:

- ¿Qué sucede en el cuerpo cuando se trabaja con mucho calor?
- ¿Por qué el alcohol y las gaseosas no son buenas opciones para hidratarse en estas condiciones?
- ¿Cómo ayudan los descansos a la sombra?

4. Al tener las cartas acomodadas, la persona facilitadora genera una pregunta abierta de cierre para contestar voluntariamente:

- ¿Qué podemos hacer para minimizar los factores y protegerse de la ERCnt?

### **TEMA 3:**

### **Factores de Riesgo y Signos de Alerta**

¿Cómo se pueden enfermar los riñones?

Objetivo: Identificar factores que aumentan el riesgo de enfermedad renal y reconocer los signos tempranos.

**Paso 1:** Preguntas iniciales:

- ¿Qué cosas pueden enfermar los riñones?
- ¿Qué señales da el cuerpo cuando hay problemas en los riñones?

**Paso 2:** El ECOS brinda la definición:

Los riñones se enferman cuando no reciben lo necesario para funcionar bien y trabajan más de lo debido. Esto ocurre si no tomas suficiente agua, no comes sano, tomas bebidas alcohólicas, no descansas bien o no te proteges del sol y el calor. Los síntomas incluyen cansancio extremo, hinchazón en manos y pies, mareos, calambres, desmayos y cambios en la orina. Muchas veces, aparecen cuando la enfermedad ya está avanzada.

Nota: Puede apoyarse en el Rotafolio en la página 6

**Paso 3:** Actividades sugeridas (usted puede escoger una):

NOTA: Las siguientes actividades abarcan el Tema 3.2: Alertas de la Enfermedad Renal Crónica no tradicional.

**ACTIVIDAD 1:**

**"La Caminata Silenciosa del Riesgo: Un Juego de Pasos hacia la ERCnt"**

El objetivo es ilustrar cómo la acumulación de factores de riesgo puede aumentar la probabilidad de desarrollar ERCnt y enfatizar la importancia de la detección temprana, especialmente en poblaciones de riesgo.

**Materiales:**

- Hoja con los factores de riesgo escritos y tipo de riesgo

**Pasos de la Actividad:**

## 1. Introducción al Juego:

La persona facilitadora explica que la ERCnt a menudo avanza lentamente y sin síntomas al principio. Este juego ayudará a visualizar cómo diferentes hábitos o situaciones pueden acercar a una persona al riesgo de desarrollar la enfermedad. Se indica a los participantes que comenzarán en una línea de partida y darán un paso adelante cada vez que el facilitador mencione un factor de riesgo que se aplique a su situación o estilo de vida.

- Se puede indicar que los primeros pasos representan una "mayor exposición al riesgo".
- Los pasos intermedios podrían representar "posibles cambios tempranos en la función renal" (si se incluyen factores como cambios en la orina).
- Los pasos más avanzados podrían representar una "mayor probabilidad de enfermedad renal más establecida" (aunque

esto debe manejarse con sensibilidad y no como un diagnóstico).

Se enfatiza que este es un ejercicio para crear conciencia y no un diagnóstico personal.

## 2. Mención de los Factores de Riesgo:

La persona facilitadora leerá lentamente una lista de factores de riesgo conocidos o sospechados de estar asociados con la ERCnt. Después de cada factor, se hará una pausa para que quienes se identifiquen con él den un paso adelante.

Se enfatiza que dar un paso adelante no significa tener la enfermedad, sino que tener más factores de riesgo puede aumentar la probabilidad de desarrollarla, especialmente si no se toman medidas preventivas o no se realiza una detección temprana.

Ejemplos de Factores de Riesgo a Mencionar:

nar (adaptados de discusiones previas):

- "Si usted vive o ha vivido por un tiempo prolongado en una región agrícola cálida, dé un paso adelante." (Tipo de riesgo geográfico)
- "Si usted trabaja o ha trabajado durante muchos años en la agricultura, dé un paso adelante." (Tipo de riesgo ocupacional)
- "Si en su trabajo agrícola usted está expuesto regularmente a pesticidas o herbicidas, dé un paso adelante." (Tipo de riesgo por exposición química)
- "Si su trabajo requiere esfuerzo físico intenso bajo el sol durante muchas horas, dé un paso adelante." (Tipo de riesgo por estrés térmico y físico)
- "Si trabaja mucho tiempo en la cocina caliente y no toma agua constantemente o toma descansos lejos de las fuentes de calor, dé un paso adelante. (Tipo de riesgo por estrés térmico y físico)
- "Si usted a menudo siente sed durante el

trabajo pero no siempre bebe suficiente agua, dé un paso adelante." (Tipo de riesgo por hidratación inadecuada)

- "Si usted suele beber más gaseosas u otras bebidas azucaradas que agua durante el día, dé un paso adelante." (Tipo de riesgo por tipo de hidratación)
- "Si usted rara vez toma descansos a la sombra durante las horas de más calor cuando trabaja al aire libre, dé un paso adelante." (Tipo de riesgo por falta de recuperación)
- "Si usted conoce a otras personas en su comunidad agrícola que han desarrollado problemas renales sin tener diabetes o presión alta, dé un paso adelante." (Tipo de conciencia de la prevalencia local)
- "Si usted ha notado cambios recientes en su orina, como que es más espumosa o ha cambiado su frecuencia, dé un paso adelante." (Tipo de posibles síntomas tempranos)

- "Si usted nunca se ha realizado exámenes médicos específicos para evaluar la salud de sus riñones, a pesar de vivir o trabajar en una zona de riesgo, dé un paso adelante." (Tipo de falta de detección temprana)

### **Cierre:**

Se explica que, dado que la ERCnt puede avanzar silenciosamente, las personas que han dado varios pasos adelante (acumulando factores de riesgo) deberían considerar hablar con su médico sobre la posibilidad de realizar exámenes de orina y sangre para evaluar la función renal, incluso si no tienen síntomas evidentes.

Para finalizar la actividad, la persona facilitadora pregunta:

- ¿Qué les hizo reflexionar este juego sobre sus propios hábitos o situaciones?
- ¿Qué acción podrían considerar tomar

después de esta actividad para cuidar sus riñones?"

### **ACTIVIDAD 2:**

#### **Voces de la Experiencia: Reconociendo las Alertas Tempranas de la ERCnt**

En grupos pequeños (3 a 5 personas) se va a entregar una historia real o ficticia de personas que desarrollaron ERCnt para identificar las señales de alerta tempranas que experimentaron y enfatizar la importancia de la acción médica oportuna. La persona facilitadora puede tener esas historias preparadas en hojas o pedirles a las personas de los grupos que hagan una de acuerdo con su experiencia. Estas historias deben enfocarse en la progresión de los síntomas y las señales que pudieron haber estado presentes en las etapas iniciales. Se necesita papel y bolígrafos para que los participantes tomen notas.

**Materiales:**

- Hojas en blanco y lápices.
- Papeles con las historias escritas.

**Pasos de la Actividad:****1. Presentación de las Historias:**

Ejemplos de elementos que podrían incluirse en las historias (basados en información previa):

- Historia 1 (El trabajador agrícola): Un hombre joven que trabaja en el campo durante años comienza a sentir fatiga inusual y calambres musculares frecuentes. Inicialmente, lo atribuye al cansancio por el trabajo. Con el tiempo, nota que orina con más frecuencia por la noche.
- Historia 2 (La mujer de la comunidad): Una mujer que trabaja en la panadería de mi comunidad nota hinchazón en sus tobillos que aparece y desaparece. También experimenta picazón en la piel que no se

va con cremas. Piensa que es por el calor y la sequedad del ambiente.

- Historia 3 (El joven activo): Un joven que trabaja en una plantación empieza a sentir náuseas ocasionales y pérdida de apetito. No le da mucha importancia hasta que se siente constantemente muy cansado y tiene dificultad para concentrarse.

- Historia 4 (El observador): Un trabajador nota que algunos de sus compañeros que han trabajado en la misma área durante muchos años han sido diagnosticados con problemas renales, aunque no tienen diabetes ni presión alta. Esto lo hace estar más atento a cualquier cambio en su propio cuerpo.

**2. Análisis de las Señales de Alerta:**

Después de que las personas hacen sus historias (en caso de que estén ya hechas se leen directamente), la persona facilitadora las recolecta y leerá cada historia en

voz alta, una por una y se guiará una discusión con preguntas como:

- ¿Qué señales o síntomas tempranos experimentó esta persona?
- ¿En qué momento esta señal podría haber sido una "alarma" para buscar atención médica?
- ¿Qué pensó inicialmente la persona que estaba causando estos síntomas? ¿Por qué es fácil atribuirlos a otras cosas?
- ¿Qué podría haber pasado si la persona hubiera buscado ayuda médica antes?
- ¿Hay alguna señal que se repita en varias historias?

Algunas respuestas pueden ser:

- Fatiga inusual y persistente.
- Aumento de las veces que se va al baño a orinar (frecuencia, especialmente nocturna).
- Hinchazón (especialmente en tobillos y pies).

- Picazón persistente.
- Náuseas o pérdida de apetito inexplicables.
- Antecedentes de problemas renales en la comunidad sin causas tradicionales.
- Énfasis en la Acción Temprana (5 minutos):

3. Después de identificar las señales para cerrar la actividad se puede preguntar:

- ¿Qué aprendieron de estas historias que los haría actuar diferente si experimentaran algo similar?

El facilitador concluye animando a los participantes a estar atentos a su cuerpo y a no dudar en consultar a un médico si experimentan cambios inusuales.

### **Alertas de la Enfermedad Renal Crónica no tradicional**

Objetivo: Reconocer los signos de alerta

más comunes de la Enfermedad Renal Crónica no Tradicional (ERCnt) y la importancia de detectarlos a tiempo, aun cuando la persona parezca estar sana, para prevenir complicaciones graves o irreversibles.

**Paso 1:** Activación con preguntas generadoras:

- ¿Conoces a alguien que ha trabajado duro bajo el sol y de pronto se enfermó de los riñones sin tener diabetes o presión alta?
- ¿Alguna vez has sentido hinchazón en los pies, cansancio extremo o cambios en la orina sin saber por qué?
- ¿Creen que los riñones dan señales cuando algo anda mal? ¿O creen que pueden enfermarse sin darnos cuenta?

**Paso 2:** El ECOS brinda la definición:  
Los síntomas incluyen mucho cansancio, hinchazón en manos y pies, mareos, calambres,

desmayos y cambios en la orina. Muchas veces, la enfermedad no da señales hasta que el daño es grave y puede no tener cura. Cuando esto pasa, puedes sentir dolor al orinar, molestias en las articulaciones, hormigueo, calambres, falta de aire y mucho cansancio.

Algunas de las señales de alerta pueden ser:

- Cansancio excesivo sin razón
- Hinchazón en los pies o manos
- Mareos o calambres frecuentes
- Cambios en la orina: color, cantidad o ardor
- Dolor en el cuerpo o en las articulaciones
- Sensación de hormigueo, debilidad o falta de aire

Reconocer estas señales puede salvar vidas, especialmente en personas que trabajan bajo calor extremo o con deshi-

dratación constante.

**Paso 3:** Actividades sugeridas (usted puede escoger una):

**NOTA: La siguiente actividad abarca el Tema 3.1: ¿Cómo se pueden enfermar los riñones?**

### ACTIVIDAD 1:

#### Juego de los Factores y las Alertas

Tiene como objetivo reconocer las generalidades de la ERCnt. Los participantes se colocan formando una fila horizontal. En una caja se encuentran tarjetas que contienen distintos factores de riesgo, factores protectores y señales de alerta.

Algunos Factores de Riesgo son:

- Trabajar cerca de fuentes de calor intenso (ejemplo: hornos, maquinaria caliente).
- Trabajar directamente bajo el sol durante

muchas horas al día.

- Tener malos hábitos de hidratación (beber poca agua).
- Preferir el consumo de alcohol en lugar de agua para hidratarse.
- Preferir el consumo de gaseosas en lugar de agua para hidratarse.
- No tomar descansos adecuados a la sombra durante la exposición al calor.
- Trabajar en agricultura en regiones cálidas (contexto general de riesgo para ERCnt).
- Exposición prolongada a pesticidas o herbicidas (si se quiere ser más específico).
- Realizar trabajo físico intenso de forma repetitiva en condiciones de calor.
- Posible exposición a agua contaminada (si es un factor de riesgo conocido en la región).

Algunos factores protectores son:

- Mantener una buena hidratación (beber

suficiente agua a lo largo del día).

- Tomar descansos regulares a la sombra, especialmente durante las horas de más calor.
- Usar ropa clara y transpirable cuando se trabaja bajo el sol o cerca de fuentes de calor.
- Utilizar sombrero de ala ancha para protegerse del sol.
- Aplicarse protector solar en la piel expuesta al sol.
- Tener acceso fácil y constante a agua fresca en el lugar de trabajo.
- Realizar rotación de tareas para reducir la exposición prolongada al calor o al esfuerzo físico intenso.
- Recibir capacitación sobre los riesgos del calor y cómo prevenir el estrés térmico.

Algunas señales de alerta son:

- Notar cambios en la cantidad de orina (orinar mucho más o mucho menos de lo

normal).

- Orina con apariencia espumosa.
- Hinchazón en los tobillos, los pies o las piernas.
- Sentir cansancio o fatiga inusual y persistente.
- Experimentar picazón en la piel sin una causa clara.
- Dolor en la espalda baja (en los costados, donde están los riñones).
- Orina de color oscuro o con sangre (esto requeriría atención médica inmediata, pero puede incluirse como señal de alerta).
- Sentir náuseas o falta de apetito (en etapas más avanzadas, pero puede ser una señal).

### **Materiales:**

- Caja con tarjetas de Factores de Riesgo, Factores Protectores y Señales de Alerta.
- Hojas blancas y Lápices.

### **Pasos de la Actividad:**

#### 1. Presentación de los Factores y Alertas:

Uno a uno, los participantes sacan una tarjeta, la leen en voz alta, y según el contenido se le pregunta a la persona: ¿Qué cree que es esta situación o frase?

- Si se trata de un factor de riesgo, la persona retrocede un paso.
- Si es un factor protector, avanza un paso.
- Si es una alerta de enfermedad, se mantiene en su lugar y se hace un breve comentario grupal. Mediante preguntas como: ¿Qué se debe hacer en caso de presentarse esta situación? ¿Cómo puedo prevenirla?

#### 2. Discusión de Grupo:

A medida que avancen las rondas, se observa quiénes se acercan al mayor “riesgo de enfermedad renal”. Quienes acumulen cuatro factores de riesgo se con-

sideran personas con alta probabilidad de desarrollar ERCnt, lo que permite visualizar la progresión de forma dinámica.

La persona facilitadora cierra la actividad haciendo preguntas de reflexión como las de prevención, haciendo énfasis en la importancia del reconocimiento temprano y consulta médica oportuna.

- ¿Cuáles son las principales formas para prevenir los factores de riesgo y Alertas que nos tocaron?
- ¿Cuáles otras alertas o factores podemos identificar que no hemos mencionado?

### **TEMA 4:**

#### **¿Cómo cuidar los riñones?: Prevención y Hábitos Saludables**

#### **Hidratación**

Objetivo: Reforzar los comportamientos que protegen la salud renal y motivar su

adopción en la vida cotidiana.

**Paso 1:** Activación con preguntas generadoras:

- ¿Cuánta agua deberíamos tomar al día para que nuestros riñones trabajen bien?
- ¿Qué pasa en el cuerpo cuando no tomamos suficiente agua, especialmente si trabajamos bajo el sol o hacemos mucho esfuerzo físico?
- ¿Qué señales te da tu cuerpo cuando estás deshidratado/a?

**Paso 2:** El ECOS brinda la definición:

Para saber si estás bien hidratado, fíjate en el color de tu orina: si es clara o amarillo claro, significa que estás tomando suficiente líquido. Si es oscura o sientes mucha sed, probablemente necesitas beber más agua. (Mostrar la página 7 de Rotafolio: El color de la orina como guía de auto-hidratación)

El suero es una bebida que contiene agua, sales y minerales, y ayuda a recuperar líquidos cuando hay deshidratación. Para mantenerse bien hidratado, es importante tomar agua a lo largo del día, no esperar a tener sed y consumir alimentos con alto contenido de agua, como frutas y verduras.

El agua es la mejor opción para hidratarse en la vida diaria, especialmente antes, durante y después de hacer ejercicio o trabajar. Sin embargo, cuando hay mucha sudoración, fiebre o diarrea, puede ser necesario tomar suero o bebidas con electrolitos para reponer los minerales perdidos.

Si usted va a realizar una actividad física extenuante por más de 60 minutos con exposición al sol, se recomienda tomar una bebida hidratante para ayudar a reponer los niveles de líquidos y electrolitos en el

cuerpo y prevenir la deshidratación, ya que el agua sola no es suficiente. Procure hidratarse cada 15- 20 minutos como mínimo.

A continuación, se presenta una receta de hidrante que puede preparar en casa. Recuerde que, si usted trabaja aire libre, directamente bajo el sol, tareas pesadas o si requieren el uso de prendas pesadas, capas, kimonos, uniformes no transpirables o impermeables (que no permita el intercambio calórico) y la zona donde realiza su trabajo es de riesgo IV de estrés térmico por calor, su empleador tiene la obligación por ley de brindarle bebidas rehidrantes.

### **Receta de bebida hidratante casera**

Ingredientes:

- 1 litro de agua (hervida y enfriada si no es embotellada).
- 1 cucharadita de sal (5 gramos).
- 4 cucharadas de azúcar o miel de abeja

(40 gramos).

- 2 limones o naranjas s (opcional, para mejorar el sabor).

Instrucciones:

1. En un recipiente limpio, vierte el litro de agua.
2. Agrega la sal y el azúcar, mezclando bien hasta que se disuelvan completamente.
3. Si lo deseas, añade el jugo de limón o naranja y mezcla nuevamente.
4. Guarda la bebida hidratante en un recipiente limpio y consúmelo en el mismo día.

### **Bebidas que hidratan**

El agua es la bebida por excelencia para la hidratación, ya que no contiene calorías ni azúcares añadidos y es fácilmente accesible para la mayoría de las personas.

Además, también podemos hidratarnos con otras bebidas saludables como:

- Tés -infusiones: como el té de manzanilla, de frutas o infusiones de flor de Jamaica, además de hidratar también aportan antioxidantes y otros nutrientes beneficiosos. No consumir más de 3 tazas al día y preferir no añadir azúcar.
- Batidos verdes de vegetales: contienen mucha agua, vitaminas y minerales. Son bebidas preparadas a base de vegetales como espinacas, apio, pepino y una porción pequeña de fruta como piña, fresas y manzana.
- Caldos y sopas: son una excelente forma de mantenernos hidratados y a la vez saciados. Utilizar ingredientes naturales.
- Aguas saborizadas: bebidas elaboradas a base de agua con trozos de frutas y vegetales, tales como: fresas, naranja, limón, mandarina, pepino, hojas de menta, hierbabuena, canela, entre otros.
- Bebidas hidratantes o suero: bebidas comerciales elaboradas a partir de agua,

azúcar, electrolitos (sodio, potasio, cloruro, magnesio, calcio) y vitaminas (B6, B12, entre otras). Utilizar en actividades físicas extenuantes de más de 60 minutos. Para personas diabéticas, preferir hidratantes sin azúcar (Zero).

- Agua de pipa o de coco: bebida natural de fácil acceso. Tiene un alto contenido de potasio, cloruro, pero poco sodio.

### **Bebidas que no hidratan**

Existen bebidas que por su contenido de algunos ingredientes no son tan buenas para nuestra hidratación porque pueden aumentar la necesidad de orinar y disminuir la absorción de líquidos. Algunas de estas bebidas son:

- Café: por tener un efecto diurético y hacer que perdamos más líquidos de los que ingerimos.
- Alcohol: por su efecto diurético y hacer que perdamos líquidos más rápidamente.

- **Bebidas azucaradas:** las gaseosas, jugos enlatados y refrescos provocan un aumento en la necesidad de orinar y por su alto contenido en azúcar pueden dañar la salud.

Es importante evitar las bebidas azucaradas y energéticas, ya que no hidratan correctamente y pueden causar problemas de salud como obesidad y diabetes. Las bebidas alcohólicas tampoco son una buena opción, ya que, en lugar de hidratar, deshidratan y pueden afectar los riñones. Además, hay que tener cuidado con las bebidas que dicen ser “sin azúcar”, porque muchas contienen sodio en exceso, lo que también puede dañar la salud renal y la presión arterial.

El consumo de sal debe ser moderado, ya que un exceso puede afectar los riñones y aumentar la presión arterial. Para una

buena hidratación en la vida diaria, se recomienda beber agua regularmente, incluso si no se siente sed. En la actividad física y el trabajo, especialmente en ambientes calurosos, es fundamental tomar agua con frecuencia y, si se suda mucho, usar hidrantes adecuados. Evitar las bebidas azucaradas o alcohólicas es clave para cuidar los riñones y la salud en general.

**Paso 3:** Actividades sugeridas (usted puede escoger una):

### **ACTIVIDAD 1:**

#### **El Termómetro Interno: ¿Cómo Sabe Nuestro Cuerpo si Está Bien Hidratado?**

Tiene como objetivo la identificación de las señales que el cuerpo utiliza para indicar su nivel de hidratación y reflexionen sobre la importancia de escuchar estas señales para la salud renal.

La persona facilitadora introduce la idea de que nuestro cuerpo tiene sus propias formas de comunicarnos si estamos bien hidratados o no, como un "termómetro interno" del agua. Se enfatiza que reconocer estas señales es el primer paso para mantener una hidratación adecuada, crucial para la salud de los riñones.

### **Materiales:**

- Block de rotafolio en blanco o espacio donde apuntar y pilots de colores si hay acceso.
- Hojas blancas y lápices.

### **Pasos de la Actividad:**

1. Lluvia de Ideas: Señales de Buena y Mala Hidratación

La persona facilitadora tiene una pizarra donde disponer dos columnas de "Señales de Buena Hidratación", y, "Señales de

Mala Hidratación". Reparte hojas en blanco a las personas que apunten sus ideas y en la discusión apunta en las columnas las más relevantes según las personas.

Después, para ambas opciones, la persona facilitadora pregunta al grupo:

¿Qué señales nos da nuestro cuerpo cuando estamos bien hidratados?, y se anotan las respuestas en una columna titulada "Señales de Buena Hidratación".

Luego pregunta: "¿Y qué señales nos da cuando necesitamos más agua, cuando estamos deshidratados?", y se anotan las respuestas en una columna titulada "Señales de Mala Hidratación".

Posibles respuestas que podrían surgir:

• **Buena Hidratación:** Orina clara o amarillo pálido, orinar con regularidad, sensación de energía, piel elástica, boca húmeda, no

sentir sed (aunque se debe beber antes de tener sed).

- **Mala Hidratación:** Sed, orina oscura o de color amarillo intenso, orinar con poca frecuencia, sensación de cansancio o debilidad, dolor de cabeza, mareos, boca seca, piel seca o con poca elasticidad.

## 2. Diálogo y Discusión Mediante Preguntas:

El facilitador guía una discusión utilizando las señales identificadas, con preguntas como:

- **Sobre la orina:** ¿Por qué el color de la orina es un buen indicador de nuestra hidratación? ¿Qué nos dice el color claro y qué el oscuro? ¿Con qué frecuencia creen que deberíamos orinar si estamos bien hidratados?

- **Sobre la sed:** ¿Es la sed la primera señal de que necesitamos agua? ¿Qué pasa si esperamos a tener sed para beber? ¿Por

qué es importante beber incluso antes de sentir sed, especialmente durante el trabajo o con calor?

- **Sobre la energía y el cuerpo:** ¿Cómo se sienten físicamente cuando están bien hidratados en comparación con cuando no lo están? ¿Creen que la falta de agua puede afectar su energía y su capacidad para trabajar?

- **Sobre los malos hábitos:** Mencionamos bebidas como gaseosas o alcohol. ¿Cómo afectan estas bebidas a nuestro nivel de hidratación en comparación con el agua? ¿Pueden engañar a nuestro cuerpo sobre si estamos bien hidratados?

- **Sobre la conciencia:** ¿Qué tan conscientes son ustedes de estas señales en su día a día? ¿Creen que podrían prestar más atención a lo que su cuerpo les dice sobre su necesidad de agua?

3. Para cerrar la actividad, se ofrecen consejos prácticos y sencillos para mantenerse bien hidratado a lo largo del día, especialmente en el contexto de trabajo físico y calor:

- Llevar una botella de agua,
- Beber a intervalos regulares,
- No esperar a tener sed.
- Las bebidas gaseosas o alcohólicas no hidratan.

## Color de la orina

Objetivo: Relacionar el color de la orina con el nivel de hidratación y brindar a los participantes una herramienta sencilla de autocuidado.

**Paso 1:** Activación con preguntas generadoras:

- ¿Alguna vez han notado cambios en el color de su orina?

**Paso 2:** El ECOS brinda la definición:

El color de la orina es un indicador de hidratación y salud renal. Orina oscura puede significar deshidratación o daño renal, mientras que orina clara indica buena hidratación.

**NOTA: Apoyarse en la página 7 de Rotafolio: El color de la orina como guía de auto-hidratación)**



- **Orina clara o transparente:** buena hidratación. Tomar 1 vaso (250 ml) de agua/hidratante y si se está realizando actividades físicas, tomar al menos 1 litro en las próximas 1 a 2 horas.

- **Orina oscura:** tal vez no se está bebiendo suficiente líquido. Tomar de 1 a 2 vasos (250 a 500 ml) agua /hidratante inmediatamente y al menos 1 litro en los siguientes 30 minutos.

- **Orina muy oscura:** no se está bebiendo suficiente líquido. Tomar de 2 a 3 vasos (500 a 750 ml) de agua/ hidratante inmediatamente y al menos 1 litro en los siguientes 15 minutos.

- **Orina muy muy oscura:** no es normal y puede haber deshidratación. Se debe hidratar inmediatamente con 1 litro de agua/hidratante, si persiste la orina de este color, consultar al médico

**Paso 3:** Actividades sugeridas (usted

puede escoger una):

### **ACTIVIDAD 1:**

#### **¡El Color de tu Hidratación! Descubre cómo tu cuerpo te habla**

Tiene como objetivo concientizar sobre la hidratación y enseñar a los participantes a identificar su nivel de hidratación a través del color de la orina.

Materiales:

- 4 vasos transparentes del mismo tamaño.
- Agua.
- Tinte alimentario amarillo.
- Una cuchara o gotero para controlar la cantidad de tinte.
- Un vaso adicional con agua clara (para la comparación).
- Pequeñas etiquetas o tarjetas para cada vaso.
- Un marcador permanente.
- Rotafolio con el tema sobre la hidratación.

- Hojas blancas y lápices.

### **Pasos para la Actividad:**

Se introduce brevemente el tema: "Hoy vamos a descubrir una forma muy sencilla de saber si estamos bebiendo suficiente agua... ¡Observando el color de nuestra orina!".

Se invita a las personas participantes a identificar en qué punto del espectro creen que se encuentra su nivel de hidratación actual. Esto podría generar una reflexión personal y motivar la ingesta de agua.

#### 1. La Demostración Visual: El Espectro de la Hidratación

a. Muestra los 5 vasos (los 4 vacíos y el lleno de agua clara).

b. Explica que el vaso con agua clara representa una hidratación óptima. Coloca una etiqueta que diga: "¡Objetivo! Hidratación Óptima".

c. Toma el primer vaso vacío y añade una pequeña cantidad de tinte amarillo (una gota). Llénalo con agua y mezcla suavemente. Explica que este color amarillo muy pálido también indica una buena hidratación. Etiqueta: "Bien Hidratado".

d. Toma el segundo vaso vacío y añade un poco más de tinte que en el primer vaso (3 gotas). Llénalo con agua y mezcla. Explica que un color amarillo más pronunciado sugiere que quizás necesitemos beber un poco más de agua. Etiqueta: "Ligeramente Deshidratado".

e. Repite el proceso con el tercer vaso, añadiendo aún más tinte para obtener un color amarillo oscuro (5 gotas). Explica que este color es una señal de que probablemente estamos moderadamente deshidratados y necesitamos beber agua pronto. Etiqueta: "Moderadamente Deshidratado".

f. Finalmente, en el cuarto vaso, añade una cantidad significativa de tinte para obtener

un color amarillo muy oscuro, casi ámbar (6 gotas). Explica que este color indica una deshidratación importante y es crucial beber agua lo antes posible. Etiqueta: "Gravemente Deshidratado".

g. Coloca los vasos en orden, del más claro al más oscuro, junto al vaso de agua clara.

## 2. Conectando los Colores con Nuestro Cuerpo

Pregunta a los participantes: "¿Cuál de estos colores creen que es el más común en su orina durante el día?" Permite que compartan sus experiencias (sin obligar a nadie).

- Habla sobre las señales de deshidratación (sed, boca seca, dolor de cabeza, fatiga, mareos, orinar con poca frecuencia). Enfatiza que el color de la orina es un indicador temprano y fácil de observar.
- Explica cómo los riñones concentran la orina cuando no hay suficiente agua en el

cuerpo, lo que hace que el color sea más oscuro. Menciona brevemente algunos de los beneficios de estar bien hidratado (más energía, mejor concentración, piel saludable, buen funcionamiento de los órganos, etc.).

Para cerrar la actividad, comparte estrategias prácticas para mantenerse hidratado:

- Llevar una botella de agua siempre.
- Beber agua en momentos clave (al despertar, antes de las comidas, después de hacer ejercicio).
- Incluir alimentos con alto contenido de agua (frutas, verduras).
- Tomar suero cuando se trabajan jornadas completas bajo el sol o con cercanía a fuentes de calor.
- Usar recordatorios (alarmas en el teléfono).

## ACTIVIDAD 2:

### Descifrando los Colores: Un Diálogo sobre tu Hidratación

Se va a reflexionar sobre la importancia de la hidratación, utilizando los colores de la orina presentados en el rotafolio en la página 7 como punto de partida para la discusión. En el rotafolio junto a cada color se incluye una breve descripción del nivel de hidratación asociado y frases asociadas a ese nivel de hidratación:

- Hidratación Óptima: "Energía, bienestar"
- Posible Deshidratación Leve: "Sed, cansancio"
- Deshidratación Moderada: "Dolor de cabeza, mareos"
- Deshidratación Severa: "Riesgo para la salud"

Materiales:

- Rotafolio con material e información sobre la hidratación.
- Hojas blancas y lápices.

### Pasos para la Actividad:

1. Introducción Motivadora: Comienza captando la atención del grupo. Puedes preguntar: "¿Alguna vez se han parado a pensar en el color de su orina? ¡Hoy vamos a descubrir un mensaje muy importante que nuestro cuerpo nos envía a través de él!".

2. Presentación del Primer Color (Hidratación Óptima): Muestra el color más claro. Descripción Inicial: Describe brevemente el color y su significado: "Este color amarillo muy pálido, casi transparente, nos indica que estamos muy bien hidratados. ¡Nuestro cuerpo está funcionando de manera óptima!".

Pregunta para el Diálogo: Lanza la primera pregunta al grupo: "¿Cuántos de ustedes suelen notar este color en su orina a lo largo del día? ¿Qué sienten cuando están bien hidratados?". Anima a compartir experiencias.

### 3. Presentación del Siguiete Color (Deshidratación Leve):

Descripción y Conexión: Explica: "A medida que el color se vuelve un poco más oscuro, como este amarillo, puede ser una señal de que necesitamos beber un poco más de agua. Quizás empezamos a sentir un poco de sed o cansancio".

Pregunta para la Discusión: "¿Han experimentado este color alguna vez? ¿En qué situaciones creen que ocurre esto? ¿Qué suelen hacer cuando notan este color?". Fomenta la interacción y el intercambio de hábitos.

### 4. Continúa con los Colores Restantes (Deshidratación Moderada y Severa):

Presenta cada color del rotafolio en orden de intensidad creciente. Para cada color, describe el color y su significado en términos de nivel de deshidratación, menciona los posibles síntomas o efectos en el cuerpo asociados a ese nivel.

### 5. Formula preguntas que impulsen la reflexión y el diálogo:

¿Alguna vez han llegado a notar este color más oscuro? ¿Qué síntomas sintieron? (Sé sensible y no presiones a nadie a compartir si no se sienten cómodos).

¿Creen que a veces ignoramos estas señales de nuestro cuerpo? ¿Por qué?

¿Qué situaciones de nuestro día a día pueden llevarnos a estos niveles de deshidratación? (ejercicio intenso, no beber suficiente en el trabajo, olvido).

¿Qué consecuencias a largo plazo puede tener la deshidratación crónica? (puedes mencionar brevemente problemas renales, digestivos, etc., sin alarmar).

### 6. Reflexión y Estrategias de Hidratación:

Después de ver esta representación visual, ¿han tomado más conciencia de la importancia de observar el color de su orina? ¿Creen que podrían prestarle más atención en el futuro?

**Mensaje final:** Concluye reforzando el mensaje clave: "El color de nuestra orina es una herramienta sencilla y valiosa para escuchar a nuestro cuerpo. ¡Mantenernos hidratados es fundamental para nuestra salud y bienestar!".

### **Semáforo de los riñones**

Objetivo: Enseñar a clasificar hábitos como saludables, regulares o dañinos, para que las personas puedan identificar qué prácticas deben mantener, mejorar o eliminar.

**Paso 1:** Activación con preguntas generadoras:

- ¿Qué hábitos o comportamientos creen que ayudan a los riñones?
- ¿Qué hábitos o comportamientos creen que dañan a los riñones?

**Paso 2:** El ECOS brinda la definición: Se ponen en evidencia comportamientos,

escenarios y las actividades que pueden poner en riesgo la salud de los riñones, clasificadas en rojo y las actividades que protegen señaladas dentro del color verde.

**NOTA:** Para realizar esto leer la página 8 del Rotafolio "Semáforo de riñones".

Tomar en cuenta los siguientes aspectos:

#### **Acciones de alto riesgo: ROJO**

- No tomar agua diariamente o solo cuando se siente sed.
- No uso de ropa adecuada para protección del sol y del calor o la uso de vez en cuando.
- Consumo de comidas rápidas más de 3 a 5 veces por semana.
- Ponerle exceso sal a las comidas
- Fumado de tabaco.
- Trabajo por muchas horas en exposición al sol y descanso pocas veces bajo la

sombra.

- Orina es oscura o muy oscura.
- Consumo de medicamentos sin consulta médica.
- Obesidad y sobrepeso.
- Se realizan exámenes preventivos de riñón solo por orden laboral.

### **Acciones que cuidan los riñones: VERDE**

- Tomar agua antes, durante y después de las actividades laborales.
- Uso de ropa adecuada siempre para protección del sol y calor.
- Alimentación saludable, poca sal, verduras, frutas.
- En el trabajo se realizan pausas bajo la sombra.
- Orina clara.
- Se realiza un descanso después de actividades físicas muy pesadas.
- Se realizan exámenes preventivos de los riñones cada 6 a 12 meses.

**Paso 3:** Actividades sugeridas (usted puede escoger una):

### **ACTIVIDAD 1:**

#### **Semáforo de Hábitos Renales: ¡Evalúa y Actúa!**

La persona facilitadora dispone a las personas participantes en pequeños grupos (3 a 4 personas) para identificar el nivel de riesgo de diferentes acciones mediante la asociación de colores de un semáforo.

Materiales:

- Lista de acciones sobre los riñones.
- Tarjetas de color rojo, amarillo y verde.
- Hojas en blanco y lápices.

#### **Pasos de la Actividad:**

1. Introducción al Semáforo Renal:

Después de dividir el grupo, se reparte un juego de 3 tarjetas con tres colores (rojo, amarillo y verde) Se explica que la persona facilitadora leerá una serie de acciones en

voz alta.

Después de escuchar cada acción, el grupo deberá discutir brevemente (si lo desean) y luego levantar la tarjeta del color que consideren que mejor representa el nivel de riesgo de esa acción para la salud renal. Se explica el significado de cada color:

- Verde: Acciones que son beneficiosas y cuidan nuestros riñones.
- Amarillo: Acciones que representan un riesgo potencial o que requieren precaución y moderación.
- Rojo: Acciones que son de alto riesgo y pueden dañar nuestros riñones.

## 2. Lectura de las Acciones y Participación:

La persona facilitadora comienza a leer las acciones de la lista, una por una, con una pausa después de cada una para que los grupos levanten sus tarjetas, las acciones deben leerse de forma aleatoria y no siempre del mismo color.

## Ejemplos de Acciones:

Verde (Acciones que Cuidan los Riñones):

- Beber suficiente agua a lo largo del día.
- Mantener una dieta equilibrada y baja en sal.
- Realizar actividad física regularmente.
- Controlar la presión arterial.
- Controlar los niveles de azúcar en sangre (si se tiene diabetes).
- No automedicarse.
- Revisar la función renal si se tienen factores de riesgo.
- Consumir frutas y verduras frescas.
- Dormir las horas suficientes.

Amarillo (Acciones con Riesgo Potencial o que Requieren Moderación):

- Consumir analgésicos de venta libre (AINEs) con frecuencia sin supervisión médica.
- Tomar suplementos herbales o dietéticos sin consultar a un profesional de la salud.

- Consumir bebidas azucaradas y procesadas ocasionalmente.
- Ingerir cantidades elevadas de proteína animal de forma constante sin equilibrio en la dieta.
- Fumar o estar expuesto al humo de segunda mano de forma esporádica.
- Consumir alcohol en exceso de forma ocasional.
- No controlar el peso de forma activa.
- Ignorar síntomas leves como hinchazón ocasional o cambios en la orina.
- Seguir dietas muy restrictivas sin supervisión profesional.

Rojo (Acciones de Alto Riesgo para los Riñones):

- No beber suficiente agua de forma crónica.
- Abusar de analgésicos de venta libre (AINEs) de forma regular y en dosis altas.
- Automedicarse con antibióticos o medicamentos potentes.

- Consumir drogas ilícitas.
- Fumar de forma habitual.
- Consumir alcohol en exceso de forma regular.
- Tener presión arterial alta o diabetes sin controlar.
- Seguir dietas muy altas en sal de forma constante.
- Ignorar síntomas graves de problemas renales (dolor intenso, cambios drásticos en la orina, hinchazón severa).

### 3. Puesta en Común y Discusión:

Después de leer varias acciones (o todas), la persona facilitadora invita a los grupos a compartir por qué eligieron un color específico para algunas de las acciones. Se pueden hacer preguntas como:

- ¿Por qué su grupo levantó la tarjeta roja para abusar de analgésicos?
- ¿Qué les hizo dudar entre el amarillo y el verde para consumir bebidas azucaradas

ocasionalmente?

- ¿Qué acciones del color amarillo creen que son más fáciles de convertir en hábitos verdes?

La persona facilitadora puede aclarar dudas y proporcionar información adicional sobre el impacto de cada acción en la salud renal.

Se puede enfatizar la importancia de la moderación en las acciones amarillas y la necesidad de evitar las acciones rojas. La persona facilitadora resume los puntos clave sobre los hábitos que favorecen y perjudican la salud renal.

## Cierre del Taller

Objetivo: Cerrar el proceso de aprendizaje de manera reflexiva y participativa, permitiendo que las personas asistentes reco-

nozcan lo que han aprendido y se comprometan con acciones personales o comunitarias.

### Paso 1: Activación emocional:

- ¿Qué puedo hacer yo o que puedo cambiar para alejarme del riesgo de enfermarse de los riñones?
- ¿Qué puedo cambiar en mi día laboral que me proteja de la enfermedad renal?
- ¿Qué puedo cambiar en mi familia que los proteja de la enfermedad renal?

### Paso 2: Actividad de integración: Dinámica "El consejo del día"

- Forme un círculo con el grupo.
- Entregue una hoja o tarjeta en blanco (o pedí que lo hagan verbalmente si no hay materiales).
- Cada persona escribe o comparte una recomendación para cuidar los riñones basada en lo aprendido.

- Se leen o se entregan de manera anónima. El facilitador puede leerlas en voz alta para inspirar al grupo.

### **Paso 3: Mensaje final del facilitador:**

“Cuidar nuestros riñones es una decisión diaria. Con lo que hoy aprendimos, podemos protegernos y ayudar a otros a cuidarse también. Lo importante es empezar con un paso, aunque sea pequeño.”

### **Recomendaciones**

- Adapte cada sección según el grupo, el tiempo y el espacio disponible.
- Utilice su creatividad. El mejor taller es aquel que se imparte con empatía.
- Escuche, valide, explique y motive. Esa es la clave para generar transformaciones desde la comunidad.

## **Estrés Térmico por Calor**

### CONTENIDO

#### **1. Orientación general para el facilitador**

#### **2. Tema 1: Generalidades del Estrés Térmico por Calor**

¿Qué es el estrés térmico por calor?

Reacción del cuerpo al calor elevado

#### **3. Tema 2: Factores de Riesgo para el Estrés Térmico por Calor**

¿Cómo identificar situaciones que exponen al estrés térmico por calor?

Síntomas tempranos del estrés térmico por calor

Mitos y creencias acerca del estrés térmico por calor

#### **4. Tema 3: ¿Cómo prevenir el Estrés Térmico por Calor?**

Hábitos y conductas saludables

Hidratación

Uso de sombra y descanso

#### **5. Tema 4: Decreto N.º 39147-S-TSS, Reglamento para la prevención y protección de las perso-**

#### **nas trabajadoras expuestas a Estrés Térmico por Calor**

Artículo 4: Obligaciones de la persona empleadora

Artículo 5: Obligaciones de la persona trabajadora

Artículo 6: Protocolo de hidratación, sombra, descanso y protección

#### **6. Actividad de Cierre**

Contenido general

## TEMA 1: Generalidades del Estrés Térmico por Calor

### ¿Qué es el estrés térmico por calor?

El estrés térmico por calor es la dificultad que sufre el cuerpo de una persona para regular su temperatura como consecuencia de exposición a una fuente de calor, actividad física o tipo de vestimenta, lo que puede generar problemas de salud.

### Reacción del cuerpo al calor elevado

Al exponerse una persona a temperaturas elevadas como el sol, maquinaria o motores, hornos, cocina, fogones, etc., el cuerpo responde aumentando la sudoración y el flujo sanguíneo a la piel para disminuir el calor. Sin embargo, si la exposición es prolongada o intensa, estos mecanismos pueden fallar, provocando fatiga,

deshidratación, golpe de calor y otros trastornos relacionados con el daño de los riñones.



## TEMA 2: Factores de Riesgo para el Estrés Térmico por Calor

### ¿Cómo identificar situaciones que exponen al estrés térmico por calor?

Factores como la temperatura ambiente

alta, fuentes de calor interna, la humedad elevada, la exposición al sol, el esfuerzo físico intenso, el uso de ropa inadecuada y la falta de acceso a hidratación y sombra, aumentan el riesgo de sufrir estrés térmico por calor.

### **Síntomas tempranos del estrés térmico por calor**

Los síntomas incluyen fatiga, sudoración excesiva, mareo, sensación de fiebre, náuseas, dolor de cabeza, piel enrojecida, calambres musculares y aumento de la frecuencia cardíaca. Si no se trata a tiempo, puede evolucionar a golpe de calor, que es potencialmente mortal.

### **Mitos y creencias acerca del estrés térmico por calor**

Los mitos y creencias erróneas sobre el estrés térmico por calor representan un grave problema de salud pública, ya que

pueden llevar a comportamientos peligrosos y a la subestimación de los riesgos reales. Estas ideas falsas pueden ser:

- "El cuerpo se acostumbra al calor".
- "Soy joven y fuerte, el calor no me afecta".
- "Solo tomo agua cuando tengo sed".
- "Las bebidas alcohólicas, las gaseosas y la cerveza hidratan".
- "Las bebidas energéticas son mejores que el agua para hidratarse".

Estos mitos incluyen también la minimización de los síntomas iniciales que impiden la adopción de medidas preventivas efectivas y retrasan la búsqueda de atención médica oportuna. En consecuencia, estas concepciones equivocadas aumentan la vulnerabilidad de las personas, especialmente aquellas en ocupaciones y actividades al aire libre, incrementando la incidencia de golpes de calor y otras complicaciones graves, e incluso fatales, que podrían

evitarse con información precisa y estrategias de mitigación adecuadas.

## TEMA 3: ¿Cómo prevenir el Estrés Térmico por Calor?

### Hábitos y conductas saludables

Para reducir el riesgo de estrés térmico en actividades cercanas a fuentes de calor o bajo exposición solar, se recomienda:

- Realizar pausas de descanso en áreas frescas o sombreadas.
- Utilizar vestimenta adecuada que favorezca la ventilación y permita una correcta disipación del calor corporal.
- Evitar la exposición directa al sol durante las horas de mayor intensidad térmica.
- Reconocer y actuar ante los signos de alarma, como mareos, sudoración excesiva, náuseas o fatiga.

Asimismo, es fundamental adoptar otras

conductas preventivas, tales como:

- Evitar la automedicación sin indicación médica.
- Mantener una alimentación balanceada y rica en líquidos para prevenir la deshidratación.
- Abstenerse del consumo de tabaco, alcohol y bebidas diuréticas como té de hierbas, té negro, cafeína y bebidas energéticas.

### Hidratación

Es fundamental beber agua regularmente, incluso sin sentir sed, y evitar el consumo de bebidas alcohólicas, azucaradas, gaseosas o con cafeína, que pueden favorecer la deshidratación. Es fundamental beber agua regularmente y de ser necesario consumir hidratante cuando hay exposición directa a fuentes de calor en las actividades.

### **Uso de sombra y descanso**

El uso de la sombra es una medida esencial para reducir el impacto del calor en el organismo, disminuyendo el riesgo de insolación y golpe de calor. Siempre que sea posible, en trabajos exteriores, establecer puntos de descanso con sombra, además, utilizar “sombreros de ala ancha”, vestimenta que permita la protección solar y la sudoración y otros elementos de protección solar para reducir la exposición directa al calor. En este aspecto también se debe considerar que cuando se trabaja cerca de fuentes de calor, el descanso e hidratación deben ser constantes.

Algunas estrategias para tener espacios de descanso y sombra en actividades laborales en el campo puede ser estructuras artificiales como toldos o lonas tensadas, mallas de sombra, sarán o plástico; estructuras con materiales naturales como “ranchos” de palma o madera. Para ubicar

estos espacios se debe tener en cuenta la ubicación del sol, ventilación y de ser posible que sean estructuras fáciles de desarmar y trasladar.

## **TEMA 4: Decreto N.º 39147-S-TSS, Reglamento para la prevención y protección de las personas trabajadoras expuestas a Estrés Térmico por Calor**

### **Artículo 4: Obligaciones de la persona empleadora**

Este artículo explica lo que los empleadores deben hacer para proteger a sus trabajadores del calor extremo en el trabajo. Si un trabajo se realiza bajo el sol o en lugares

muy calientes, la empresa está obligada a:

- **Estar atenta a la salud de los trabajadores:** En zonas donde el calor ha causado problemas de riñón, deben asegurarse de que los trabajadores se hagan pruebas de riñón periódicamente (al empezar y terminar contratos cortos, o cada seis meses en contratos más largos). Si las pruebas salen mal, el centro de salud debe darles seguimiento.
- **Medir el nivel de calor:** Deben usar herramientas especiales para medir qué tan peligroso es el calor en el lugar de trabajo, comparándolo con límites seguros.
- **Dar protección personal:** Deben proporcionar ropa adecuada para el sol (manga larga, gorras con protección para el cuello, sombreros) hecha de materiales que permitan sudar.
- **Crear áreas de sombra:** Deben habilitar y mostrar a los trabajadores lugares donde

puedan descansar a la sombra, ya sea temporal o permanente.

- **Dar bebidas para rehidratar:** Deben proveer bebidas especiales para recuperar líquidos, siguiendo las reglas del Ministerio de Salud.
- **Enseñar sobre los riesgos:** Deben capacitar a los trabajadores sobre los peligros del calor, cómo protegerse, los riesgos de ciertos medicamentos y el alcohol, y la importancia de beber agua continuamente.
- **Tener planes de protección:** Las empresas grandes (más de 50 empleados) deben tener un plan de salud ocupacional que incluya un protocolo específico sobre cómo dar hidratación, sombra, descanso y protección contra el calor, además de un programa de atención médica para los trabajadores expuestos al calor, supervisado por un médico especialista. Las empresas más pequeñas también deben tener el protocolo de hidratación, sombra y des-

canso.

- **Tomar precauciones extra:** Deben tener más cuidado con los trabajadores que hacen trabajos muy pesados o usan ropa protectora que aumenta el calor.

En pocas palabras, la ley exige que los empleadores tomen medidas concretas para cuidar la salud y seguridad de sus empleados cuando trabajan en condiciones de mucho calor.

### **Artículo 5: Obligaciones de la persona trabajadora**

Este artículo define los procedimientos que los trabajadores deben hacer para protegerse del calor extremo en el trabajo. Si las actividades laborales implican condiciones de mucho calor, debes:

- **Hacerte los exámenes médicos:** Debes asistir a los chequeos de salud que las autoridades indiquen.

- **Avisar si hay peligro:** Debes informar a tu jefe si ves algo que pueda ser riesgoso para tu salud o la de tus compañeros.

- **Seguir las reglas:** Debes cumplir con todas las normas de seguridad que establece este reglamento.

- **Usar tu equipo de protección:** Debes utilizar la ropa y los elementos de protección que te den para tu trabajo.

### **Artículo 6: Protocolo de hidratación, sombra, descanso y protección**

Este artículo explica lo que debe incluir el plan llamado "hidratación, sombra, descanso y protección" que las empresas deben tener para cuidar a los trabajadores del calor. En pocas palabras, este plan debe tener al menos:

- **Información del clima:** Los promedios de temperatura y humedad de cada mes para saber cuándo hay más riesgo de calor.

- Lista de trabajos con calor: Un listado de los trabajos donde los empleados están expuestos al calor.
- Cómo prevenir y proteger: Las medidas específicas para proteger a los trabajadores según el nivel de riesgo de cada trabajo.
- Cómo proporcionar hidratación: Un plan para asegurarse de que siempre tengan agua potable y otras bebidas para hidratarse.
- Dónde descansar a la sombra: Una lista y descripción de los lugares con sombra, ya sean temporales o permanentes.
- Capacitaciones: Un calendario de cuándo se va a capacitar a los trabajadores sobre los riesgos del calor y cómo protegerse.
- Cumplimiento: Un sistema para verificar que la empresa está cumpliendo con todas estas reglas para proteger del calor.

### **Desarrollo de los temas por actividad**

A continuación, se presenta cada tema con actividades para que usted desarrollar en el taller o actividad a realizar en su comunidad.

#### **TEMA 1:**

#### **Generalidades del Estrés Térmico por Calor**

##### **¿Qué es el estrés térmico por calor?**

Objetivo del subtema: Construir en conjunto el concepto de estrés térmico por calor y su impacto en la salud.

**Paso 1:** Activación con preguntas generadoras:

- ¿Qué entienden por estrés térmico?
- ¿En qué momentos han sentido el cuerpo muy caliente o incómodo por el clima?

**Paso 2:** El ECOS brinda la definición:

El estrés térmico por calor es la dificultad

que sufre el cuerpo de una persona para regular su temperatura como consecuencia de exposición a una fuente de calor, actividad física o tipo de vestimenta, lo que puede generar problemas de salud.

Reacción del cuerpo al calor elevado

Objetivo: Reconocer las señales que da el cuerpo ante la exposición al calor y comprender los mecanismos naturales de defensa.

**Paso 1:** Activación con preguntas generadoras:

1. ¿Qué sienten en el cuerpo cuando están mucho tiempo al sol o cerca de un horno?
2. ¿Qué hace el cuerpo para enfriarse?

**Paso 2:** El facilitador brinda la definición:

Al exponerse una persona a temperaturas elevadas como el sol, maquinaria o motores, hornos, cocina, fogones, etc., el

cuerpo responde aumentando la sudoración y el flujo sanguíneo a la piel para disminuir el calor. Sin embargo, si la exposición es prolongada o intensa, estos mecanismos pueden fallar, provocando fatiga, deshidratación, golpe de calor y otros trastornos relacionados con el daño de los riñones.

**Paso 3:** Actividades sugeridas para los temas: (usted puede escoger una)

¿Qué es el estrés térmico por calor?

Reacción del cuerpo al calor elevado

### ACTIVIDAD 1:

#### "Mímica del Calor"

Las personas actuarían cómo se sienten cuando su cuerpo no logra regular bien la temperatura debido al calor extremo.

### Materiales

- Botella con agua (simbólica o real para

reforzar el tema de la hidratación)

### **Pasos de la Actividad:**

1. Se solicita a las personas participantes formar un círculo amplio o se dividen en pequeños grupos según el espacio disponible.

2. Se indica que cada persona deberá actuar sin hablar cómo se siente una persona cuando su cuerpo no logra regular la temperatura debido al calor. Se pueden usar movimientos, gestos y expresiones faciales.

3. Ejemplos sugeridos para la mímica (sin decirlo en voz alta)

- Gestos de sofoco y abanicarse con las manos.
- Simulación de sudoración excesiva.
- Mostrar signos de debilidad o mareo.
- Actuar como si se tuviera mucha sed.

- Expresiones faciales de incomodidad o malestar.

4. Cada persona participa durante uno o dos minutos, de forma espontánea o por turnos, mientras el grupo observa en silencio.

5. Luego de la ronda de actuaciones, el facilitador agradece la participación y dirige la atención a la siguiente parte: un espacio de conversación.

Se invita a las personas participantes a comentar:

- ¿Cómo se sintieron al representar el calor?
- ¿Qué observaron en sus compañeras/os?
- ¿Cuáles signos del cuerpo reconocen como señales de alarma por calor extremo?
- ¿Qué hacen normalmente para cuidarse en días muy calurosos?

6. El facilitador resume lo compartido y destaca la importancia de reconocer a tiempo los síntomas del estrés térmico para prevenir complicaciones.

## **ACTIVIDAD 2:**

### **Historias Comunes**

En parejas o grupos pequeños (4 a 5 personas), se comparte una experiencia relacionada con calor extremo donde debieron explicar, basándose en la definición.

### **Materiales**

- Sillas organizadas en pequeños círculos o mesas para trabajo grupal
- Reloj o cronómetro para controlar los tiempos por grupo

### **Pasos de la Actividad:**

1. El facilitador presenta la actividad explicando que compartir experiencias personales nos ayuda a comprender mejor cómo

el calor extremo afecta al cuerpo.

2. Se forman parejas o pequeños grupos de 4 a 5 personas, según la cantidad de participantes y el tiempo disponible.

3. Se solicita a cada persona que comparta una experiencia relacionada con una situación de calor extremo, guiándose por las siguientes preguntas:

- **La situación:** Describir brevemente el momento de calor extremo (por ejemplo, un día de mucho sol en la playa, trabajando al aire libre con ropa gruesa, haciendo ejercicio intenso en un día caluroso).
- **La sensación:** Explicar cómo sintieron su cuerpo cuando no pudo regular bien la temperatura (por ejemplo, "Sentí mucho calor y empecé a sudar mucho, mi corazón latía rápido", "Me mareé y sentí la piel muy caliente", "A pesar de estar sudando, no sentía que me refrescara").
- **La causa (según la definición):** Identificar

cuál de los factores mencionados en la definición contribuyó al estrés térmico (el sol intenso, la ropa inadecuada o el esfuerzo físico).

- **La posible afectación a la salud:** Mencionar cómo esa situación pudo haber afectado su salud (por ejemplo, "Casi me desmayo", "Tuve dolor de cabeza por el calor", "Me sentí muy agotado durante el resto del día").

4. Se da tiempo suficiente para que cada persona cuente su historia dentro del grupo. La persona facilitadora va apuntando las posibles respuestas que vienen en el punto 5.

5. Después del trabajo en grupos, el facilitador abre un diálogo grupal para comentar en voz alta:

- ¿Qué situaciones se repitieron con frecuencia?

- ¿Qué estrategias usaron para protegerse del calor (si las hubo)?
- ¿Qué harían diferente ahora con lo aprendido sobre el estrés térmico?

6. El facilitador resume los factores más comunes mencionados y destaca cómo las experiencias personales ayudan a identificar riesgos y promover el autocuidado frente al calor extremo.

## TEMA 2:

### Factores de Riesgo para el Estrés Térmico por Calor

#### ¿Cómo identificar situaciones que exponen al estrés térmico por calor?

Objetivo: Identificar factores del entorno comunitario y laboral que incrementan el riesgo de sufrir estrés térmico por calor.

#### Paso 1: El ECOS brinda la definición

Factores como la temperatura ambiente alta, fuentes de calor interna, la humedad elevada, la exposición al sol, el esfuerzo físico intenso, el uso de ropa inadecuada y la falta de acceso a hidratación y sombra, aumentan el riesgo de sufrir estrés térmico por calor.

Síntomas tempranos del estrés térmico por calor

### **Paso 1: El ECOS brinda la definición**

Los síntomas incluyen fatiga, sudoración excesiva, mareo, sensación de fiebre, náuseas, dolor de cabeza, piel enrojecida, calambres musculares y aumento de la frecuencia cardíaca. Si no se trata a tiempo, puede evolucionar a golpe de calor, que es potencialmente mortal.

### **Paso 2: Actividad**

1. Refiérase al rotafolio página 9 Síntomas tempranos del estrés térmico por calor y

explique con la imagen del cuerpo humano los síntomas relacionados con la exposición al calor.

2. Puede repartir esta imagen impresa entre las personas participantes incitando al diálogo con preguntas generadoras como:

- ¿Alguno(a) de ustedes sintió alguna vez estos síntomas?
- ¿En qué situaciones se encontraban?
- ¿Qué hicieron para aliviarse?

3. Se cierra la actividad haciendo énfasis en la identificación temprana de estos síntomas para evitar un choque de calor.

Mitos y creencias acerca del estrés térmico por calor

Objetivo: Identificar ideas erróneas comunes en la comunidad sobre el estrés térmico por calor y brindar información clara y

basada en evidencia.

**Paso 1:** Activación con preguntas generadoras

- ¿Han escuchado frases como “el calor solo cansa, no enferma” o “si uno está acostumbrado, no pasa nada”?
- ¿Qué otras ideas o creencias sobre el calor han escuchado en su comunidad?

**Paso 2:** El ECOS brinda la definición

Los mitos y creencias erróneas sobre el estrés térmico por calor representan un grave problema de salud pública, ya que pueden llevar a comportamientos peligrosos y a la subestimación de los riesgos reales. Estas ideas falsas pueden ser:

- “El cuerpo se acostumbra al calor”.
- “Soy joven y fuerte, el calor no me afecta”.
- “Solo tomo agua cuando tengo sed”.
- “Las bebidas alcohólicas, las gaseosas y

la cerveza hidratan”.

- “Las bebidas energéticas son mejores que el agua para hidratarse”.

Estos mitos incluyen también la minimización de los síntomas iniciales que impiden la adopción de medidas preventivas efectivas y retrasan la búsqueda de atención médica oportuna. En consecuencia, estas concepciones equivocadas aumentan la vulnerabilidad de las personas, especialmente aquellas en ocupaciones y actividades al aire libre, incrementando la incidencia de golpes de calor y otras complicaciones graves, e incluso fatales, que podrían evitarse con información precisa y estrategias de mitigación adecuadas.

**Paso 3:** Actividad

### **ACTIVIDAD 1:**

#### **Taller de Mitos**

En parejas o grupos pequeños (4 a 5 perso-

nas), se entregan papelitos con mitos comunes sobre el estrés térmico. Cada grupo discutiría por qué esa idea puede ser peligrosa y cómo explicarían la información correcta a otras personas.

### **Materiales**

- Papelitos con mitos comunes impresos
- Hojas en blanco y marcadores para notas de cada grupo
- Cinta adhesiva (para pegar mitos al rotafolio)
- Sillas en grupos para trabajo colaborativo

### **Pasos de la Actividad:**

1. Se forman grupos de 2 a 5 personas, según el tamaño del grupo total.
2. A cada grupo se le entrega un papel con un mito común relacionado con el calor y el estrés térmico.
3. Cada grupo analiza:
  - ¿Por qué ese mito puede ser peligroso?

- ¿Cómo le explicarían a otra persona por qué no es cierto?
  - ¿Cuál sería una alternativa o explicación correcta basada en la salud?
4. Los grupos presentan su mito, el riesgo que implica y su propuesta de explicación adecuada.

Ejemplos de mitos en los papelitos y posibles discusiones:

### **Mito: "El calor solo cansa, no enferma."**

- **Riesgo:** La gente podría ignorar los síntomas tempranos y no tomar medidas preventivas, lo que puede llevar a problemas de salud más graves como golpe de calor.
- **Explicación correcta:** "El calor extremo puede causar enfermedades serias como agotamiento por calor y golpe de calor, que pueden ser peligrosos e incluso mortales. No es solo cansancio, son problemas de salud reales que necesitan atención."

**Mito: "Si no estoy haciendo ejercicio, no necesito beber mucha agua en un día caluroso."**

- **Riesgo:** Incluso en reposo, el cuerpo pierde líquidos a través del sudor en un ambiente caluroso. No reponer esos líquidos puede llevar a la deshidratación.

- **Explicación correcta:** "Incluso si no estás haciendo actividad física, necesitas beber más líquidos en un día caluroso para reemplazar el sudor y mantener tu cuerpo funcionando correctamente. La deshidratación puede ocurrir incluso en reposo, bajo el sol."

**Mito: "Tomo cerveza o alcohol en vez de agua, hidrata igual."**

- **Riesgo:** El alcohol es un diurético, lo que significa que promueve la pérdida de líquidos del cuerpo a través de la orina. En lugar de hidratar, el consumo de alcohol en climas cálidos puede llevar a una deshidra-

tación más rápida y aumentar el riesgo de estrés térmico. Además, puede afectar la capacidad del cuerpo para regular la temperatura.

- **Explicación correcta:** "Las bebidas alcohólicas deshidratan el cuerpo en lugar de hidratarlo. El alcohol hace que orines más, perdiendo líquidos esenciales. Para mantenerte hidratado y prevenir el estrés por calor, lo mejor es beber agua, jugos naturales o bebidas isotónicas."

**Mito: "Los hombres aguantan mejor el calor que las mujeres."**

- **Riesgo:** Esta creencia puede llevar a que los hombres no tomen las precauciones necesarias contra el calor, pensando que son inherentemente más resistentes. Esto ignora las diferencias individuales en la aclimatación, la condición física, la hidratación y otros factores que influyen en la susceptibilidad al estrés térmico.

- **Explicación correcta:** "La tolerancia al calor varía mucho entre las personas y no está determinada principalmente por el género. Factores como el nivel de hidratación, la condición física, la edad, la salud general y la aclimatación al calor son mucho más importantes que ser hombre o mujer. Todos deben tomar precauciones contra el calor."

**Mito: "No tomo agua porque está contaminada."**

- **Riesgo:** Esta creencia puede llevar a una deshidratación severa, especialmente en situaciones de calor extremo. No hidratarse por miedo a la contaminación es un riesgo mayor que tomar medidas para purificar el agua si es necesario.

- **Explicación correcta:** "Es importante asegurarse de que el agua que se consume sea segura. Si hay preocupaciones sobre la contaminación, se pueden tomar medidas

como hervir el agua, usar filtros o pastillas potabilizadoras. La deshidratación por no beber agua es un riesgo grave para la salud, especialmente con el calor."

**Mito: "No necesito tomar suero (bebidas con electrolitos) cuando estoy trabajando bajo el sol, solo agua es suficiente."**

- **Riesgo:** Durante la sudoración intensa, el cuerpo no solo pierde agua, sino también electrolitos importantes como el sodio y el potasio. Reemplazar solo el agua puede no ser suficiente para mantener el equilibrio electrolítico, lo que puede contribuir a calambres musculares, fatiga y otros problemas relacionados con el calor.

- **Explicación correcta:** "Cuando se suda mucho, el cuerpo pierde agua y sales minerales importantes llamadas electrolitos. Si bien el agua es esencial para la hidratación, en situaciones de sudoración prolongada e intensa, las bebidas con electrolitos

pueden ayudar a reponer estas sales perdidas y prevenir problemas como calambres y fatiga. Son una buena opción, especialmente para quienes realizan trabajos pesados bajo el sol."

Para cada mito, los grupos generan su explicación y la persona facilitadora guía o complementa las ideas con los peligros y la explicación correcta.

5. La persona facilitadora guía, refuerza o corrige las explicaciones, aclarando aspectos técnicos y señalando por qué cada mito puede llevar a prácticas riesgosas.

Mito	Riesgo	Explicación correcta
"El calor solo cansa, no enferma."	Puede llevar a ignorar síntomas graves como golpe de calor.	El calor extremo puede causar enfermedades serias como agotamiento por calor o golpe de calor, que requieren atención médica.
"Si no hago ejercicio, no necesito agua."	Riesgo de deshidratación aún en reposo.	Aunque no haya esfuerzo físico, el cuerpo pierde líquidos con el calor y necesita reponerlos.
"La cerveza hidrata igual que el agua."	El alcohol deshidrata más rápido.	El alcohol es diurético y empeora la deshidratación. Se debe preferir agua o suero.
"Los hombres aguantan mejor el calor."	Puede llevar a negligencia y sobreexposición.	La tolerancia al calor no depende del género, sino de factores individuales como hidratación, salud y aclimatación.
"No tomo agua porque está contaminada."	Riesgo grave de deshidratación.	Se deben tomar medidas para potabilizar el agua (hervirla, filtrarla), pero nunca dejar de hidratarse.
"No necesito suero, solo agua."	Pérdida de electrolitos importantes.	En situaciones de sudoración intensa, además de agua se necesita reponer electrolitos para evitar calambres y fatiga.

6. En la pizarra o papelógrafo, se construye colectivamente un cuadro con los principales mitos y su desmitificación, que queda visible durante el resto del taller.

### TEMA 3:

## ¿Cómo prevenir el Estrés Térmico por Calor?

### Hábitos y conductas saludables

Objetivo: Promover prácticas cotidianas que ayuden a reducir el riesgo de estrés térmico por calor.

**Paso 1:** Activación con preguntas generadoras:

- ¿Qué cosas creen que ayudan a protegerse del calor?
- ¿Qué hacen ustedes o sus familias para evitar sentirse mal por el sol?

**Paso 2:** El ECOS brinda la definición:

Para reducir el riesgo de estrés térmico en actividades cercanas a fuentes de calor o bajo exposición solar, se recomienda:

- Realizar pausas de descanso en áreas frescas o sombreadas.

- Utilizar vestimenta adecuada que favorezca la ventilación y permita una correcta disipación del calor corporal.
- Evitar la exposición directa al sol durante las horas de mayor intensidad térmica.
- Reconocer y actuar ante los signos de alarma, como mareos, sudoración excesiva, náuseas o fatiga.

Asimismo, es fundamental adoptar otras conductas preventivas, tales como:

- Evitar la automedicación sin indicación médica.
- Mantener una alimentación balanceada y rica en líquidos para prevenir la deshidratación.
- Abstenerse del consumo de tabaco, alcohol y bebidas diuréticas como té de hierbas, té negro, cafeína y bebidas energéticas.

**Paso 3:** Actividad

## ACTIVIDAD 1:

### Historias Saludables o de riesgo

Durante la explicación del Paso 2, la persona facilitadora va a leer las mini historias que están a continuación, después de cada historia se incita a las personas a realizar una discusión sobre si esa conducta es saludable o de riesgo, proponiendo mejoras basadas en la definición y su propia experiencia.

### Materiales

- Hojas con las historias escritas.

Ejemplos de mini historias y discusión:

**Historia A:** "Don José trabaja en el mercado vendiendo frutas bajo un toldo, pero olvida llevar agua y solo bebe cuando siente mucha sed."

- **Discusión:** La conducta de trabajar bajo un toldo es buena para buscar sombra,

pero olvidar llevar agua y beber solo cuando tiene sed es de riesgo. Debería llevar una botella de agua y beber regularmente, incluso sin sentir sed.

- **Mejora:** Don José debería llevar una botella de agua y tomar pequeños sorbos cada 15-20 minutos, incluso si no siente sed.

**Historia B:** "Mi hijo y mi hija juegan al fútbol y entrenan más de 3 horas diarias. Nunca llevan agua o suero para tomar durante los entrenamientos."

- **Discusión:** Esta es una práctica muy peligrosa, especialmente para niños y adolescentes que son más susceptibles al calor y están realizando actividad física intensa durante un período prolongado. No hidratarse durante el ejercicio intenso bajo el sol puede llevar rápidamente a la deshidratación, disminución del rendimiento, calambres y aumentar el riesgo de problemas

más graves como el golpe de calor.

- **Mejora:** Es fundamental que tus hijos lleven consigo agua o bebidas deportivas con electrolitos a cada entrenamiento. Deben beber pequeños sorbos regularmente antes, durante y después de la actividad física. Los entrenadores también deberían programar pausas para la hidratación, especialmente en días calurosos. Se les debe enseñar a reconocer las señales tempranas de deshidratación y a comunicar si no se sienten bien.

**Historia C:** "Doña Carmen hace ejercicio intenso en el gimnasio al mediodía, vestida con ropa ajustada de licra negra."

- **Discusión:** Hacer ejercicio es saludable, pero hacerlo al mediodía (hora de más calor) y usar ropa ajustada y oscura es de riesgo. La ropa oscura absorbe más calor y la ropa ajustada dificulta la transpiración.

- **Mejora:** Doña Carmen debería hacer ejer-

cicio en horarios más frescos (temprano o tarde) y usar ropa holgada y de colores claros. También debería asegurarse de hidratarse antes, durante y después del ejercicio.

**Historia D:** "Don Juan trabaja todo el día en el campo bajo el sol intenso y no toma descansos en la sombra. Además, bebe poca agua y comenta que el color de su orina es muy oscuro."

- **Discusión:** La conducta de Don Juan es de muy alto riesgo. Trabajar bajo el sol intenso, sin descansos en la sombra y beber poca agua son factores directos de estrés térmico. El color oscuro de su orina es una señal clara de deshidratación severa. Ignorar estas señales puede llevar rápidamente a agotamiento por calor o golpe de calor.

- **Mejora:** Don Juan necesita implementar varios cambios urgentes. Debe tomar des-

cansos regulares de al menos 15-20 minutos cada hora en un lugar con sombra. Necesita llevar una cantidad suficiente de agua y beberla constantemente a lo largo del día, incluso si no siente sed. El color de su orina debería ser claro o amarillo pálido. Si persiste la orina oscura, debería buscar atención médica.

**Historia E:** "Andrea va a la playa y se sienta directamente bajo el sol durante horas para broncearse, sin usar protector solar y bebiendo solo refrescos gaseosos y azucarados."

- **Discusión:** Sentarse directamente bajo el sol durante horas sin protección es de alto riesgo. Los refrescos azucarados no son la mejor opción para hidratarse.

- **Mejora:** Andrea debería buscar una sombra, usar protector solar con un factor adecuado y beber agua o bebidas isotónicas para hidratarse.

**Historia F:** "Don Raúl trabaja en una oficina con aire acondicionado, pero fuma un cigarrillo tras otro durante sus descansos."

- **Discusión:** Trabajar en un ambiente fresco es una buena práctica, pero fumar es un factor de riesgo para la salud en general y puede afectar la capacidad del cuerpo para lidiar con el estrés térmico.

- **Mejora:** Don Raúl debería considerar dejar de fumar por sus beneficios generales para la salud, incluyendo una mejor respuesta al calor.

**Historia G:** "Yorleny le cuenta a su amiga: yo nunca tomo agua porque me da orinadera y donde trabajo no puedo ir mucho al baño."

- **Discusión:** Esta es una práctica común en varios entornos laborales, especialmente en mujeres que tienen limitaciones de acceso a servicios sanitarios. Aunque parece una solución práctica, se convierte

en una conducta de riesgo, ya que la falta de hidratación aumenta la probabilidad de deshidratación, estrés térmico, afectación en la función renal y complicaciones en la salud a mediano y largo plazo. Es importante reflexionar si la comodidad laboral inmediata justifica los riesgos para la salud.

• **Mejora:** La solución no es dejar de tomar agua, sino promover cambios en el entorno laboral: garantizar pausas para hidratación y acceso adecuado a baños, además de sensibilizar a empleadores y compañeros sobre la importancia de la salud en el trabajo. La persona puede organizar tomas de agua en horarios planificados y conversar con su equipo para negociar tiempos cortos de autocuidado.

## Hidratación

Objetivo: Concientizar sobre la importancia de mantenerse hidratado como medida

principal de prevención.

**Paso 1:** Activación con preguntas generadoras:

- ¿Cada cuánto toman agua durante el día?
- ¿Qué pasa en el cuerpo cuando no se toma suficiente agua?

**Paso 2:** El ECOS brinda la definición:

Es fundamental beber agua regularmente, incluso sin sentir sed, y evitar el consumo de bebidas alcohólicas, azucaradas, gaseosas o con cafeína, que pueden favorecer la deshidratación. Es fundamental beber agua regularmente y de ser necesario consumir hidratante cuando hay exposición directa a fuentes de calor en las actividades.”

Muestre con el rotafolio y la información sobre hidratación según tipo de actividad,

### Paso 3: Actividad

#### ACTIVIDAD 1: Mitos del Agua

Después de la explicación se les dice a las personas que se les va a leer unos mitos relacionados al agua y que deben contestar si es Falso o Verdadero. Se leen los mitos y se debe incitar una discusión sobre cada frase explicando la decisión tomada. Se presenta cada frase por grupo y la persona facilitadora hace una retroalimentación de las aclaraciones por mito.

#### Materiales

- Hoja con los mitos y aclaraciones.

1. Frases con los mitos y aclaraciones:

**Mito: "Tomar mucha agua hincha el estómago." (FALSO)**

- Aclaración: Si bien beber una gran canti-

dad de agua de golpe puede causar una sensación temporal de llenura, el cuerpo procesa los líquidos rápidamente. Beber agua de forma regular y a lo largo del día no causa hinchazón permanente. Es más importante mantenerse constantemente hidratado.



**Mito: "El café hidrata igual que el agua." (FALSO)**

- Aclaración: El café contiene cafeína, que es un diurético y puede aumentar la pérdida de líquidos. Si bien una taza de café aporta algo de líquido, no es tan efectivo como el agua para la hidratación, especialmente en climas cálidos. Es mejor priorizar el agua y limitar el consumo de bebidas con cafeína.

**Mito: "Tomar cerveza también hidrata." (FALSO)**

- Aclaración: Al igual que otras bebidas alcohólicas, la cerveza tiene un efecto diurético, lo que significa que promueve la eliminación de líquidos del cuerpo. El efecto deshidratante del alcohol supera el aporte de agua de la cerveza, especialmente en grandes cantidades. Para hidratarse, el agua es la mejor opción.

**Mito: "En mi comunidad el agua de la llave está contaminada, por eso no tomo mucha." (FALSO)**

- Aclaración: Es importante asegurarse de la calidad del agua que se consume. Si existe una preocupación real por la contaminación, se deben tomar medidas para purificar el agua (hervirla, usar filtros, pastillas potabilizadoras) en lugar de evitar la hidratación. La deshidratación es un riesgo inmediato y grave, especialmente con el calor.

**Mito: "Las gaseosas, bebidas energéticas y bebidas azucaradas hidratan igual que el agua." (FALSO)**

- Aclaración: Si bien estas bebidas contienen agua, también tienen altas cantidades de azúcar y, en el caso de las energéticas, estimulantes como la cafeína. El azúcar en grandes cantidades puede tener un efecto diurético y no es la forma más eficiente de

hidratar el cuerpo. Las bebidas energéticas, debido a la cafeína, también pueden promover la pérdida de líquidos. Además, el consumo excesivo de estas bebidas puede tener otros efectos negativos para la salud a largo plazo. El agua es la mejor opción para una hidratación efectiva y saludable.

**Mito: "Solo hay que tomar agua cuando da sed." (FALSO)**

- Aclaración: La sed es una señal de que el cuerpo ya ha comenzado a deshidratarse. Esperar a tener sed para beber significa que ya se ha perdido un cierto nivel de líquidos. En condiciones de calor extremo o durante la actividad física, la pérdida de líquidos puede ser rápida, y confiar únicamente en la sensación de sed puede llevar a una deshidratación significativa antes de que se sienta la necesidad de beber. Es importante beber agua de forma regular a

lo largo del día, incluso antes de sentir sed, para mantener una hidratación óptima y prevenir el estrés por calor.

2. Cada grupo analiza sus frases discutiendo:

- ¿Qué piensan al respecto?
- ¿Han escuchado esto antes en su comunidad?
- ¿Creen que es verdadera o falsa?
- ¿Por qué puede ser un riesgo?
- ¿Cuál sería una mejor información para compartir?

3. Luego de cada exposición, el facilitador aclara, complementa o corrige según corresponda, brindando información basada en evidencia y reforzando la importancia de la hidratación adecuada, especialmente en condiciones de calor.

Se invita al grupo a compartir otros mitos

que hayan escuchado en su entorno y se hace una breve discusión grupal para clasificarlos como mito o realidad.

4. El facilitador finaliza reforzando la idea: "Nuestro cuerpo necesita agua para funcionar bien, y en el calor, aún más. No esperemos a tener sed para cuidarnos."

## Uso de sombra y descanso

Objetivo: Valorar la importancia de protegerse del sol y permitir que el cuerpo descanse para evitar el sobrecalentamiento y golpe de calor.

**Paso 1:** Activación con preguntas generadoras:

- ¿Cuántas pausas hacen al día mientras trabajan o están al sol?
- ¿Qué lugares conocen que tengan sombra?

**Paso 2:** El ECOS brinda la definición:

El uso de la sombra es una medida esencial para reducir el impacto del calor en el organismo, disminuyendo el riesgo de insolación y golpe de calor. Siempre que sea posible, en trabajos exteriores, establecer puntos de descanso con sombra, además, utilizar "sombreros de ala ancha", vestimenta que permita la protección solar y la sudoración y otros elementos de protección solar para reducir la exposición directa al calor. En este aspecto también se debe considerar que cuando se trabaja cerca de fuentes de calor, el descanso e hidratación deben ser constantes.

Algunas estrategias para tener espacios de descanso y sombra en actividades laborales en el campo puede ser estructuras artificiales como toldos o lonas tensadas, mallas de sombra, sarán o plástico; estructuras con materiales naturales como "ranchos" de palma o madera. Para ubicar

estos espacios se debe tener en cuenta la ubicación del sol, ventilación y de ser posible que sean estructuras fáciles de desarmar y trasladar.

Apoyarse en la página 11 del Rotafolio Uso de la sombra y descanso y la pagina 14 Elementos básicos de protección personal bajo sol

**Paso 3:** Actividades sugeridas (usted puede escoger una)

### **ACTIVIDAD 1:**

#### **Plan de Pausas**

El grupo diseña colectivamente en grupos pequeños o individualmente un horario de pausas seguras para diferentes escenarios (trabajando al aire libre, estando en casa sin aire acondicionado, realizando actividad física). Se considerarían la frecuencia, la duración y las actividades a realizar durante las pausas. La persona facilitadora

podría guiar la discusión preguntando: "¿Con qué frecuencia suelen tomar pausas? ¿Qué hacen durante sus pausas? ¿Cómo podrían hacer sus pausas más efectivas para prevenir el calor?"

### **Materiales**

- Hojas de trabajo o plantillas para diseño del plan
- Papelógrafo o pizarra para compartir los resultados
- Lápices, marcadores, cinta adhesiva

### **Pasos de la Actividad:**

1. El facilitador introduce el tema señalando que hacer pausas no es pérdida de tiempo, sino protección del cuerpo, especialmente cuando se está expuesto al calor.
2. Para iniciar la reflexión, se pregunta al grupo:

- ¿Con qué frecuencia toman pausas durante el día?
- ¿Qué hacen durante esas pausas?
- ¿Dónde descansan y cómo se hidratan?
- ¿Cómo podrían hacer sus pausas más efectivas?

3. Se les pide a los participantes que diseñen un plan de pausas seguras para alguno de estos escenarios (pueden asignarse o elegirse libremente):

### **Ejemplos de planes de pausas:**

- Trabajo al aire libre: "Cada hora, tomar una pausa de 15 minutos en un lugar con sombra para beber agua y descansar. Si el trabajo es muy intenso, las pausas deberían ser más frecuentes."
- Estar en casa sin aire acondicionado: "Cada dos horas, tomar una pausa de 20 minutos en la habitación más fresca de la casa, si es posible con un ventilador. Realizar actividades tranquilas y beber líquidos fríos."

Realizar actividades tranquilas y beber líquidos fríos."

- Realizar actividad física (ejercicio, deporte): "Cada 30 minutos de actividad intensa, tomar una pausa de 10 minutos a la sombra para hidratarse. Reducir la intensidad del ejercicio en las horas más calurosas."
- Trabajar cerca de fuentes de calor (cocina, hornos): "Tomar micro-pausas de unos minutos cada 30 minutos para alejarse de la fuente de calor, beber agua y refrescarse la cara con agua."

4. Cada grupo o persona debe establecer:

- Frecuencia de la pausa (cada cuánto tiempo)
- Duración estimada de la pausa
- Actividad recomendada durante la pausa (hidratarse, moverse a sombra, refrescarse, etc.)



## **ACTIVIDAD 2:**

### **Sombras que Protegen**

En grupos pequeños o individualmente, se describen por escrito los lugares con sombra disponibles en su comunidad o lugares de trabajo y se proponen mejoras para aumentar la disponibilidad y accesibilidad de la sombra según las personas.

#### **Materiales:**

- Hojas o plantillas para escribir las observaciones y propuestas
- Marcadores y lápices
- Rótulo o cartel con el título “Sombras que nos cuidan”

- Espacio para socializar ideas (murales, pared, mesa central)
- (Opcional) Mapa local para marcar zonas sin sombra

#### **Pasos de la Actividad:**

1. El facilitador explica que el objetivo es observar el entorno cotidiano y pensar en formas reales de protegerse del sol mediante el uso o mejora de espacios con sombra.
2. Cada persona o grupo escribe en una hoja:
  - ¿Qué lugares con sombra conocen en su comunidad, escuela o trabajo?
  - ¿Son suficientes, accesibles y cómodos?
  - ¿Qué se podría mejorar o construir para protegerse más del sol?

#### **Ejemplos de sombras existentes y propuestas de mejora:**

• **Comunidad:** "En el parque de mi barrio hay algunos árboles grandes que dan buena sombra, pero faltan bancas debajo para cubrirse del sol." Propuesta: Instalar más bancas bajo los árboles existentes.

• **Comunidad:** "En la calle principal hay pocos árboles y las marquesinas de las tiendas son pequeñas." Propuesta: Plantar más árboles a lo largo de la calle y fomentar que los negocios instalen toldos más grandes.

• **Trabajo (fábrica):** "En la zona de descanso exterior solo tenemos unas sombrillas pequeñas que no cubren a todos." Propuesta: Construir un toldo más grande o instalar más sombrillas grandes.

• **Trabajo (campo):** "Mientras trabajamos en el campo, no hay mucha sombra natu-

ral." Propuesta: Utilizar toldos portátiles o buscar la sombra de los árboles cercanos durante las pausas. También se podría rotar las tareas para reducir la exposición prolongada al sol directo.

• **Escuela:** "En el patio de recreo hay pocos árboles y las áreas de juego están a pleno sol." Propuesta: Plantar más árboles que den sombra y considerar la instalación de mallas de sombra sobre algunas áreas de juego.

• **Escuela:** "Cuando hacemos educación física y jugamos fútbol, a veces estamos más de una hora jugando sin tomar agua ni buscar descanso en sombra"

• **Propuesta:** Instigar a los niños(as) y personas jóvenes a descasar por periodos de 15 minutos cuando hacen actividad física bajo el sol.

Esta actividad fomenta la observación del entorno y la identificación de soluciones prácticas para aumentar la protección solar a nivel comunitario y laboral.

3. Cada grupo comparte uno o dos hallazgos y propuestas. El facilitador puede anotarlas en un papelógrafo o pizarra bajo el título: “Sombras que nos cuidan: ideas de nuestra comunidad”

#### **TEMA 4:**

### **Decreto N.º 39147-S-TSS, Reglamento para la prevención y protección de las personas trabajadoras expuestas a Estrés Térmico por Calor**

#### **Artículo 4: Obligaciones de la persona empleadora**

Objetivo: Dar a conocer las responsabilida-

des legales que tienen las personas empleadoras para proteger la salud de quienes trabajan en condiciones de calor.

**Paso 1:** Activación con preguntas generadoras

- ¿Quién debe cuidar a las personas trabajadoras cuando están expuestas al calor?
- ¿Qué creen que debería hacer una empresa para proteger a su personal?

**Paso 2:** El ECOS brinda la definición

Este artículo explica lo que los empleadores deben hacer para proteger a sus trabajadores del calor extremo en el trabajo. Si un trabajo se realiza bajo el sol o en lugares muy calientes, la empresa está obligada a:

- **Estar atenta a la salud de los trabajadores:** En zonas donde el calor ha causado problemas de riñón, deben asegurarse de que los trabajadores se hagan pruebas de

riñón periódicamente (al empezar y terminar contratos cortos, o cada seis meses en contratos más largos). Si las pruebas salen mal, el centro de salud debe darles seguimiento.

- **Medir el nivel de calor:** Deben usar herramientas especiales para medir qué tan peligroso es el calor en el lugar de trabajo, comparándolo con límites seguros.

- **Dar protección personal:** Deben proporcionar ropa adecuada para el sol (manga larga, gorras con protección para el cuello, sombreros) hecha de materiales que permitan sudar.

- **Crear áreas de sombra:** Deben habilitar y mostrar a los trabajadores lugares donde puedan descansar a la sombra, ya sea temporal o permanente.

- **Dar bebidas para rehidratar:** Deben proveer bebidas especiales para recuperar líquidos, siguiendo las reglas del Ministerio de Salud.

- **Enseñar sobre los riesgos:** Deben capacitar a los trabajadores sobre los peligros del calor, cómo protegerse, los riesgos de ciertos medicamentos y el alcohol, y la importancia de beber agua continuamente.

- **Tener planes de protección:** Las empresas grandes (más de 50 empleados) deben tener un plan de salud ocupacional que incluya un protocolo específico sobre cómo dar hidratación, sombra, descanso y protección contra el calor, además de un programa de atención médica para los trabajadores expuestos al calor, supervisado por un médico especialista. Las empresas más pequeñas también deben tener el protocolo de hidratación, sombra y des-

canso.

- **Tomar precauciones extra:** Deben tener más cuidado con los trabajadores que hacen trabajos muy pesados o usan ropa protectora que aumenta el calor.

En pocas palabras, la ley exige que los empleadores tomen medidas concretas para cuidar la salud y seguridad de sus empleados cuando trabajan en condiciones de mucho calor.

## Artículo 5: Obligaciones de la persona trabajadora

Objetivo: Reflexionar sobre la corresponsabilidad de las personas trabajadoras en la prevención del estrés térmico.

**Paso 1:** Activación con preguntas generadoras:  
¿Qué puede hacer una persona para prote-

gerse del calor en el trabajo?  
¿Creen que también tenemos deberes como personas trabajadoras?

**Paso 2:** El ECOS brinda la definición:  
Este artículo define los procedimientos que los trabajadores deben hacer para protegerse del calor extremo en el trabajo. Si las actividades laborales implican condiciones de mucho calor, debes:

**Hacerte los exámenes médicos:** Debes asistir a los chequeos de salud que las autoridades indiquen.

**Avisar si hay peligro:** Debes informar a tu jefe si ves algo que pueda ser riesgoso para tu salud o la de tus compañeros.

**Seguir las reglas:** Debes cumplir con todas las normas de seguridad que establece este reglamento.

**Usar tu equipo de protección:** Debes utilizar la ropa y los elementos de protección que te den para tu trabajo.

Apoyarse en la página 12 del Rotafolio Obligaciones de la persona trabajadora

**Paso 3:** Actividad para los temas  
Artículo 4: Obligaciones de la persona empleadora  
Artículo 5: Obligaciones de la persona trabajadora

### **ACTIVIDAD 1:** **Historias Laborales**

En grupos pequeños (3 o 4 personas) o parejas, las personas van a analizar un caso que se va a presentar en una hoja con dos espacios para completar que indican el análisis y qué debería hacer el empleador.

### **Materiales:**

- Hojas o plantillas para escribir las observaciones y propuestas
- Marcadores, pilots o lápices
- Información del rotafolio
- Pizarra o papelógrafo para exponer las ideas.

### **Pasos de la Actividad:**

1. Se reparte una historia por grupo o persona en una hoja, debajo de la frase que indica la historia, hay dos columnas, una que dice “análisis” y otra que dice “lo que debería hacer el empleador”.
2. Se les indica a las personas que lean la historia o bien que realicen una historia conocida propia y que indique en la columna de análisis lo que esté mal en la historia y en la siguiente las acciones que debería tomar el empleador y el empleado para mejorar la situación.

## Ejemplos de historias laborales:

**Historia 1:** "En una construcción bajo el sol intenso, los trabajadores no tienen acceso a agua potable y el jefe les dice que beban del grifo de la obra. Solo pueden descansar durante la hora del almuerzo, sin importar lo fuerte que sea el calor."

- Análisis: Está mal que no se proporcione agua potable y que no haya pausas regulares en la sombra fuera del almuerzo.
- Qué debería hacer el empleador: Debe garantizar el acceso a agua fresca y limpia, proporcionar áreas con sombra para descansos frecuentes y ajustar los horarios de trabajo o la intensidad de las tareas en las horas de mayor calor.
- Cuáles son los deberes del trabajador: Informar al jefe inmediato sobre la falta de agua potable y la necesidad de descansos

adecuados. Usar la ropa de protección proporcionada y seguir las normas de seguridad establecidas.

**Historia 2:** "En una fábrica calurosa sin ventilación adecuada, los empleados no reciben ropa de trabajo ligera y deben usar el uniforme grueso estándar. El empleador considera que 'así siempre se ha trabajado' y no proporciona ventiladores ni aire acondicionado."

- Análisis: Es incorrecto no proporcionar ropa adecuada para el calor y no mejorar las condiciones ambientales con ventilación.
- Qué debería hacer el empleador: Debe proporcionar ropa de trabajo ligera y transpirable, mejorar la ventilación con extractores o ventiladores, y considerar sistemas de enfriamiento si el calor es excesivo.
- Cuáles son los deberes del trabajador: Informar al empleador sobre la inadecuada

ropa de trabajo y la falta de ventilación. Cumplir con los exámenes médicos requeridos y seguir las normas de seguridad.

**Historia 3:** "Una empresa de jardinería exige a sus trabajadores que trabajen durante toda la jornada bajo el sol, incluso en las horas más calurosas, y no les informa sobre los riesgos del calor ni cómo protegerse."

- **Análisis:** Es una omisión grave no informar sobre los riesgos y no tomar medidas preventivas.
- **Qué debería hacer el empleador:** Debe capacitar a los trabajadores sobre los riesgos del calor y las medidas de prevención, proporcionar agua, sombra, pausas y equipos de protección solar (sombreros, protector solar).
- **Cuáles son los deberes del trabajador:** Solicitar información sobre los riesgos del calor y cómo protegerse. Utilizar el equipo

de protección proporcionado y seguir las normas de seguridad.

**Historia 4:** "Después de que un trabajador sufriera un golpe de calor en el trabajo, el empleador le dijo que 'debía ser más fuerte' y no implementó ningún cambio en las medidas de seguridad."

- **Análisis:** La respuesta del empleador es negligente y no cumple con la obligación de garantizar condiciones seguras.
- **Qué debería hacer el empleador:** Debe investigar el incidente, implementar medidas preventivas para evitar futuros casos (mejoras en el ambiente de trabajo, protocolos de descanso e hidratación, etc.) y brindar la atención médica adecuada al trabajador afectado.
- **Cuáles son los deberes del trabajador:** Informar sobre cualquier síntoma de malestar debido al calor. Cumplir con las normas de seguridad y participar en los exámenes

médicos.

**Historia 5:** "En un restaurante con la cocina muy caliente, los cocineros no tienen suficientes descansos y se les exige trabajar a un ritmo muy rápido."

- Análisis: La falta de descansos adecuados en un ambiente caluroso aumenta el riesgo de estrés térmico.
- Qué debería hacer el empleador: Proporcionar descansos adecuados en un área más fresca, asegurar la ventilación adecuada en la cocina y permitir que los trabajadores se hidraten regularmente.
- Cuáles son los deberes del trabajador: Tomar los descansos proporcionados, hidratarse regularmente, informar sobre cualquier síntoma de estrés térmico y seguir las normas de seguridad.

**Historia 6:** "Trabajadores de mantenimiento de carreteras están expuestos al sol

durante largas jornadas, pero no se les proporciona ropa adecuada ni protección solar."

- Análisis: La falta de ropa adecuada y protección solar aumenta el riesgo de quemaduras y estrés térmico.
- Qué debería hacer el empleador: Proporcionar ropa de manga larga, sombreros con protección para el cuello, y protector solar. Asegurar que haya áreas de sombra disponibles y proporcionar agua y bebidas rehidratantes.
- Cuáles son los deberes del trabajador: Utilizar la ropa y protección proporcionada, informar sobre cualquier problema de salud relacionado con el calor y seguir las normas de seguridad.

## Artículo 6: Protocolo de hidratación, sombra, descanso y protección

Objetivo: Conocer los lineamientos establecidos legalmente para la implementación práctica de medidas de protección.

**Paso 1:** Activación con preguntas generadoras:

¿Qué estrategias ya conocemos que están en el decreto?

¿Cómo sería un buen protocolo para cuidar del calor?

**Paso 2:** El ECOS brinda la definición:

Este artículo explica lo que debe incluir el plan llamado "hidratación, sombra, descanso y protección" que las empresas deben tener para cuidar a los trabajadores del calor. En pocas palabras, este plan debe tener al menos:

- Información del clima: Los promedios de

temperatura y humedad de cada mes para saber cuándo hay más riesgo de calor.

- Lista de trabajos con calor: Un listado de los trabajos donde los empleados están expuestos al calor.

- Cómo prevenir y proteger: Las medidas específicas para proteger a los trabajadores según el nivel de riesgo de cada trabajo.

- Cómo proporcionar hidratación: Un plan para asegurarse de que siempre tengan agua potable y otras bebidas para hidratarse.

- Dónde descansar a la sombra: Una lista y descripción de los lugares con sombra, ya sean temporales o permanentes.

- Capacitaciones: Un calendario de cuándo se va a capacitar a los trabajadores sobre los riesgos del calor y cómo protegerse.

- Cumplimiento: Un sistema para verificar que la empresa está cumpliendo con todas estas reglas para proteger del calor.

**NOTA: Refiérase a la página 13 del Rotafo-  
lio con la información para enseñar y  
explicar el contenido de este tema.**

## Actividad de Cierre

Objetivo: Cerrar el proceso de aprendizaje de manera participativa, permitiendo que las personas asistentes reconozcan lo que han aprendido, se apropien del contenido y se comprometan con acciones prácticas.

### Paso 1: Activación con preguntas genera- doras:

¿Qué fue lo que más les llamó la atención de la información que aprendió hoy?

¿Qué prácticas van a poner en marcha a partir de hoy?

### Paso 2: Actividad de integración (el facili- tador puede escoger una):

1. "El compromiso personal": Cada partici-  
pante completa la frase: "Hoy aprendí  
que..." y "Me comprometo a..." en una  
tarjeta o en voz alta.

2. "Red de cuidados": Se forma una ronda.  
Cada persona lanza una pelota de hilo  
diciendo un consejo para cuidarse del  
calor. Se forma una red simbólica de apoyo  
comunitario.

3. "Termómetro de aprendizaje": El facilita-  
dor dibuja un termómetro grande en un  
papel. Cada persona marca con su nombre  
o un símbolo, cuánto aprendió y cómo se  
siente luego del taller.

### Paso 3: Mensaje final del facilitador:

"El calor no tiene que hacernos daño si  
sabemos cómo cuidarnos. Lo que aprendi-  
mos hoy puede salvar vidas. Cuidarte tam-  
bién ayuda a cuidar a los demás."

### **Lista de materiales (según opción elegida)**

- Tarjetas pequeñas y marcadores (para “El compromiso personal”)
- Pelota de hilo o lana gruesa (para “Red de cuidados”)
- Papelógrafo con dibujo de termómetro y símbolos adhesivos (para “Termómetro de aprendizaje”)
- Cinta adhesiva o cartel para el mural de compromisos
- Música suave (opcional, para ambientar el cierre)

### **Recomendaciones:**

- Adapte cada sección según el grupo, el tiempo y el espacio disponible.
- Utilice su creatividad. El mejor taller es aquel que se imparte con empatía.
- Escuche, valide, explique y motive. Esa es la clave para generar transformaciones desde la comunidad.



## **Bienestar Integral: Rutas de Acceso a Salud**

### **CONTENIDO**

#### **1. Orientación general para el facilitador**

#### **2. Tema 1: Seguros de la CCSS y su ruta de atención**

¿Qué es un seguro de la CCSS?

Tipos de seguros que tiene la CCSS

1. Asegurado asalariado
2. Asegurado independiente
3. Asegurado voluntario
4. Asegurado del Estado

Ruta de atención de la CCSS

#### **3. Tema 2: Seguros del INS y su ruta de atención**

¿Qué es el INS?

Tipos de pólizas que tiene el INS

Seguro de riesgos del trabajo

Ruta de atención del INS

#### **4. Tema 3: Deberes y derechos en la atención en Servicios de Salud**

Deberes y derechos de la persona usuaria

#### **5. Tema 4: Atención para No Asegurados**

Deberes y derechos de las personas no aseguradas

¿Qué hago si no estoy asegurado/ada) Atención en servicios de urgencias

#### **6. Actividades: Historias de Atención en Salud**

Cierre de la actividad

Contenido general

## TEMA 1:

# Seguros de la CCSS y su ruta de atención

### ¿Qué es un seguro de la CCSS?

Objetivo: Entender qué es un seguro y cuál es la ruta de atención que brinda la CCSS

**Paso 1:** Activación con preguntas generadoras:

¿Han escuchado las palabras “seguro”?  
¿En qué contextos?

**Paso 2:** El ECOS brinda la definición:

Seguro Social: Es un sistema de seguridad social obligatorio o solidario que garantiza el acceso a los servicios de salud con el cual cuenta cualquier persona que contribuya a la Caja Costarricense de Salud.

Estos servicios pueden ser diagnóstico y tratamiento de enfermedades, vacunación, prevención, promoción, entre otras.

### Tipos de seguros que tiene la CCSS

Objetivo: Reconocer los seguros disponibles en la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS) y a quiénes protegen.

**Paso 1:** Activación con preguntas generadoras:

¿Saben qué tipos de seguros ofrece la CCSS?

¿Quién paga el seguro en sus casas? ¿Lo paga la persona, el patrón, el Estado?

**Paso 2:** El ECOS brinda la definición:

La Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS) ofrece diversas modalidades de aseguramiento diseñadas para cubrir las necesidades de diferentes grupos de la población. Estas modalidades se distin-

guen principalmente por la forma en que se financia la cobertura y los requisitos de afiliación, garantizando así el acceso a servicios de salud, pensiones y otros beneficios según la condición de cada persona:

### **1. Asegurado asalariado**

Personas que trabajan para una empresa o institución (pública o privada). La empresa paga una parte de la cuota, y la persona asegurada aporta otra parte. Tiene cobertura en salud y pensiones.

- Ejemplo: empleados directos de una fábrica, docentes, personal de salud que labora en la CCSS o clínica privada.

### **2. Asegurado independiente**

Personas que trabajan por cuenta propia o no tienen patrón fijo. Pagan su cuota completa a la CCSS. Cobertura en salud y pensión, si se afilian al régimen completo.

- Ejemplo: taxistas, pulperos, agricultores,

emprendedores, otros.

### **3. Asegurado voluntario**

Personas que no tienen actividad económica, pero desean estar aseguradas. Pueden cotizar solo para salud, o salud y pensión. Ideal para estudiantes adultos, amas de casa, o personas sin trabajo actual.

- Requiere evaluación de ingreso familiar para fijar la cuota.

### **4. Asegurado del Estado**

El Estado costarricense paga el seguro a personas en situación de pobreza o vulnerabilidad. Cubre únicamente salud, no pensión.

- Ejemplo: personas beneficiarias de IMAS, adultos mayores sin pensión, personas con discapacidad en situación de pobreza.

## **2.2 Ruta de atención de la CCSS**

Objetivo: Comprender el proceso que

sigue una persona usuaria para recibir atención dentro del sistema de salud público (CCSS).

**Paso 1:** Activación con preguntas generadoras:

¿Qué hacen ustedes cuando necesitan una cita médica?

¿A qué lugar van primero? ¿Qué pasos siguen?

**Paso 2:** El ECOS brinda la definición

La Ruta de Atención en la CCSS es el proceso que sigue una persona para recibir atención de salud en la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS), esta ruta puede iniciarse de varias maneras, según la modalidad de aseguramiento de la persona y el tipo de servicio que requiera. A continuación se describen las principales vías de ingreso y su funcionamiento:

### • Servicio de Urgencias

Pacientes ASEGURADOS y NO ASEGURADOS: pueden ser atendidos en los servicios de emergencias de los hospitales o en los servicios de urgencias de las Áreas de Salud o CAIS

### • EBAIS (Equipos Básicos de Atención Integral en Salud)

Paciente ASEGURADO se presenta al EBAIS que le corresponde según su residencia. Obtiene la cita vía telefónica, presencial o app EDUS y es atendido con la periodicidad que le corresponde según su padecimiento de salud.

### • Medicina Mixta

Paciente ASEGURADO. Algunos médicos cuentan con consultorios privados y servicio de medicina mixta. La atención se brinda en el consultorio y los laboratorios, medicamentos y algunas radiografías se

gestionan en la CCSS. El usuario paga el servicio de consulta privada y debe estar al día con su aseguramiento.

### • **Medicina de Empresa**

El consultorio puede estar dentro de la empresa o ser un consultorio privado externo contratado por la empresa. Ambos con medicina mixta, donde la atención se brinda en el consultorio y los laboratorios, medicamentos y algunas radiografías se gestionan en la CCSS. El usuario recibe el servicio de consulta y debe estar al día con su aseguramiento por medio de la empresa para la que labora

Ahora bien, antes de recibir atención en cualquier ruta, el personal de la CCSS valida el estado de aseguramiento, en la oficina de Validación de derechos y seguimiento:

- Si el paciente está al día con sus cuotas,

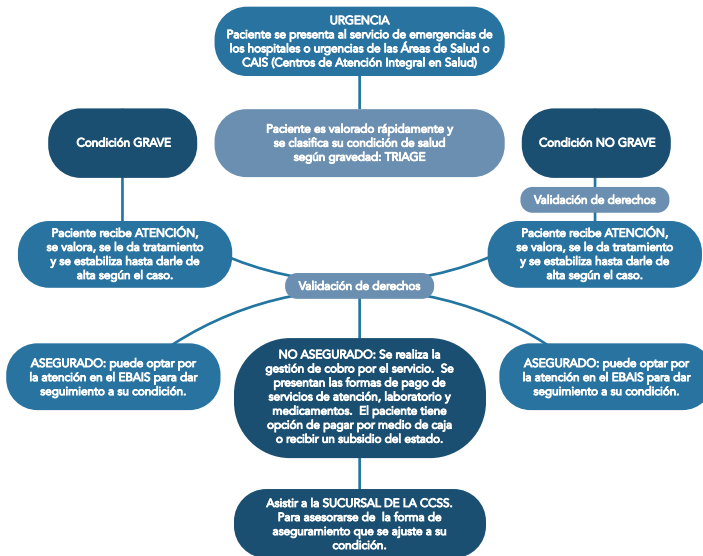
se confirma como “asegurado” y se activa la ruta correspondiente (EBAIS, medicina mixta, empresa).

- Si no está asegurado, se informa sobre las modalidades de pago y la posibilidad de subsidio estatal, y se procede con la atención de urgencias bajo cobro directo.

De esta manera, la CCSS garantiza que todas las personas, según su condición de aseguramiento, puedan acceder oportunamente a servicios de emergencia, control periódico y atención especializada.

**NOTA: Apoyarse para desarrollar este tema en las páginas 15 al 18 del Rotafolio: Ruta de atención CCSS.**

## Atención Urgencias:



## TEMA 2: Seguros del INS y su ruta de atención.

### ¿Qué es el INS?

Objetivo: Entender qué es una póliza o seguro del INS y cuál es la ruta de atención que brinda

**Paso 1:** Activación con preguntas generadoras:

¿Han escuchado las palabras “póliza”? ¿En qué contextos?

**Paso 2:** El ECOS brinda la definición  
El Instituto Nacional de Seguros (INS) es la aseguradora estatal de Costa Rica, encargada de administrar y comercializar pólizas que protegen a personas y empresas frente a distintos riesgos.

## Tipos de pólizas que tiene el INS

Objetivo: Conocer las pólizas más comunes que ofrece el Instituto Nacional de Seguros (INS) y su utilidad.

**Paso 1:** Activación con preguntas generadoras:

¿Qué saben del INS? ¿Han escuchado sobre pólizas?

¿Alguien ha comprado una póliza de accidentes o de vida?

**Paso 2:** El ECOS brinda la definición

Seguro de riesgos del trabajo

Obligatorio para el empleador según lo estipulado en el Código de Trabajo, este seguro cubre los accidentes y enfermedades laborales contemplados en la normativa.

Su finalidad es proteger al trabajador

frente a siniestros relacionados con su actividad, garantizando la cobertura de los gastos médicos y ofreciendo una compensación económica en caso de incapacidad temporal, permanente o fallecimiento.

Una vez que el trabajador reporta un accidente, el empleador debe realizar una investigación preliminar y notificar el incidente al INS. Con este aviso de accidente se activa la póliza y se autoriza formalmente la atención médica.

## Ruta de atención del INS

Objetivo: Comprender el proceso que sigue una persona trabajadora para recibir atención por medio del INS

**Paso 1:** Activación con preguntas generadoras:

¿Qué harían si alguien tiene un accidente y tiene póliza del INS?

¿A dónde hay que llamar? ¿Cómo se usa ese seguro del trabajador?

**Paso 2:** El ECOS brinda la definición

La Ruta de Atención en el INS se activa en el momento en que se produce un accidente laboral, es importante destacar que Previo a un accidente: El trabajador tiene derecho a saber si cuenta con una póliza de riesgos del trabajo contratada por la empresa, así como a conocer las reglas establecidas por el empleador para reportar accidentes

En el momento del accidente, el trabajador debe comunicarlo de inmediato al patrono por la vía establecida; el empleador, a su vez, firma el Aviso de Accidente, activa la póliza y realiza una investigación preliminar para valorar la procedencia de la cobertura.

A continuación, el trabajador es remitido a clínicas o centros médicos privados con convenio INS para valoración y diagnóstico, donde se definen lesiones, se otorgan incapacidades y se inicia el tratamiento correspondiente.

Si el plan de recuperación lo requiere, el INS coordina rehabilitación, atención especializada o internamiento en sus propios centros, y cuando es necesario refiere a médicos especialistas. Finalmente, se mantiene un seguimiento periódico hasta que el paciente recibe el alta médica o se determina el grado de secuelas permanentes, garantizando así la protección financiera y técnica del asegurado durante todo el proceso.

**NOTA: Apoyarse para desarrollar este tema en las páginas 19 del Rotafolio: "Ruta de atención INS"**



## TEMA 3:

# Deberes y derechos en la atención en Servicios de Salud

### Deberes y derechos de la persona usuaria

**Objetivo:** Conocer los derechos y deberes de las personas usuarias de los servicios de salud para mejorar la relación con los centros de atención y exigir un trato adecuado.

**Paso 1:** Activación con preguntas generadoras:

¿Qué creen que es un derecho al usar los servicios de salud?

¿Y qué creen que son los deberes que tenemos como pacientes?

**Paso 2:** El ECOS brinda la definición

"La Ley N.º 8239, denominada "Ley de Derechos y Deberes de las Personas Usuaras de los Servicios de Salud Públicos y Privados", establece el marco legal que garantiza y regula los derechos y obligaciones de las personas que acceden a los servicios de salud en Costa Rica. Esta ley tiene como objetivo principal tutelar los derechos y deberes de las personas usuarias en todos los servicios de salud, tanto públicos como privados. Algunos deberes que las personas usuarias deben cumplir son:

a) Tener un seguro y contribuir al financiamiento de los servicios según el tipo de seguro: contributivo, no contributivo o voluntario (migrantes y nacionales).

b) Exigir una relación laboral con el patrono de manera que pueda ser cubierta por las pólizas correspondientes.

c) Tener una condición migratoria legal en el país que le permita acceder a seguros como el voluntario y a pólizas de trabajo en una relación patronal legal.

d) Proporcionar información veraz y completa a los personales de salud sobre su estado de salud actual y pasado, incluyendo enfermedades preexistentes, alergias, medicamentos que esté tomando, hábitos y cualquier otro dato relevante para su atención médica. De igual forma, proporcionar la información veraz sobre las condiciones de trabajo y estatus migratorio si es el caso.

e) Deber de hacer un uso responsable de los recursos: Esto implica utilizar los servicios de salud de manera consciente y apropiada, evitando el uso innecesario de consultas, exámenes o tratamientos, y cuidando las instalaciones y equipos de los cen-

tros de salud.

f) Deber de informarse sobre los deberes de la persona empleadora para facilitar acceso a servicios de salud en el trabajo.

Los derechos de la persona usuaria son:

a) Recibir información clara, concisa y oportuna, sobre sus derechos y deberes, así como sobre la forma correcta de ejercitarlos.

b) Ser informadas del nombre, los apellidos, el grado profesional y el puesto que desempeña el personal de salud que les brinda atención.

c) Recibir la información necesaria y, con base en ella, brindar o no su autorización para que les administren un determinado procedimiento o tratamiento médico.

d) Recibir, sin distinción alguna, un trato digno con respeto, consideración y amabilidad.

e) Recibir atención médica con la eficiencia y diligencia debidas.

f) Ser atendidas sin dilación en situaciones de emergencia.

g) Ser atendidas puntualmente de acuerdo con la cita recibida, salvo situaciones justificadas de caso fortuito o fuerza mayor.

h) Negarse a que las examinen o les administren tratamiento, salvo en situaciones excepcionales o de emergencia, previstas en otras leyes, en que prevalezcan la salud pública, el bien común y el derecho de terceros.

## TEMA 4:

# Atención para No Asegurados

### Deberes y derechos de las personas no aseguradas

Objetivo: Comprender que, aun sin estar aseguradas, las personas tienen ciertos derechos en salud, así como responsabilidades al momento de acudir a los servicios públicos.

**Paso 1:** Activación con preguntas generadoras:

¿Qué creen que pasa si una persona sin seguro necesita atención médica?

¿Tienen conocidos que no estén asegurados? ¿Cómo acceden a los servicios?

**Paso 2:** El ECOS brinda la definición

En Costa Rica las personas no aseguradas también tienen acceso a ciertos servicios esenciales, especialmente en casos de urgencias y emergencias médicas. Tienen derecho a recibir atención en situaciones de emergencia, acceder a programas preventivos y participar en campañas de salud pública, así como recibir atención en centros de salud en casos. Sin embargo, también tienen deberes, como cumplir con las regulaciones establecidas por la CCSS, asumir los costos de atención médica cuando corresponda y respetar las normas y al personal de salud. Este marco garantiza que toda la población, independientemente de su condición de aseguramiento, pueda recibir atención en salud dentro del sistema público.

## ¿Qué hago si no soy una persona asegurada?) Aten-

## ción en servicios de urgencias

Objetivo: Entender que todos los servicios de salud deben atender emergencias sin importar si la persona está o no asegurada.

**Paso 1:** Activación con preguntas generadoras:

¿Qué se considera una emergencia?

¿Conocen alguien que haya sido atendido de urgencias sin seguro?

**Paso 2:** El ECOS brinda la definición

En Costa Rica, la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS) garantiza que todas las personas, independientemente de su estatus de aseguramiento, reciban atención médica en situaciones de emergencia. Esto incluye a las personas no aseguradas, quienes tienen derecho a ser atendidas en casos que pongan en riesgo su vida o la

función de algún órgano o extremidad. Es importante destacar que, aunque las personas no aseguradas reciben atención en estas situaciones, posteriormente se les generará un cobro por los servicios brindados.

## ¿Cuál es el alcance en los servicios de urgencias?

Objetivo del subtema: Diferenciar entre atención de urgencias y otros servicios médicos para evitar abusos del sistema y comprender qué esperar al acudir a urgencias.

**Paso 1:** Activación con preguntas generadoras:

¿Qué creen que deben resolver en un servicio de urgencias?

¿Es lo mismo que ir a una consulta general?

**Paso 2:** El ECOS brinda la definición:

Es importante destacar que, aunque la atención en servicios de urgencias no depende del aseguramiento, las personas no aseguradas son responsables de cubrir los costos de estos servicios después de ser atendidas. Sin embargo, en casos de vulnerabilidad económica, como en situaciones de pobreza o condición migratoria irregular, es posible que el Estado financie parcialmente o en su totalidad estos gastos. Para ello, se requiere que la persona acuda al servicio de trabajo social de la unidad donde recibió atención y presente una carta explicando su situación económica que le imposibilita pagar el servicio.

**NOTA: Apoyarse con el Rotafolio en la página 19 "Qué debe hacer usted si sufre un golpe de calor en su lugar de trabajo y no tiene seguro de riesgos por trabajo."**

## TEMA 5:

### Actividades - Historias de Atención en salud

En esta dinámica, los participantes comparten sus experiencias o casos ficticios relacionados con la atención recibida por un golpe de calor o ERCnt. El objetivo es comparar los diferentes caminos de atención y aclarar dudas sobre los procesos de atención en estos casos específicos.

#### Materiales:

- Rotafolio páginas de 15 a la 19 con las rutas de atención CCSS e INS
- Historias en papeles o fichas
- Hojas blancas y lápices.

#### Pasos de la Actividad:

1. Se solicitan voluntarios del grupo para

leer las historias voluntariamente y después se pide a las personas que respondan cada una de las preguntas que hace la persona facilitadora.

### **1. Doña Rosario y el golpe de calor en el campo (Seguro Voluntario, CCSS)**

Doña Rosario tiene una finca en Liberia, la cual ella misma atiende y es donde cultiva y cosechas algunas cosas con las que se alimenta día a día. Una mañana, durante el recorrido de recolección el sol la derribió: tenía mareos, calambres y orina muy concentrada.

Acudió al EBAIS de la zona, donde por suerte había espacio y la atendieron en un espacio de recargo, la enfermera le explicó que el golpe de calor y la deshidratación frecuente son factores de riesgo para ERCnt no tradicional.

Tras de revisar en validación de derechos

que Doña Rosario tenía su Seguro Voluntario al día, le administraron sueros de rehidratación oral, le indicaron reposo en un área fresca, además le programaron seguimiento quincenal para controlar la función renal y reforzar medidas de prevención.

### **Preguntas y respuestas**

#### **1. ¿Qué modalidad de aseguramiento aplica en este caso?**

- Respuesta: Seguro Voluntario de la CCSS.

#### **2. ¿Cuál fue la vía de ingreso al sistema de salud?**

- Respuesta: EBAIS para manejo de golpe de calor y deshidratación.

#### **3. ¿Qué medidas de atención inicial recibió Doña Rosario?**

- Respuesta: Administración de sueros de rehidratación oral, indicaciones de reposo en área fresca y educación sobre preven-

ción de ERCnt.

#### **4. ¿Por qué este episodio aumenta el riesgo de ERCnt no tradicional?**

- Respuesta: La deshidratación repetida y el estrés térmico pueden dañar progresivamente las estructuras renales.

#### **2. Don Manuel y la urgencia tras extenuarse en obra (Trabajador Independiente, CCSS)**

Don Manuel es albañil por cuenta propia en Nicoya. Un día, tras varias horas mezclando cemento bajo el sol, sintió dolor lumbar intenso y sed extrema. Se dirigió a urgencias del hospital de Liberia, donde se le indicó que estaba grave porque había signos de daño renal por deshidratación crónica.

La afiliación de Don Manuel era por Seguro de Trabajador Independiente, la CCSS le brindó atención de emergencia y luego lo

remitió al EBAIS de Nicoya. Allí definieron un plan de hidratación preventiva y le enseñaron técnicas de pausas activas, uso de sombra para evitar futuros episodios.

#### **Preguntas y respuestas**

##### **1. ¿Qué tipo de seguro tenía Don Manuel?**

- Respuesta: Seguro de Trabajador Independiente de la CCSS.

##### **2. ¿Dónde recibió la atención de emergencia?**

- Respuesta: Servicio de Urgencias del Hospital de Liberia.

##### **3. ¿Qué plan de seguimiento se implementó en el EBAIS?**

- Respuesta: Plan de hidratación preventiva, pausas activas y controles periódicos de función renal.

##### **4. ¿Qué factor laboral influyó en su condi-**

### **ción renal?**

- Respuesta: Exposición prolongada al calor y esfuerzo físico sin pausas ni adecuada hidratación.

### **3. Doña Marta y la caída en la plantación (Riesgos del Trabajo, INS)**

Doña Marta trabaja para una finca exportadora de melones en Bagaces, bajo una póliza del INS por Riesgos del Trabajo.

Al subir a un andamio para podar, resbaló y sufrió una luxación de hombro. Su patrono llenó el Aviso de Accidente en menos de 24 h y la remitió a la clínica aliada del INS en Cañas.

Allí la evaluaron, diagnosticaron una contusión y le dieron incapacidad. El INS se encargó de los exámenes, tratamiento y terapia física, y al mismo tiempo le recomendaron un programa de autocuidado para proteger su salud.

### **Preguntas y respuestas**

#### **1. ¿Cuál es la aseguradora y la modalidad en este caso?**

- Respuesta: INS, póliza de Riesgos del Trabajo.

#### **2. ¿Qué documento activa la cobertura tras el accidente?**

- Respuesta: Aviso de Accidente llenado por el patrono.

#### **3. ¿Qué atención médica inicial recibió Doña Marta?**

- Respuesta: Valoración en clínica aliada, diagnóstico de luxación de hombro, incapacidad temporal y tratamiento rehabilitación.

#### **4. Don Alfonso, jornalero sin cobertura (sin seguro CCSS ni INS)**

Alfonso, de 25 años, trabaja esporádicamente en cortes de caña en Nicoya y no

está afiliado a ningún seguro de la CCSS ni del INS. Un día, mientras cargaba un saco de alimentos en una soda junto a la ruta, tropezó y cayó, sufriendo un esguince grave de tobillo.

Al no contar con seguro, acudió al servicio de Urgencias del Hospital de Liberia. Allí le brindaron la atención inicial —triage, inmovilización con férula y analgésicos—, pero el personal le informó que, al no estar asegurado, debía cubrir el costo de la consulta, radiografías y tratamiento. Alfonso contactó a un familiar que le entregó el dinero para pagar:

Al estabilizarse, el médico le explicó cómo continuar en casa con reposo, elevación de la extremidad y ejercicios suaves de movilidad. Finalmente, le indicaron que, si no regularizaba su afiliación al Seguro Voluntario o se afiliaba como trabajador independiente, tendría que seguir asumiendo estos costos de manera particular.

## **Preguntas y respuestas:**

### **1. ¿Qué condición de aseguramiento tiene Alfonso?**

- Respuesta: No cuenta con cobertura de la CCSS ni del INS.

### **2. ¿Cómo ingresó al sistema de salud?**

- Respuesta: Vía urgencias del Hospital de Liberia, con pago directo.

### **3. ¿Qué costos debió afrontar Alfonso por su atención?**

- Respuesta:  
Consulta de urgencias  
Radiografía de tobillo  
Medicamentos y férula

### **4. ¿Qué recomendaciones se le dieron al alta?**

- Respuesta: Reposo, elevación de la pierna, aplicación de hielo local y ejercicios

suaves de movilidad.

### **5. ¿Qué opciones tiene Alfonso para evitar estos pagos en el futuro?**

- Respuesta: Afiliarse al Seguro Voluntario de la CCSS o al Seguro de Trabajador Independiente, o verificar si su empleador puede contratarle bajo Riesgos del Trabajo del INS.

### **6. Don Luis y su diagnóstico de ERCnt en etapa 1, (Asegurado directo)**

Don Luis trabaja en una finca donde sus patronos lo tienen debidamente asegurado y están informados sobre la Enfermedad Renal Crónica de origen no tradicional (ERCnt). Además, cumplen con el Reglamento de Protección, Sombra y Descanso establecido por el Ministerio de Trabajo.

Como parte de las medidas preventivas,

coordinan la realización de exámenes de laboratorio cada seis meses. En los últimos análisis practicados, se detectó una alteración en los parámetros renales de Don Luis. Dado que la finca no cuenta con un médico, el patrono le indicó que acudiera al seguro social para ser valorado por un profesional de salud. Don Luis asistió al EBAIS para solicitar una cita, la cual le fue asignada 15 días después. En la consulta, se confirmó la alteración renal, por lo que se le programaron nuevos exámenes para tres meses más tarde. Los resultados mostraron que la alteración persistía, aunque en un nivel bajo, por lo que fue diagnosticado con ERCnt en etapa 1.

### **1. ¿Qué condición de aseguramiento tiene Don Luis?**

- Respuesta: Es asegurado directo por su patrono.

## 2. ¿Cómo ingresó al sistema de salud?

- Respuesta: Vía EBAIS por los exámenes que indica el Reglamento de Protección, sombra y descaso.

## 3. ¿Qué recomendaciones se le dieron Don Luis?

- Respuesta: repetir los exámenes 3 meses después y hacer cambios de estilos de vida saludables y control periódico para que su ERCnt no avance.

## Actividad de Cierre

Objetivo: Brindar un espacio para que las personas participantes reflexionen sobre lo aprendido, reconozcan los cambios que pueden aplicar en su vida diaria y se comprometan con su bienestar integral.

### Paso 1: Activación con preguntas generadoras

¿Qué fue lo más importante que aprendiste hoy?

¿Qué hábito o idea vas a llevarte a casa?

### Paso 2: Actividades sugeridas para el cierre (el facilitador puede escoger una)

1. Compromiso personal: Cada persona completa en voz alta o en una tarjeta la frase: "Me comprometo a..."

2. Red de apoyo: Se forma un círculo. Cada persona lanza un hilo o cuerda a otra, diciendo una frase de apoyo o reconocimiento. Se forma una red simbólica de cuidado colectivo.

3. Síntesis creativa: En grupos pequeños, se crea una palabra, símbolo o dibujo que represente lo aprendido. Luego se comparten con el grupo.

### **Mensaje final del facilitador:**

**"Cuidarse no es egoísmo, es la base para vivir mejor y acompañar a quienes amamos. Lo que aprendimos hoy son herramientas para la vida. Cada paso cuenta."**

### **Recomendaciones:**

Adapte cada sección según el grupo, el tiempo y el espacio disponible.

Utilice su creatividad. El mejor taller es aquel que se imparte con empatía.

Escuche, valide, explique y motive. Esa es la clave para generar transformaciones desde la comunidad.

### **Pasos para que las personas puedan acceder a la plataforma de la CCSS y revisar el tipo de aseguramiento que poseen:**

Con una computadora o celular escribir en el buscador "validar derechos CCSS".

O, ingresar a la página: <https://sfa.ccss.sa.cr/servMedicos/validarDerechos.do>

Seleccione la busque en las pestañas por nombre o identificación:

1. Seleccione el tipo de identificación:  
Cedula nacional / Extranjero con DIMEX / Extranjero con CCSS / No es válido
2. Escriba su numero de cédula
3. Verifique los caracteres indicados:  
En la pestaña azul se observan números y letras que debe escribir respetando mayúsculas y minúsculas (de manera exacta a la indicada).
4. Seleccione la pestaña BUSCAR:  
Después de seleccionar la pestaña se abra una pagina con un nombre y en la parte inferior el estado de su aseguramiento actual.



1. Escriba su Nombre, Primer Apellido y Segundo Apellido en las primeras 3 líneas.
2. Verifique los caracteres indicados:  
En la pestaña azul se observan números y letras que debe escribir respetando mayúsculas y minúsculas (de manera exacta a la indicada).
3. Seleccione la pestaña BUSCAR:  
Después de seleccionar la pestaña, se carga una página donde debe seleccionar el nombre con el numero de cedula correspondiente y se carga la pagina donde puede consultar el estado de aseguramiento en la parte inferior.

## **Bienestar Integral: Masculinidades y Autocuidado**

### CONTENIDO

#### **1. Orientación general para el ECOS**

#### **2. Tema 1: Masculinidades: Impacto del machismo y estilos de vida saludables**

Mitos sobre masculinidades

Estilos de vida saludables

Me cuido para cuidar: La afectividad

#### **3. Tema 2: Cierre de la actividad**

Contenido general

## TEMA 1:

# Masculinidades - Impacto del machismo y estilos de vida saludables

### Mitos sobre masculinidades

Las masculinidades son características, comportamientos y roles asociados al comportamiento de los hombres en la sociedad. Existen ideas erróneas que giran en torno a lo que se considera debe ser un hombre. Algunos ejemplos incluyen la idea de que los hombres no deben expresar emociones, que siempre deben ser fuertes o que demostrar vulnerabilidad es una señal de debilidad. Cambiar estas creencias permite construir masculinidades saludables y libre de estereotipos.

Un mito es una creencia transmitida culturalmente que, aunque no tiene un fundamento científico o comprobable, influye en la percepción y el comportamiento de las personas. En el caso de las masculinidades, los mitos pueden influir en la forma en que los hombres se comportan con las demás personas.

### 5 mitos sobre la masculinidad que ponen en riesgo a la persona son:

- “mayor riesgo mayor hombría”;
- “los hombres aguantan en trabajo pesado y calor”;
- “hay que tomar guaro como un hombre”;
- “cuidarse es de mujeres” (consultar al médico);
- “los hombres no piden ayuda”.

### Estilos de vida saludables

Los estilos de vida saludables, Son un conjunto de prácticas, hábitos y elecciones

conscientes que los hombres adoptan para fomentar su bienestar físico, mental, emocional y social, contribuyendo a una vida plena y significativa promoviendo relaciones equitativas y respetuosas con las personas de su ambiente familiar, amistades y personas de su ambiente laboral. Los vínculos sanos, la salud física y la salud mental son fundamentales para tener un estilo de vida saludable.

Un vínculo sano es una relación basada en el respeto, la comunicación y el apoyo mutuo. Esto aplica a relaciones personales, familiares, de pareja y laborales. Construir vínculos saludables implica desarrollar habilidades como la empatía, el diálogo abierto y el establecimiento de límites adecuados.

La salud física y la salud mental están relacionadas. Cuidar el cuerpo a través de la

alimentación, el ejercicio y el descanso influye directamente en el bienestar emocional. Del mismo modo, manejar el estrés, las emociones y buscar apoyo en momentos difíciles favorece la salud. Se debe hacer mención a las adicciones que son patrones de consumo o comportamiento repetitivos y descontrolados que generan dependencia y afectan negativamente la vida de la persona. Pueden ser sustancias como alcohol, tabaco, y otras drogas, o conductuales como el juego, tecnología o compras

### **Me cuido para cuidar: La afectividad**

La afectividad es la capacidad de experimentar, expresar y recibir emociones en las relaciones con los demás. Una afectividad saludable permite conectar con otras personas de manera auténtica y fortalecer vínculos. La efectividad permite la correlación de los cuidados entre las personas,

cuidarse a sí mismo es esencial para poder cuidar a las demás personas, la correlación de los cuidados implica entender que el bienestar propio y el de los demás están interconectados. Incluir hábitos saludables, buscar apoyo emocional y mantener relaciones equilibradas permite generar entornos más saludables y armoniosos.

### **Desarrollo de los temas por actividad.**

A continuación, se presenta cada tema con actividades para que usted desarrollar en el taller o actividad a realizar en su comunidad.

#### **TEMA 1:**

### **Masculinidades - Impacto del machismo y estilos de vida saludables**

#### **Mitos sobre masculinidades**

Objetivo: Cuestionar creencias tradicionales sobre lo que significa “ser hombre” y

cómo estas ideas afectan la salud, el autocuidado y las relaciones.

**Paso 1:** Activación con preguntas generadoras:

¿Qué escucharon desde niños sobre cómo debe comportarse un “hombre de verdad”?

¿Qué cosas no se les permitía expresar?

**Paso 2:** El ECOS brinda la definición

Las masculinidades son características, comportamientos y roles asociados al comportamiento de los hombres en la sociedad. Existen ideas erróneas que giran en torno a lo que se considera debe ser un hombre. Algunos ejemplos incluyen la idea de que los hombres no deben expresar emociones, que siempre deben ser fuertes o que demostrar vulnerabilidad es una señal de debilidad. Cambiar estas creencias permite construir masculinidades salu-

dables y libre de estereotipos.

Un mito es una creencia transmitida culturalmente que, aunque no tiene un fundamento científico o comprobable, influye en la percepción y el comportamiento de las personas. En el caso de las masculinidades, los mitos pueden influir en la forma en que los hombres se comportan con las demás personas.

### **5 mitos sobre la masculinidad que ponen en riesgo a la persona son:**

- “mayor riesgo mayor hombría”;
- “los hombres aguantan en trabajo pesado y calor”;
- “hay que tomar guaro como un hombre”;
- “cuidarse es de mujeres” (consultar al médico);
- “los hombres no piden ayuda”.

**Paso 3:** Actividades sugeridas (usted puede escoger una):

### **ACTIVIDAD 1:**

#### **Características Sociales**

Con esta actividad se van a explorar los mitos sobre la masculinidad para desmitificarlos y explicar que lleva a comportamientos destructivos que muchas veces afectan la salud.

#### **Materiales:**

- Rotafolio página 15 “Cuadro con las diferencias entre sexo y género”.
- Hojas con mitos sobre la masculinidad.
- Hojas blancas y lápices.

#### **Pasos de la Actividad:**

1. Primero se muestran gráficamente en el rotafolio el cuadro comparativo las diferencias entre género y sexo, posteriormente se acomoda el grupo en grupos pequeños de 4 a 5 personas o parejas, se les reparte hojas, marcadores y lápices de colores. Se le pide a cada grupo que dibujen a un

hombre y que escriban alrededor del dibujo características o ideas que socialmente se vinculan con lo masculino pidiéndoles que escriban y contesten estas preguntas:

- **¿Qué debe hacer y cómo debe ser un hombre?**
- **¿Cómo se comporta un hombre? etc.**

2. Después de que cada grupo expone sus ideas en el dibujo, se aborda el concepto de masculinidad mediante una explicación y diálogo grupal. Posteriormente se reparten las hojas con los 5 mitos sobre la masculinidad y se generan estas preguntas para crear discusión grupal:

- **¿Han escuchado este mito en su comunidad o familia?**
- **¿Los hombres que conocen cuentan con esta característica?**

- **¿Está característica es natural (se nace con ella) o aprendida?**
- **¿Qué consecuencia trae esta forma de actuar?**

3. Después se le pide a cada grupo que piense en un sexto mito sobre la masculinidad que hallan escuchado o sepan en sus comunidades mediante esta pregunta:

- **¿Pueden identificar un mito de su comunidad sobre los hombres?**
- **¿Qué característica se piensa que alguien debe tener para ser un hombre que este sobre los demás o que resalte?**
- **¿Qué cualidad infaltable debe tener un hombre? cada grupo expone su mito y desmitificación.**

Esta información es el resultado para sustentar el afiche correspondiente al rotafolio en caso de no poder realizar las actividades

en campo explicarlas mediante afiche.

#### 4. Cierre de la actividad:

Se les agradece la participación a las personas y se deja este mensaje al grupo:

Para concluir nuestra actividad sobre los mitos de la masculinidad, quiero agradecerles a todos por su valiosa participación y por la valentía de compartir sus perspectivas. Hemos explorado juntos cómo las creencias tradicionales sobre 'ser hombre' pueden, en realidad, limitar el bienestar, la salud y las relaciones.

Hoy, a través de nuestros dibujos, diálogos y el análisis de estos mitos, hemos desentrañado la idea de que muchas de estas características no son innatas, sino socialmente construidas. Lo más importante es que hemos visto las consecuencias destructivas que estos mitos pueden tener.

Los invito a llevarse de esta sesión la idea

de que cuestionar estos mitos no es debilitar la masculinidad, sino fortalecerla. Es abrirnos a la posibilidad de masculinidades más diversas, sanas y libres, donde la expresión emocional, el autocuidado y la búsqueda de ayuda sean signos de verdadera fortaleza.

Sigamos impulsando estas conversaciones en nuestras comunidades, porque al desmitificar lo que significa 'ser hombre', no solo beneficiamos a los hombres, sino a toda la sociedad. ¡Muchas gracias!"

#### **ACTIVIDAD 2:**

##### **¿Cuándo sentí presión? – Historias de Masculinidad**

En esta actividad, los participantes comparten brevemente una experiencia personal en la que sintieron presión para comportarse de cierta manera por ser hombres. La idea es crear empatía y un espacio seguro para hablar de experiencias comu-

nes.

**Materiales:**

- Hojas blancas y lápices.

**Pasos de la Actividad:**

1. Divide al grupo en parejas o grupos pequeños (3 a 4 personas). Pide a cada grupo que comparta y escriba una experiencia en la que sintió (o vio) presión por ser “hombre” (ej., ser fuerte, no llorar, trabajar en algo pesado, haber tomado o consumido desde muy joven, etc.). Si hay mujeres se les pide que colaboren desde lo que han visto o vivido.

2. Luego, cada grupo elige una historia para contar al resto del grupo, sin mencionar nombres, enfocándose en cómo se sintieron y qué aprendieron. La persona facilitadora realiza estas preguntas después de algunas historias:

- ¿Cómo se sintieron al escuchar que otros vivieron situaciones similares?
- ¿Qué pueden hacer para romper con estos estereotipos?

**Ejemplos de historias:**

- Un hombre que no quiso pedir ayuda médica porque “los hombres aguantan el dolor”.
- Un joven que se sintió presionado para tomar alcohol para “demostrar hombría”.
- Un trabajador que fue criticado por expresar sus emociones tras perder un familiar.

3. Cierre de la actividad:

Se les agradece la participación a las personas y se deja este mensaje al grupo: Para concluir nuestra actividad sobre los mitos de la masculinidad, quiero agradecerles a todos por su valiosa participación y por la valentía de compartir sus perspecti-

vas. Hemos explorado juntos cómo las creencias tradicionales sobre 'ser hombre' pueden, en realidad, limitar el bienestar, la salud y las relaciones.

Hoy, a través de nuestros dibujos, diálogos y el análisis de estos mitos, hemos desentrañado la idea de que muchas de estas características no son innatas, sino socialmente construidas. Lo más importante es que hemos visto las consecuencias destructivas que estos mitos pueden tener. Los invito a llevarse de esta sesión la idea de que cuestionar estos mitos no es debilitar la masculinidad, sino fortalecerla. Es abrirnos a la posibilidad de masculinidades más diversas, sanas y libres, donde la expresión emocional, el autocuidado y la búsqueda de ayuda sean signos de verdadera fortaleza.

Sigamos impulsando estas conversaciones

en nuestras comunidades, porque al desmitificar lo que significa 'ser hombre', no solo beneficiamos a los hombres, sino a toda la sociedad. ¡Muchas gracias!"

## Estilos de vida saludables

Objetivo: Promover prácticas de bienestar físico y mental como responsabilidad personal y colectiva.

**Paso 1:** Activación con preguntas generadoras:

- ¿Qué hacen para sentirse bien en cuerpo y mente?
- ¿Qué hábitos les gustaría cambiar o mejorar?

**Paso 2:** El ECOS brinda la definición

Los estilos de vida saludables, Son un conjunto de prácticas, hábitos y elecciones conscientes que los hombres adoptan para

fomentar su bienestar físico, mental, emocional y social, contribuyendo a una vida plena y significativa promoviendo relaciones equitativas y respetuosas con las personas de su ambiente familiar, amistades y personas de su ambiente laboral. Los vínculos sanos, la salud física y la salud mental son fundamentales para tener un estilo de vida saludable.

Un vínculo sano es una relación basada en el respeto, la comunicación y el apoyo mutuo. Esto aplica a relaciones personales, familiares, de pareja y laborales. Construir vínculos saludables implica desarrollar habilidades como la empatía, el diálogo abierto y el establecimiento de límites adecuados.

La salud física y la salud mental están relacionadas. Cuidar el cuerpo a través de la alimentación, el ejercicio y el descanso

influye directamente en el bienestar emocional. Del mismo modo, manejar el estrés, las emociones y buscar apoyo en momentos difíciles favorece la salud. Se debe hacer mención a las adicciones que son patrones de consumo o comportamiento repetitivos y descontrolados que generan dependencia y afectan negativamente la vida de la persona. Pueden ser sustancias como alcohol, tabaco, y otras drogas, o conductuales como el juego, tecnología o compras

**Paso 3:** Actividades sugeridas (usted puede escoger una):

### **ACTIVIDAD 1:** **Camino de Hábitos – ¿Qué llevo en mi mochila?**

En esta actividad, los participantes visualizan los hábitos que llevan consigo diariamente, identificando cuáles son saluda-

bles, cuáles no y cuáles podrían cambiar.

**Materiales:**

- Hojas blancas y lápices.

**Pasos de la Actividad:**

1. Entrega una hoja en blanco a cada participante y pídeles que dibujen una mochila grande.
2. Indica que dentro de la mochila deben escribir:
  - Un hábito saludable que llevan consigo (ej.: caminar todas las mañanas).
  - Un hábito que desean dejar (ej.: fumar cigarrillos).
  - Un hábito que desean adoptar (ej.: dormir 8 horas diarias).
3. Luego, forman parejas y comparten lo que escribieron en la mochila, explicando por qué cada hábito es importante para su

salud física y mental.

4. Al finalizar, se abre un espacio para compartir voluntariamente frente al grupo y reflexionar sobre los hábitos comunes y los cambios que se proponen.

**ACTIVIDAD 2:****Historias de Cambio – Mi peor y mejor hábito**

En esta actividad, los participantes comparten una experiencia personal sobre un hábito negativo que lograron cambiar por uno positivo, o uno que todavía están intentando cambiar.

**Materiales:**

- Hojas blancas y lápices.

**Pasos de la Actividad:**

1. Pide a los participantes que se sienten en un círculo.

2. Explica que cada persona debe compartir brevemente dos historias:

- Un hábito poco saludable que lograron cambiar (ej.: dejar el alcohol, comenzar a hacer ejercicio).
- Un hábito que todavía desean mejorar (ej.: controlar el estrés, dejar de fumar).

### **Ejemplos de historias:**

“Yo solía fumar todos los días, pero decidí dejarlo porque afectaba mi respiración. Ahora camino 30 minutos diarios y me siento mejor.”

“Tengo el mal hábito de no dormir bien porque me quedo viendo televisión hasta tarde. Quiero cambiarlo, pero me cuesta.”

3. Después de cada historia, los otros participantes pueden hacer preguntas o dar sugerencias, siempre de forma respetuosa y empática.

4. Al finalizar, el facilitador destaca los temas comunes y refuerza la importancia del autocuidado y el apoyo social en el proceso de cambio:

Tras escuchar las historias, el facilitador hará hincapié en que el autocuidado no es egoísmo, sino una base para el bienestar; y que el apoyo social (de amigos, familia, profesionales) es un pilar fundamental que nos impulsa y sostiene en el camino hacia hábitos más saludables. Se reforzará la idea de que cambiar es más fácil y sostenible cuando nos cuidamos y nos sentimos acompañados.

## **Me cuido para cuidar: La afectividad**

Objetivo: Valorar la expresión emocional, el autocuidado afectivo y la importancia de las relaciones sanas en el bienestar gene-

ral.

**Paso 1:** Activación con preguntas generadoras:

¿Qué significa para ustedes cuidar a alguien?

¿Y cómo se cuidan emocionalmente a ustedes mismos?

**Paso 2:** El ECOS brinda la definición

La afectividad es la capacidad de experimentar, expresar y recibir emociones en las relaciones con los demás. Una afectividad saludable permite conectar con otras personas de manera auténtica y fortalecer vínculos. La efectividad permite la correlación de los cuidados entre las personas, cuidarse a sí mismo es esencial para poder cuidar a las demás personas, la correlación de los cuidados implica entender que el bienestar propio y el de los demás están interconectados. Incluir hábitos saludables,

buscar apoyo emocional y mantener relaciones equilibradas permite generar entornos más saludables y armoniosos

**Paso 3:** Actividades sugeridas (el facilitador puede escoger una):

### **ACTIVIDAD 1:**

#### **Relatos Vivos – ¿Qué harías tú?**

En esta actividad, se presentan tres historias breves que reflejan situaciones cotidianas relacionadas con la afectividad, la automedicación y la solidaridad masculina. Los participantes deben analizar las historias, identificar los mitos presentes y proponer alternativas de acción.

#### **Materiales:**

- Hojas con las historias escritas.
- Hoja con la historia y las respuestas pertinentes
- Hojas blancas y lápices.

### **Pasos de la Actividad:**

1. Divide al grupo en equipos de 3 a 4 personas o parejas.
2. Entrega una historia a cada equipo (no importa que se repitan).

### **Ejemplos de historias:**

**Historia 1 (Automedicación):** Juan se siente agotado y decide tomar unas pastillas que le recomendó un amigo. No va al médico porque “los hombres aguantan todo”.

- **Mitos presentes:** “Los hombres no piden ayuda”, “Los hombres deben aguantar”.
- **Consecuencias:** Automedicación y riesgo de efectos secundarios.
- **Alternativa:** Buscar atención médica, hablar sobre sus emociones y reconocer la necesidad de descansar.

**Historia 2 (Solidaridad masculina):** Carlos

ve a su hermano triste y aislado, pero no le pregunta nada porque “los hombres no hablan de sus emociones”.

- **Mitos presentes:** “Hablar de emociones es de débiles”.
- **Consecuencias:** Distancia emocional, riesgo de depresión.
- **Alternativa:** Crear un espacio seguro para hablar, invitarlo a salir y ofrecer apoyo emocional.

**Historia 3 (Correlación de cuidados):** Mario trabaja todo el día y se siente agotado, pero sigue ayudando a todos en su casa sin pensar en él mismo.

- **Mitos presentes:** “El que mantiene manda”, “Los hombres no descansan”.
- **Consecuencias:** Agotamiento, pérdida de salud física y mental.
- **Alternativa:** Aprender a decir “no” y priorizar el autocuidado.

3. Cada equipo debe leer su historia y responder a las preguntas:

- ¿Qué mitos de la masculinidad se reflejan aquí?
- ¿Qué consecuencias tiene el comportamiento del protagonista?
- ¿Qué harían diferente basándose en lo aprendido sobre afectividad y autocuidado?

4. Al finalizar, cada equipo presenta su análisis y el facilitador cierra con una reflexión sobre la frase: “Yo moriría por mi gente”, enfocándose en cómo el autocuidado es una forma de cuidar a los demás.

## **ACTIVIDAD 2:**

### **Círculo de Afectos – ¿Cómo cuido y cómo me cuido?**

En esta actividad, los participantes reflexionan sobre cómo cuidan de los demás y cómo cuidan de sí mismos, generando

conciencia sobre la correlación de cuidados.

## **Materiales:**

- Hojas blancas y lápices.

## **Pasos de la Actividad:**

1. Forma un círculo con los participantes.
2. Pide que cada persona diga el nombre de una persona a quien cuida y cómo lo hace (ej.: “Cuido a mi madre ayudándola a hacer las compras”).
3. Luego, cada persona debe decir cómo cuida de sí mismo (ej.: “Me cuido saliendo a caminar todos los días”).
4. Al finalizar, el facilitador pregunta: ¿Notaron alguna diferencia entre cómo cuidamos a otros y cómo nos cuidamos a nosotros mismos?

- Posibles respuestas esperadas / Guía para el facilitador:

"Sí, a menudo cuidamos más a los demás que a nosotros mismos." (Esta es una respuesta muy común y esperada. El facilitador puede validar esto y preguntar por qué creen que sucede).

"Nos resulta más fácil identificar las necesidades de otros que las nuestras." (Señala la dificultad de la auto-percepción).

"A veces nos sentimos egoístas si nos dedicamos tiempo a nosotros mismos." (Relacionado con mitos o presiones sociales).

"Cuidar a otros a veces es más concreto o visible que el autocuidado." (Ejemplo: llevar a alguien al médico vs. meditar).

"No, yo me cuido igual/bastante bien." (Si alguien responde esto, el facilitador puede preguntar qué hábitos de autocuidado

implementa y cómo los mantiene).

"Cuando cuidamos a otros, a veces descuidamos nuestras propias necesidades." (Reafirma la idea de desequilibrio).

"El cuidado hacia otros a menudo es más inmediato o reactivo, mientras que el autocuidado requiere disciplina."

### **¿Qué podemos aprender de la forma en que cuidamos a otros para aplicarlo a nosotros mismos?**

- Posibles respuestas esperadas / Guía para el facilitador:

"Si somos pacientes y comprensivos con otros, también podemos serlo con nosotros mismos." (Aplicar la empatía interna).

"Así como ofrecemos apoyo y escucha a otros, podemos buscarlo para nosotros

cuando lo necesitamos." (Importancia del apoyo social también para uno mismo).

"Si priorizamos la salud de los que amamos, deberíamos priorizar la nuestra con la misma intensidad." (Reconocimiento del valor de la propia salud).

"Las mismas acciones que brindamos a otros (escuchar, consolar, animar) también son valiosas cuando las aplicamos a nuestro interior." (Internalizar las prácticas de cuidado).

"Podemos ser tan proactivos en nuestro autocuidado como lo somos en el cuidado de los demás." (Fomentar la anticipación y planificación del autocuidado).

"Si somos compasivos con los errores de otros, también deberíamos serlo con los nuestros." (Fomentar la auto-compasión).

"Aprender a decir 'no' a otros para protegernos, como a veces les aconsejamos a ellos." (Establecimiento de límites para el autocuidado).

## Actividad de Cierre

Objetivo del cierre: Brindar un espacio para que las personas participantes reflexionen sobre lo aprendido, reconozcan los cambios que pueden aplicar en su vida diaria y se comprometan con su bienestar integral.

**Paso 1:** Activación con preguntas generadoras:

¿Qué fue lo más importante que aprendiste hoy?

¿Qué hábito o idea vas a llevarte a casa?

**Paso 2:** Actividades sugeridas para el cierre (el facilitador puede escoger una):

**4. Compromiso personal:** Cada persona completa en voz alta o en una tarjeta la frase: "Me comprometo a..."

**5. Red de apoyo:** Se forma un círculo. Cada persona lanza un hilo o cuerda a otra, diciendo una frase de apoyo o reconocimiento. Se forma una red simbólica de cuidado colectivo.

**6. Síntesis creativa:** En grupos pequeños, se crea una palabra, símbolo o dibujo que represente lo aprendido. Luego se comparten con el grupo.

**Mensaje final del facilitador:**

**"Cuidarse no es egoísmo, es la base para vivir mejor y acompañar a quienes amamos. Lo que aprendimos hoy son herramientas para la vida. Cada paso cuenta."**

**Recomendaciones:**

Adapte cada sección según el grupo, el tiempo y el espacio disponible.

Utilice su creatividad. El mejor taller es aquel que se imparte con empatía.

Escuche, valide, explique y motive. Esa es la clave para generar transformaciones desde la comunidad.



ISBN 978-9977-62-305-4