¡Aquí nos cuidamos!

UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA

1 8 0 3

Facultad de Enfermería

ME CUIDO, NOS CUIDAMOS Y CUIDAMOS NUESTRO TERRITORIO

Facultad de Enfermería
Vicerrectoría de Investigación
Universidad de Antioquia
2021

AUTORA/ES
FACULTAD DE ENFERMERÍA
UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA

DOCENTES

Dora Lucia Gaviria Noreña
dora.gaviria@udea.edu.co

Nora Eugenia Zapata Gómez
nora.zapata@udea.edu.co

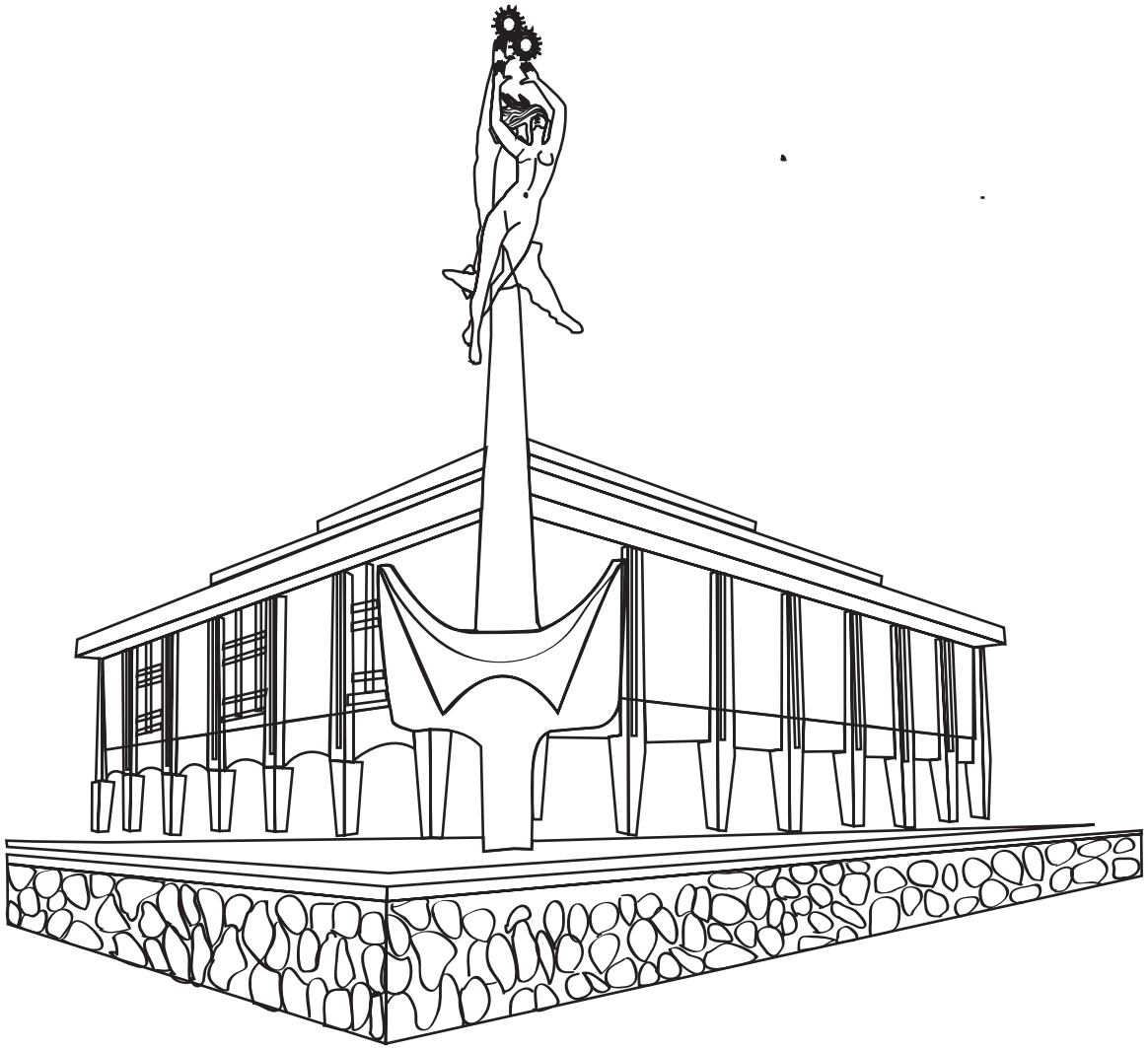
Rusbert Fernando Álvarez Del Río
rusbert.alvarez@udea.edu.co

ESTUDIANTE

Maribel González Giraldo
maribel.gonzalezg@udea.edu.co

DISEÑADOR

Carlos Eduardo Arias Orozco
Publicista Universidad Pontificia Bolivariana
Diseñador Grafico Fundación Universitaria Bellas Artes
cartuchino@gmail.com



Este producto fue elaborado en el marco de la convocatoria de Ciencias Sociales y Humanas para la investigación: Determinación Social de la Salud con las Familias de dos Barrios de Medellín, Colombia, código 2018-23588. Financiado por el Comité de Desarrollo de la Investigación CODI, Vicerrectoría de Investigación, Universidad de Antioquia.

Contenido

-Presentación

-¿Qué es el cuidado? 7

-¿Cómo cuidamos nuestro territorio?.....9

-¿Cómo nos cuidamos en grupo?.....14

-¿Cómo nos cuidamos en familia?.....19

-¿Como cuidamos nuestra vivienda?.....30

UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA

Agradecimientos

A las personas, familias y a la comunidad de los Barrios de la Cruz y la Honda por acogernos y compartir sus vivencias, sueños y logros en su territorio, por enseñarnos el valor de la construcción colectiva de sus caminos, lugares de acogida y sus casas como refugio de vida. Los colectivos humanos enseñan que vivir en comunidad te salva, te ayuda a crear nuevas identidades y un arraigo por su territorio que cuidan y apropian.

A la Universidad de Antioquia y a la Facultad de Enfermería por el apoyo y estímulo para realizar una investigación con pertinencia social y ética que favorece la comunicación y apropiación social de resultados, saberes y conocimiento para el cuidado de la salud y la vida de las personas, las familias, las comunidades y el ambiente.

UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA

Presentación

La Universidad de Antioquia en cumplimiento de su misión social con las familias y las comunidades, impulsa un trabajo investigativo, cooperativo y solidario para apoyar el cuidado de la salud y acompañar los procesos de adaptación y afrontamiento que viven las mujeres y los hombres en el camino de su existencia, con principios éticos de respeto, de beneficencia y de justicia, mediado por relaciones de confianza y empatía.

La cartilla que se presenta es producto de la investigación que busca el re-conocimiento y visibilización de las necesidades, potencialidades y capacidades de familias, grupos y comunidades que habitan el territorio, luego del desplazamiento, la pérdida de seres queridos y su tierra, pero que hoy tejen cotidianamente procesos de adaptación, resiliencia, empoderamiento y solidaridad para la pervivencia, la construcción del arraigo, identidad y pertenencia a un espacio que defienden como cobijo para el bienestar.

La cartilla busca contribuir a mantener y proteger la vida, desde una visión integral de enfermería que facilite el cuidado cotidiano con las personas, las familias, los grupos y comunidades, en búsqueda del bienestar y desarrollo colectivo.

UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA

¿Qué es el cuidado?

"El cuidado como un acto de vida favorece el bienestar, la salud y el desarrollo en la familia, la comunidad y el planeta. Ayuda a mitigar el dolor y el sufrimiento".

El cuidado como valor supremo de la sociedad es esencial para la vida humana y de todas las especies del planeta, como lo dice Boff L[1]: cuidar es *"una actitud de ocupación, de preocupación, de responsabilización y de compromiso afectivo con uno mismo, con el otro y la naturaleza".*

Cuidar como lo expresa Colliere [2]:*"es todo lo que ayuda a vivir y permite existir; significa movilizar las capacidades del ser humano bien sea en la salud o la enfermedad, teniendo en cuenta su cultura para lograr el desarrollo desde el nacimiento hasta la muerte".*

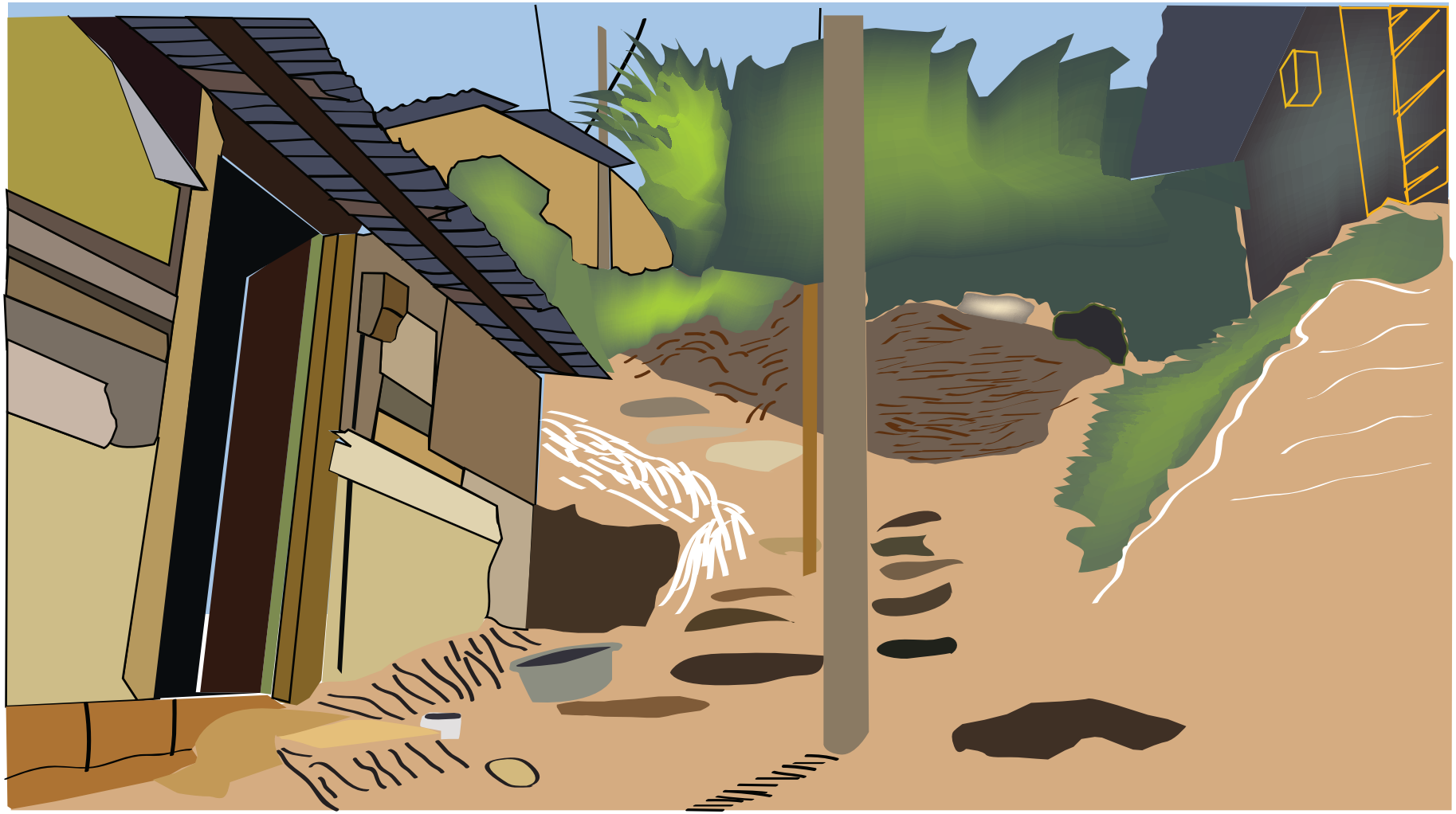
UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA

Para cuidar hay que entrelazar lo aprendido de los ancestros y lo conocido hoy, integrar los saberes, prácticas y comportamientos; es un servicio y una responsabilidad de todos y para todos, que incluye el afecto, alimentación, comodidad, cobijo, higiene y todo lo que tenga que ver con el estar bien y una vida floreciente.

UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA

¿Cómo cuidamos nuestro territorio?

Cuidamos nuestro territorio cuando desarrollamos acciones políticas, sociales y económicas para potenciar las capacidades colectivas y aportar a la sobrevivencia de todas las especies y del planeta.



El territorio es el espacio de todos y todas, y solo la fuerza colectiva puede ayudarnos a mantenerlo, para ello requerimos que juntos apoyemos a las mujeres y hombres de todas las edades que han forjado sueños, que hoy luchan y se movilizan por la tenencia y la titularidad de la tierra.

UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA

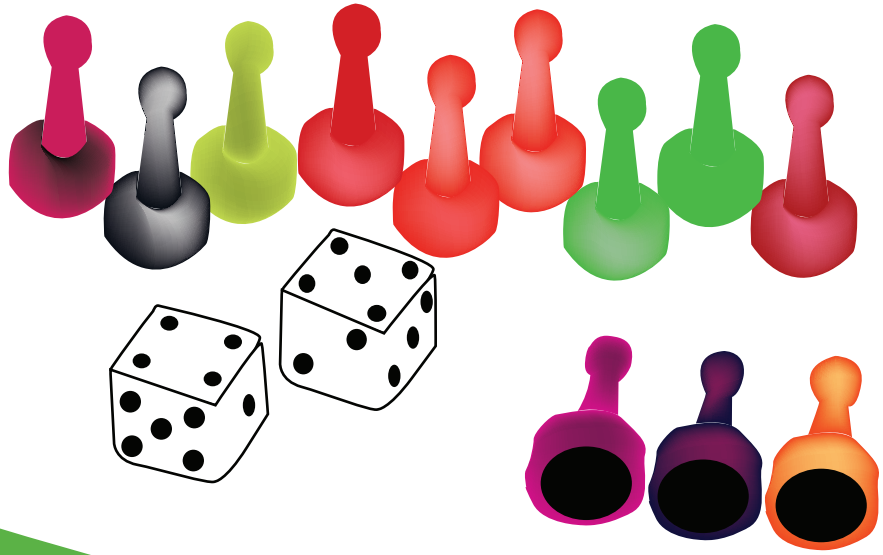
Invitamos a mantener una economía solidaria, que aumente y mejore las oportunidades y capacidades para jóvenes y adultos, mediante la educación y creación de acciones con redes sociales e interinstitucionales que faciliten la formalización del trabajo para una vida digna.

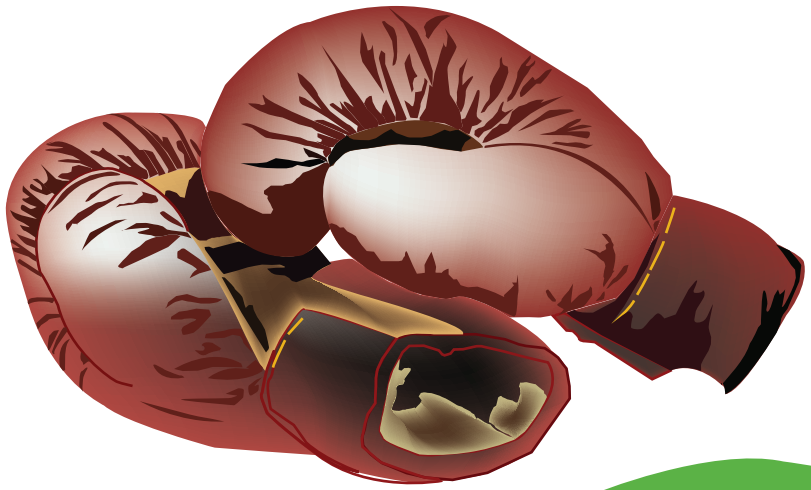
El cuidado del ambiente es vital para la salud y la sostenibilidad del planeta, con la construcción de un proyecto colectivo que facilite conservar el agua limpia desde su nacimiento sin contaminarla con basuras.

Fomentar los cultivos caseros, la huerta comunitaria, el reciclaje y la adecuada disposición de basuras, sembrar árboles en las zonas comunitarias, mejorar la fauna y la flora como alimento para todas las especies.

Las acciones de cuidado con el territorio son responsabilidad de todos y todas y se apoyan desde nuestros hogares, en el convite, con las Juntas de Acción Comunal, en el trabajo colectivo,

como espacio de identidad y de arraigo; es el lugar común que todos protegemos. Nuestra tarea es participar en los programas de educación y participación.





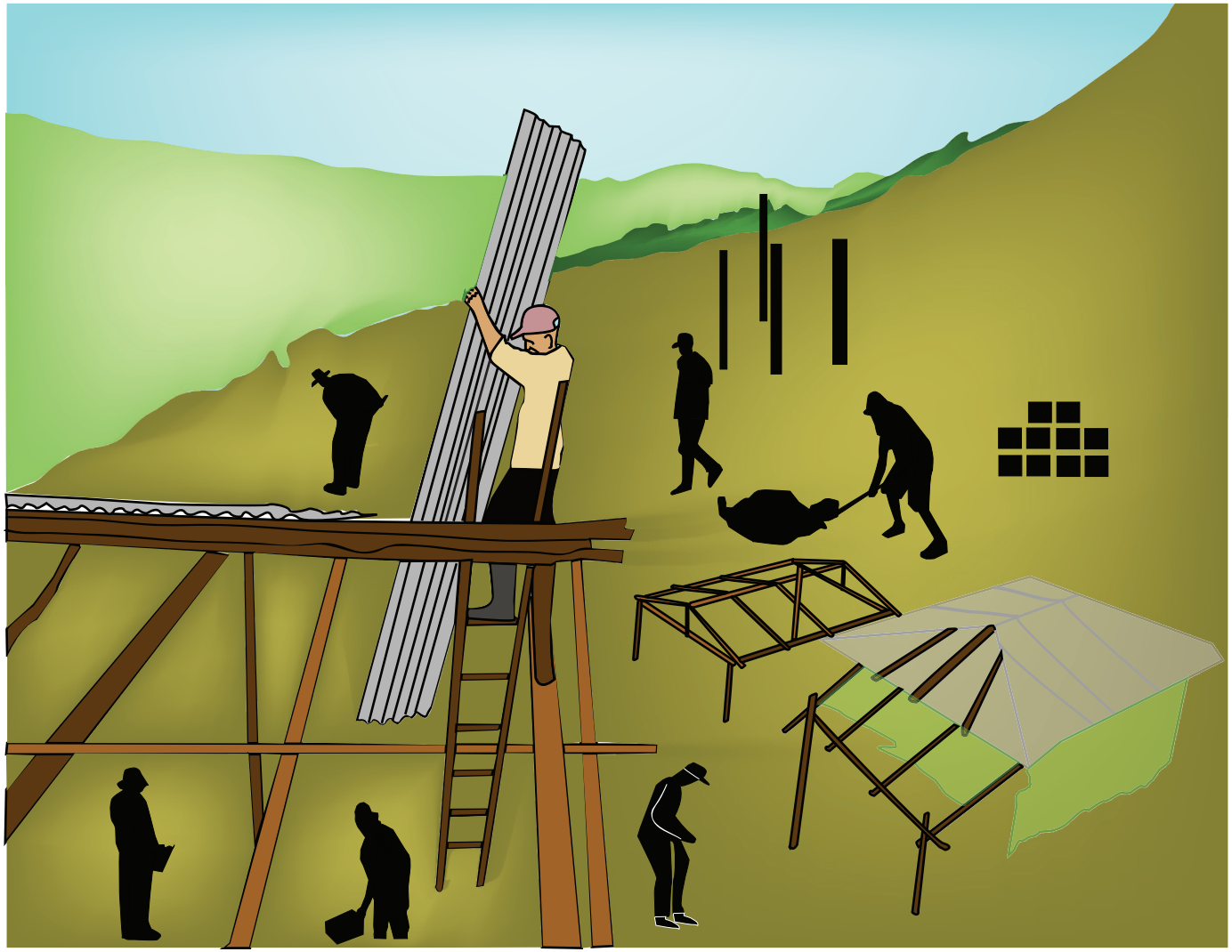
UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA

¿Cómo nos cuidamos en grupo?

El cuidado de los grupos se fortalece por la labor de mujeres y hombres que tejen con sus manos el espacio, como refugio para la sobrevivencia, con responsabilidad para mejorar sus condiciones de vida a través del trabajo comunitario que se expresa en el convite, en juntarse para abrir caminos y arar la tierra como tejido por y para la vida.

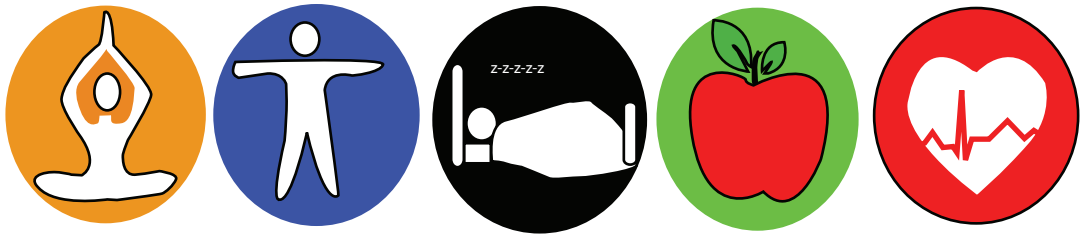
Construir y mejorar el territorio desde un antes a un después, conviviendo con personas de diferentes culturas que llegan a constituir redes de apoyo, de familiares, vecinos y amigos; relaciones que se forjan en solidaridad, en común unión, en generar lazos y vínculos donde todos son uno; crear y organizar el barrio para protegerse y apropiarse del nuevo territorio.

El trabajar en comunidad es el camino para reconstruirse y afrontar las pérdidas, facilita la apropiación del espacio para vivir, permite soñar, echar nuevas raíces.



Gestionar proyectos de recreación, cultura y deporte para la convivencia, estos nos conectan, nos acercan, promueven el respeto por el otro en sus diferencias, facilitan la búsqueda de los derechos humanos, la equidad y la justicia.

Incentivar la participación y el liderazgo de los y las jóvenes en el deporte, la educación, actividades culturales y recreativas, al igual que en los diferentes grupos que buscan el mejoramiento del barrio, para favorecer la interacción social y oportunidades para la construcción de su proyecto de vida.



UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA

Participar en los programas sociales que se brindan a la comunidad como: inclusión social, vivienda, educación, deporte y cultura. En salud, acudir a los programas de crecimiento y desarrollo, joven sano, planificación familiar, anticoncepción, control prenatal, adulto, adulto mayor.

Dice un refrán popular *"las penas compartidas son menos penas, las alegrías compartidas son más alegría"*. Acérquese a sus vecinos y amigos, esto hará más fácil la convivencia en el territorio.

UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA

¿Cómo nos cuidamos en familia?

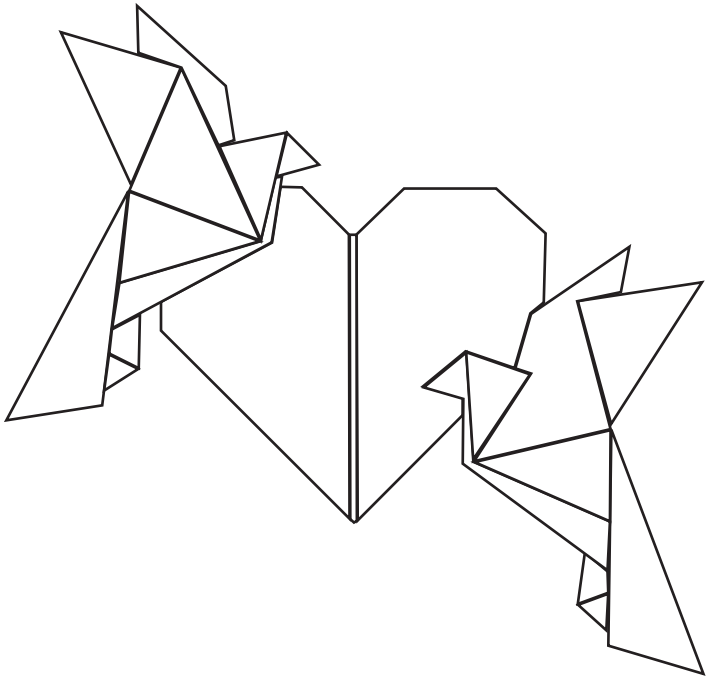
La familia es la primera escuela donde se aprende el amor como virtud, la bondad y la compasión por el otro, es allí donde se construye el amor propio, los valores, las conductas y comportamientos, las prácticas de cuidado esenciales para posibilitar la vida en armonía, desde el respeto por uno mismo, por los otros y por el ambiente.

La familia es refugio y alegría, es el escenario vital para la educación, la promoción para la salud, la prevención y cuidado en la enfermedad y en el proceso de muerte.

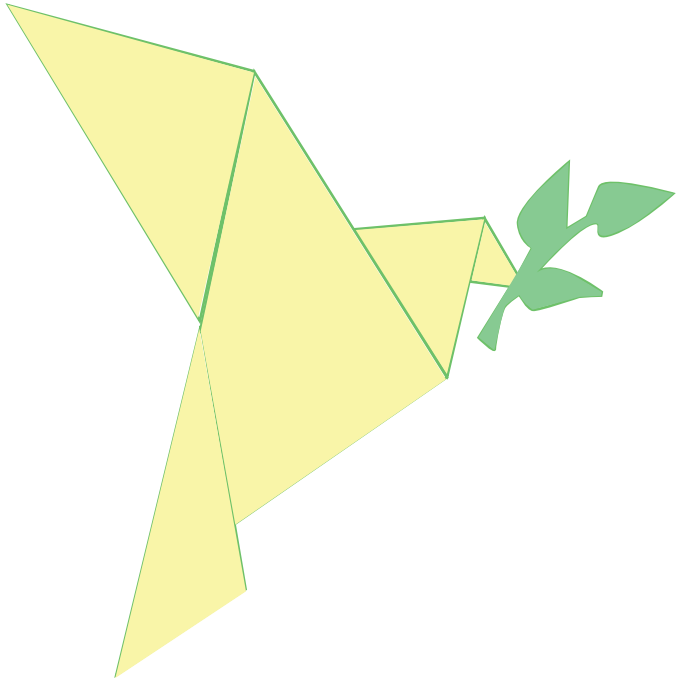
UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA

En la familia se requiere fortalecer capacidades creativas y comprensivas de cada uno de sus integrantes, allí se debe fomentar el cuidado de la salud, las habilidades sociales para el diálogo, la unión para resolver los problemas, así como el dar compañía en los momentos difíciles de la vida, especialmente a niños, niñas y adultos mayores porque requieren mayor ayuda de otros.

Participar y construir juntos en familia estimula la creatividad, la curiosidad, la disposición para el aprendizaje; esto nos permite tener sueños y metas.
Para promover el diálogo en familia se requiere escuchar al otro, tratando de entender su situación, mantener un contacto visual, moderar el tono de la voz, si no comprende o comparte la posición del otro manifestar con afecto y respeto.



Cuando se presente un conflicto en la familia, traten de que todos participen en la solución, esto fortalece las relaciones.
Definan las maneras de comunicarse en donde prime la tolerancia y, si lo considera necesario, busquen ayuda.



Propicien espacios de descanso y relajación con los integrantes de la familia, con el fin de brindar tranquilidad, esto es beneficioso para la prevención de las enfermedades y promueve la salud mental.

Participen en actividades artísticas, musicales y deportivas, en especial al aire libre, así como los oficios en familia; esto mejora la confianza, la socialización y facilita la armonía en el hogar.

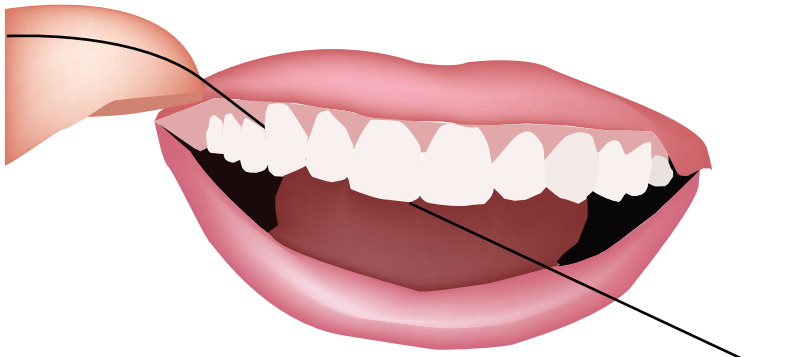
Si conviven con niñas y niños, estimulen el juego según su edad y capacidades, brinden un espacio seguro y divertido. Contar cuentos y leer libros estimularán su curiosidad, creatividad y aprendizaje.

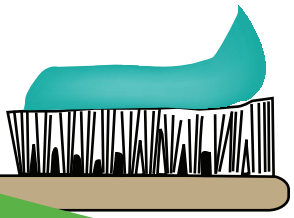
UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA

En familia se aprende con el ejemplo: mantenga una buena higiene corporal con el baño diario, prestando especial atención a aquellos sitios en donde se acumula el sudor como cabello, axilas, ingle y pies.

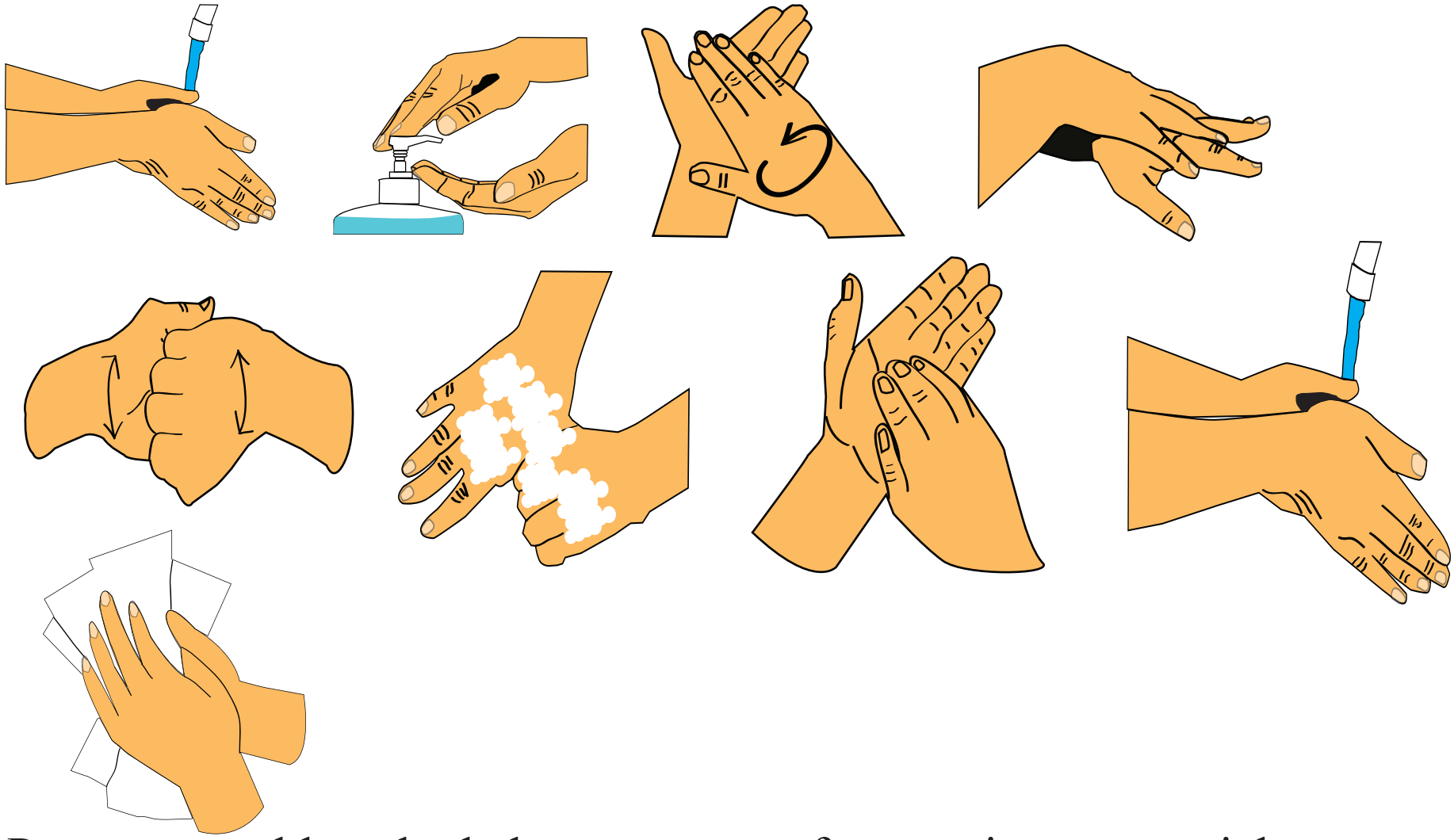
Lavar con agua y jabón, secar muy bien evitando la humedad. Si en el hogar hay bebés es importante tener en cuenta limpiar el ombligo con un aplicador para mantenerlo seco.

Fomenten la salud bucal de cada uno de los integrantes de la familia con el cepillado de dientes después de cada comida y el uso de la seda dental; si hay en casa un bebé, deben realizarle limpieza de su boca con un paño limpio y agua.



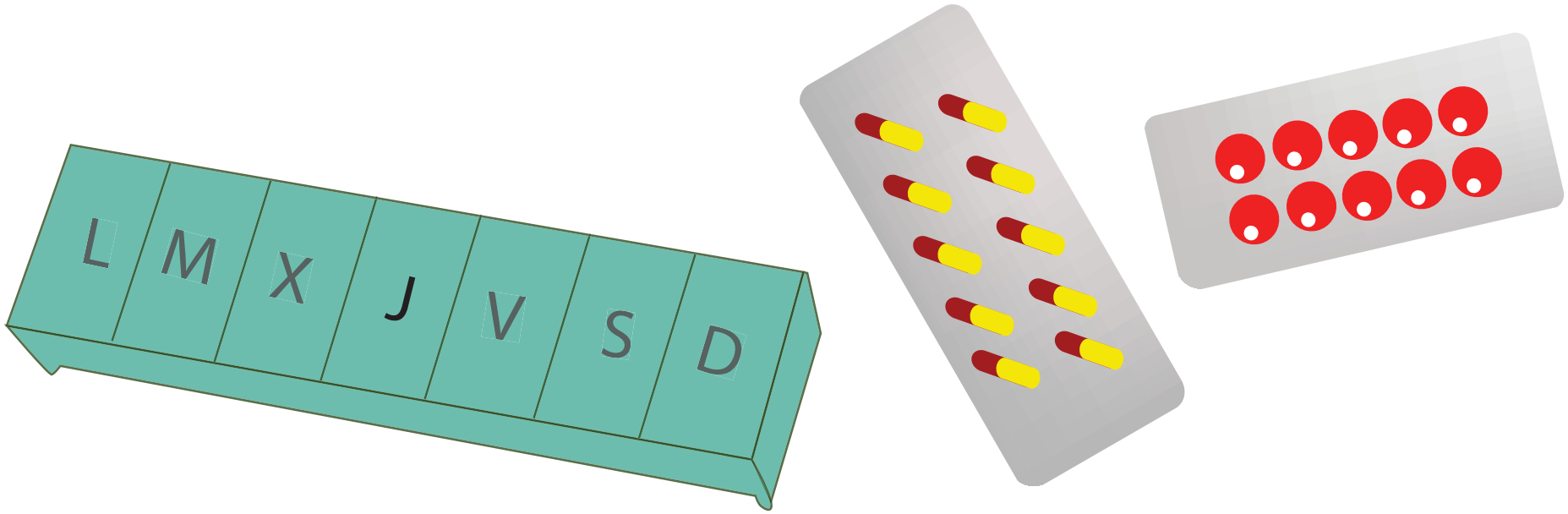


UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA



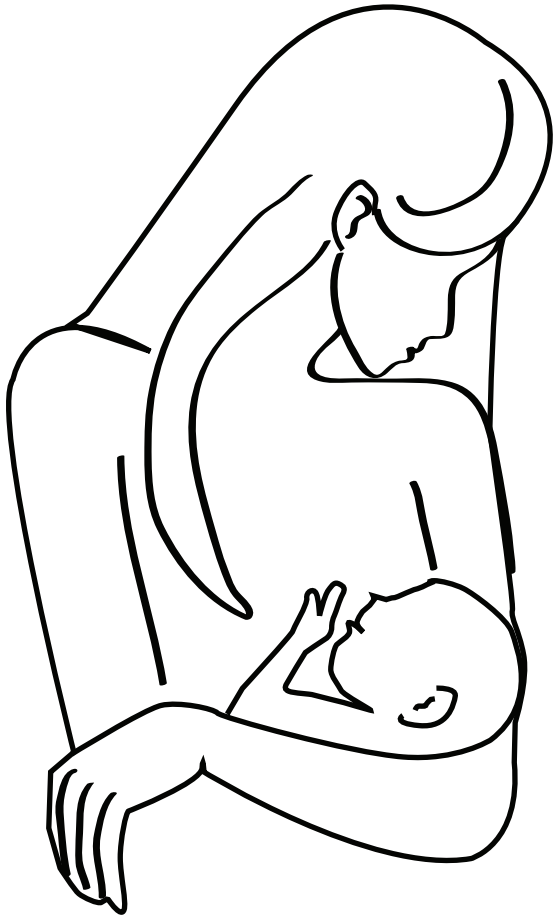
Promuevan el lavado de las manos con frecuencia, en especial antes de preparar alimentos, antes de comer, después de ir al baño o cambio de pañal, después de llegar del trabajo o de la calle, después de toser o estornudar o cuando estén visiblemente sucias.

Es importante que estén atentos a los medicamentos que consumen las personas en su familia; conozcan su horario, adecuado uso y almacenamiento. Recuerden mantenerlos lejos del alcance de los niños y las niñas.



UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA

El momento de la alimentación es un espacio que propicia el encuentro y diálogo, acerca y mejora los lazos familiares. Establezcan un horario fijo para las comidas, esto mejora el aporte nutritivo de los alimentos.

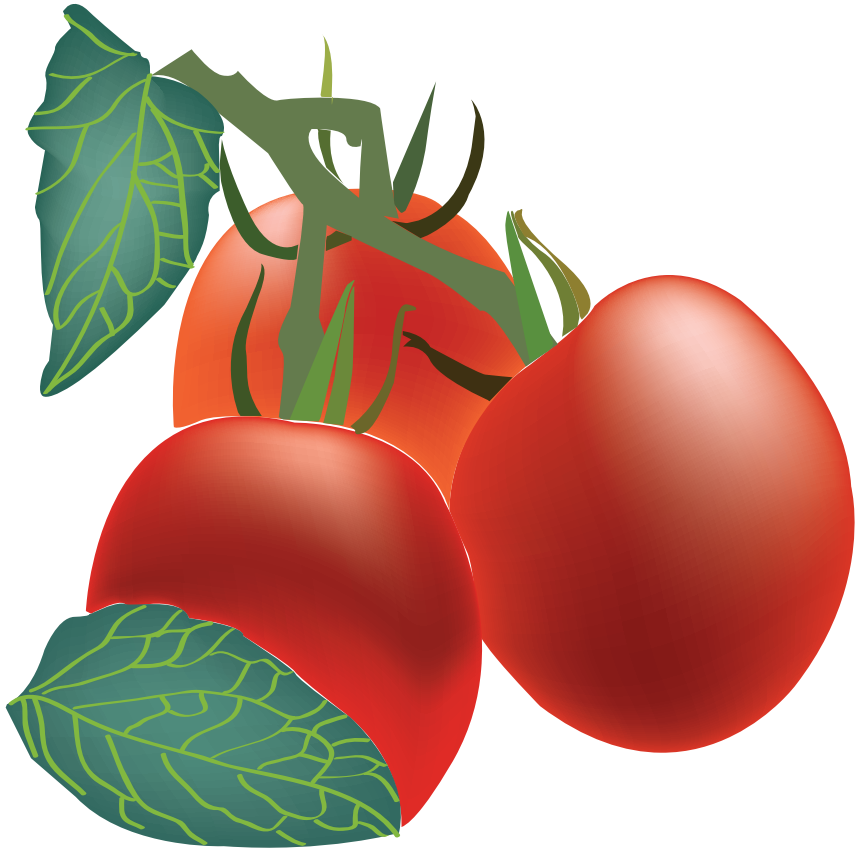


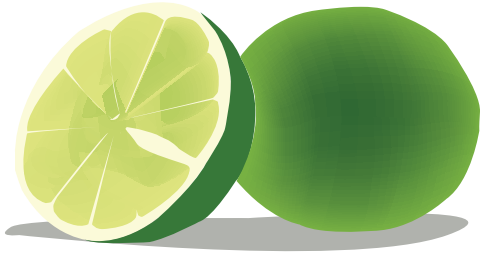
Promuevan la lactancia materna, esta proporciona los nutrientes necesarios, hidratación, defensa y el sano crecimiento y desarrollo.

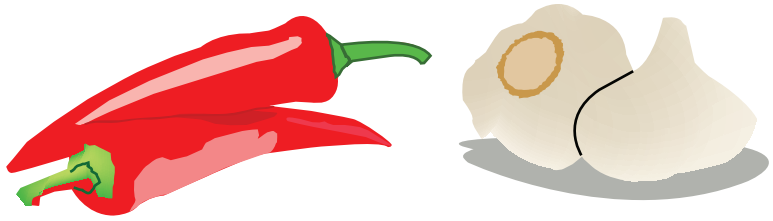
UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA

Consuman las frutas y verduras de cosecha, son económicas y nutritivas; eviten la comida procesada con conservantes.

Es más saludable la preparación de los alimentos si se hacen asados o al vapor, condimenten con productos naturales como el ajo, tomate, ají o limón, esto les da buen sabor a las comidas y podrán usar menos sal.

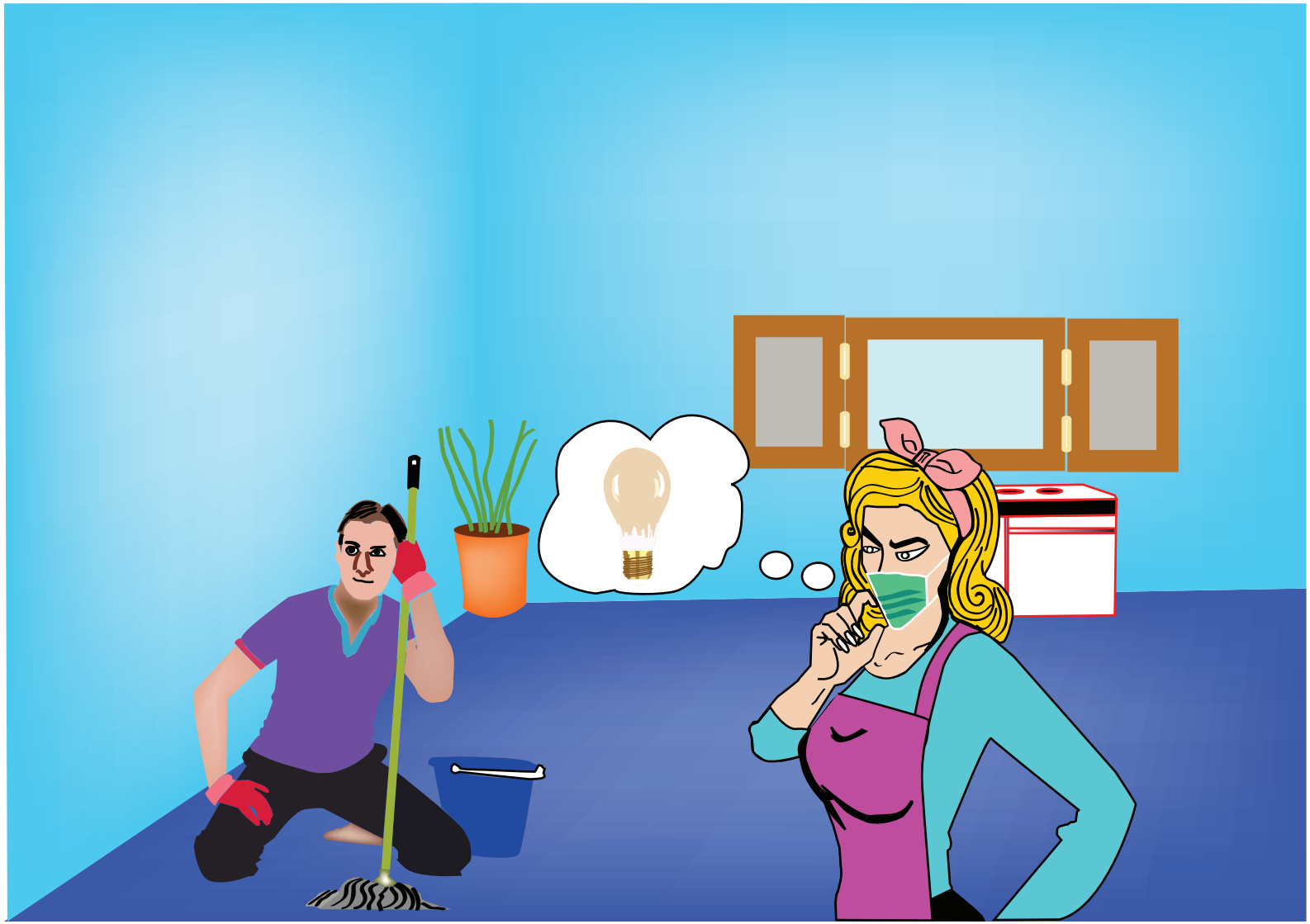






¿Cómo cuidamos nuestra vivienda?

Realicen limpieza de la vivienda diariamente, permitan la aireación y ventilación de los espacios.



Dispongan la basura en bolsas o recipientes con tapa que debe separar de la siguiente manera: residuos que pueden volver a utilizarse (plástico, vidrio, metal, papel y cartón), los orgánicos que sirven para la naturaleza (cáscaras de frutas, verduras y restos de alimentos crudos) y el resto de la basura ubicarla en el punto dispuesto el día que pase el carro recolector.

Color

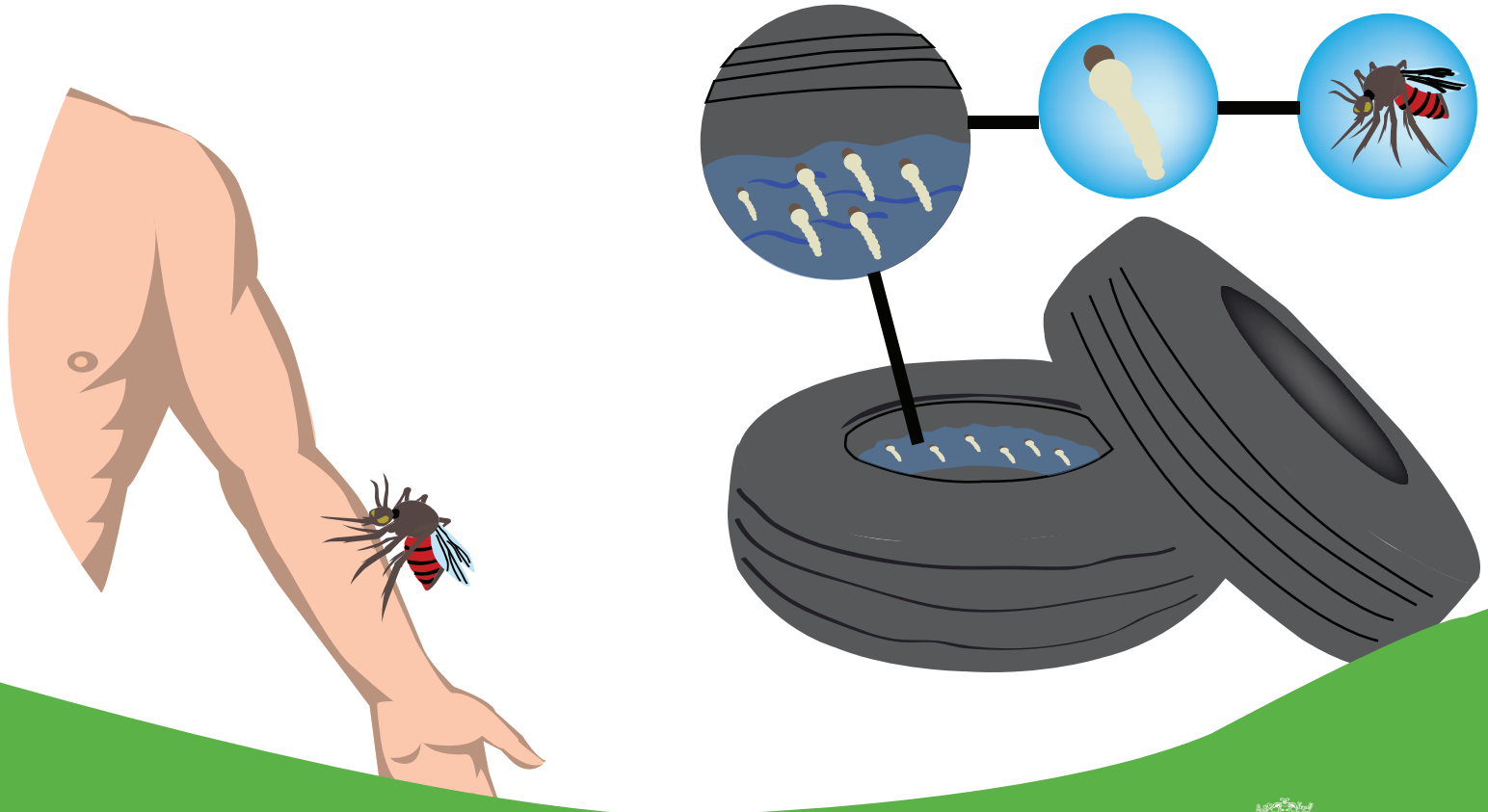
Caneca Negra	Papel higiénico, servilletas, comida preparada, residuos.
Caneca Blanca	Plástico, vidrio, metales, papel y cartón.
Caneca Verde	Residuos orgánicos aprovechables como cáscaras de frutas, verduras y restos de alimentos crudos.

Resolución 2184 de 2019. Ministerio de Ambiente y Desarrollo Sostenible. República de Colombia.

Ahorren agua y energía para favorecer la economía familiar y la vida del planeta. No dejen conectados aparatos que no lo requieran y apaga la luz cuando no la usen.

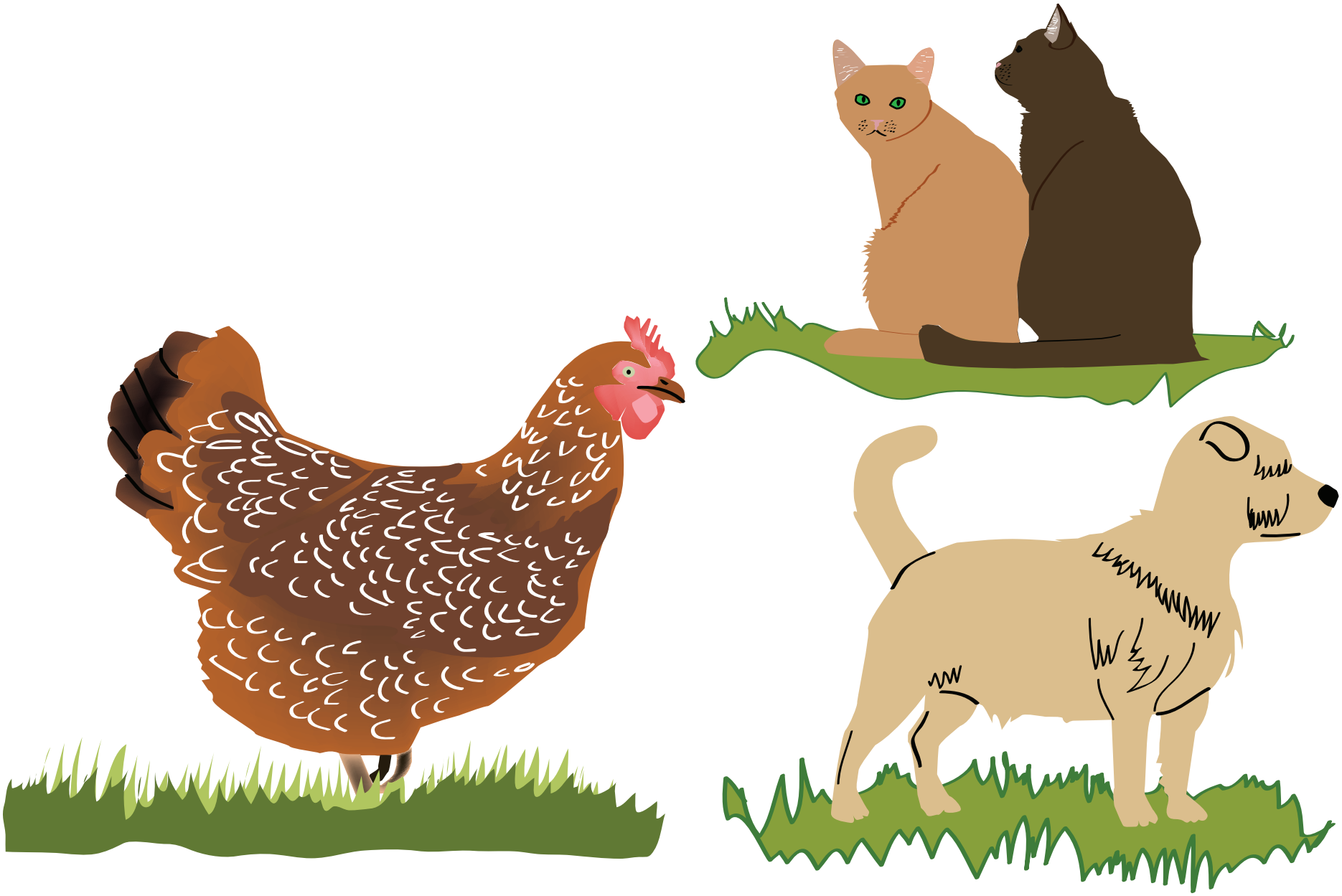
Tomen baños cortos cierren la canilla al enjabonarse, lavarse los dientes o afeitarse. Cuando laves la loza enjabona primero con la llave cerrada y luego enjuágalo rápidamente.

Eviten almacenamiento de agua lluvia en recipientes (baldes, bebederos de animales, botes de plantas, botellas, cubiertas, floreros, frascos, juguetes, latas, pilas, tambores, tanques y llantas viejas); estos son los lugares predilectos para la reproducción de los mosquitos que producen enfermedades como Dengue, Chikunguña y Zika..



UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA

Si en la familia conviven con mascotas propicie cuidados como la vacunación y la higiene, trate de que no entren a la cocina o al lugar donde se preparan los alimentos.



Bibliografía

1. Boff L. El Cuidado esencial: ética de lo humano, compasión por la Tierra. Madrid: Trotta; 2002

2. Colliere, MF. Promover la Vida. Madrid. Interamericana; 1993.

3. Álvarez Del Rio, RF, Tejada Pérez II. Cuidarnos en casa: Recomendaciones que usted y su familia deben saber. Grupo de Trabajo Cuidado al paciente con COVID – 19. Facultad de Enfermería,Vicerrectoría de Investigación. Universidad de Antioquia. 2020

4. Anduquia Vásquez PA, Ramírez Barrientos AM. Los niños nos cuidamos. Grupo de Trabajo Cuidado al paciente con COVID – 19 Facultad de Enfermería, Vicerrectoría de Investigación. Universidad de Antioquia. 2020

5. Gaviria Noreña DL, Zapata Gómez NE, Lagoueyte Gómez MI, Gómez Builes MM, Calle Ramírez AM, Restrepo Gómez D, Restrepo Guzmán J. Ramírez Morales D. El cuidado de las familias: Una responsabilidad de todos. Facultad de Enfermería Universidad de Antioquia. 2013

UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA