

---

# PALABRAS A LOS TRABAJADORES DE SALUD RURAL

---

## ¿Quién es el trabajador de salud rural?

Un trabajador de salud rural es una persona que ayuda a las familias y a sus vecinos a mejorar su salud. Muchas veces, él o ella ha sido escogido por otros campesinos como persona sumamente capaz y amable.

Algunos trabajadores de salud rural reciben entrenamiento y ayuda de un programa organizado. Otros no tienen un puesto oficial. Pueden ser personas de la comunidad que saben curar o que tienen conocimientos de la salud. Muchas veces aprenden observando y estudiando por su cuenta.

En el sentido más amplio, **un trabajador de salud rural es cualquiera que colabora para que su pueblo sea un lugar más sano.** Esto quiere decir que casi todos pueden y deben ser trabajadores de salud:

- Las madres y los padres pueden enseñar a sus hijos cómo mantenerse limpios.
- Los campesinos pueden trabajar juntos la tierra para producir más alimentos.
- Los maestros pueden enseñar a los niños cómo prevenir y curar enfermedades y heridas comunes.
- Los niños pueden compartir con sus padres lo que aprenden en la escuela.
- Los vendedores pueden informarse del uso correcto de las medicinas que venden y dar consejos a los compradores (vea pag. 338).
- Las parteras pueden aconsejar a las madres acerca de la importancia de comer bien durante el embarazo, de amamantar a sus bebés y planificar el número de hijos que tengan.

Este libro fue escrito para los trabajadores de salud rural en el sentido más amplio. Es para cualquiera que quiera saber y hacer más por su bienestar, el de su familia o el de su pueblo entero.

Si usted es un trabajador de salud rural, una enfermera auxiliar o quizás un médico, recuerde: este libro no es sólo para usted, es para **toda la gente. ¡Compártalo!**

**Use el libro para ayudar a explicar a otros lo que usted sabe.** Tal vez pueda reunir a la gente en grupos pequeños para leer un capítulo a la vez y discutirlo.



EL TRABAJADOR DE SALUD RURAL  
VIVE Y TRABAJA AL NIVEL DE SU  
GENTE. SU TRABAJO PRINCIPAL ES  
COMPARTIR SUS CONOCIMIENTOS.

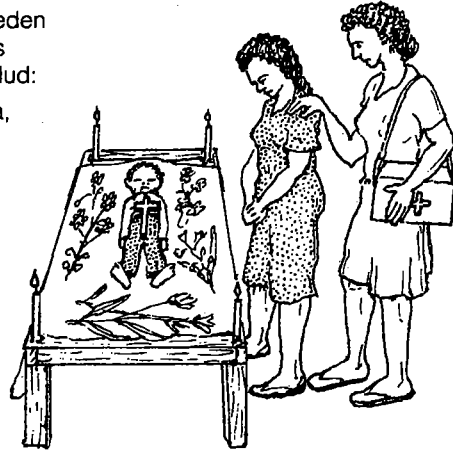
Estimado trabajador de salud rural:

Este libro se trata principalmente de las **necesidades de salud** de la gente. Pero para ayudar a que su gente sea más sana, también hay que tomar en cuenta sus **necesidades humanas**. Su interés y cariño por las personas son tan importantes como sus conocimientos de medicina e higiene.

Éstas son algunas sugerencias que pueden ayudarle a servir a su pueblo, tanto en sus necesidades humanas como en las de salud:

**1. SEA AMABLE.** Una palabra amistosa, una sonrisa, una mano en el hombro u otra señal de afecto a menudo quiere decir más que cualquier otra cosa que usted pueda hacer. **Trate a todos como sus iguales.** Aún cuando usted tenga prisa o esté preocupado, trate de considerar los sentimientos y las necesidades de los demás. A veces ayuda preguntarse a uno mismo—¿Qué haría yo si esta persona fuera de mi propia familia?

**Trate a los enfermos como personas.** Sea amable sobre todo con los que están muy graves o se están muriendo, y sea amable con sus familiares. Hágales ver que a usted le importa.



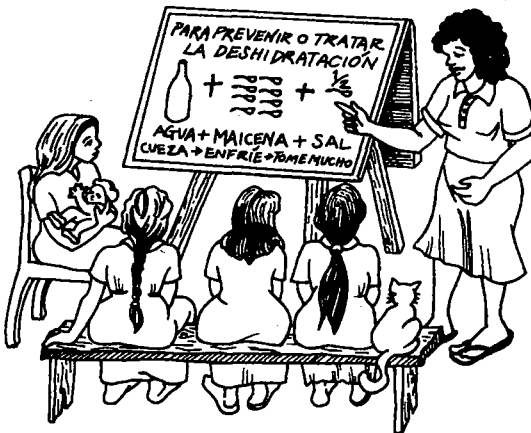
**TENGA COMPASIÓN.**

El cariño muchas veces ayuda más que las medicinas. Nunca tenga miedo de mostrar su afecto.

**2. COMPARTA SUS CONOCIMIENTOS.** Como trabajador de salud rural, su tarea principal es enseñar. Esto quiere decir ayudar a la gente a aprender más sobre cómo evitar enfermedades.

También quiere decir ayudar a la gente a reconocer y vencer sus enfermedades, y usar con cuidado los remedios caseros y medicinas modernas.

No hay peligro en enseñarles a otros lo que usted sabe. Sólo debe asegurarse de explicar todo bien. Algunos doctores dicen que es peligroso curarse uno mismo. Tal vez sea porque prefieren que la gente dependa de sus servicios caros. Pero en realidad, **la gente puede tratar las enfermedades más comunes más pronto y muchas veces mejor en casa, por sí misma.**



**BUSQUE MANERAS DE COMPARTIR SUS CONOCIMIENTOS.**

### 3. RESPETE LAS IDEAS Y TRADICIONES DE SU GENTE.

El hecho de que usted aprenda algo de la medicina moderna no quiere decir que por eso deba despreciar las costumbres y maneras de curar de su gente. Muchas veces, la sensibilidad humana se pierde en el área de la medicina moderna. Esto es una lástima porque ...

**Si usted puede usar lo mejor de la medicina moderna junto con lo mejor de la medicina tradicional, esta combinación puede ser mejor que cualquiera de las dos por separado.**

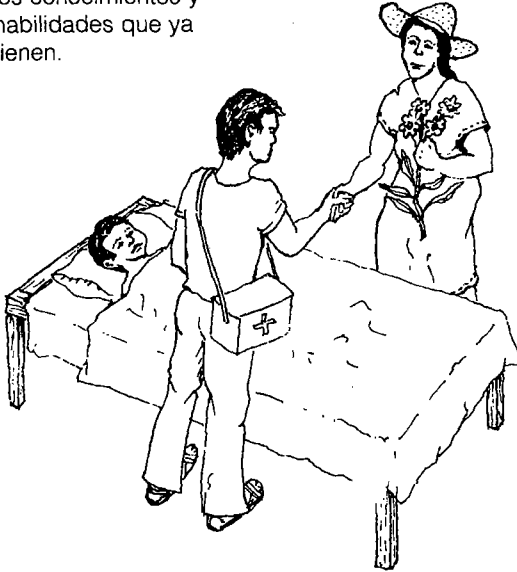
De esta forma usted estará contribuyendo a la cultura de su gente y no disminuyendo su valor.

Claro que si usted ve que alguna costumbre casera es dañina (por ejemplo, poner caca en el ombligo de un recién nacido), usted querrá tratar de cambiarla. Pero hágalo cuidadosamente, sin perderles el respeto a las personas que creen en esas tradiciones. Nunca le diga a nadie que sus creencias son falsas. Ayúdele a entender POR QUÉ hay que hacer algo de un modo diferente.

La gente tarda bastante en cambiar sus actitudes y tradiciones, y con mucha razón. Defienden lo que creen que es correcto. Esto se debe respetar.

La medicina moderna también tiene sus fallas. Ha ayudado a resolver algunos problemas pero ha causado otros. En poco tiempo la gente llega a depender demasiado de la medicina moderna y de sus expertos, usa demasiadas medicinas y olvida cómo curarse a sí misma.

Por eso, vaya tanteando su camino, y siempre mantenga un profundo respeto por su gente, sus tradiciones y su dignidad humana. Ayúdeles a aprender más, usando los conocimientos y habilidades que ya tienen.



**TRABAJE CON LOS  
CURANDEROS Y PARTERAS—  
NO EN CONTRA DE ELLOS.**

Aprenda de ellos y al mismo tiempo  
anímelos a que aprendan de usted.

#### 4. CONOZCA SUS LÍMITES.

Por grandes o pequeños que sean sus conocimientos y habilidades, usted puede hacer un buen trabajo si conoce y trabaja dentro de sus límites. Esto quiere decir: **Haga lo que usted sabe hacer.** No trate de hacer cosas cuando le falte conocimiento o experiencia, sobre todo si pueden dañar a alguien o ponerlo en peligro.

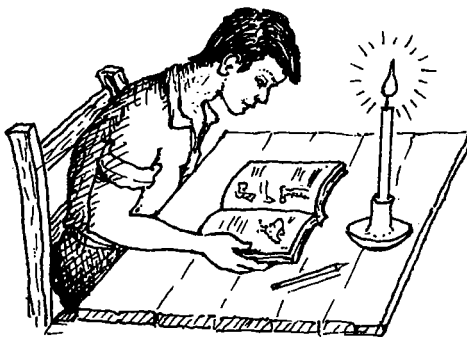
Pero use su juicio.

Muchas veces, la decisión sobre lo que debe hacer dependerá de la distancia que tenga que recorrer para conseguir ayuda más efectiva.

Por ejemplo, una madre acaba de dar a luz y está sangrando más de lo que a usted le parece normal. Si usted se encuentra a sólo media hora de un centro de salud, quizás lo mejor sería llevarla allí. Pero si la madre está sangrando demasiado y está muy lejos del centro de salud, tal vez usted decidiría sobarle la matriz o inyectarle un oxtócico (pags. 265 y 266), aunque nunca se lo hayan enseñado.

No tome riesgos innecesarios. Pero hay veces en que si no se hace nada, el peligro es mayor. No tema intentar algo que usted crea con certeza que ayudará.

**Conozca sus límites—pero también use la cabeza.** Siempre proteja más al enfermo que a usted mismo.



#### SIGA APRENDIENDO—

No deje que nadie le diga que hay cosas que no debe aprender o saber.

SABEMOS QUE EL CENTRO DE SALUD QUEDA LEJOS, PERO AQUÍ NO LE PODEMOS DAR EL TRATAMIENTO QUE NECESITA. VOY CONTIGO.



#### CONOZCA SUS LÍMITES.

#### 5. SIGA APRENDIENDO.

Aproveche cada oportunidad que tenga para aprender más. Estudie cualquier libro o información que llegue a sus manos y que le ayude a ser un mejor trabajador, maestro o persona.

Siempre esté listo para hacerles preguntas a los médicos, oficiales de salubridad, técnicos agrícolas o cualquiera de quien pueda aprender.

Nunca pierda la oportunidad de tomar cursos o de entrenarse más.

Su tarea principal es enseñar y, si no sigue aprendiendo, llegará el día en que no tendrá más que enseñar.

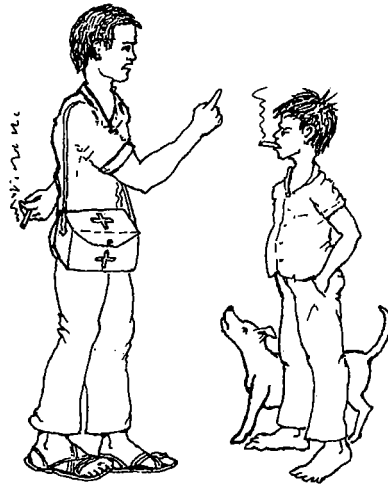
## 6. PRACTIQUE LO QUE ENSEÑA.

La gente se fija más en lo que usted hace que en lo que dice. Como trabajador de la salud, es importante que usted sea un buen ejemplo para sus vecinos, tanto en su vida como en sus hábitos personales.

Antes de pedirle a la gente que haga letrinas, asegúrese de que su propia familia tenga una.

Igualmente, si usted ayuda a organizar un grupo de trabajo, por ejemplo para hacer un basurero, asegúrese de trabajar y sudar tanto como los demás.

**Un buen líder no le dice a su gente lo que debe hacer. Él da el ejemplo.**



PRACTIQUE LO QUE ENSEÑA  
(si no, ¿quién le va a hacer caso?)

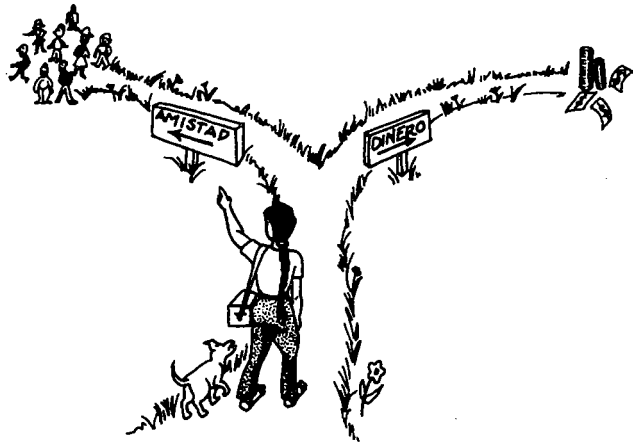
## 7. TRABAJE POR EL GUSTO DE TRABAJAR.

Si usted quiere que otras personas participen en el desarrollo de su comunidad y en el cuidado de la salud, usted mismo tiene que hacerlo con gusto. Si no, ¿quién va a seguir su ejemplo?

Trate de hacer que los proyectos de la comunidad sean agradables. Por ejemplo, cercar la fuente de agua pública para que no se metan los animales es un trabajo pesado. Pero puede ser divertido si todo el pueblo coopera y lo hace en forma de fiesta. El trabajo se puede alegrar con música o comida y aguas frescas. Los niños trabajarán con muchas ganas una vez que el trabajo se convierta en juego.

A veces nos toca trabajar sin que nos paguen. Lo importante es que nunca dejemos de preocuparnos por la gente, aunque sea pobre y no nos pueda pagar.

Con esa actitud se gana el respeto y la confianza de la gente. Ésas cosas valen más que el dinero.



TRABAJE PRIMERO POR LA GENTE, NO POR EL DINERO.  
(La gente vale más.)

## 8. PIENSE EN EL FUTURO—Y AYUDE A OTROS A HACER LO MISMO.

Un buen trabajador de la salud no espera a que la gente se enferme. Él o ella trata de prevenir las enfermedades. Anima a la gente a actuar **ahora** para proteger su salud y bienestar en el futuro.

Muchas enfermedades se pueden prevenir. Su trabajo, entonces, es ayudar a la gente a entender las causas de sus problemas de salud y luchar para evitarlos.

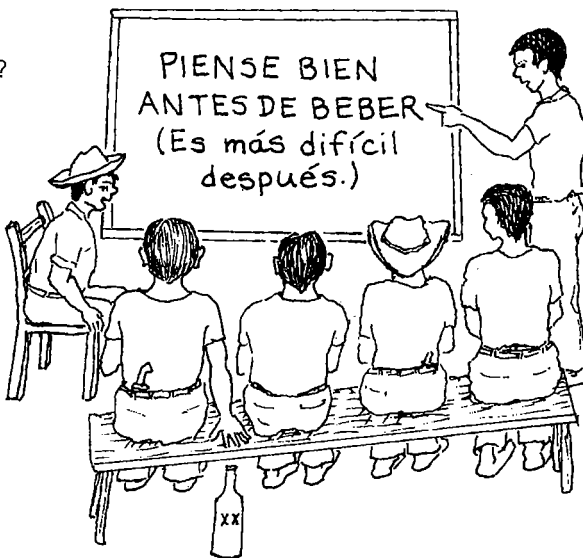
La mayoría de las enfermedades tienen más de una causa; una conduce a la otra. Para resolver un problema por completo, hay que buscar **sus causas más profundas** y luego corregirlas. Hay que llegar a la raíz del problema.

Por ejemplo, en muchos pueblos la diarrea es la causa más común de la muerte en los niños chiquitos. Una causa de la diarrea es la falta de limpieza (falta de *higiene y saneamiento*). Una manera de combatir este problema es haciendo letrinas y enseñándole a la gente las bases del aseo (pág. 133).

**Pero los niños que más sufren y mueren por la diarrea son los mal alimentados.** Sus cuerpecitos no tienen la fuerza para combatir las infecciones. Así que para prevenir muertes por diarrea también hay que prevenir la desnutrición.

¿Y por qué tantos niños están desnutridos?

- ¿Será porque las madres no saben cuáles alimentos son más importantes para los niños (por ejemplo: leche de pecho)?
- ¿Será porque las familias no tienen suficiente dinero o tierra para producir los alimentos necesarios?
- ¿Será porque unas pocas personas controlan la mayor parte de la tierra y las riquezas?
- ¿Será porque los pobres no saben aprovechar bien la poca tierra que tienen?
- ¿Será porque los padres tienen más hijos de los que pueden alimentar?
- ¿Será porque los papás pierden la esperanza y gastan el poco dinero que tienen en alcohol?
- ¿Será porque la gente no planea para el futuro? ¿Será porque no se dan cuenta de que trabajando juntos pueden cambiar las condiciones en que viven y mueren?

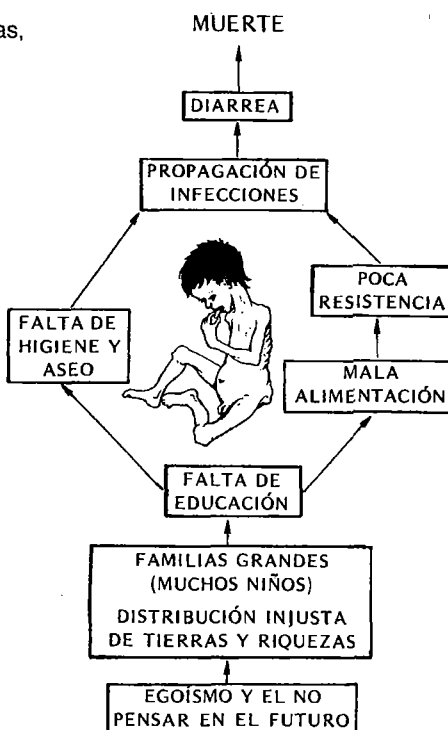


AYUDE A OTROS A  
PENSAR EN EL FUTURO.

Puede que usted descubra que muchas, si no todas, de estas causas contribuyen a la muerte de los niños en su región. Además sin duda encontrará otras causas. Como trabajador de la salud es su responsabilidad ayudar a su gente a entender y tratar de resolver tantas de estas causas como sea posible.

Pero recuerde: para prevenir muertes por diarrea no bastará proveer letrinas, agua potable y sueros de rehidratación. Puede encontrar que, a la larga, son más importantes el mejor uso de la tierra, una distribución más justa de las riquezas, tierra y poder, y un mayor control sobre cuántos hijos tener y cuándo.

Las causas principales de mucha enfermedad y sufrimiento humano son el egoísmo, la corrupción y el no pensar en el futuro. Si su interés es el bienestar de la gente, debe ayudarles a aprender a compartir, trabajar juntos y pensar en el futuro.



La cadena de causas que lleva a la muerte por diarrea.

## MUCHAS COSAS SE RELACIONAN CON EL CUIDADO DE LA SALUD

Hemos visto algunas de las causas de la diarrea y la mala nutrición. Además, usted encontrará que tales cosas como **la producción de alimentos, la distribución de tierras, la educación, y la forma en que la gente se trata o maltrata entre sí**, contribuyen a muchos otros problemas de salud.

Si usted se preocupa por el bienestar a largo plazo de su comunidad, debe ayudar a su gente a reconocer y responder a estos asuntos tan importantes.

La salud es algo más que no estar enfermo. Es el bienestar del cuerpo, de la mente y de la comunidad. Las personas viven mejor en un ambiente sano, en un lugar donde pueden confiar en los demás, donde trabajan juntos para enfrentar las necesidades diarias, donde comparten los buenos y los malos tiempos y se ayudan entre sí a aprender y desarrollarse para vivir plenamente.

Haga todo lo que pueda por resolver los problemas diarios. Pero recuerde que su tarea principal es ayudar a su comunidad a convertirse en un lugar más sano donde vivir.

Usted como trabajador de salud rural tiene una gran responsabilidad.

¿Pero por dónde debe empezar?

## OBSERVE BIEN A SU COMUNIDAD

Como usted creció en su pueblo y entiende bien a su gente, ya sabe mucho sobre sus problemas de salud. Usted ha visto a su comunidad desde adentro. Pero para ver la situación completa es necesario que vea a su comunidad desde otros puntos de vista.

Como trabajador de salud rural, su responsabilidad es el bienestar de **toda la gente**—no sólo de las personas que usted conoce mejor o que le piden consejos. Conviva con su gente. Visite sus hogares, campos, lugares de reunión y escuelas. Entienda sus dichas y preocupaciones. Examine con ellos sus costumbres, sus hábitos saludables y también aquéllos que pudieran causar enfermedades o accidentes.

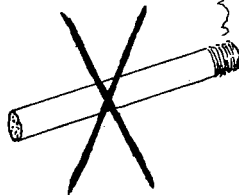
Antes de que usted y su comunidad intenten cualquier proyecto o actividad, piensen bien en estas preguntas: ¿Qué requerirá? ¿Qué tan seguro es que tenga éxito? Consideren **todo** lo siguiente:

1. **Necesidades que la gente siente:** lo que la gente piensa que son sus mayores problemas.
2. **Verdaderas necesidades:** los pasos que puede tomar la gente para resolver esos problemas de una forma duradera.
3. **Voluntad:** ganas de la gente para planear y tomar los pasos necesarios.
4. **Recursos:** las personas, habilidades, materiales o dinero necesarios para poder tomar esos pasos.

Para mostrar la importancia de estas ideas, damos un ejemplo de un señor que fuma mucho. Este señor lo va a ver a usted quejándose de una tos que ha ido empeorando.



1. Él siente que su **necesidad** es aliviarse de la tos.



2. Su **verdadera necesidad**, para corregir el problema, es dejar de fumar.



3. Para acabar con la tos necesita la **voluntad** para dejar de fumar. Por eso él debe entender la importancia de dejar el tabaco.



4. Un **recurso** que le puede ayudar a dejar de fumar es la información sobre el **daño** que el tabaco le puede hacer a él y a su familia (vea pág. 149). Otro recurso es el apoyo de su familia, de sus amigos y el suyo.