

Promoción y Mantenimiento de la Salud

Cartilla Temática #4

En esta cartilla conocerás los procesos de promoción que necesitas para hacerte cargo de tu salud.

Conocerás, también, los procesos de mantenimiento de la salud que necesitas para defenderte de las enfermedades.



Promoción y Mantenimiento de la Salud

Arcángeles Fundación para la Rehabilitación Integral.
Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional USAID.
Arcángeles Fundación para la Rehabilitación Integral / Proyecto SportPower2.

Esta cartilla fue elaborada por:

■ Directora del Proyecto:	Adriana Natali Rincón González
■ Coordinadora Interinstitucional:	Angélica María Barrera Villanueva
■ Autoras:	Angie Katherin Cortés Rodríguez Cendy Camila Torres Camargo
■ Edición:	Leonardo Bello Muñóz
■ Diagramación:	Diego Alejandro Pardo Castro
■ Ilustraciones:	Omar Fernando Lara Bolívar

2023

Este documento ha sido posible gracias al generoso apoyo del pueblo de Estados Unidos, a través de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID). Su contenido es responsabilidad de la Fundación Arcángeles y no refleja necesariamente la opinión de USAID o el gobierno de los Estados Unidos.

Datos Personales

¿Quiénes han facilitado este taller sobre **Promoción y Mantenimiento de la Salud** en tu territorio?

Como coautor(a) y gestor(a) de este proyecto en tu territorio, escribe tu nombre, tu email, tu teléfono, un agradecimiento y una recomendación para fortalecer los facilitadores de la inclusión social de las personas con discapacidad y eliminar las barreras que la impiden.

Mi nombre:

Mi email:

Mi teléfono:

Mi agradecimiento:

Mi recomendación:

Mi nombre:

Mi email:

Mi teléfono:

Mi agradecimiento:

Mi recomendación:

Mi nombre:

Mi email:

Mi teléfono:

Mi agradecimiento:

Mi recomendación:

Mi nombre:

Mi email:

Mi teléfono:

Mi agradecimiento:

Mi recomendación:

Mi nombre:

Mi email:

Mi teléfono:

Mi agradecimiento:

Mi recomendación:

Mi nombre:

Mi email:

Mi teléfono:

Mi agradecimiento:

Mi recomendación:

Mi nombre:

Mi email:

Mi teléfono:

Mi agradecimiento:

Mi recomendación:

Temas de esta cartilla

PÁG. **8**

Defensa de la capacidad legal de las personas con discapacidad

PÁG. **21**

Defensa para el cuerpo contra las enfermedades

PÁG. **28**

Defensa y cuidado de la salud sexual y reproductiva

PÁG. **41**

Defensa para el cuerpo contra caídas

PÁG. **45**

Guía para organizar y realizar el taller de promoción y mantenimiento de la salud

PÁG. **59**

Siglas y palabras

PÁG. **60**

Encuentra información adicional

PÁG. **62**

Contactos para la inclusión

Marco conceptual

Esta cartilla de **Promoción y Mantenimiento de la Salud** hace parte de la caja de herramientas para la inclusión social de personas con discapacidad y víctimas del conflicto.

Fue creada y diseñada en el marco del proyecto SportPower2, desarrollado por la **Fundación Arcángeles** y auspiciado por la **Agencia de Estados Unidos para el Desarrollo Internacional-USAID**.





En esta cartilla hablaremos de la promoción y el mantenimiento de la salud.

Aprenderás algunas claves para:

- ✓ Decidir sobre tu salud.
- ✓ Evitar enfermedades.
- ✓ Usar tu capacidad legal.
- ✓ Encargarte de tu salud sexual y reproductiva.
- ✓ Conocer tus derechos sexuales y reproductivos.
- ✓ Emplear los apoyos legales que necesitas.
- ✓ Defender tu cuerpo de enfermedades.
- ✓ Prevenir que ocurran caídas.

En esta cartilla hablaremos de la **promoción y mantenimiento de la salud**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como: “un estado de completo bienestar físico, mental y social”.

En la promoción y mantenimiento de la salud se promueve:

1. El cultivo de hábitos y estilos de vida saludables.

2. Mecanismos médicos y legales.

para que las personas puedan hacerse cargo de ese estado de **completo bienestar físico, mental y social**.



Cuatro temas clave para la **promoción y mantenimiento de la salud**

Los procesos de promoción y mantenimiento de la salud hacen parte del componente de salud de la estrategia de rehabilitación basada en comunidad (RBC).

Recordemos la finalidad de estos dos procesos:

Promoción: Decidir sobre su bienestar físico, mental y social.

Mantenimiento de la salud: Decidir sobre su protección contra enfermedades y lesiones.

En esta cartilla se presentarán algunos mecanismos legales y médicos para que las personas con discapacidad, sus familias y sus cuidadores puedan conocer, promover y defender:

1. Su capacidad legal.



2. Su cuerpo contra las enfermedades.



3. El cuidado de su salud sexual y reproductiva.



4. Su cuerpo contra caídas.



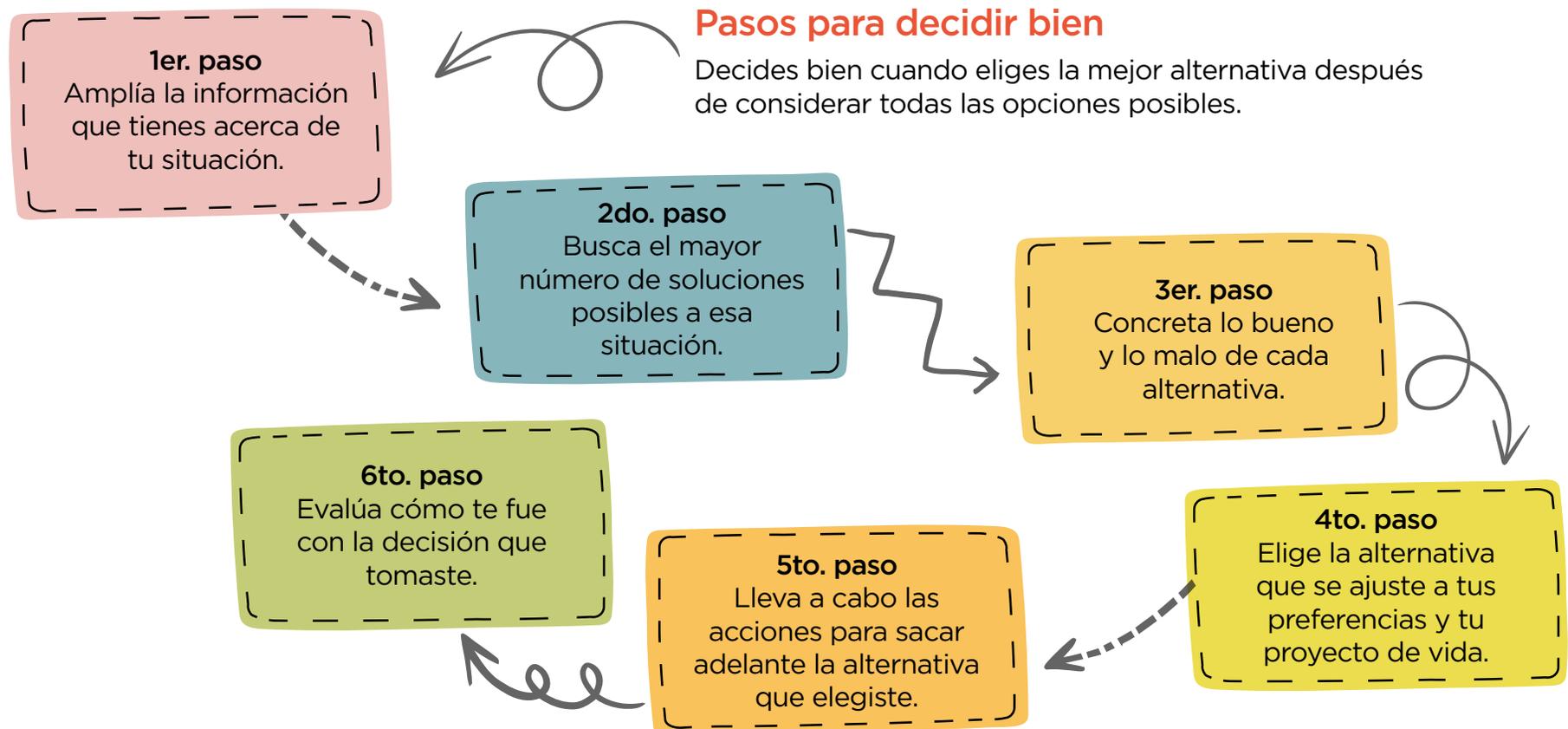
**Defensa de la
capacidad legal
de las personas
con discapacidad**



a La capacidad legal **y la toma de decisiones**

Tres factores básicos para decidir

- Las preferencias de la persona.
- Lo que considera valioso para su proyecto de vida.
- La variedad de opciones que se le presenten.





b Derecho a la salud de **las personas con discapacidad**

Las personas con discapacidad, tal como las demás, pueden ejercer su derecho a la salud.

Ellas tienen el derecho y la capacidad de informarse para tomar sus decisiones con libertad y autonomía.

Algunas de ellas necesitan apoyos o ajustes razonables que cooperen con su capacidad para:

- Acceder fácilmente a la información.
- Hacerla cercana y comprensible.
- Diferenciar entre varias alternativas.
- Identificar ventajas y desventajas.
- Elegir la alternativa más apropiada para ellas.

c Información **adecuada y suficiente**

La información suministrada a la persona con discapacidad debe ser:

- Comprensible para ella.
- Imparcial.
- Acorde a su edad.
- Acorde a su nivel académico.
- Acorde a su contexto cultural.

La información debe presentarse mediante medios que le faciliten a la persona con discapacidad recibirla, comprenderla y usarla.

Información adecuada y suficiente para tomar decisiones en salud

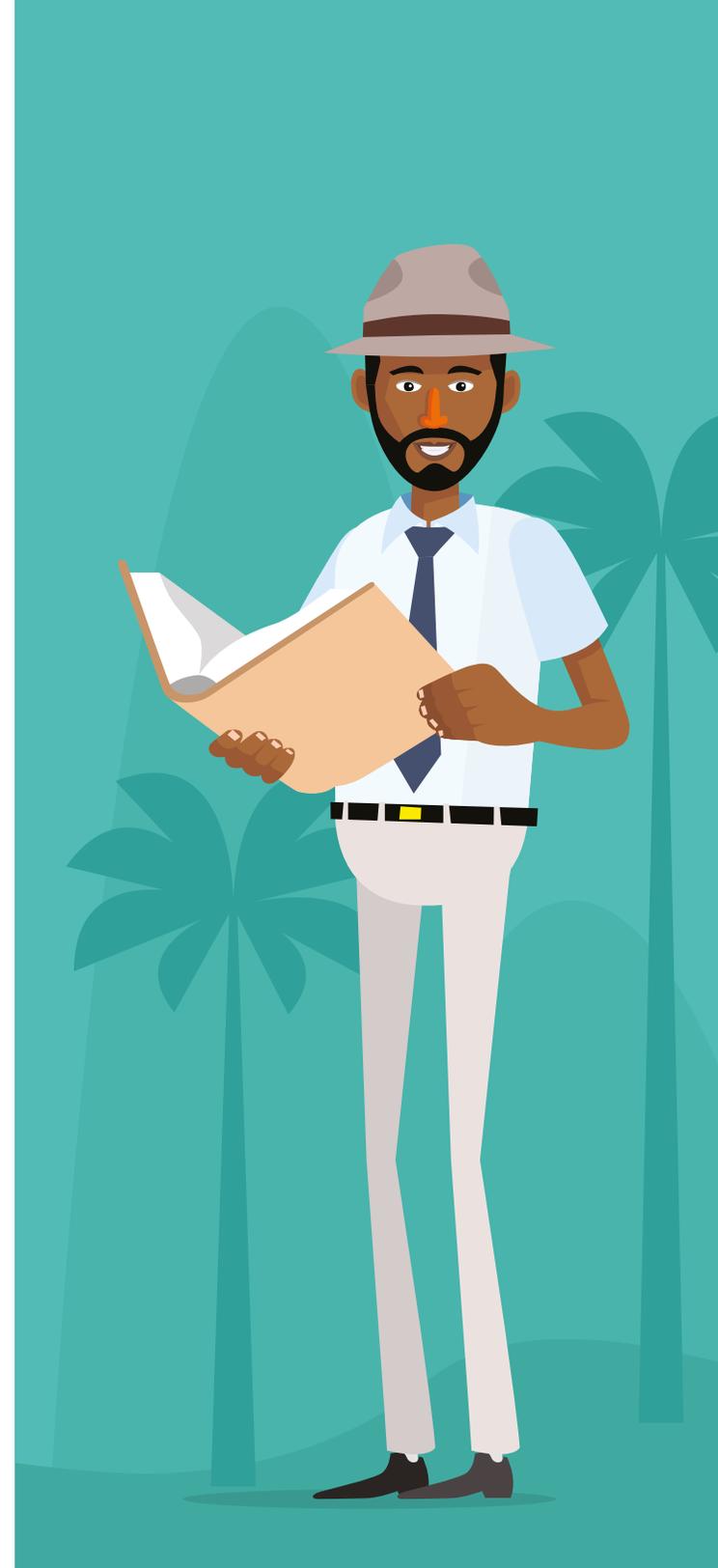
Esta información es adecuada y suficiente cuando les permite a las personas conocer:

- Su condición de salud.
- Opciones de promoción y mantenimiento de la salud.
- Alternativas de tratamiento.

Preguntas para obtener la información adecuada y suficiente

El Ministerio de Salud y Protección Social propone formular las siguientes preguntas a fin de recibir la información necesaria para tomar buenas decisiones:

- ¿Qué procedimiento me van a practicar?
- ¿Para qué me van a hacer ese procedimiento?
- ¿Qué beneficios obtendré como resultado del procedimiento?
- ¿Cuáles pueden ser los riesgos más frecuentes y graves que se corren al practicar el procedimiento?
- ¿Qué alternativas existen además del procedimiento que me están proponiendo?
- ¿Dónde puedo encontrar información más completa al respecto?
- ¿Qué puedo hacer si cambio de opinión?





Capacidad legal de las personas **con discapacidad mayores de edad**

de acuerdo con la ley 1996 de 2019

Les garantiza el respeto por:

- Su dignidad humana.
- Su autonomía individual.
- Su libertad para tomar decisiones propias.
- Su independencia de las personas.
- Su derecho a la no discriminación.

Hace énfasis en que la existencia de una discapacidad no podrá ser motivo para restringir el derecho a decidir de una persona ni su capacidad legal

Reconoce su capacidad para:

- Tomar sus decisiones.
- Expresar su voluntad y preferencias.
- Obligarse y cumplir con sus obligaciones de manera autónoma.
- Usar los apoyos que requieran para acceder a la información y comprenderla.

Elimina la interdicción:

Las personas con discapacidad que estaban bajo interdicción no podían tomar decisiones relevantes para su vida. Un tercero lo hacía por ellas. Esta ley reconoce, protege y defiende su capacidad jurídica.



Respeto por las decisiones de las **personas con discapacidad en la celebración de actos jurídicos**

La ley 1996 de 2019, establece tres mecanismos para que la persona con discapacidad ejerza su derecho a tomar decisiones mediante la celebración de actos jurídicos.

Celebrar un acuerdo de apoyo

La persona mayor de edad designará las personas que la asistirán en la toma de decisiones en uno o más actos jurídicos determinados.

Solicitar al juez que designe apoyos

El juez adjudicará los apoyos mediante sentencia judicial.

Suscribir una directiva anticipada

La persona mayor de edad expresará su voluntad y sus preferencias en decisiones relativas a uno o varios actos jurídicos, antes de que ocurran.



Apoyos para la toma de decisiones de las personas con discapacidad



Las personas con discapacidad toman decisiones de manera libre, autónoma e informada en relación con sus derechos sexuales y reproductivos con la ayuda de diferentes apoyos, tales como estrategias, medios, métodos y recursos.

Tipos de apoyos para la toma de decisiones

Apoyos para la comunicación y el acceso a la información:

Son dispositivos de asistencia de comunicación, lengua de señas y los sistemas de comunicación aumentativa o alternativa.

Apoyos para la comprensión, la valoración y la elección de alternativas:

Las personas con discapacidad eligen a personas de confianza de su red familiar, comunitaria o institucional.

Provisión de apoyos para la toma de decisiones

- La persona con discapacidad aporta los apoyos de los que tiene a la mano.
- La EPS y la IPS proporcionarán los apoyos que ella requiera de común acuerdo con ella.

Consentimiento informado

Mediante este procedimiento la persona:

1. Recibe información acerca de los procedimientos diagnósticos o terapéuticos que le serán practicados.
2. Decide si acepta o rechaza la alternativa propuesta e informada por el profesional de la salud.
3. Deja constancia por escrito de la decisión que ha tomado.
4. Verifica que la decisión firmada se anexe a su historia clínica.

Pasos del procedimiento de consentimiento informado

1. Entregar información adecuada y suficiente
2. Explicar ampliamente la información.
3. Presentar diferentes alternativas y sus consecuencias.
4. Someter a análisis tales alternativas.
5. Resolver las dudas que surjan en la persona.
6. Permitir que elija la alternativa que considere más adecuada.
7. Considerar el uso de apoyos y ajustes razonables, si los requiere.





En las páginas anteriores se han expuesto los mecanismos médicos y legales que las personas con discapacidad pueden usar para tomar decisiones en la promoción y mantenimiento de su salud.

Ahora presentamos un juego innovador que permite analizar y generar apoyos para la toma de decisiones con el propósito de acceder y gozar efectivamente de todos los derechos.



Juego de herramientas para facilitarles a las personas con discapacidad los apoyos que necesitan para tomar decisiones

Origen de este juego de herramientas:

Este juego de herramientas fue diseñado en el año 2018 por la Organización Internacional para las Migraciones (OIM), con el apoyo financiero de USAID, en convenio con la Unidad para la Atención y Reparación Integral a las Víctimas (UARIV) y la Universidad de los Andes – Programa de Acción por la Igualdad y la Inclusión Social, PAIS, a partir de las experiencias de personas con discapacidad desplazadas, sus familias y cuidadores, así como organizaciones que trabajan en la promoción de sus derechos.

Estrategia de juego

El propósito de esta estrategia es reconocer las capacidades de las personas durante todo el curso de su vida, a través de un intercambio entre la persona con discapacidad y las personas o apoyos de confianza.

Dos acciones fundamentales de la estrategia

1. Valora las capacidades con las que llega la persona con discapacidad.
2. Evalúa el tipo de apoyos o ajustes que ha utilizado para interactuar con otros.

Las seis herramientas de juego

1. Infografía
2. Video
3. Guía de pictogramas
4. Círculo de apoyos
5. Memofichas para valoración de apoyos
6. Estrategia DAR

Las tres herramientas que se usarán en el taller:

Video

Objetivo

Presentar cómo se construye un sistema de apoyos para la toma de decisiones de las personas con discapacidad.



Usos de aplicación

Hablar del modelo de apoyos para toma de decisiones centrado en la persona, en su plan de vida, intereses, gustos, preferencias e intenciones.

Resaltar los beneficios que obtiene la persona con discapacidad cuando se respetan su voz y sus decisiones.

Guía para el uso de pictogramas de apoyo

Objetivo

Apoyar a las personas con discapacidad mediante la recreación de situaciones y decisiones cotidianas a través de pictogramas e ilustraciones.



Usos de aplicación

Identificar intereses, preferencias y características de la red de apoyo.

Generar recomendaciones o acciones para fortalecer la red de apoyo.

Reconocer la red de apoyo de la persona con discapacidad que compartirá las medidas disponibles en la ruta de reparación integral.

Círculo de apoyos

Objetivo

Identificar la red social de la persona con discapacidad y su nivel de cercanía y confianza e interacción con las personas que la conforman.



Usos de aplicación

Identificar intereses, preferencias y características de la red de apoyo.

Generar recomendaciones o acciones para fortalecer la red de apoyo.

Reconocer la red de apoyo de la persona con discapacidad que compartirá las medidas de la ruta de reparación integral.



Defensas para el cuerpo contra las enfermedades



La ciencia y los servicios de salud ofrecen muchas alternativas para proteger al cuerpo de un gran número de enfermedades



Las defensas para el cuerpo dentro del derecho a la salud

Normas que sostienen el derecho a la salud en Colombia

Constitución Política de 1991	Promulga el derecho a la salud.
Ley 12 de 1991	Adopción de la Convención sobre los Derechos del Niño
Ley 1098 de 2006. Art. 27	Expresa que todos los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a la salud integral. Los aspectos que recalca son: <ul style="list-style-type: none">• Atención en salud y nutrición• Esquema completo de vacunación.• Protección contra los peligros físicos.

Las defensas para el cuerpo a través de las vacunas

Las vacunas son sustancias que se introducen en el cuerpo de las personas para desarrollar defensas contra las enfermedades.

Al recibir la vacuna, el organismo produce anticuerpos o defensas para protegerse de enfermedades y futuras infecciones.

Deben aplicarse varias dosis de las vacunas para lograr una adecuada protección.



b Esquema completo de vacunación

Edad	Vacunas	Dosis
Recién Nacido	Tuberculosis B.G Hepatitis B	Única

Edad	Vacunas	Dosis
7 Meses	Influenza	Segunda

Edad	Vacunas	Dosis
2 Meses	Polio (oral - IM) Pentavalente Rotavirus Neumococo	Primera

Edad	Vacunas	Dosis
12 Meses	(SRP) Sarampión Rubeola - Paperas Fiebre amarilla Neumococo Influenza Hepatitis A	Primera Refuerzo Anual Única

Edad	Vacunas	Dosis
4 Meses	Polio (oral - IM) Pentavalente Rotavirus Neumococo	Segunda

Edad	Vacunas	Dosis
18 Meses	(DPT) Difteria Tosferina - Tétano Polio (oral - IM)	Primer refuerzo

Edad	Vacunas	Dosis
6 Meses	Polio (oral - IM) Pentavalente Influenza	Tercera Primera

Edad	Vacunas	Dosis
5 Años	Polio (oral - IM) (DPT) Difteria Tosferina - Tétano (SRP) Sarampión Rubeola - Paperas	Segundo refuerzo Refuerzo



Enfermedades que el esquema completo de vacunación evita

Enfermedad	¿Qué afecta?	¿Cómo se contagia?	¿Cómo se manifiesta?
Tosferina	Vías respiratorias. Cerebro y pulmones, si empeora. Puede llevar a la muerte. Más usual entre 0 y 4 años.	De persona a persona por el aire.	Gripa. Pérdida de apetito. Tos nocturna que incita al vómito.
Hepatitis B	Virus que afecta al hígado.	De madre a hijo en el parto. Contacto sexual. Transfusiones. Tatuajes. Trasplantes. Piercings. Otras.	Fiebre. Vómito. Piel. Ojos y boca amarillos.
Poliomielitis	El sistema nervioso central. Atrofia los músculos. Causa parálisis.	Orofecal.	Fiebre. Vómito. Rigidez. Dolor de cabeza y extremidades.
Rotavirus	Sistema digestivo. Causa común de diarrea grave en bebés y niños.	Contacto bucal con la bacteria.	Diarrea líquida. Fiebre. Náuseas. Vómitos.
Influenza	Infecta la nariz, la garganta y los pulmones.	Secreciones al toser o estornudar.	Fiebre. Dolor de cabeza. Malestar general. Vómito. Tos. Dolor abdominal.

Enfermedad

¿Qué afecta?

¿Cómo se contagia?

¿Cómo se manifiesta?

Hepatitis A

El hígado.

Como la gripa.

Ojos amarillentos.
Dolor de estómago severo.
Diarrea.

Fiebre amarilla

Inflamación en el hígado y los riñones, el dolor abdominal.

Picadura de mosquito.

Fiebre. Náuseas. Vómito.
Dolor abdominal. Hemorragia.
Coloración amarilla en la piel, las membranas mucosas y los ojos.

Sarampión

Diarrea intensa, infecciones de oído, ceguera, neumonía e inflamación del cerebro.

Respiración y contacto de fluidos.

Irritación de garganta y ojos.
Tos. Secreción nasal.
Dolor muscular. Fiebre.
Enrojecimiento generalizado.

Parotiditis

Infección generalizada.

Gotas de saliva.

Hinchazón. Inflamación de las glándulas paroditas. Fiebre.
Dolor de cabeza
Irritación de garganta.

Rubéola

Piel

Estornudos. Tos
Contacto con áreas contaminadas.

Fiebre. Dolor de cabeza.
Malestar. Erupción cutánea.
Dolor muscular. Ojos rojos.



A stylized, light green palm tree graphic is positioned on the left side of the page. It has several fronds and a trunk, rendered in a simple, outline style. A small orange circle containing the letter 'd' is placed near the top of the trunk.

d

Reacciones posteriores a las vacunas

Al momento de aplicar las vacunas o un tiempo después pueden aparecer las siguientes reacciones:

Reacciones generales:

- Fiebre.
- Llanto
- Malestar general.

Reacciones locales:

Aparecen en el lugar de aplicación de la vacuna y desaparecen sin ningún problema. Pueden ser:

Procesos inflamatorios:

- Dolor.
- Calor.
- Rubor en el lugar de aplicación subcutánea (debajo de la piel).

Procesos inmunológicos:

- Reacciones de tipo alergia, suelen ser poco comunes.

Defensa y cuidado de la salud sexual y reproductiva





Todas las personas tienen derecho a ejercer su sexualidad, a decidir sobre ella y acceder a los procesos de promoción y mantenimiento de la salud que necesitan para cuidarla y defenderla.

a Derechos sexuales **y reproductivos**

Derechos sexuales

Toda persona tiene la posibilidad de ejercer su sexualidad de manera libre, informada, saludable y satisfactoria.

Los derechos sexuales incluyen:

El derecho a recibir atención en salud sexual y salud reproductiva, direccionada a la prevención y atención de Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) y de enfermedades.

Derechos reproductivos

Todas las personas tienen la facultad de tomar decisiones libres, responsables y sin discriminación respecto al número de hijos que quiere tener y el tiempo que debe transcurrir entre un nacimiento y otro.

Los derechos reproductivos incluyen:

- El derecho a tener acceso a servicios de salud reproductiva que garantice una maternidad segura.
- El derecho de las mujeres a:
 - La interrupción voluntaria del embarazo.
 - Prevención de embarazos no deseados.
- La prevención y tratamiento de dolencias del aparato reproductor:
 - Cáncer de útero, mama y próstata.



Derechos sexuales y reproductivos de las personas con discapacidad

La Convención sobre los
Derechos de las Personas
con Discapacidad dice

Artículo 23:

1. Los Estados Partes tomarán medidas... para asegurar que:
 - a. Se respete el derecho de las personas con discapacidad a:
 - i. Decidir libremente y de manera responsable el número de hijos que quieren tener.
 - ii. El tiempo que debe transcurrir entre un nacimiento y otro.
 - iii. A tener acceso a información.
 - iv. Educación sobre reproducción y planificación familiar apropiados para su edad.
 - v. Los medios necesarios que les permitan ejercer esos derechos.
 - b. Las personas con discapacidad, incluidos los niños y las niñas, mantengan su fertilidad, en igualdad de condiciones con las demás.

Artículo 25:

Los Estados Partes reconocen que las personas con discapacidad tienen derecho a gozar del más alto nivel posible de salud sin discriminación por motivos de discapacidad y adoptarán medidas para:

- a. Proporcionar a las personas con discapacidad programas y atención de la salud gratuitos o a precios asequibles de la misma variedad y calidad que a las demás personas, incluso en el ámbito de la salud sexual y reproductiva.



Derechos sexuales y reproductivos frente a la medicación de las personas con discapacidad

Algunas personas con discapacidad toman ciertos medicamentos que pueden influir en su vida sexual y producirles:

- Alteraciones del deseo:
Descenso de la libido o hipersexualidad.
- Dificultades de erección.
- Anorgasmia.
- Trastornos de la menstruación.
- Otros más.

Por eso, las personas con discapacidad que toman medicamentos deben consultar con su médico los efectos que estos causan en su salud sexual y reproductiva para decidir las medidas que deben tomar.



Tus derechos sexuales y reproductivos

Decir no.

Decir cuando.

Saber sobre métodos de protección.

Declarar y aclarar tus dudas.

Elegir tu método de planificación.

Conocer y respetar tu cuerpo.

Tener una vida sana y segura.

Saber sobre las infecciones de transmisión sexual.

Recibir orientación sobre la sexualidad.

Reconocer las consecuencias de tus actos.



Tu derecho a saber sobre las **infecciones de transmisión sexual**



Tienes derecho a saber que:

- Las infecciones de transmisión sexual son causadas por organismos o bacterias.
- Pasan de una persona a otra.
- Los medios de transmisión son la sangre, el semen, el fluido vaginal y otros fluidos.

Se contagian de dos formas:

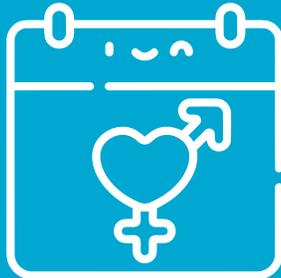
- Por contactos sexuales.
- Por traspaso no sexual:
 - a. De madre a hijo durante el embarazo o el parto.
 - b. Por transfusiones de sangre.
 - c. Por intercambio de agujas.



Infecciones de **transmisión sexual**

Las infecciones de transmisión sexual que más daño le hacen a la salud sexual y reproductiva de las personas son:

Tipo de infección	Manifestaciones más comunes
Verrugas genitales	Protuberancias color blanco o piel en el área genital y alrededor del ano.
Clamidia	Fiebre, dolor abdominal y flujo inusual del pene o la vagina.
Gonorrea	Flujos y secreciones en vagina y pene, dificultad y dolor para orinar.
Herpes genital	Ampollas dolorosas y húmedas en los genitales o el ano.
VIH/SIDA	Suelen aparecer dos años después del contagio y afectar varios sistemas del cuerpo. Destruye las células que combaten las infecciones. Puede complicarse y causar la muerte.
Virus del Papiloma Humano	Verrugas en los genitales, incluso, en boca y garganta. Causa cáncer de cuello uterino, vulva, pene y boca.
Sífilis	Úlcera genital indolora que por lo general aparece en el pene, la vagina o sus alrededores. Puede llegar a afectar otros órganos secundarios.



Consecuencias lamentables de las enfermedades de transmisión sexual

Pueden generar
**terribles
consecuencias**
como:

- Dañar el sistema reproductor de la mujer: útero, trompas de Falopio, ovarios.
- Dañar al bebé que viene en camino, en el caso de las embarazadas.
- Disminuir las defensas naturales del cuerpo contra enfermedades.
- Extenderse a boca, garganta, ojos, recto, sangre, articulaciones, piel, nervios, pulmones, hígado, corazón y cerebro.
- Causar cáncer de útero, vulva, pene y boca.

La promoción y el mantenimiento de la salud sexual y reproductiva te dan herramientas para cuidar de ti y tu pareja. Úsalas



Tu derecho a tener una **vida sexual sana y segura**

Una manera de prevenir enfermedades es hacerte los exámenes adecuados a tiempo, principalmente, la citología.



La citología **vaginal**

Es un examen para detectar con prontitud lesiones precancerosas o cancerosas que puedan afectar el cuello uterino.

Toda mujer que haya iniciado su vida sexual necesita hacerse este examen cada año.

Preparación para el examen

- No tener relaciones sexuales durante las 48 horas previas.
- Esperar cuatro a cinco días después de la menstruación.
- Lavar externamente con agua y jabón.
- No lavar internamente la zona íntima.
- Suspender los tratamientos intravaginales cinco a siete días antes.

Preparación para la citología de la persona con discapacidad

- Usar el apoyo visual de un calendario para que tenga presente la cita.
- Brindarle la compañía de una persona de confianza.
- Ayudarle a comprender el procedimiento y su finalidad.
- Solicitar la ampliación del tiempo, si es necesario.



Mitos sobre la vida sexual de las personas con discapacidad

Algunas personas tienen la idea equivocada de que las personas con discapacidad:

No experimentan placer ni deseo sexual.

x

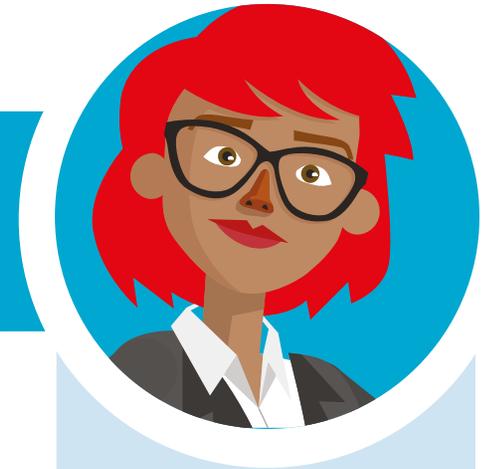
Solo pueden casarse y tener hijos con personas que tengan su misma condición.

No pueden atraer a personas sin discapacidad.

Tienen relaciones sexuales con personas sin discapacidad poco atractivas para las demás.

No se deberían educar sexualmente, porque esto les ocasionaría graves problemas.

Son de mal carácter.





Planificación familiar de las personas **con discapacidad**

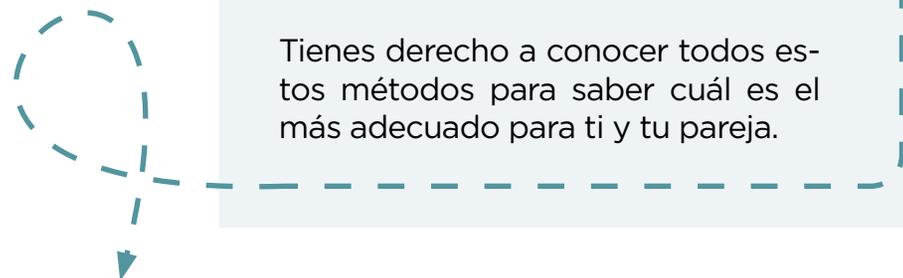
Recuerda que hay embarazo cuando los espermatozoides fecundan al óvulo.

Todos los métodos de anticoncepción se usan para impedir que los espermatozoides se encuentren con el óvulo.

Tienes derecho a conocer todos estos métodos para saber cuál es el más adecuado para ti y tu pareja.

Las personas con discapacidad, al igual que el resto tienen derecho a:

- Disfrutar su vida sexual con libertad y responsabilidad.
- Tener relaciones íntimas satisfactorias sin buscar el embarazo.
- Informarse de los métodos que hay para evitar el embarazo.
- Usar los métodos más adecuados.



<p>Condón</p> 	<p>Descripción</p> <p>Funda de látex sobre el pene</p>	<p>Función</p> <p>Envuelve el pene para evitar el embarazo y las infecciones de transmisión sexual.</p>	
<p>Implante subdérmico</p> 	<p>Descripción</p> <p>Dispositivo incrustado bajo la piel</p>	<p>Función</p> <p>Libera una hormona que evita la ovulación e impide el paso de espermatozoides al útero.</p>	
<p>Dispositivo intrauterino</p> 	<p>Descripción</p> <p>Objeto físico introducido en el útero</p>	<p>Función</p> <p>Detiene y destruye los espermatozoides. También evita que fecunden al óvulo.</p>	

Píldora de emergencia



Descripción

Píldora posterior a la relación sexual.

Función

Impide o retrasa la ovulación para que no haya embarazo.



Píldora diaria



Descripción

Hormonas combinadas.

Función

Evitan la liberación del óvulo para que no haya embarazo.



Inyección mensual y trimestral



Descripción

Inyección de hormonas.

Función

Impiden la ovulación para que no haya embarazo.



Vasectomía



Descripción

Cirugía de esterilización.

Función

Se cortan los conductos por donde viajan los espermatozoides para que no salgan por el pene.



Ligadura de trompas



Descripción

Cirugía de esterilización.

Función

Se cortan los conductos por donde viaja el óvulo para que no reciba los espermatozoides.





Prevención de enfermedades urinarias

Algunas de las personas con discapacidad que usan catéteres para evacuar la orina pueden infectarse.

Los síntomas más frecuentes de infección urinaria son:

- Fiebre.
- Escalofríos.
- Náuseas.
- Fuga durante la realización de cateterismos.
- Aumento de espasmos en las piernas, abdomen o vejiga.
- Aumento de la necesidad de realizar cateterismo.
- Dolor de cabeza.
- Dolor lumbar.
- Partículas arenosas en la orina.
- Orina maloliente.
- Sangre en la orina.

Normas para prevenir la infección urinaria

Entre las normas para el autocuidado y prevención de la infección urinaria están:

- Controlar la frecuencia de autosondaje (2 a 6 horas).
- Beber suficiente líquido.
- Medidas de higiene (lavado de manos antes y después de cada cateterización).
- Leer las instrucciones para el manejo de las sondas.
- Utilizar lubricantes.
- Verificar que la vejiga quede completamente vacía.
- Mantener dieta saludable.
- Realizar ejercicio periódicamente.
- Aplicar adecuada técnica de cateterización.



Defensas para el cuerpo contra caídas



Una caída por accidente o descuido puede cambiar la vida de una persona para siempre.

Es necesario revisar las condiciones que rodean a las personas y las condiciones propias de su cuerpo y su mente.

¡Cúidate! ¡No caigas!

a El riesgo de **caer al suelo**

Toda persona puede desplomarse y chocar con el suelo sin buscarlo.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), una caída es:

“Todo acontecimiento que precipite al individuo al suelo en contra de su voluntad”



b Tipos de **caída**

Caídas
accidentales



¿Cómo ocurren?

De manera involuntaria e impredecible

Por condiciones externas a la persona

Causas habituales

Derrames en el suelo • Desorden
Iluminación no adecuada

Muebles inestables
Marcha anormal o débil
Marcha con arrastre de pies

Caídas fisiológicas
anticipadas



Son predecibles

Por tropezones o resbalones

Caídas previas
Dificultades para caminar
Limitación mental o cognitiva

Uso de apoyos para marchar
Líquidos o sueros portátiles
Uso de sonda vesical

Caídas fisiológicas
no anticipadas



Inesperadas e impredecibles

Desmayos o mareos • Ataques
epilépticos • Fracturas patológicas
Medicamentos

c Consecuencias habituales **de las caídas**

Principalmente, hay tres tipos de consecuencias:

Lesiones de tejidos blandos. Traumas en algún segmento corporal. Pérdida de conciencia.



Recomendaciones para **prevenir las caídas**

- No camines ni hables al mismo tiempo.
- Concéntrate en caminar y reanuda la conversación cuando llegues a un lugar seguro.
- Usa calzado apropiado.
- Usa zapatos planos, antideslizantes, ajustados y cómodos para largas distancias o zonas desconocidas
- Deja espacio para caminar libremente entre los muebles.
- Si usas caminador, asegúrate de que quepa por las puertas y los pasillos.
- Instala pasamanos en los pasillos, el baño y la ducha para evitar resbalones.
- Asegúrate de tener buena iluminación en toda la casa.
- Instala tiras antideslizantes o un tapete de goma en el suelo de la bañera o ducha.
- Quita las alfombras de las áreas comunes o pégalas con firmeza al suelo.
- Evita cargar objetos mientras caminas.
- Usa buena iluminación en las noches.
- Mantente activo para conservar tu fuerza y resistencia físicas.
- Conoce tus limitaciones. Pide ayuda para realizar las tareas que dan más dificultad.



En las siguientes páginas encontrarás
los pasos básicos para hacer el
**Taller de Promoción
y Mantenimiento de la Salud**

Los participantes en este taller
conocerán los diferentes
mecanismos que todas las
personas puedan usar para la
promoción y el mantenimiento
de su salud.



Partes de esta **Guía**

1. Objetivos

2. Población

3. Resultados

4. Recomendaciones

5. Taller

6. Materiales

7. Anexos

1. Objetivos

Los participantes:

- Reconocerán y pondrán en práctica los mecanismos de promoción y mantenimiento de la salud.
- Contribuirán a que las personas con discapacidad consigan, mantengan y disfruten una vida saludable.

2. Población

- Personas con discapacidad.
- Víctimas del conflicto.
- Cuidadores.

3. Resultados

Las personas con discapacidad, sus familias y sus cuidadores:

- Reconocen diferentes mecanismos de promoción y mantenimiento de la salud.
- Acuden a ellos para mantenerse saludables y evitar enfermedades.



**PROMOCIÓN Y
MANTENIMIENTO
DE LA SALUD**

4. Recomendaciones

Elegir un salón:

- Accesible para todas las personas, por ejemplo, personas con movilidad reducida o que llevan bebés en coche.
- Iluminado, ventilado y amplio para mantener el distanciamiento físico.

Si en la convocatoria se identifican personas con:

- Discapacidad auditiva, se necesita contar con el apoyo de un intérprete de lengua de señas.
- Discapacidad visual, se necesita usar lenguaje descriptivo de las imágenes de apoyo que se usen.

Emplear el lenguaje inclusivo:

LENGUAJE EXCLUYENTE

- Minusválido X
- Inválido X
- Sufre X
- Padece X
- Postrado X
- Sordomudos X
- Discapacitado X



LENGUAJE INCLUSIVO

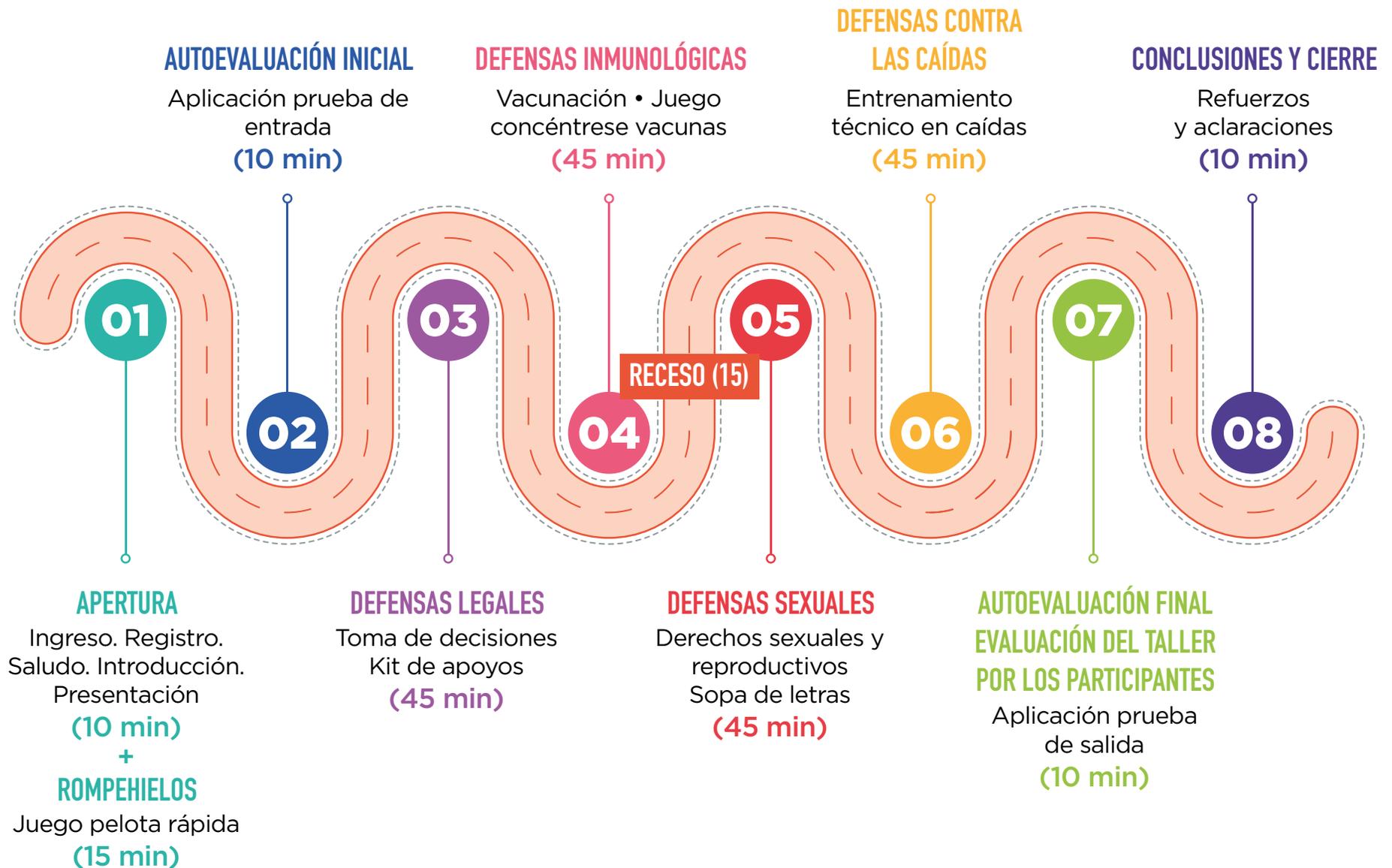
- ✓ Persona sorda
- ✓ Persona con discapacidad
- ✓ Tiene una...
- ✓ Es usuario de...
- ✓ Persona en silla de ruedas
- ✓ Niño con autismo
- ✓ Persona con síndrome de down

4. Recomendaciones

Utiliza lenguaje inclusivo en cuanto a género

Incorrecto		Correcto
Los niños y las niñas		La población infante, infancia
Las mujeres y los hombres jóvenes		Jóvenes o personas jóvenes
Los hombres y las mujeres		La población
Las mujeres y los hombres participantes		Las personas participantes
La participación de las vecinas y los vecinos		La participación de la ciudadanía
Las expertas y los expertos		Las personas expertas
Las trabajadoras y trabajadores		Las personas trabajadoras

5. Taller



6. Materiales

ACTIVIDAD

DESCRIPCIÓN Y MATERIALES

Apertura

Descripción: Ingreso. Registro. Saludo. Introducción. Presentación.

Materiales: Registro de asistencia

Evaluaciones

Descripción: Aplicación pruebas de entrada y salida.

Materiales: Autoevaluación inicial y final (anexos).

Rompehielos

Descripción: Juego “Pelota Rápida” actividad de integración.

Los participantes, orientados por el facilitador:

- Formarán un círculo.
- Rotarán la pelota de izquierda a derecha.
- Cambiarán de sentido cuando el facilitador les diga “cambio”.
- Pasarán al centro cuando se equivoquen.
- Se detendrán cuando haya más participantes en el centro que afuera.

El facilitador les pondrá pruebas a las personas que queden en el centro.

Materiales: Pelota.

ACTIVIDAD

Defensas legales

*ver marco conceptual
páginas 8 - 15

DESCRIPCIÓN Y MATERIALES

Descripción: El facilitador presentará el tema del apoyo a las personas con discapacidad mediante el kit de toma de decisiones.

Materiales: Kit de toma de decisiones.

Defensas inmunológicas

*ver marco conceptual
páginas 21 - 27

Descripción: El facilitador presentará el tema de la vacunación mediante el juego concéntrese:

- Colocará sobre una mesa las fichas numeradas del 1 al 16, haciendo filas de 4 fichas.
- Conformará dos equipos con igual número de participantes.
- Cada equipo tendrá una opción por turno. Por cada turno se levantan dos fichas para organizar el esquema de vacunación, es decir, se debe encontrar la pareja de edad con las vacunas y dosis que corresponden.
- Si en el turno jugado las fichas destapadas no se relacionan se vuelven a poner boca abajo y se pasa al otro equipo.
- El equipo que consiga más parejas será el ganador.

Materiales: Juego concéntrese (16 fichas).

ACTIVIDAD

DESCRIPCIÓN Y MATERIALES

Defensas sexuales

*ver marco conceptual
páginas 28 - 40

Descripción: El facilitador continúa con el tema de derechos sexuales y reproductivos:

- Primero, presenta los conceptos previos.
- Segundo, los participantes identificarán los tipos de infecciones de transmisión sexual dentro de una sopa de letras.

Materiales: Sopa de letras de ITS y enfermedades contagiosas (anexos).

Defensas contra caídas

*ver marco conceptual
páginas 41 - 44

Descripción: El facilitador hablará de:

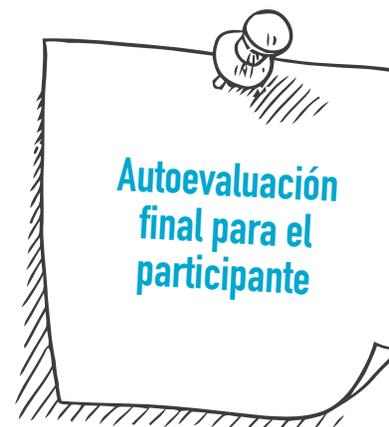
- La importancia de prevenir caídas.
- Las medidas de protección para evitarlas.
- Finalmente, dirigirá un entrenamiento en técnicas de caídas.

Materiales: Presentación de las técnicas para evitar caídas.

7. Anexos



Autoevaluación
inicial para el
participante



Autoevaluación
final para el
participante



Evaluación
del taller por
el participante



Evaluación
del taller por
el facilitador



Sopa de letras de
ITS y enfermedades
contagiosas

Autoevaluación inicial para el participante

Puedes revisar todo el material disponible para responder estas preguntas. La búsqueda activa de la información y su uso práctico es lo más importante.



Selecciona la respuesta correcta:

1. Las personas con discapacidad:

No pueden tomar ningún tipo de decisión.	<input type="checkbox"/>
Dependen de las decisiones que los demás tomen por ellos.	<input type="checkbox"/>
Tienen derecho a informarse y tomar sus decisiones con libertad y autonomía.	<input checked="" type="checkbox"/>

2. Las vacunas:

Producen defensas para proteger al cuerpo de enfermedades y futuras infecciones.	<input checked="" type="checkbox"/>
Deben aplicarse una sola vez en la vida.	<input type="checkbox"/>
Son costosas e inaccesibles.	<input type="checkbox"/>

3. Los derechos sexuales y reproductivos:

Se le deben asegurar sólo a las personas sin discapacidad.	<input type="checkbox"/>
Deben garantizárseles a todas las personas sin discriminar a ninguna.	<input checked="" type="checkbox"/>
Nada tienen que ver con anticoncepción ni la prevención de infecciones de transmisión sexual.	<input type="checkbox"/>

4. En el derecho a la salud integral las caídas se relacionan con:

Atención en salud y nutrición.	<input type="checkbox"/>
Esquema completo de vacunación.	<input type="checkbox"/>
Protección contra los peligros físicos.	<input checked="" type="checkbox"/>

Autoevaluación final para el participante

Puedes revisar todo el material disponible para responder estas preguntas. La búsqueda activa de la información y su uso práctico es lo más importante.



Selecciona la respuesta correcta:

1. Las personas con discapacidad, legalmente necesitan que:

Otras personas decidan por ellas.	<input type="checkbox"/>
Se respete su autonomía, independencia y libertad para tomar decisiones sobre su vida.	<input checked="" type="checkbox"/>
Liberarse cualquier obligación legal.	<input type="checkbox"/>

2. Los esquemas de vacunación:

Están dirigidos a personas enfermas.	<input type="checkbox"/>
Son sustancias que se introducen en el cuerpo de las personas para desarrollar defensas contra las enfermedades.	<input checked="" type="checkbox"/>
Es el mandato sobre la solidaridad hacia las personas con discapacidad.	<input type="checkbox"/>

3. Las personas con discapacidad:

No deben tener hijos.	<input type="checkbox"/>
No deben tener relaciones sexuales ni afectivas.	<input type="checkbox"/>
Tienen derecho a ejercer su sexualidad y a la información que necesitan para mantener su salud y elegir diferentes formas de anticoncepción.	<input checked="" type="checkbox"/>

4. Algunas causas de caídas accidentales son:

Muebles inestables.	<input checked="" type="checkbox"/>
Dificultades para caminar.	<input type="checkbox"/>
Caídas previas.	<input type="checkbox"/>

Evaluación del taller por el participante



Nombre del taller:	Lugar:	Fecha y hora:
--------------------	--------	---------------

Califica de acuerdo con el siguiente criterio:

5	4	3	2	1
Muy alto	Alto	Regular	Bajo	Muy bajo

Logística del taller	5	4	3	2	1
Tiempo y forma en que se convocó					
Puntualidad en la ejecución de la agenda					
Lugar donde se realizó					
Materiales didácticos empleados					

Desempeño del facilitador	5	4	3	2	1
Dominio del tema y la metodología					
Claridad en las instrucciones					
Interacción con los participantes					
Manejo del grupo					

Desarrollo del taller	5	4	3	2	1
Tema, objetivo y agenda del día fueron claros					
La agenda presentada se cumplió					
La metodología empleada fue adecuada					
Las actividades fueron motivadoras					
Los contenidos fueron apropiados					
Todas las preguntas fueron resueltas					
Los objetivos de la sesión se cumplieron					

¿Cuál fue el tema del taller que más te impactó y por qué?

¿Qué le cambiarías o mejorarías al taller?

Evaluación del taller por el facilitador



Facilitador:	Lugar:	Fecha y hora:
--------------	--------	---------------

Califica de 1 a 5 en qué «**Nivel**» cada actividad respondió a las particularidades de las personas y el territorio.

1 es muy poco y 5 es totalmente.

En la columna «**Ok**», escribe:
 «**Sí**», si te parece que la actividad debe mantenerse;
 «**No**», si te parece que debe reemplazarse o modificarse.

Desempeño del facilitador	Nivel	Ok
1. Apertura		
2. Rompehielos la pelota rápida		
3. Autoevaluación inicial		
4. Defensas legales		
5. Defensas inmunológicas		
6. Defensas sexuales		
7. Defensas contra caídas		
8. Autoevaluación final y evaluación del taller por los participantes		
9. Conclusiones y cierre		

Escribe aquí los cambios que sugieres hacer y por qué:

¿Qué les recomiendas a los siguientes facilitadores?

¿Fueros necesarios ajustes razonables?
 ¿Cuáles y por qué?

Sopa de letras de ITS y enfermedades contagiosas



Palabras a encontrar

- VIH
- SIDA
- SIFILIS
- TÉTANO
- DIFTERIA
- RUBÉOLA
- CLAMIDIA
- PARODITIS
- HEPATITISB
- TOSFERINA
- ROTAVIRUS
- INFLUENZA
- GONORREA
- HEPATITISA
- SARAMPIÓN
- POLIOMIELITIS
- TUBERCULOSIS
- HERPESGENITAL
- FIEBREAMARILLA
- VERRUGASGENITALES



Fotocopia esta hoja para el desarrollo del taller.

A	G	E	F	É	T	U	B	E	R	C	U	L	O	S	I	S	E	R
G	O	I	S	R	I	E	I	T	É	T	A	N	O	S	S	A	I	I
C	N	A	F	P	P	O	L	I	O	M	I	E	L	I	T	I	S	R
E	O	A	O	N	R	U	B	É	O	L	A	N	V	L	N	U	A	T
S	R	C	A	U	M	T	E	E	O	D	C	D	P	I	R	L	N	O
T	R	B	T	R	U	D	I	F	T	E	R	I	A	I	L	Y	E	S
H	E	R	P	E	S	G	E	N	I	T	A	L	V	I	Z	R	I	F
I	A	E	O	O	R	R	N	U	I	R	R	A	R	O	B	R	P	E
A	S	A	H	H	S	P	N	S	L	A	T	A	L	S	É	F	I	R
S	L	S	E	E	L	L	N	E	I	O	M	Z	I	T	S	E	N	I
O	G	A	A	E	P	V	E	I	R	A	U	T	S	C	E	E	F	N
V	E	R	R	U	G	A	S	G	E	N	I	T	A	L	E	S	L	A
R	I	A	P	I	D	T	T	R	R	T	S	N	A	A	N	I	U	A
I	I	M	E	S	P	D	B	I	A	N	T	S	N	M	F	F	E	D
R	E	P	U	É	R	E	A	P	T	V	A	I	V	I	H	I	N	O
B	T	I	I	I	I	D	E	P	A	I	O	A	I	D	B	L	Z	L
D	H	Ó	G	F	I	H	E	A	V	R	S	T	R	I	B	I	A	C
I	L	N	A	S	U	E	S	E	T	O	P	A	M	A	C	S	U	E
T	A	A	T	U	P	A	R	O	D	I	T	I	S	A	C	R	B	S

Siglas y palabras



A qué corresponde cada una de las siguientes siglas:

- RBC
- OMS
- EPS
- IPS
- ITS

Definiciones

Salud: Estado de completo bienestar físico, mental y social.

Promoción y mantenimiento de la salud: Mecanismos médicos y legales para tener buena salud y evitar enfermedades.

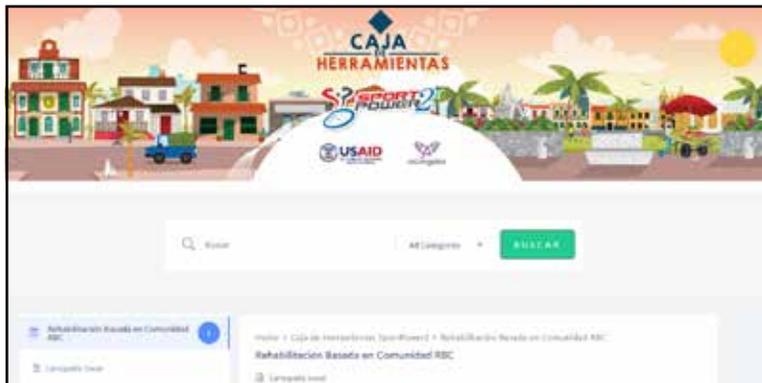
Ley 1996 de 2019: Ley sobre la capacidad legal de las personas con discapacidad.

Consentimiento informado: Suministro claro y suficiente de información para que la persona tome decisiones sobre su salud.

Caída: Desplome involuntario de la persona.

Encuentra información adicional

Enlace web a la caja de herramientas
<https://cajadeherramientas.arcangeles.org/>



Enlace corto a los videos de SP2
<https://www.youtube.com/@ArcangelesFundacion>





ICBF. (s.f.). LEGIS - Concepto 86 de 2016.

Recuperado de: <http://www.legisaldia.com/BancoMedios/Archivos/cpto-86icbf-16.pdf>



MINSALUD. (01 de 2016). ABECÉ: Sobre la anticoncepción.

Recuperado de: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/abc-anticoncepcion.pdf>



MINSALUD. (20 de 02 de 2018). ABECÉ: Sobre los derechos sexuales y los derechos reproductivos de las personas con discapacidad en el marco del derecho a la salud.

Recuperado de: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/PS/abe-ce-derechos-sexuales-reproductivos.pdf>



ONU. (s.f.). Observatorio de Igualdad de Género.

Recuperado de: <https://oig.cepal.org/es/laws/2/country/colombia-9>



SOCIAL, M. D. (31 de 12 de 2009). Procesos para la prevención y reducción de la frecuencia de caídas.

Recuperado de: <https://www.minsalud.gov.co/salud/Documents/CalidadAtenci%C3%B3nEnSalud/Observatorio/PREVENCIÓN%20Y%20REDUCCIÓN%20CAIDAS.pdf>



Contactos para la inclusión

Escribe los datos de quienes fortalecen la inclusión social de las personas con discapacidad en tu territorio.

Nombre:

Email:

Teléfono:

Entidad u organización:

Cargo:

Tipo de aporte:

Nombre:

Email:

Teléfono:

Entidad u organización:

Cargo:

Tipo de aporte:

Nombre:

Email:

Teléfono:

Entidad u organización:

Cargo:

Tipo de aporte:

Nombre:

Email:

Teléfono:

Entidad u organización:

Cargo:

Tipo de aporte:

Nombre:

Email:

Teléfono:

Entidad u organización:

Cargo:

Tipo de aporte:

Nombre:

Email:

Teléfono:

Entidad u organización:

Cargo:

Tipo de aporte:

Nombre:

Email:

Teléfono:

Entidad u organización:

Cargo:

Tipo de aporte:

Promoción y Mantenimiento de la Salud

Gracias!

