



# CUIDADO DEL AMBIENTE EN LA CASA Y EL BARRIO

## Manual del Promotor Ambiental



---

**PRESIDENTA DE LA NACIÓN**

**Dra. Cristina Fernández de Kirchner**

**MINISTRO DE SALUD**

**Dr. Juan Luis Manzur**

**SECRETARIO DE PROMOCIÓN Y PROGRAMAS  
SANITARIOS**

**Dr. Máximo Diosque**

**SUBSECRETARIO DE SALUD COMUNITARIA**

**Dr. Guillermo González Prieto**

**DIRECTORA NACIONAL DE MATERNIDAD  
E INFANCIA**

**Dra. Ana Speranza**

---

**Flores, María Angélica**

Cuidado del ambiente en la casa y el barrio: manual del promotor ambiental / María Angélica Flores; Natalia Cianni; María del Carmen Mosteiro. - 1a ed. - Buenos Aires: Ministerio de Salud de la Nación; Organización Panamericana de la Salud, 2010.

32 p.: il.; 30x21 cm.

**ISBN 978-950-38-0094-2**

1. Protección Ambiental. I. Cianni, Natalia II. Mosteiro, María del Carmen III. Título  
CDD 304.77

---

**Agradecimientos:**

**Por la revisión de los contenidos:**

Lic. Silvia André y Dra. Graciela Cruz, del Programa Provincial "Escuelas Promotoras de Salud", de la provincia de Salta, quienes revisaron el texto.  
Equipos técnicos del Departamento de Salud Ambiental de la Dirección de Promoción y Protección de la Salud.

Equipos técnicos de la Dirección Nacional de Maternidad e Infancia.

**Por la colaboración en las pruebas de campo:**

Autoridades de Salud y Promotores Ambientales del Municipio de Marcos Paz, Provincia de Buenos Aires.  
Autoridades de Salud y Agentes Sanitarios del Municipio de Avellaneda, Provincia de Buenos Aires.

---

Impreso en Contartese Gráfica SRL  
Buenos Aires, Argentina

Ilustraciones: Agustín Riccardi / airdibujante@hotmail.com

Diseño: Rosario Salinas / Juan Cruz Nanclares  
rosario.salinas@gmail.com

Edición: Lic. Lautaro Bustos Suárez

# **CUIDADO DEL AMBIENTE EN LA CASA Y EL BARRIO**

## **Manual del Promotor Ambiental**



# ÍNDICE

Todos tenemos que aprender	3
Algunas definiciones básicas	4
La casa, un lugar muy importante	5
El aire que se respira en casa, algo que hay que cuidar bien	6
Las casas también se enferman... ¡Y nos pueden enfermar!	8
Peligro en casa, lo que puede envenenar	10
Almacenar, preparar, conservar y consumir los alimentos. Parte I	12
Almacenar, preparar, conservar y consumir los alimentos. Parte II	14
El agua que necesitamos usar	16
Una maternidad saludable en un ambiente sano	18
¿Qué hacemos con la basura y todo lo que no necesitamos más?	20
Las excretas, una cuestión a resolver	22
La casa de todos, el barrio	24
La escuela, segunda casa de los chicos	26
Mascotas: uno más en la familia	28
Cómo trabajar en la comunidad	29
I. El área de trabajo del promotor de la salud ambiental	29
II. La entrevista	29
III. Aprenda a observar	30
IV. La visita de las familias	30
V. Cómo ser un referente de la comunidad para los temas de salud ambiental	31
VI. Aprenda a planificar	31
VII. El trabajo en red en el barrio	32
VIII. Actividades de la comunicación comunitaria	32
Herramientas y recursos	33
Lecturas recomendadas en internet	33

---

# TODOS TENEMOS QUE APRENDER

---

► **El ambiente es la casa y el barrio donde todos vivimos, la escuela adonde van nuestros hijos y el lugar de trabajo adonde pasamos muchas horas.** No siempre las personas nos damos cuenta de eso: maltratamos o no cuidamos el ambiente en que vivimos y por eso perdemos mucha calidad de vida. Para nosotros y, a veces, para muchas generaciones después de nosotros. Cuando ocurre eso, los primeros y más perjudicados son los chicos, nuestros hijos y los de todos. En efecto, ellos son más vulnerables que los adultos a las amenazas ambientales, por las siguientes razones:

- Los niños están creciendo y por eso la contaminación del ambiente los afecta más. Sus sistemas reproductor, digestivo y nervioso central están todavía en desarrollo, así como sus defensas que todavía son inmaduras.
- Suelen estar –y también respirar– más cerca del suelo. Hacen cosas propias de su edad (gatear, chupetear los juguetes, comer tierra, etc.) que aumentan el riesgo cuando el ambiente está contaminado.
- En proporción a su peso, consumen más alimentos, aire y agua que los adultos. Además, tienen una mayor capacidad de absorción, a través del aparato digestivo y de la piel.
- Pasan más tiempo al aire libre, ya sea para jugar y aprender, o bien porque permanecen en el lugar de trabajo de los padres. Son trabajadores ellos mismos como “recicladores de residuos” o son niños que viven en la calle.
- No reconocen los peligros y por eso no pueden apartarse o hasta los atrae más (escaleras, enchufes, envases vistosos, etc.).
- Hay muchas sustancias que atraviesan la placenta y pueden llegar al feto, como el alcohol, el humo de tabaco, el plomo, el mercurio.  
Por eso, los cuidados durante el embarazo son muy importantes.

Por estas razones, **todos tenemos algo que aprender acerca de cómo cuidar de la contaminación el ambiente en que vivimos** y viven los niños y las niñas.

## ► Con la ayuda del promotor ambiental

No siempre es fácil darse cuenta de dónde están las amenazas, los peligros y los problemas ambientales. Por eso es tan importante el trabajo del personal capacitado, para ayudar a la comunidad a descubrir los problemas y a proponer respuestas o alternativas apropiadas, a organizarse y mejorar la situación.

Esa es la misión del **Promotor Ambiental**: entrenar su mirada para ver los riesgos; ayudar a personas, familias y comunidades a descubrirlos por sí mismos y, lo que es más importante, ayudar a tomar las medidas necesarias para evitarlos y a generar, entre todos, un medio ambiente más saludable, dentro de la casa, en la escuela, en el barrio, en todas partes.

La salud ambiental no mejora si señalamos con un dedo acusador las malas prácticas. Pero puede mejorar si las personas aprenden la importancia del ambiente en sus vidas, qué prácticas los perjudican, qué acciones podrían ayudarlos... y se comprometen todos juntos para adoptarlas. En esto el Promotor Ambiental no trabaja solo: se relaciona con referentes dentro de las áreas de Salud o de Medio Ambiente del municipio o de la provincia. Trabaja dentro de un programa provincial, municipal o barrial. Y además trabaja “en red” con las instituciones y demás “actores” propios de su área de trabajo.

## ► Este pequeño manual

En este manual se tratarán algunos temas de salud ambiental que afectan a la salud de las familias, en especial la de los niños. Son temas clave y están referidos a la higiene de la casa, el agua, la basura y otros residuos, las mascotas, la escuela y el barrio.

Encontrará información general y específica acerca de cada tema: por qué puede afectarnos, de qué manera lo hace y cómo podemos mejorar la situación. El manual también ofrece algunas pistas para descubrir qué prácticas relacionadas con el ambiente ponen en riesgo la salud de las personas.

Asimismo, le ofrecemos (en las últimas páginas) algunas **herramientas** para que su tarea sea cada vez más eficaz: cómo organizarse, cómo realizar un trabajo comunitario en red, cómo mejorar su capacidad de comunicar.

En el Manual encontrará algunas ilustraciones: **¡Atención! En ellas no encontrará “todo bien” ni “todo mal”. Verá algunas de las prácticas recomendadas, mezcladas con otras que se procura erradicar.** Eso le permitirá usarlas de diferentes maneras, para que la gente aprenda a reconocerlas y aprecie el impacto de unas y otras sobre su vida diaria.

# ALGUNAS DEFINICIONES BÁSICAS

## ¿Qué es el ambiente?

**Todo lo que nos rodea: el aire, el suelo y el agua con todo lo que contienen, los elementos orgánicos e inorgánicos, las cosas, los animales y las plantas, las otras personas.** En el ambiente vivimos, nos movemos, y no podemos existir fuera de él. Por eso es tan importante: todo lo que le pasa, nos pasa.

## La famosa contaminación

Llamamos contaminación a cualquier cambio dañoso en los componentes del ambiente (aire, agua, suelo) que afecta negativamente a los seres vivos.

Generalmente, estos cambios negativos son causados por lo que hacemos todos los días: por nuestras prácticas de higiene personal y de cuidado del hogar, por la basura que acumulamos y la manera de deshacernos de ella, por los animales domésticos; por la manera en que usamos la electricidad, los autos, motos y camiones; los plásticos, los productos de limpieza, las pinturas o los pesticidas.

La contaminación perjudica la salud humana, produciendo intoxicaciones, enfermedades o muerte, ahora y en los años por venir. También daña las plantas y los animales (enfermándolos o matándolos) y altera los ecosistemas (por la erosión, la acumulación constante de compuestos dañinos, o el agotamiento de los recursos naturales). La contaminación, como se explicó en la Presentación, daña especialmente a los niños y niñas.

## ¿Qué se puede hacer?

Puesto que todos contribuimos en alguna medida a contaminar, todos podemos mejorar la salud ambiental si, en lo que depende de cada uno, contaminamos menos o, en lo posible, reparamos los daños.

Es posible hacer más saludable el ambiente donde vivimos. Para eso necesitamos saber qué hacer, cómo mejorar nuestras prácticas diarias, cómo cuidarnos y cuidar a los demás.

Los cambios personales, aunque muy necesarios, no son suficientes. Este es un tema que nos afecta a todos. Es necesario conversar y trabajar con nuestra familia, con nuestros vecinos y, si es posible, con toda la comunidad.

Es probable que usted forme parte de un equipo y éste tenga un Responsable con quien consultar sus dudas y planificar su trabajo.

Como algunas acciones de prevención o de reparación, superan las posibilidades de una persona o de un grupo pequeño, conviene ponerse en contacto con organizaciones e instituciones, armar redes de comunicación y colaboración; aprender a hacer gestiones ante las autoridades y a ejercer nuestros derechos para influir sobre la legislación y sobre los distintos niveles del gobierno.

Para todos esos niveles de acción y de compromiso damos aquí algunas pistas.

## ¿DE QUÉ ESTAMOS HABLANDO?

**Una sustancia peligrosa puede perjudicarnos de diferentes maneras –con distintos riesgos y consecuencias– según el modo en que está presente en nuestras vidas y en nuestros cuerpos. Vamos a ver:**

- » **La exposición** es el contacto de una población o un individuo con un agente químico o físico.
- » **La vulnerabilidad** es la predisposición (o susceptibilidad) física, económica, política o social, que tiene una persona o comunidad a ser afectada o a sufrir daños.
- » **La contaminación es la presencia en el ambiente de uno o más agentes** (químicos, físicos o biológicos) en lugares, formas, cantidades y concentraciones tales que puedan ser nocivos para la salud, seguridad o bienestar de la población, o dañinos para la vida animal o vegetal, o bien impiden usar o disfrutar los espacios afectados.
- » Se define como **efecto tóxico** o **respuesta tóxica**, cualquier desviación del funcionamiento normal del organismo que ha sido producida por la exposición a sustancias tóxicas.



## LA CASA, UN LUGAR MUY IMPORTANTE

**¡Todos necesitamos una casa saludable! ¿Y cómo es una casa así?**

- ▶ **Es una vivienda donde estamos protegidos de las enfermedades transmisibles, de los venenos y de las sustancias dañinas.**

En el hogar pasamos mucho tiempo (toda la actividad del día, más las horas de sueño), sobre todo los niños más pequeños. Por eso, cuando la contaminación llega a casa, los efectos sobre la salud pueden ser más fuertes. Por ejemplo, un contaminante presente en el aire interior de una casa tiene 1000 veces más probabilidades de llegar al pulmón que un contaminante que se encuentre en el exterior.

# EL AIRE QUE SE RESPIRA EN CASA, ALGO QUE HAY QUE CUIDAR BIEN



## BAJO LA LUPA

### CASA LIMPIA, AIRE LIMPIO

Muchas veces los problemas respiratorios y la tos se agravan por el polvo de la casa, el humo y las cenizas presentes en el aire. También los hongos que viven en lugares húmedos y poco ventilados favorecen y empeoran los problemas respiratorios.

Para evitar estos problemas, todos –y en especial los chicos– necesitamos respirar aire puro. Estos problemas pueden evitarse y usted puede ayudar aconsejando a la familia sobre estos temas.

► Durante la visita, observe la limpieza y la ventilación de la casa y aconseje a la familia:

- No fumar adentro de la casa.
- Limpiar los muebles y el piso con un trapo húmedo. Si el piso es de tierra, rociar con agua antes de barrer.
- Abrir todos los días las ventanas para que entren el aire puro y el sol. Sobre todo, donde duermen los chicos.
- Evitar las corrientes de aire sobre las hornallas encendidas, porque puedan apagar la llama dejando que salga el gas.
- Mientras los artefactos de gas no se usan, es importante cerrar la llave de paso, con especial cuidado si se trata de garrafas.
- No poner fogones, estufas, braseros ni cocinas de leña dentro del cuarto donde duermen los niños y las niñas.
- No hacer fogatas ni quemar al aire libre. Sobre todo, de restos de goma, plásticos, materiales pintados.



## El aire que respiramos

Sin aire no se puede vivir. No podemos evitar respirarlo. Si contiene elementos que dañan la salud, personas y animales pueden enfermar o empeorar su calidad de vida.

El aire se contamina por:

► **Causas ajenas al hogar –muchas veces fuera del control de la gente–. Por ejemplo:**

- » los escapes de los motores, sobre todo del transporte urbano (Monóxido y Dióxido de Carbono, Mercurio);
- » los gases y polvos arrojados por las fábricas;
- » la acumulación de basurales a cielo abierto, con quema o sin ella;
- » los incendios forestales o de campos y la quema de residuos;
- » las fumigaciones con productos tóxicos.

► **Pero también se contamina por causas propias del hogar, que están bajo nuestro control:**

- » el humo del tabaco;
- » el uso imprudente de combustibles dentro de la casa (ver en esta página “Calor para cocinar y calentarse”);
- » la aplicación de insecticidas o el uso de espirales en excesiva cantidad o demasiado cerca de las personas y animales;
- » la presencia de polvo y de humedad;
- » y la caspa de los animales, entre otras causas.

- No encender espirales contra los mosquitos cerca de las camas.
- Mantener los animales lejos de las mesas, camas y habitaciones donde se duerme.
- Antes de rociar cualquier insecticida en un ambiente, hacer salir a personas y animales, y cerrar puertas y ventanas. Luego de algunos minutos, ventilar el ambiente antes de volver a usarlo normalmente.
- Por más que huelan bien... ¡No usar un insecticida en aerosol para perfumar los ambientes!
- Sacudir colchones y ropa de cama fuera de la casa y lejos de los niños; y dejarlos un rato al sol.
- Proteger y cuidar los espacios verdes: las plantas ayudan a purificar el aire y evitan que vuele el polvo de la tierra.

## BAJO LA LUPA

### CALOR PARA COCINAR Y CALENTARSE

La manera más común de producir calor –para cocinar o calentar los ambientes– es quemar un combustible: gas, querosén, carbón, leña, y a veces otros.

Es muy importante tener presente que toda quema o combustión (con llama abierta o sin ella –como en el caso de las brasas o del motor de un auto o una moto–) consume el Oxígeno que necesitamos para respirar. Además produce un gas venenoso que, por no tener color ni olor, resulta MUY peligroso (especialmente para los chicos): el Monóxido de Carbono.

**ATENCIÓN: la intoxicación con Monóxido de Carbono provoca:**

- » sueño y cansancio, dolor de cabeza, mareo, debilidad, náusea, vómitos, dolor de pecho y confusión. Si es más grave, puede producir desmayos y hasta la muerte.

Para evitar intoxicarnos con Monóxido de Carbono, hacemos así:

- En todo ambiente donde se quema un combustible mantenemos una ventilación siempre abierta. ¡Por más que haga frío!
- La conexión de los artefactos a gas debe ser realizada por un gasista matriculado.
- No instalamos nunca un calefón en el baño.
- Nunca dormimos con una estufa encendida en el mismo ambiente.
- Si usamos braseros, los apagamos siempre afuera de la casa, NUNCA adentro.
- No dejamos encendido dentro de un garaje o galpón el motor de un auto o de una moto.



# LAS CASAS TAMBIÉN SE ENFERMAN... ¡Y NOS PUEDEN ENFERMAR!

## El Dengue

El mosquito transmisor del Dengue vive alrededor y dentro de la casa: en llantas viejas, depósitos y canaletas de agua, macetas y floreros, bloques de construcción, huecos de los árboles y, en general, en cualquier objeto donde se pueda estancar el agua. **Lo primero es impedir la reproducción del mosquito.**

### Para eso es importante...

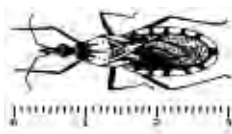
- Desechar todos los objetos inservibles que estén al aire libre, en los que se pueda acumular agua de lluvia: latas, botellas, neumáticos, juguetes, etc.
- Tapar los depósitos de agua y cambiar diariamente el agua de los animales.
- Poner arena o tierra húmeda en los floreros, o cambiar el agua diariamente.
- Llenar con tierra o arena los charcos y lugares donde se acumule agua de lluvia.
- Protegerse de las picaduras con ropa adecuada y poner mosquiteros en puertas y ventanas.
- Mantener boca abajo los recipientes que no estén en uso: baldes, frascos, tachos, tinajas, cacharros, macetas.

## La enfermedad de Chagas

Cuando pica una vinchuca, deja en la herida sus heces infectadas, que contienen el parásito que contagia el Chagas. Cuando uno se rasca, los parásitos entran a la sangre.

### ► ¿Dónde están las vinchucas?

La vinchuca forma nido en el interior de las viviendas. Las grietas, los techos de paja, corrales, gallineros, espacios detrás de cuadros o adornos en la pared y todos los rincones son sus sitios preferidos.



### ► Para protegerse:

- Mantener la vivienda limpia, revisando todos los rincones donde las vinchucas puedan formar nido.
- Mejorar la vivienda tapando las grietas, huecos de las paredes, alisando los techos y pintándola.
- Construir los corrales y gallineros lejos de las viviendas. Evitar empalizadas y enramadas.
- Rociar con insecticidas la vivienda y el terreno que la rodea (alejando a los niños durante la operación).

- No permitir la presencia de animales (gallinas, perros) dentro de la vivienda.
- Tratar de cubrir las ventanas con mosquiteros o cortinas.

Las embarazadas deben pedir el análisis para Chagas porque, aunque tenga resultado positivo, el tratamiento cura al bebé. La persona que tiene Chagas, no puede donar sangre. **¡El diagnóstico y el tratamiento son gratis!** Si se descubren vinchucas en una casa o sus alrededores hay que hacer enseguida la denuncia a las autoridades sanitarias locales para que rocíen la vivienda con insecticidas. **¡Es gratis!**

## ¿Roedores en casa?

Las ratas y ratones pueden contagiar (a través de sus pelos, patas, saliva y orina) numerosas enfermedades graves. Entre ellas el Hantavirus, que puede ser mortal. Por eso es importante no tocar roedores y, de tener que hacerlo, usar guantes y barbijo.

Abundan porque se multiplican y crecen rápidamente. Tienen costumbres nocturnas. Les gusta vivir en lugares con basura, donde se almacenan alimentos o donde se acumulan cosas. Tienen un olfato muy fino y pueden saltar, trepar y nadar muy bien. Son capaces de roer madera e incluso muros de concreto liviano.

### ► Para evitarlos en el barrio:

1. Nos preocupamos por la limpieza y aseo de las calles y baldíos.
2. Evitamos la formación de pequeños basurales.
3. Mantenemos limpios acequias y canales, evitando tirar desperdicios.

## NO SON "FIERAS" PERO...

- » Las picaduras de algunos insectos pueden transmitirnos enfermedades que tienen consecuencias graves, a corto o largo plazo.
  - » La **vinchuca**, que vive en el interior de las casas, en techados y rendijas, transmite la enfermedad de **Chagas**.
  - » Ciertos mosquitos transmiten el **Dengue**.
- Sin embargo... ¡Podemos defendernos!**



► **Para evitarlos en casa:**

1. Guardamos la basura en recipientes con tapa.
2. Ponemos rejillas en todos los desagües.
3. Sellamos agujeros y grietas de las paredes con cemento o viruta metálica, y colocamos protecciones a las paredes en mal estado.
4. Limpiamos de malezas los alrededores de la casa.
5. Mantenemos limpios los muebles y artefactos donde se guardan o preparan alimentos.
6. Lavamos los utensilios de cocina, platos y cubiertos después de usarlos.
7. Guardamos los alimentos en envases herméticamente cerrados.
8. Bebemos sólo agua potable, embotellada y hervida.
9. Mantenemos la letrina o fosa séptica en buenas condiciones de higiene.
10. Ventilamos durante 30 minutos las habitaciones que hayan estado cerradas por algún tiempo.
11. Para limpiar zonas con presencia de roedores, rociamos agua con cloro (lavandina).

► **¡No fabriquemos comida para ratones!**

1. Ponemos la basura en bolsas.
2. Las sacamos a la calle sólo cuando pasa el recolector.
3. Usamos un recipiente con tapa mientras se llena y un canasto cerrado para colocar las bolsas llenas.

**BAJO LA LUPA**

**MOHO Y HUMEDAD**

- Los mohos son hongos microscópicos que se encuentran en casi todas partes. Aparecen como manchas oscuras en paredes, pisos y techos, o manchas claras o coloreadas en muebles, paredes o pisos de madera. A las telas le dan el fuerte y característico “olor a humedad”. Pueden causar crisis de asma, infecciones y otros problemas respiratorios. También estornudos, goteo de la nariz, ojos rojos y erupciones en la piel. Los más sensibles son los niños, la gente anciana, las embarazadas, los alérgicos y los asmáticos.

**Lo mejor para evitar el moho es controlar la humedad**

- Solucionar las goteras y reparar las causas de humedad en las paredes y cielorrasos.
- Abrir una ventana mientras alguien se baña o cocina.
- No secar ropa con el horno ni dentro de la casa.
- Ventilar los ambientes una vez por día, aunque haga frío.
- Cuando una pared tiene humedad, limpiarla toda (no sólo las partes manchadas) con un trapo mojado en agua con lavandina.

# PELIGRO EN CASA: LO QUE PUEDE ENVENENAR

## Los productos de limpieza en el hogar

Las embarazadas, las mujeres que planean tener hijos, los niños y las personas asmáticas, son especialmente delicados frente a los productos químicos. ¡Y no hay que olvidar que todos los productos de limpieza lo son!

### ¿Qué podemos hacer?

- Usar para la limpieza **ingredientes tradicionales y no tóxicos, simples y baratos**. Dejar toda la noche un platito con vinagre adentro del horno apagado “aflojará” la grasa facilitando la limpieza. Con un trapo humedecido en agua con Bicarbonato de Sodio se

limpia muy bien el interior de la heladera, lugar delicado porque allí se guardan alimentos.

- Usar **menos productos**: un limpiador “multiuso” puede servir para distintos lugares de la casa.
- Antes de usar el producto, **leer muy bien la etiqueta y seguir las normas de uso y protección** que se indican allí.
- Controlar la **fecha de vencimiento** en los envases.
- Comprar las marcas que **aclaren los ingredientes en la etiqueta**. (En caso de intoxicación, llévele el envase al doctor: ¡Necesitará conocerlos!)
- **Nunca mezclar productos** (como lavandina y detergente, o lavandina y amoníaco). **La combinaciones pueden desprender vapores venenosos.**



## SUSTANCIAS TÓXICAS

En casa, en el jardín y en el campo se guardan, usan y tiran elementos que, si nos descuidamos, pueden dañar la salud del cuerpo o el ambiente. Los insecticidas, plaguicidas o matayuyos pueden darnos una sorpresa desagradable.

Para evitarlo tomamos estas sencillas precauciones:

- Los guardamos siempre **donde no los alcancen los chicos**.
- Evitamos en lo posible los que se aplican en aerosol.

- Los mantenemos **siempre en su envase original**. Si usamos otro, **no olvidemos ponerle una etiqueta visible que diga lo que contiene**.
- La persona que trabaja con agroquímicos o venenos (por ejemplo, si recolecta residuos o cuida una huerta) debe **sacarse toda la ropa de trabajo antes de entrar a la casa**. Además, debe **higienizarse** (lavándose las manos con agua y jabón o, si es posible, dándose un baño) antes de tocar a personas o cosas. **Es muy importante que la ropa de trabajo de esta persona sea lavada en forma separada de la del resto de la familia.**

## EL PLOMO

- ▶ **El plomo es un metal que puede estar en el agua, el suelo y, a veces, en el aire. Llega desde lugares donde hay o hubo antes ciertas industrias (como fábricas de baterías, pinturas, cables, plásticos o cerámicas). También llega desde donde se reciclan estos materiales o donde se tiran sus residuos.**

Antes se usaba para hacer caños de agua, pinturas y juguetes. AHORA NO ESTÁ PERMITIDO. Sin embargo, pueden quedar cosas de antes que todavía tengan plomo.

El plomo también llega a los alimentos, objetos y juguetes a través del polvo o la tierra contaminada. Puede entrar al cuerpo al tomar agua que pasó por caños de ese material, al respirar aire con partículas de plomo y a través de la placenta en las embarazadas.

- » **El plomo es muy tóxico.** Una exposición aislada rara vez intoxica pero, si se repite, puede ser grave y dañar el sistema nervioso, los riñones, el aparato reproductor y el aparato circulatorio.
- » **La exposición al plomo es un problema de salud muy común en los niños pequeños** (sobre todo los menores de 3 años) porque se llevan todo a la boca y a veces comen tierra o pedacitos de pintura vieja. Si un niño se envenena con plomo puede tener problemas de conducta, de crecimiento y de aprendizaje.
- » **Si una mujer embarazada absorbe plomo en su cuerpo, esto puede afectar al feto.**

### ¿Cómo evitamos que el plomo llegue a nuestro cuerpo?

- Usamos **un trapo húmedo** para sacar el polvo del hogar.
- Nos **lavamos** seguido **las manos y la cara**, especialmente **antes de comer**.
- **Lavamos las frutas y verduras** antes de consumirlas.
- **Lavamos** con agua y jabón los **juguetes y chupetes** que estuvieron en el suelo.
- No dejamos que los chicos se lleven tierra a la boca.
- Si alguien de la casa trabaja en una industria que usa plomo, **tomamos con su ropa las mismas precauciones que quienes trabajan con plaguicidas** (ver recuadro “Sustancias tóxicas” en la página 10).
- Evitamos guardar baterías de auto usadas dentro o cerca de la casa.
- En los terrenos cercanos a la casa evitamos hacer tareas de reciclado (clasificación de residuos, quema de cables, etc.)

### Si tenemos dudas sobre si las cañerías de la casa pueden ser de plomo, nos conviene:

- Abrir la canilla de agua fría y hacerla correr durante 1 minuto antes de usarla.
- Para beber, cocinar y preparar la leche en polvo del bebé (cuando no toma pecho), use agua de la cañería fría, porque el calor hace que el agua pueda tener mayor contenido de plomo.
- Averiguar qué hubo antes en el terreno donde está ahora nuestra casa o en el barrio adonde nos mudamos.

## EL MERCURIO

- ▶ **El mercurio es un metal líquido a la temperatura ambiente. Se usa en termómetros, en algunas pilas y en materiales eléctricos. Si está expuesto al aire (como cuando se rompe un termómetro) puede producir vapores muy tóxicos, que no se ven ni tienen olor. También puede haber mercurio en productos anti-hongos, en desinfectantes y en amalgamas de caries en las muelas. Cuando el mercurio entra en el cuerpo, lo contamina. Esto puede pasar al respirar o comer (por ejemplo, pescado sacado de agua contaminada con ese metal), o al tocar objetos que puedan contenerlo. Por eso es importante que los chicos NO chupen las pilas...**

### El mercurio en casa

- No deje que los chicos jueguen con el mercurio de un termómetro roto, ni que nadie se acerque al lugar donde se derramó.
- No lo caliente ni lo queme, ni deje que toque la piel o la ropa. **¡Nunca arrojamos pilas al fuego!**
- Abra las ventanas de la habitación para que entre aire fresco.
- Para pequeños derrames (menos de una cucharada) recójalo con un cuentagotas o con un pedazo de papel o cartón y póngalo en una bolsa de plástico grueso cerrada herméticamente, antes de tirarlo junto con los residuos sólidos.
- No lo eche por el inodoro ni lo barra al desagüe porque va a contaminar el agua que en algún momento alguien puede beber.
- Si tiene un termómetro con mercurio (los tradicionales, de vidrio, con una ampolla plateada en un extremo), úselo y guárdelo con extremo cuidado. Si es posible, intente reemplazarlo por termómetros más modernos que no usan mercurio: los llamados “digitales”.
- Averigüe si en su localidad hay algún lugar de concentración o disposición de pilas usadas.

# ALMACENAR, PREPARAR, CONSERVAR Y CONSUMIR LOS ALIMENTOS - Parte I



## Atención con lo que comemos

Lo que se come entra al cuerpo y pasa a formar parte de él. Por eso es tan importante preparar, servir, guardar y consumir los alimentos con mucho cuidado y en condiciones saludables.

Así prevenimos enfermedades como la diarrea, el cólera, el Síndrome Urémico Hemolítico y algunos trastornos digestivos, que pueden llegar a ser graves o mortales. La higiene también ayuda a prevenir los parásitos intestinales.

- » **Trate de visitar a las familias a la hora de preparar la comida.** Observe la limpieza de la cocina, cómo preparan los alimentos y dónde los guardan.
- » Las enfermedades causadas por alimentos contaminados son muchas. Sin embargo, en general, comienzan con dolor cólico, náuseas, vómitos y diarrea. **Si se presentan, hay que consultar enseguida con el Centro de Salud.**

## ► Use agua potable y alimentos seguros

- Use agua potable de red. Si no hay o tiene dudas, hay que **TRATARLA** (ver métodos de potabilización en la pág. 16, "Al agua hay que tratarla bien!")
- Carnes, aves y pescados son "seguros" cuando son de frigorífico o de origen conocido. La leche líquida es "segura" cuando fue pasteurizada. La leche en polvo es "segura" cuando se la diluye con agua potable.
- Mantenga limpio todo lo que se usa para cocinar y comer.
- Donde se guardan los alimentos no hay que guardar ninguna otra cosa (productos de limpieza, insecticidas, etc.).
- Lávese bien las manos antes y después de tocar los alimentos y después de ir al baño.
- También deben estar limpios los muebles, cubiertos, tablas y trapos rejilla. (Use para desinfectarlos agua con unas gotas de lavandina, enjuagando bien después.)



**...ÉSTE LO PELÓ...**

Lave frutas y verduras bajo un chorro de agua potable. También las que va a pelar.

**...ÉSTE LE PUSO SAL ANTES DE COCINAR...**

Prepare lo justo, cómalo enseguida y no le agregue mucha sal. Si le sobra algo, tápelo y guárdelo pronto en la heladera.

**...ÉSTE LO COCINÓ...**

Cocínelos bien, o recalíentelos por 5 minutos. Todo el alimento (hasta el interior) debe "quemar"!

**...Y ESTE PÍCARO GORDO...**

Lávese las manos antes de comer, y después de ir al baño. ¡SE LO COMIÓOOO...!

**ESTE COMPRÓ UN HUEVITO...**

Elija alimentos en buen estado, conservados en lugares limpios y a la temperatura adecuada, separando los crudos de los cocidos.

▶ **Separe lo crudo de lo cocido**

- Evite el contacto entre los alimentos crudos y los cocinados. (Por ejemplo: si se corta un pollo cocido en la misma tabla y con los mismos cubiertos con los que antes se lo cortó en crudo, puede quedar tan contaminado como antes de cocinarlo.)

▶ **Cocine completamente los alimentos**

- Cocine bien los alimentos crudos y recaliente bien los cocinados (al menos, durante 10 minutos). La carne debe cocinarse hasta que no esté rosada en el centro.

▶ **Conserve la comida a temperaturas seguras (o MUY fría o MUY caliente)**

- Consuma los alimentos recién cocinados. Cuando los alimentos cocidos se enfrían a la temperatura ambiente, los microbios empiezan a multiplicarse. Cuanto más tiempo pasa, mayor es el riesgo. Si no hay heladera, lo mejor es preparar la cantidad justa que se va a comer y no guardar sobras.

**¡AHORA SÍ  
PODEMOS COMER  
TRANQUILOS!**

# ALMACENAR, PREPARAR, CONSERVAR Y CONSUMIR LOS ALIMENTOS - Parte II

## Normas básicas de higiene

### ► ¿Cuándo hay que lavarse las manos?

- Antes y después de manipular alimentos.
- Después de ir al baño o de cambiarle los pañales al bebé.
- Antes de comer, y después de manipular basura o desperdicios.
- Después de tocar alimentos crudos y antes de tocar alimentos cocidos.
- Luego de haber tocado objetos “sucios”, como dinero, llaves, pasamanos, etc.
- Cuando se llega a la casa de la calle, el trabajo, la escuela.

### ► La forma correcta de lavarse las manos es...

- Usar abundante agua potable.
- Enjabonarse las manos, incluidas las muñecas...
- Cepillarse las uñas con un cepillo adecuado. (Es mejor mantener las uñas cortas y limpias.)

### ► Otras medidas a tener en cuenta:

- Si tiene una lastimadura en la mano, evite el contacto de la herida con los alimentos.
- Nunca manipule químicos (como detergentes, insecticidas, repelentes de insectos o medicamentos) cerca de los alimentos.



## LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE LA COCINA

Una buena limpieza y desinfección de la cocina debe cumplir todas y cada una de las siguientes fases:

1. Eliminar la suciedad más visible y barrer el piso.
2. Lavar y desinfectar, con lavandina diluida, la mesa o mesada y los estantes de la cocina, los cuchillos y tablas de picar, antes y después de usarlas (en especial, después de preparar carne o pollo).
3. Enjuagar luego con abundante agua potable, para eliminar los residuos de desinfectante que pudieran quedar.
4. Secar con trapos o repasadores limpios.
5. Dejar durante el día la basura en un tacho con tapa y sacarla por la noche.





## ASÍ GUARDAMOS LOS ALIMENTOS

El almacenamiento de los alimentos es uno de los puntos más importantes para garantizar que sean seguros.

- Revise periódicamente los vencimientos de todos los productos, aunque no necesiten refrigeración (latas, alimentos secos).
- Los productos no perecederos (como legumbres, arroz y pastas) deben ser almacenados en ambientes secos.
- No guarde ningún alimento en contacto con el suelo.
- Nunca guardamos alimentos en un envase que antes

contuvo elementos químicos o tóxicos (por ejemplo, productos de limpieza).

### ¿Cuándo hay que tirar un alimento a la basura?:

- si es un producto enlatado, cuando el envase está deformado, oxidado o hinchado, o está negro en su interior.
- si, al abrirlo, desprende olores
- si el alimento está anormalmente blando
- si el contenido presenta cambios en su aspecto o en su sabor.

# EL AGUA QUE NECESITAMOS USAR

## No podemos vivir sin agua

Sin agua no se puede vivir. Por eso es tan importante cuidar su calidad, aprovecharla lo más posible y evitar que se contamine.

## ¿Qué es el agua potable?

Es agua sin color ni olor, a la que se ha aplicado algún tratamiento de purificación: hervida, clorada o purificada con SODIS (ver en esta misma página).

El agua contaminada no sirve para el consumo humano. Pero **atención:** la contaminación del agua no siempre se nota a simple vista o por el sabor.

Si no hay agua potable o tenemos dudas, hay que tratarla, antes de beberla o cocinar con ella...

Averigüe si el agua que se consume en el barrio ha sido analizada recientemente.

## Al agua hay que tratarla bien

El agua para consumo humano (beber, cocinar, bañarse) debe ser potable. En general, la que recibimos por redes en las canillas, lo es. Sin embargo, si existen dudas o si se usa agua de pozos que podrían estar contaminados, es necesario tratarla.

**Atención:** si el agua está muy sucia, antes de potabilizarla debe ser filtrada a través de una tela limpia, para retirar las impurezas visibles.

### ► Potabilización con Cloro –lavandina–

Agregarle 2 gotas de lavandina concentrada por litro de agua, tapar el recipiente y dejar reposar media hora antes de usarla.

### ► Potabilización por hervido

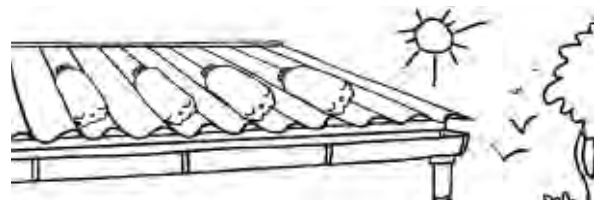
- Ponga el agua al fuego hasta que suelte burbujas.
- Deje que hierva como máximo, 2 ó 3 minutos (ni menos ni más).
- Déjela enfriar sin destaparla. Si se va a pasar a otro recipiente, antes lávelo bien con agua hervida.

### ► Desinfección solar del agua –Método «SODIS»–

Este método se usa en los hogares cuando el agua puede contener gérmenes o concentraciones altas de arsénico. Es simple y efectivo.

Se necesitan botellas de bebida de plástico transparente e incoloro con tapa, limpias y de menos de 3 litros de capacidad (pueden ser botellas de gaseosas).

- Llene las botellas con agua que no esté turbia y expóngalas al sol durante un día entero (si el día estuvo algo nublado, déjelas un día más). Pueden estar sobre una rejilla o el techo de la vivienda.



- Si coloca las botellas al sol sobre una superficie que refleje el sol (por ejemplo, un metal pulido), el tiempo necesario para la desinfección se reduce aproximadamente en un 20%.

## EL AGUA SE CONTAMINA POR...

- » La basura lanzada a los ríos, lagos y mares (residuos sólidos).
- » El desagote de cloacas y las filtraciones desde pozos ciegos y cloacas hacia el agua subterránea.
- » Los plaguicidas y fertilizantes utilizados en la agricultura, que escurren con las lluvias hasta ríos y arroyos.
- » Los pesticidas y productos de limpieza usados en los hogares.
- » Los basurales a cielo abierto.
- » Cuando en las aguas subterráneas se disuelven elementos tóxicos naturalmente presentes en el suelo.
- » Los desechos industriales.



### Si el agua se distribuye en tanques hasta los hogares

Aunque el agua llegue limpia a la casa, siempre hay riesgo de que se contamine cuando se almacena y cada vez que se usa.

Por lo tanto, la protección del agua potable en el hogar es muy importante.

Hay que elegir muy bien el recipiente donde se la guarda y lograr que todos los que la usan lo hagan de manera que el agua que queda siga siendo potable.

Para eso... **se recomienda:**

- Guardarla en bidones limpios y con tapa, preferentemente de plástico, que tengan un caño o canilla que permita sacar el agua sin meter recipientes o vasijas que la contaminen.
- Los depósitos de almacenamiento deben estar en lugares donde el agua no pueda ser alterada, lejos del contacto del suelo y fuera del alcance de animales.
- Al vaciarse totalmente, hay que desinfectar los depósitos con lavandina y luego enjuagarlos con agua potable antes de llenarlos otra vez.
- Limpiar el recipiente y cambiar el agua regularmente.

### UN PLAN PARA CUIDAR EL AGUA

#### ► Use bien el agua segura:

- no olvide canillas abiertas y repare las que gotean; repare también las pérdidas de las cañerías;
- no deje la manguera abierta mientras riega, barre patios y veredas (un baldazo antes y otro después serán suficientes...);
- cuide el agua cuando se higieniza (baño, lavado de cabeza); si tiene agua corriente recuerde que cada 10 minutos se consumen aproximadamente 80 litros de agua;
- riegue lejos de las horas de más calor: al reducirse la evaporación necesitará menos agua;
- vuelva a usar el agua que no es para consumo: si vacía en un balde la bolsa de agua caliente o el termo que se enfrió, pueden servirle para pasar un trapo de piso o un lampazo;
- use la cantidad justa de detergente y jabón en polvo: necesitará menos enjuague y contaminará menos;
- use detergentes biodegradables (lea el envase para reconocerlos).

#### ► No contamine el agua de ríos y mares con restos de sustancias tóxicas (pinturas, solventes, cementos, adhesivos).

#### ► Demande a las instituciones y autoridades que cumplan con las leyes que protegen los recursos naturales (si cree que no puede hacerlo solo, reúnanse con otros y organícense con ellos).

#### ► Si vive cerca de ríos, lagos, lagunas, arroyos, evite arrojar envases o desperdicios de comidas, latas, aceites, combustibles o insecticidas.



## Así limpiamos los tanques de agua

Para que el agua potable recibida por cañerías de servicio público se conserve así, es imprescindible la limpieza y desinfección de tanques, cañerías y cisternas domiciliarias o las instalaciones internas de los barrios, por lo menos dos veces al año.

### ► Estos son los pasos para realizar esta tarea:

- Cerrar la llave de paso del tanque.
- Desagotar el tanque hasta que quede una tercera parte de su contenido.
- Cerrar la llave de bajada de tanque a la vivienda.
- Con el agua que quedó en el tanque, usando un cepillo o escoba rasquetear las paredes, fondo y tapa.
- Desagotar a través de la cañería de purga, procurando eliminar toda la suciedad desprendida.
- Abrir la llave de paso del tanque.
- Llenar el tanque con agua potable y agregar lavandina común (sin agregado de perfumes o desengrasantes) en la proporción de 1 (un) litro por cada 1000 (mil) litros de agua.
- Abrir la llave de bajada del tanque a la vivienda, abrir una canilla hasta percibir olor a lavandina, cerrarla y repetir la operación con las canillas restantes.



- Si como resultado de esta operación el nivel de agua con lavandina descendió apreciablemente, reponerla agregando también cantidad proporcional de este producto.
- Dejar actuar el agua con lavandina durante por lo menos cuatro horas.
- Transcurrido este tiempo de contacto, abrir todas las canillas, hasta desagotar el tanque.
- Asegúrese de usar lavandina de calidad y reciente elaboración.
- Se recuerda que el tanque debe estar provisto de tapa o cierre hermético.

### ► Otras recomendaciones:

- » Se debe tener cuidado en el manipuleo de la lavandina, ya que puede producir quemadura de tipo químico.
- » Tratar de no salpicar y, sobre todo, tener mucho cuidado con la vista. En caso de salpicadura sobre cualquier parte del cuerpo, lavar con abundante agua fría.
- » Utilizar en todos los casos un delantal de plástico, guantes y botas de goma.
- » Ante cualquier síntoma que manifieste una indisposición por este trabajo concurrir de inmediato a un centro médico.

**La limpieza y cuidado de los pequeños tanques y depósitos donde se guarda el agua que se trae al hogar desde canillas públicas o repartidores, se describe en la pág. 17.**

## ALGUNAS PERSONAS SON MÁS SENSIBLES

# UNA MATERNIDAD SALUDABLE EN UN AMBIENTE SANO

El embarazo es una situación especial. Es necesario tener en cuenta que los tóxicos, radiaciones o gérmenes con los que la madre se ponga en contacto pueden afectar también al bebé. Durante el embarazo la mujer requiere de cuidados especiales. Por eso se les aconseja:

1. No **fumar** durante el embarazo. Puede hacer que el bebé nazca con bajo peso.
2. No consumir **bebidas alcohólicas**. El bebé también recibe el alcohol, que daña su sistema nervioso en formación.
3. Durante el embarazo aumenta la absorción de los tóxicos que puedan ser respirados. Es mejor no exponerse a ello, evitando la pulverización de **insecticidas y otros productos químicos**.
4. No usar **solventes** ni **quitamanchas**.
5. Reducir el número de **productos de limpieza** en el hogar (usar agua y jabón).
6. Ninguna embarazada debe tomar **medicamentos** que no le hayan sido recetados personalmente por un médico.
7. Conviene usar pocos **productos cosméticos** faciales, poco **esmalte de uñas** y no usar **tinturas para pelo** con amoníaco.



8. Evitar las **fragancias** artificiales.
  9. **Constipación:** No usar laxantes a menos que lo haya indicado el médico. Para evitarla, conviene consumir alimentos ricos en fibras (frutas, verduras, salvado de cereales) y beber mucha agua entre comidas.
  10. **Cafeína:** consumir la menor cantidad posible de café y bebidas gaseosas oscuras.
- » La embarazada debe desenvolver sus actividades diarias en un entorno saludable, tanto en el hogar como en el trabajo.
- » Debe estar en un ambiente que respete sus necesidades biológicas y su privacidad, libre de humo de cigarrillo y sustancias tóxicas.
- Esto la ayudará a llevar adelante un embarazo saludable.**

### AUNQUE ES BUENO VENTILAR...

- Si cerca de la casa están fumigando o hay una quema, acuérdesese de cerrar bien las ventanas y entrar los juguetes.
- Después de que pase un rato sin humo ni malos olores, puede volver a abrirlas con tranquilidad.
- Es muy importante que los niños jueguen en lugares seguros y es necesario evitar que jueguen sobre la basura o en basurales a cielo abierto.
- Los niños y las niñas deben acostumbrarse a usar calzado, porque hay parásitos que entran por los pies.

# ¿QUÉ HACEMOS CON LA BASURA Y TODO LO QUE NO NECESITAMOS MÁS?

## ¿Qué son los residuos sólidos?

Son materiales de desecho producidos por las personas en los hogares en la realización de cualquier actividad. Existen dos clases de basura:

- » **La que se pudre** (biodegradable u orgánica): restos de comida, cáscaras, frutas. Son los residuos sólidos urbanos o rurales que más abundan en la basura.
- » **La que no se pudre** (no biodegradable o materia inorgánica): envases (como botellas de plástico o vidrio, latas, recipientes de cartón), papel, chapas metálicas, etc.

Las **basuras acumuladas a cielo abierto** dañan el medio ambiente y afectan la salud de la población: contaminan el agua, el suelo y el aire; producen malos olores y favorecen la proliferación de insectos y roedores.

## Un plan para cuidar el suelo

- » Disponer un adecuado **sistema de eliminación** de excrementos.
- » **Clasificar y almacenar** adecuadamente la basura para evitar la proliferación de moscas y roedores.
- » **Plantar árboles** para retener humedad en el suelo y mantenerlo libre de erosión.
- » Ver la posibilidad de **promover la ganadería y la agricultura de formas que no afecten el ambiente**, usando abonos naturales en lugar de abonos químicos; control biológico de plagas, en lugar de plaguicidas; y cultivos orgánicos. Si los usa, hágalo aplicando normas de seguridad.

Consulte al Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria, al 0800-222-INTA (4682)

## CUANDO LO QUE HACEMOS AFUERA CONTAMINA EL AIRE DE ADENTRO

En muchos lugares, los vecinos recurren por su cuenta a la quema de basura. Esto puede contaminar seriamente el aire de la zona y también el aire de adentro de las casas. Sobre todo si la quema incluye elementos de goma o de plástico (como envases y cables de cobre revestidos).

Sin embargo, mientras no pueda evitarse, conviene observar las siguientes **recomendaciones para la quema de desechos**:

- » Realizar la quema en un lugar lo más apartado posible de edificaciones y espacios donde haya personas.

## ¿Qué hacer con la basura?

Es muy importante **no acumular basura adentro ni alrededor o cerca de la vivienda. Sacar la basura en bolsas cerradas un rato antes de que pase el servicio de recolección.**

**Donde no hay recolección de basura a domicilio:**

- » La basura que se pudre debe enterrarse lejos de la casa, en un pozo profundo y cubrirla con tierra o arena; también puede ser preparada y usada como abono para la tierra.

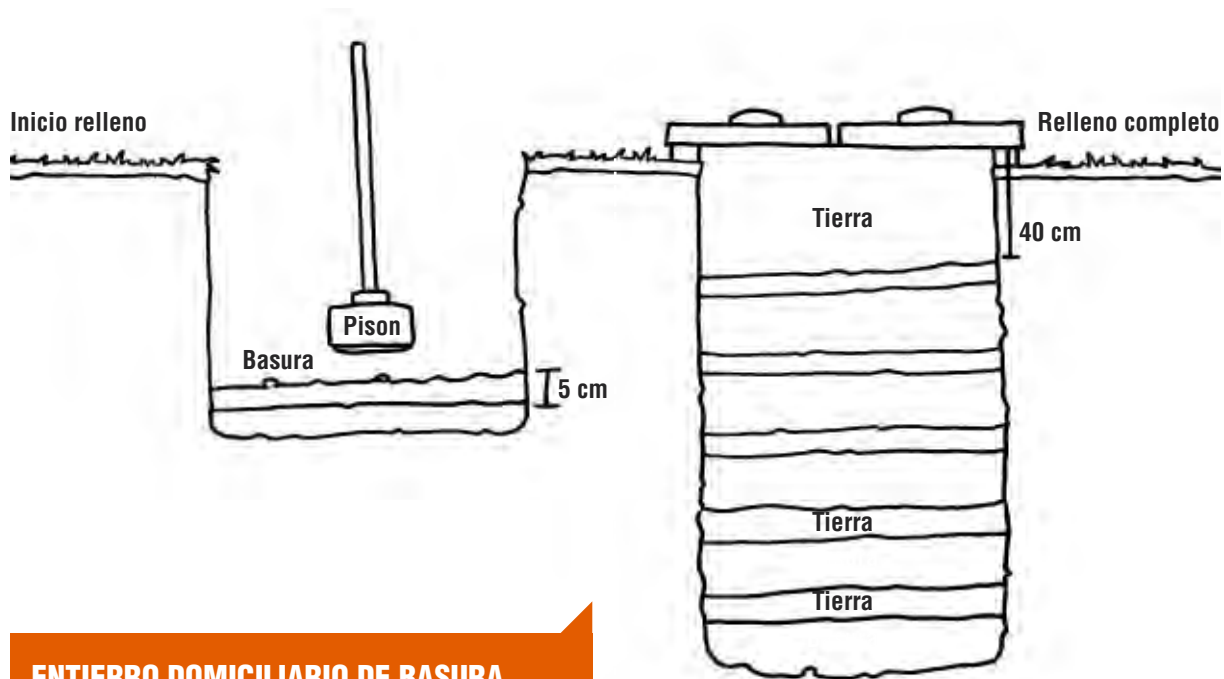
**Para poder aplicar la estrategia de las “3 R” (Reducir - Reutilizar - Reciclar), separar la basura en 3 tachos con tapa:**

1. Uno para la **basura que se pudre**: restos de comida, cáscaras y hojas. Pueden servir como abono o alimento para algunos animales. Descarte los pañales usados en una bolsa plástica aparte, perfectamente anudada; si no se la lleva el recolector, entiérrela.
2. Otro para el **papel** y el **cartón**.
3. Otra para el **vidrio**, el **plástico** y el **metal**. Estas basuras (2 y 3) pueden ser enterradas o recicladas para ser reutilizadas como materia prima.



Los recipientes de basura deben ser: **impermeables, lavables y tener tapa**; deben contener la basura en bolsas de plástico cerradas para evitar que moscas o ratas y animales domésticos entren en contacto con ellas (no use cajones de madera o cartón porque se pudren).

- » Quemar solamente la cantidad de desechos que se pueda consumir en unas horas y bajo vigilancia de personas responsables.
- » Evitar hacerlo mientras sople viento desde el lugar de la quema hacia donde haya viviendas, escuelas u otras instalaciones habitables.
- » No quemar nunca pilas ni pañales descartables usados.
- » Las personas que vigilan la combustión deben estar protegidas con guantes de goma y barbijos de celulosa (como los que se usan para pintar en aerosol; que se consiguen por poco precio en las pinturerías).



## ENTIERRO DOMICILIARIO DE BASURA

La disposición higiénica de basuras caseras se puede realizar mediante un pozo. (Consulte primero con su municipio, las reglamentaciones locales sobre enterramiento de desechos.)

Se hace así:

1. Lejos de la vivienda y de las fuentes de agua, cave un pozo de 1,20 metros de lado y 1,5 metros de profundidad.
2. Coloque alrededor de la boca del pozo una hilera de bloques, formando un borde que sirva de apoyo para la tapa y para impedir el ingreso de aguas superficiales.
3. Elabore dos tapas de cemento, de 1,40 x 0,70 m cada una. Para la mezcla use una medida de

cemento por tres de arena gruesa. (Puede reforzarlos incluyendo un pedazo de alambre de gallinero). Apoye las tapas sobre el borde de bloques.

- » De esta forma el pozo se mantiene cubierto y se evitan problemas sanitarios.
- » Arroje al pozo la basura producida en el día. Vaya tapando y compactando con tierra hasta que la basura se cubra totalmente.
- » Cuando la basura alcanza un nivel de 40 cm por debajo de la superficie del terreno, selle el pozo con tierra para evitar la proliferación de insectos y roedores. El borde de bloques y las tapas se trasladan al siguiente pozo, que cavará junto al primero.

## RECOMENDACIONES PARA LA ELIMINACIÓN DE ENVASES VACÍOS DE AGROQUÍMICOS

Un envase plástico que contuvo un agroquímico (un veneno para fumigar) sólo puede volver a llenarse con el mismo producto. Caso contrario, hay que eliminarlo de una manera correcta y segura: **el Triple Lavado**.

**Triple Lavado** significa enjuagar tres veces el envase vacío:

1. Apenas agotado su contenido, los envases deben escurrirse totalmente durante medio minuto como mínimo.
2. Se llena el envase vacío con agua limpia, hasta una cuarta parte de su volumen total. Se ajusta el tapón y se lo agita con fuerza.
3. El agua proveniente de esta limpieza puede usarse para fumigar nuevamente, hasta que la concentración sea muy baja para darle uso. Luego se vuelca a

la tierra **lejos de acequias, cursos de agua o lagunas cercanas**.

**Esta operación se debe realizar por lo menos tres veces.**

**Después del lavado:**

4. Inutilizar los envases haciéndoles varios agujeros en el fondo.
5. Se ponen en una bolsa de plástico herméticamente cerrada; se le pega a la bolsa un cartel que aclare lo que contiene, y se lleva a un Centro de Acopio, desde donde se llevarán para reciclar y transformar en elementos útiles, baldosas, bancos, etc. Si no lo hay, se descartan junto con el resto de la basura de la manera habitual.

# LAS EXCRETAS UNA CUESTIÓN A RESOLVER

## ¿Qué son las excretas?

Son las deposiciones que evacua el organismo humano: materia fecal y orina. La falta de condiciones higiénicas en la evacuación de las heces es un factor de contaminación del suelo y del agua, y una fuente de enfermedades infecciosas y parasitarias para los humanos, particularmente para la población infantil.

## La forma en que se dispone de las excretas debe cumplir con las siguientes condiciones:

- » Proteger las fuentes de agua superficiales o subterráneas evitando su contaminación, como se mencionó anteriormente.
- » Proteger la calidad del aire que respiramos y del suelo siguiendo las recomendaciones mencionadas en párrafos anteriores.
- » Proteger la salud de las personas.

Sin embargo, no sólo las excretas de los humanos contaminan. También traen problemas las de los perros y otros animales.

## ¿Qué hacer con las excretas?

Cuando no hay otro sistema de disposición sanitaria de excretas, la letrina es una alternativa sencilla. Básicamente, consta de una cabina ventilada, para dar privacidad a la losa o la taza (que debe tener una tapa), y que se conecta con un gran pozo o "cámara," cuyas paredes suelen reforzarse con ladrillos o tablonés para que no se derrumben. El diámetro del pozo varía entre 0,80 m y 1,50 m.

## La letrina debe respetar las siguientes condiciones:

- » No estar construida sobre terreno inundable.
- » Estar a no menos de 5 metros de cualquier vivienda o del terreno del vecino
- » Estar a no menos de 20 metros de la fuente de consumo de agua



de la familia (si no llega por redes) ó a 3 metros, como mínimo, del caño de agua potable (si ésta llega por redes).

- » Estar a 10 metros del tanque de agua, si éste se apoya sobre suelo, o a una distancia de 8 metros del tanque, si éste se encuentra sobre una torre.
- » Que haya, como mínimo 1,50 metros entre el fondo del pozo y los reservorios subterráneos de agua (napas).
- » Si el nivel del terreno es irregular, la letrina se deberá ubicar en una parte más baja que la fuente de suministro de agua.
- » Encuentre especificaciones técnicas sobre construcción de letrinas, en:  
<http://www.cepis.opsoms.org/bvsatp/e/tecnoapro/documentos/sanea/149esp-constr-letrinashumedas.pdf>

## Para usar la letrina sin peligros:

1. La taza o la zona que rodea el agujero debe estar siempre limpia. Todos los días, pásele al piso y al sanitario un trapo con lavandina diluida (**¡No tire el resto de lavandina al pozo!**) y ponga un tacho con tapa para echar papeles, algodón y elementos de higiene femenina.
2. No echar en el pozo desinfectantes, lavandina, detergentes, plaguicidas, el agua de lavar platos o ropa, medicinas ni ningún otro químico (para no eliminar las bacterias que degradan lo que va al pozo).
3. Mantenga tapada la taza o el pozo, y la puerta de la letrina cerrada para que no entren roedores o insectos, y para evitar malos olores y accidentes.
4. No use la letrina cerrada para guardar cosas, mucho menos alimentos.

## Otros casos:

- » Si una persona debe defecar al aire libre, debe hacer un pequeño pozo, y luego cubrir de inmediato con tierra las excretas y el papel con el cual se limpió, para impedir su contacto con animales e insectos.





## UN TEMA A TENER EN CUENTA: LOS PAÑALES

### Los pañales de tela:

- » A medida que el niño los va ensuciando, saque la materia fecal y tírela al inodoro, si se dispone de uno. Si no, póngala en una bolsa, cerrándola herméticamente para luego tirarla a la basura.
- » Ponga los pañales en un balde con agua y jabón blanco.
- » Refriegue y luego enjuáguelos con agua limpia.

### Los pañales descartables:

- » A medida que el niño los va usando, saque la materia fecal y tírela al inodoro, si se dispone de uno. El pañal se cierra y se pone en un recipiente con tapa que el niño no pueda abrir, forrado con una bolsa plástica.
- » Al fin del día, cierre perfectamente la bolsa y sáquela para que la recoja el recolector o arrójela al pozo en que entierra la basura echando algo de tierra encima. Nunca los tire en ríos o arroyos, ni en basurales a cielo abierto.

# LA CASA DE TODOS, EL BARRIO

## El primer paso

**El primer paso en la tarea del Promotor a favor de la salud ambiental del barrio es tan sencillo como el título de esta página: tomar y hacer tomar conciencia de que «el barrio es la casa de todos».**

Aunque parece algo muy simple, tiene una importancia enorme. Porque la mayoría de los daños ambientales comienzan cuando se piensa que tirar “basura” fuera de los límites de nuestro terreno “no importa”, “es un lugar de otro”, “ahí se puede ensuciar”...

Sin embargo, cuando creemos que, obrando de esa manera, nos sacamos un problema de encima, en realidad estamos creando otros y mucho más graves, para nosotros y para nuestros hijos. **Esa actitud puede y debe cambiar. ¡Estamos a tiempo!**

## Riesgos y oportunidades

### ► Lo que se ve

Por lo general, antes de la llegada del Promotor, los miembros de la comunidad ya conocen muchos de los problemas ambientales que padecen, aunque tal vez no les den ese nombre.

Las mujeres saben si la ropa que tienden a ciertas horas se llena de hollín, si se ven impedidas de hacer sus labores domésticas o recargadas en ellas porque el abastecimiento de agua es irregular o malo, o si cerca de las avenidas los chicos no pueden jugar a causa del humo de los escapes y del ruido ensordecedor, si hay muchos perros sueltos sin dueño, etc. Los chicos saben bien si tienen un buen lugar para reunirse y jugar, o tienen que hacerlo en un baldío lleno de basura. Papás y mamás saben si sus hijos tienen muy seguido enfermedades respiratorias, o problemas en la piel. Con seguridad, también conocen los problemas sanitarios del barrio los profesionales que a diario los reciben como pacientes en el Centro de Salud.

Por eso el Promotor comenzará por conversar con todos ellos sobre los problemas conocidos, ya sea durante una visita domiciliaria o durante una de las visitas de trabajo en red con los servicios locales de salud.

### ► Y lo que no se ve

Sin embargo, es probable que las personas no alcancen a darse cuenta de todos los riesgos ambientales que padece el barrio, ya sean por la acción (o la omisión) de “terceros”, o a consecuencia de las propias prácticas de los vecinos.

Será necesario entonces darlas a conocer, como primer paso para solucionarlas.

Para eso, el Promotor sabrá encontrar un espacio y un momento, en primer lugar, en los ámbitos de reunión habituales: la escuela, el club, la sociedad de fomento, alguna fiesta o reunión comunitaria. Puede, además, hacer una convocatoria propia. Para eso, debe saber que **tendrá más éxito si...**

- » Convoca a las personas y familias con quienes ya antes se puso en contacto mediante una visita, en la que se presentó y explicó su misión.
- » Convoca con la ayuda de referentes comunitarios (personas conocidas y consultadas por la comunidad): representantes de instituciones (escuelas, centro de salud, clubes, iglesias), vecinos antiguos, comerciantes).
- » Convoca a una reunión donde estén previstas actividades para chicos y para grandes. Mientras los adultos conversan, organice para los chicos actividades o juegos en relación con el ambiente y el barrio.
- » No prometa más de lo que está a su alcance realizar. Deje en claro que su papel no es recoger y canalizar demandas (aunque eso pueda ocurrir eventualmente), sino ayudarlos a descubrir los problemas ambientales y ayudarlos a modificar sus propias prácticas al respecto.

## EL TRABAJO EN RED

- » Trabajar en red es **relacionarse con personas e instituciones dentro de la comunidad**, para colaborar en forma permanente respecto de algún tema, intercambiar información, aprender de la experiencia del otro y organizarse para trabajar en equipo con más y mejores resultados.
- » Las redes nacen generalmente de **pequeños grupos de personas que tienen un objetivo común**. A veces crecen y se convierten en una organización más compleja, con acuerdos de colaboración, sistemas de coordinación y proyectos compartidos.
- » Pueden construirse **redes** a partir de entidades vecinales, de profesionales, de escuelas, de clubes de personas mayores, etc.
- » Son la herramienta principal de **colaboración local**.





- » Ventilar las aulas, también y sobre todo en época de frío, cuando hay estufas encendidas y **explicarles a los chicos por qué es importante hacerlo**.
- » No permitir la entrada de animales.
- » Usar todo lo necesario, pero sólo lo necesario: de luz, energía eléctrica, agua y otros insumos.

### Algo muy importante: los baños

La relación ideal es **1 inodoro o letrina cada 20 alumnos**. Deben contar con:

- » Un buen servicio de **limpieza**, proporcionado a la intensidad de su uso.
- » Buena **ventilación y abastecimiento de agua correcto y permanente**.
- » **Papel higiénico**, para poder cumplir con elementales prácticas de higiene. (Si el presupuesto de la escuela no lo cubre, pueden pedirse unos pocos rollos a cada alumno a lo largo del año, u organizar una campaña para conseguirlo.)
- » **Lavatorios o piletas y jabón**, para poder lavarse las manos después de ir al baño.

### Comer en la escuela

Algunos chicos comen en la escuela: en el comedor o alimentos comprados en el quiosco. En otros casos, esta clase de negocios existe y vende, aunque la escuela sea de turno simple.

La actividad de estos negocios también tiene que ver con la salud ambiental: por la calidad de lo que se come, por la variedad de la oferta, y por los procedimientos usados para preparar y conservar los alimentos, lavar los utensilios y desechar la basura.

Los papás, docentes y autoridades de la escuela deberían hacer su mejor esfuerzo para que el quiosco o el comedor de la escuela...

- » Ofrezcan, en el menú o entre los productos en venta, alimentos sanos y variados, incluyendo frutas y verduras.
- » Reduzcan o supriman la oferta de “comida chatarra” (hamburguesas, papas fritas y otras frituras, salchichas, “snacks” de copetín, etc.).
- » Elabore lo que vende, y que los insumos sean recibidos, almacenados y procesados en condiciones de higiene.
- » Conserve los alimentos en frío, a cubierto de los insectos o de la suciedad del ambiente.
- » Mantenga los propios desperdicios en recipientes

con tapa, forrados con bolsas que permitan un cierre completo, y se descarten todos los días.

- » Ponga a disposición recipientes para que los pequeños clientes tengan dónde arrojar los desperdicios.

### La calefacción de las aulas

Aunque en las escuelas son deseables las estufas de tiro balanceado, un medio muy difundido son las estufas infrarrojas y las pantallas del mismo tipo que cuelgan de las paredes. Pueden ser instaladas en las aulas de las escuelas siempre que cada ambiente tenga **dos rejillas de ventilación permanente (una cerca del techo y otra cerca del piso)**. (Si cumplen esta condición también se pueden instalar en las casas **excepto en baños, dormitorios y en pasillos comunicados con dormitorios**.)

**Los artefactos deben tener un dispositivo (o “válvula”) de seguridad**. Si no la tienen, debe agregársela un gasista matriculado. **La llama de estos artefactos debe ser azul**, lo que indica combustión completa, sin emisión de Monóxido de Carbono, que es extremadamente peligroso. Si no es así, un gasista matriculado debe repararlos. **La llama alta y anaranjada es peligrosa** y no debe presentarse en ninguna combustión. La colocación de las estufas debe ser hecha por un gasista matriculado. Las conexiones no son para siempre. Por eso cada año por lo menos hay que hacerlas revisar. Ante cualquier duda, consultar la **Norma Argentina de Gas (NAG 200)** en [www.enargas.gov.ar/Normativa/NormasTecnicas/Grupo2/Nag200/CapituloVI](http://www.enargas.gov.ar/Normativa/NormasTecnicas/Grupo2/Nag200/CapituloVI).



## MASCOTAS: UNO MÁS EN LA FAMILIA

### Para que sean amigos del hombre

Tener una mascota en la casa es una responsabilidad para sus dueños. Las vacunas, los medicamentos para los parásitos, son parte de los cuidados que hay que darles y para esto hay campañas públicas. Pero aun así, sanos y cuidados, deben tener su propio lugar.

Las escamas de la piel, la orina, el excremento, la saliva y el pelo de una mascota les pueden provocar problemas respiratorios a las personas alérgicas. La mejor manera de controlar las alergias causadas por los animales es no dejar que estos estén dentro de la casa. Además, los animales tienen microbios y parásitos peligrosos para los niños.

### Si no puede mantenerlas afuera de su casa, intente:

- » Alejarlos de las personas con alergias, lo más posible.
- » Mantener los animales en una sola área de su hogar.
- » Mantener los animales alejados del lugar donde duermen o juegan los niños.
- » Las mascotas deben estar lejos de los muñecos de peluche, las alfombras y los muebles tapizados (sillas, sillones, camas), que pueden retener los pelos del animal.
- » Lávese las manos cada vez que toca los animales que viven en su casa.
- » Bañe y cepille, fuera de su casa, a su(s) mascota(s) cada semana.
- » Guarde la comida y el agua de los animales domésticos en recipientes cerrados.
- » Mantenga a los niños lejos de los lugares donde el animal hace sus necesidades.
- » Limpie los desechos de las mascotas. Elimine de su hogar las excretas de los animales, diariamente, dentro de una bolsa cerrada herméticamente. No los deje en el terreno donde la lluvia puede transportar los gérmenes a los ríos y lagos.
- » Las jaulas de animales no deben estar en las habitaciones donde pasan mucho tiempo los niños.
- » Un problema grande en muchos barrios son los animales sueltos, que no son de nadie pero deben preocuparnos a todos. La mayoría de los municipios tienen lugares adonde llevarlos: haga llegar esa información a quienes se ocupan del tema.

# CÓMO TRABAJAR EN LA COMUNIDAD

Los Promotores Ambientales son parte de una estructura provincial o municipal. Trabajan de acuerdo a un plan establecido con una cobertura programática asignada. En general, tienen un número de familias o viviendas bajo su responsabilidad. Sus tareas son supervisadas y evaluadas. Esto puede variar de acuerdo a cada programa de trabajo.

## I. EL ÁREA DE TRABAJO DEL PROMOTOR DE LA SALUD AMBIENTAL

Su área de trabajo es la zona donde viven las familias bajo su responsabilidad. Y también lo son esas familias y sus prácticas cotidianas. Será bueno, entonces, que empiece por conocerlos:

- 1. Conozca la zona donde va a trabajar.** Consiga un plano; luego de recorrerla observe los diversos factores que podrían afectar la salud y márkelos en él: si está completamente edificada o tiene muchos baldíos; si tiene pavimentos, desagües, cloacas; qué hace el barrio con la basura. ¿Está atravesada por rutas, vías de ferrocarril? ¿Está sobre la costa de un río o arroyo? ¿Hay abundante transporte público o las personas deben caminar muchas cuadras para alcanzarlo? ¿Hay grandes fábricas? ¿Pequeños talleres? ¿Mucho o poco comercio? Las personas que trabajan en ellos, ¿pertenecen al barrio o vienen de lejos? ¿Qué había antes en el lugar donde se ubica el barrio? ¿En el lote donde se edificó la casa que visita?
- 2. Numere las manzanas en el plano.** Esta referencia le servirá más tarde para ubicar a las familias, situar los recursos y dificultades, planificar sus acciones.
- 3. Conozca sus posibles socios y aliados en la comunidad:** los referentes institucionales y comunitarios: delegaciones municipales, escuelas (públicas y privadas), hospitales y centros de salud, clubes, iglesias, bomberos, sociedades de fomento, academias de enseñanza. Regístrelos y téngalos en cuenta. Más adelante aprenderá a trabajar “en red” con todos ellos.
- 4. Inaugure su Cuaderno de Trabajo.** Si es posible, que tenga una tapa resistente; fórralo y llévelo siempre con usted. ¡Es su ayudante de trabajo! Reserve las primeras páginas para la información general referida en el punto anterior y deje abierta la posibilidad de agregar datos a esa sección en cualquier momento.
- 5. Reserve un bolso o mochila,** para guardar su Cuaderno de Trabajo, el mapa de la zona, y todos los materiales que reciba o pueda conseguir, tanto sobre salud ambiental como sobre organización y trabajo con la gente. ¡Le serán muy útiles!

## II. LA ENTREVISTA

Uno de los pilares fundamentales de su trabajo será **la visita a las familias**. Para eso le resultará útil saber hacer una entrevista al adulto que lo reciba en cada casa.

- ▶ Comience por presentarse y describir, con palabras sencillas, el proyecto de trabajo del que forma parte. Hable siempre con amabilidad, escuchando con atención y sin mostrar impaciencia. Por ejemplo:  
— *Buenos días, me llamo... Soy Promotor(a) Ambiental. Estamos viendo que lo que hacemos en las casas y en el barrio puede tener mucha influencia sobre la salud y la vida de todos... Sobre todo de los chicos y la gente mayor, que son los más débiles. (Por ejemplo, lo que hacemos con los alimentos, con el aire, el agua, la basura). Por eso nos estamos organizando para conversar y trabajar juntos en esas cuestiones. Mi papel como Promotor(a) Ambiental es ayudar a descubrir y resolver esos problemas. Por eso estoy acá y me verán caminando muchas veces por el barrio...*
- ▶ *Puede ver mi identificación* (¡Téngala disponible y en buen estado! Es muy importante.)  
*Para eso necesitamos la ayuda de todos, también la suya. ¿Podemos conversar un rato? ¿Prefiere ahora, o durante otra visita, en un día y horario en que Ud. esté más tranquilo(a)?*  
(Si la persona se muestra interesada al respecto, puede aclararle que todo lo que diga será tratado por usted como información confidencial.)
- ▶ Preste mucha atención, no sólo a lo que las personas dicen, sino también a su actitud y disposición respecto de usted como Promotor(a), y frente al tema de la salud ambiental. Anote en su Cuaderno, en el momento, lo que le sea imprescindible; complete los detalles de su registro más tarde, para que su interlocutor(a) no sienta incomodidad alguna.

### III. APRENDA A OBSERVAR

**Observar es mirar detenidamente** (no de manera casual sino de acuerdo a un plan y con un propósito), y pensar luego sobre lo visto, para sacar conclusiones.

Por ejemplo: Usted entra a una casa y, **mientras conversa con la persona que lo recibe, puede observar:**

- ▶ En caso de que el barrio tenga calles de tierra, por dónde corre o dónde se deposita el agua de lluvia y el agua que se descarta de las casas (la que se usó para lavar, enjuagar o limpiar).
- ▶ Si la casa tiene piso de tierra o de material.
- ▶ Si se cuenta con agua corriente (si se ven piletas con canillas dentro de la casa).
- ▶ Si cuenta con electricidad y, si es así, si hay heladera.
- ▶ Si las paredes y tabiques interiores son de adobe, ladrillo o bloques que están sin revocar (esto suele dejar muchas irregularidades y huecos donde pueden anidar insectos), si son de madera o de otro material.
- ▶ Cómo es el estado de las conexiones eléctricas, si hay cables sueltos.
- ▶ Si la cocina está en el mismo ambiente donde la familia permanece mucho tiempo, o los niños juegan o duermen.
- ▶ Cómo se almacenan y ordenan —si están a la vista— los alimentos secos y frescos; y cómo los elementos que pueden ser tóxicos o venenosos.
- ▶ Cómo se acumula/guarda la basura mientras está dentro de la casa y dónde se coloca afuera. Si está tapada.
- ▶ Si los alrededores de la casa (fondo, jardín) están cuidados y prolijos, o si se acumulan en ellos materiales de descarte. Si hay mascotas y dónde están.
- ▶ Otros detalles que usted reconozca como importantes para la salud ambiental; por ej: origen del agua, método para calentar el hogar (braseros), y si hay fumadores).
- ▶ **No olvide registrar de manera clara lo que observa.** No hace falta que lo haga mientras conversa. Puede recordarlo y anotarlo en su cuaderno una vez que salga de la casa. Esto le servirá para:
- ▶ **Descubrir el tipo de ayuda** que más necesita ese grupo familiar y **orientar los consejos** que les dará.
- ▶ **Evaluar**, durante una futura visita, si han hecho algún progreso en cuanto a lo observado.
- ▶ **Trabajar** (informar, analizar y tomar decisiones) esta información con su supervisor.
- ▶ **Comunicarse con el Centro de Salud del barrio**, si cree que alguien de la familia necesita atención.
- ▶ **Planificar los temas** más adecuados a la situación y problemas de las familias de la zona, para **conversar durante las reuniones con la comunidad.**

### IV. LA VISITA DE LAS FAMILIAS

- ▶ Las **preguntas iniciales** sirven para “romper el hielo” y establecer un clima agradable de comunicación. Por ejemplo: ¿Cómo se compone su familia? ¿Cuántos hijos tiene? ¿Qué edad tienen sus niños? ¿Viven en la casa personas mayores?
- ▶ Las **“preguntas amortiguador”** son de orden general y sirven para disolver la tensión que pueden provocar preguntas directas como las anteriores. Por ejemplo: ¿Conversa ud. con los vecinos o con su familia sobre cuestiones de salud ambiental como la basura, las cloacas, olores o humo que despiden las fábricas, ruidos, agua, etc.? ¿Le interesaría recibir información sobre cómo mejorar el ambiente de su casa y del barrio? ¿Participaría con otras personas del barrio en alguna actividad para mejorar las condiciones de vida, organizándose para descubrir los problemas ambientales y resolverlos entre todos?
- ▶ No siempre la gente asocia las palabras “contaminación” o “salud ambiental” con su vida diaria. Por eso tendrá que hacer algunas **preguntas clave** sobre temas que no siempre se pueden conocer por observación: si las personas de la familia (en especial los chicos) se enferman mucho o por la misma causa; si hay agua corriente (es importante saber si llega por redes o la bombean desde un pozo); con qué combustible cocinan; si hay recolección domiciliar de basura y, en este caso, cuántas veces por semana; si alguna plaga les crea un problema en la casa y cómo la combaten; si fuman dentro del hogar. No olvide preguntar también adónde acude la familia para la atención de la salud y si sólo lo hacen cuando alguien está enfermo o hacen visitas de control, en especial los niños y las embarazadas. También puede preguntar sobre algo que le llame la atención en lo que observa.
- ▶ Las **preguntas finales** cierran la entrevista. Por ejemplo: ¿Estaría de acuerdo con que la vuelva a visitar cada tanto para conversar sobre estos temas?
- ▶ Nos despedimos dando algún dato sobre dónde encontramos, **agradeciendo el tiempo y la atención de la persona que entrevistamos.**



## V. CÓMO SER UN REFERENTE DE LA COMUNIDAD PARA LOS TEMAS DE SALUD AMBIENTAL

- ▶ En las entrevistas y visitas, trate de **crear un clima de confianza**.
- ▶ Tenga presente –y, de ser necesario aclárelo– que **toda la información** que le den, tanto de las entrevistas con las familias como de la observación de los hogares, es **confidencial**. Por eso, no la divulgue a otras personas no relacionadas con el proyecto de Salud Ambiental.
- ▶ Trate de **escuchar con atención** lo que dicen.
- ▶ **No muestre impaciencia**. A medida que las personas tomen conciencia del peligro que representan algunas prácticas, irán cambiando sus conductas. Tampoco muestre desaprobación, a menos que lo observado o narrado represente un peligro inmediato y grave, para la salud o la vida. **¡Y no olvide destacar lo que hacen bien!**
- ▶ Responda sobre la base de sus conocimientos. **Si no sabe algo, sepa reconocerlo, prometa averiguarlo y consulte a un especialista o a su supervisor** (nadie sabe “todo”: lo importante es saber preguntar).
- ▶ Destaque siempre que la salud ambiental se logra **con el aporte de todos**. El papel de cada vecino, de cada miembro de la familia, es importante e irremplazable. Es un derecho que hay que ejercer, parte de las **responsabilidades y derechos que tenemos todos como ciudadanos**.
- ▶ Sepa **relacionar a quienes necesitan algo con quienes podrían ofrecerlo**. Con frecuencia, las redes locales son más fecundas y duraderas que las que vienen “de arriba”.
- ▶ **Agradezca siempre** que lo hayan recibido y que hayan dedicado tiempo para atenderlo.

## VI. APRENDA A PLANIFICAR

La **planificación** es el proceso que determina qué se quiere lograr y cuál es la mejor forma de hacerlo. Permite ahorrar tiempo y recursos, evita olvidos y permite evaluar lo realizado. Las probabilidades de éxito aumentan si se planifica junto con quienes deben ejecutarlo o se beneficiarán con él. Probablemente esta tarea la realice con su supervisor o en su equipo de trabajo.

También conviene que **planifique sus rondas por el barrio**, de manera de visitar todas las zonas y actualizarse acerca de los cambios y novedades en su campo.

Planificar implica tener en claro:

- ▶ Los **objetivos**, es decir, qué nos proponemos. Por ejemplo, lograr que en cierta esquina del barrio deje de acumularse la basura.
- ▶ Las **actividades**: En este caso pueden incluir, por ejemplo, investigar (mediante entrevistas, una reunión, etc.) qué piensan de la basura –o si contribuyen a aumentarla–, gestionar en el municipio una recolección especial, verificar qué alternativas existen para los residuos, buscar los medios para darlas a conocer (cartel en el lugar, notas a los vecinos, encuentros, una reunión comunitaria en la esquina después de que fue limpiada, etc.).
- ▶ Los **recursos**: Son los medios de que disponemos para hacer lo que nos proponemos (En el ejemplo anterior, chicos del club o la escuela del barrio pueden visitar las casas con un mayor, pidiendo que no se vuelva a tirar basura).
- ▶ El **tiempo**: Es el plazo que hay para realizar las actividades.
- ▶ Los **responsables**: Lo más probable es que la planificación del promotor incluya únicamente sus propias actividades, que se completarán con las que realicen otros (el municipio, alguna institución del barrio, etc.).
- ▶ La **evaluación**: Es la medición del logro de los objetivos. El ejemplo es el modelo más sencillo: basta con ver que la esquina está limpia y que la comunidad le da otro uso. Otros objetivos supondrán metas más complejas, que tal vez se alcancen de a poco, en forma progresiva y escalonada.
- ▶ **Observaciones**: Son hechos no previstos que influyeron en el desarrollo de las tareas. Puede ser importante tenerlos en cuenta a la hora de realizar actividades similares en el futuro. *Por ejemplo: los chicos de la casa estaban a cargo de una vecina adolescente, los padres estaban trabajando y muchas preguntas quedaron sin respuesta (necesidad de planificar la visita fuera del horario laboral).*

## VII. EL TRABAJO EN RED EN EL BARRIO

Muchas personas o instituciones presentes en barrio **pueden ser sus aliados y cooperadores** en el trabajo a favor de la salud ambiental:

- ▶ En primer lugar –y casi “obligadamente”– el Centro de Salud y su personal, empezando por la persona a cargo.
- ▶ Las escuelas (primarias o secundarias, públicas o privadas): además de su papel fundamental en la formación de los ciudadanos del futuro, tienen contacto permanente y regular con buena parte de la comunidad a través de las reuniones de padres.
- ▶ Los clubes; las asociaciones vecinales o “de fomento”; las iglesias y parroquias; bomberos, policías y otros servidores públicos.
- ▶ Vecinos antiguos o reconocidos por el barrio como referentes de consulta.

Es oportuno que se acerque a ellos, y tome contacto con la persona responsable, para **presentarse** y **que conozcan el trabajo sobre la salud ambiental** que se realiza en el barrio.

Un canal fluido y regular de comunicación permitirá que sus iniciativas tengan **mayor alcance**, dará **más respaldo** a su trabajo y puede hacer que, a lo largo del diálogo, surjan **ideas nuevas e interesantes acerca de posibles acciones**.

También puede ponerse en contacto con **algunos comerciantes** muy visitados, ya sea porque venden productos básicos, o porque ofrecen buenos precios, o porque “fian”, o porque ofrecen un servicio que interesa a las mujeres “gerentes de familia” (como, por ejemplo, una peluquería)...

Si les explica el papel que Ud. desempeña y logra su cooperación, puede que le permitan poner un cartel que será muy visto, que le ofrezcan distribuir, por ejemplo, un volante entre su clientela, o simplemente que la salud ambiental comience a instalarse como tema de conversación en el barrio...

## VIII. ACTIVIDADES DE COMUNICACIÓN COMUNITARIA

Si poco a poco logra empezar a trabajar por la salud ambiental “en red” con instituciones y vecinos del barrio, le será más fácil realizar algunas actividades comunitarias orientadas a la comunicación sobre esos temas. Pueden ser de distinto tipo:

- ▶ **Reuniones orientadas especialmente a descubrir los problemas más urgentes o proponer soluciones posibles.** En este caso conviene hacer una lista de las personas que no deberían faltar e invitarlas personalmente. Por otra parte, se puede invitar en forma general y abierta para que concurran otros interesados, a través de carteles y contactos con instituciones.
- ▶ **Tendrá que conducir la reunión:** preséntese Ud. mismo, explique su trabajo y permita que se den a conocer todos los presentes. A partir de la conversación sobre cómo influye sobre el ambiente lo que hacemos o dejamos de hacer, trate de saber si esos temas –aunque sea bajo otros nombres– también les preocupan a quienes están en la reunión. Averigüe si en el pasado hubo alguna iniciativa en ese campo y qué se hizo; si cumplió su objetivo o no; en este caso, podrían conversar sobre las posibles razones del fracaso. Escriba en un papel o en un pizarrón los problemas ambientales que notan los participantes de la reunión. Establezca un orden de importancia o de urgencia, según la cantidad de veces que fueron mencionados o la gravedad del peligro que plantean. Discutan posibles medidas para resolverlos o, al menos, aliviarlos. La idea es llegar a un plan de acción que tenga en cuenta los objetivos (finales y parciales), los plazos de ejecución; los recursos con que se cuenta (humanos y monetarios); los responsables de las distintas tareas; la manera en que se evaluará, al final de la actividad, el resultado que dio.
- ▶ **Reuniones destinadas a instalar los temas del ambiente en un determinado grupo poblacional.** Convocar a reuniones de este tipo le será más fácil después de algún tiempo de trabajar en red dentro del barrio.
- ▶ Primero encuentre o “invente” una buena ocasión (un día dedicado a la familia o a los chicos; una fiesta popular o de la patria; un encuentro gratis sobre un tema indirectamente relacionado –cocina, crianza de los niños, etc.–; una fecha notable como el “Día de la Tierra” (22 de abril), el “Día del Vecino”... Algunas actividades serán comunes a todos los concurrentes y otras se dedicarán a un grupo de edad.
- ▶ Discrimine actividades para grandes y chicos, o para otros grupos específicos. Para desarrollarlas, trate de contar con dos “ayudantes” por grupo.
- ▶ Estas actividades girarán sobre los temas que Ud. quiere instalar: pueden ser juegos, dramatizaciones (escenas de teatro o “sketchs”), concursos, actividades artísticas, simbolización de situaciones a través de fotos u objetos sobre los cuales se conversa...
- ▶ No olvide registrar a los participantes (y sus aportes u opiniones) para mantenerlos informados de novedades en estos temas, orientar su trabajo y volver a invitarlos en el futuro.

## HERRAMIENTAS Y RECURSOS

1. **“La estrategia AIEPI en la comunidad. Rotafolio: Factores Protectores y Medidas Preventivas”**. Ministerio de Salud de la Nación, noviembre 2002, Buenos Aires, Argentina.
2. **“Municipios Saludables”**. Portafolio Educativo. 1º edición, Buenos Aires: Organización Panamericana de la Salud / Ministerio de Salud y Ambiente de la Nación, 2005, Buenos Aires, Argentina.
3. **“En la línea de Fuego: Amenazas Tóxicas para el Desarrollo del Niño”**. Un informe de: *Greater Boston Physician for Social Responsibility* (PSR), Boston, USA. Preparado en proyecto conjunto con *Clear Water Fund*, Enero 2001, USA.
4. **“Children’s health and the environment: A Global Perspective”**, *A resource annual for the health sector*. J. Pronczuk-Garbino; MD. World Health Organization, 2005, Ginebra.
5. **“Pediatric Environmental Health”**. 20 ed. American Academy of Pediatrics Committee on Environmental Health; En: Etzel RA, Elk Grove Village; 2003.
6. **“Salud y Ambiente”**. Módulo 3. Posgrado en Salud Social y Comunitaria. Programa “Médicos Comunitarios”. Ministerio de Salud de la Nación, 2005. Buenos Aires, Argentina.

## LECTURAS RECOMENDADAS EN INTERNET

1. Ministerio de Salud de la Nación [www.msal.gov.ar](http://www.msal.gov.ar)
2. Secretaría de Ambiente y Desarrollo Sustentable de la República Argentina [www.ambiente.gov.ar](http://www.ambiente.gov.ar)
3. Unidad Pediátrica Ambiental Hospital «Pedro de Elizalde»  
[www.elizalde.gov.ar/area\\_medica/upaelizalde/area\\_upaelizalde.asp](http://www.elizalde.gov.ar/area_medica/upaelizalde/area_upaelizalde.asp)
4. Comisión Nacional de Energía Atómica (para método SODIS):  
[www.cnea.gov.ar/xxi/ambiental/agua-pura](http://www.cnea.gov.ar/xxi/ambiental/agua-pura)  
[www.cnea.gov.ar/xxi/ambiental/agua-pura/presentaciones-encuentro/ARGENTINA%20SODIS.pdf](http://www.cnea.gov.ar/xxi/ambiental/agua-pura/presentaciones-encuentro/ARGENTINA%20SODIS.pdf)
5. Agencia de Protección Ambiental de EE.UU. (EPA): [www.epa.gov/espanol](http://www.epa.gov/espanol)
6. Agencia de Protección Ambiental de EE.UU., temas: [www.epa.gov/espanol/temas.htm](http://www.epa.gov/espanol/temas.htm)
7. Environmental Health Perspectives (EHP):  
[www.ehponline.org/children/CHER.html](http://www.ehponline.org/children/CHER.html)
8. Columbia Center for Children’s Environmental Health: [www.ccceh.org/pollution.html](http://www.ccceh.org/pollution.html)
9. Organización Panamericana de la Salud (OPS):  
[www.paho.org](http://www.paho.org)
10. Publicaciones de OPS: [www.col.ops-oms.org/iah/publicacionescol.htm](http://www.col.ops-oms.org/iah/publicacionescol.htm)
11. Organización mundial de la Salud (OMS):  
[www.who.int](http://www.who.int)
12. Children’s Environmental Health (WHO):  
[www.who.int/ceh/en](http://www.who.int/ceh/en)
13. Healthy Child Healthy World: [www.healthychild.org](http://www.healthychild.org);  
<http://healthychild.org/main/categories/food>;  
<http://healthychild.org/main/categories/prevention>
14. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE.UU. (CDC):  
[www.cdc.gov/spanish](http://www.cdc.gov/spanish)
15. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE.UU. (CDC), temas:  
[www.cdc.gov/spanish/temas/ambiental.htm](http://www.cdc.gov/spanish/temas/ambiental.htm)

**CUIDADO DEL AMBIENTE  
EN LA CASA Y EL BARRIO**  
**Manual del Promotor Ambiental**

