

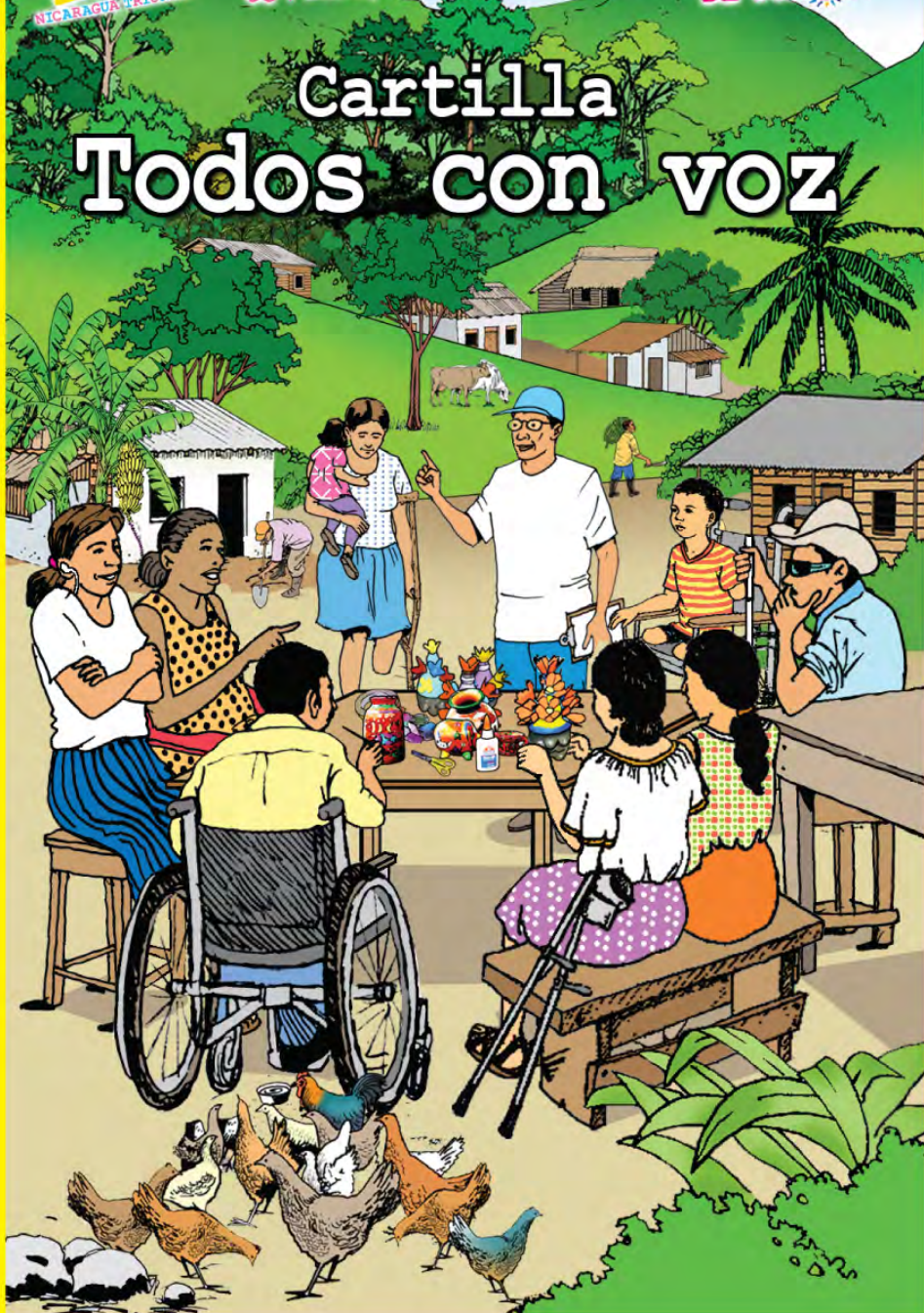


Gobierno de Reconciliación
y Unidad Nacional

El Pueblo, Presidente!

2012
CON TODOS
Y POR EL BIEN
DE TODOS!

Cartilla Todos con voz



El Pueblo, Presidente!

Cartilla

Todos con voz

CONTENIDO

I.	El Gobierno de Reconciliación y Unidad Nacional con Voz	3
II.	La discapacidad	4
III.	Papel que jugamos como persona, familia y comunidad	7
IV.	Recomendaciones básicas para prevenir y abordar la discapacidad	10

I. EL GOBIERNO DE RECONCILIACION Y UNIDAD NACIONAL CON VOZ

El Gobierno de Reconciliación y Unidad Nacional implementa un modelo de atención integral desde el Sistema Nacional de Bienestar Social, Familiar, Comunitario e integrador, que promueve la participación de todas las personas, las familias y las comunidades en su totalidad, para garantizar la restitución de nuestros derechos independiente de nuestra condición y posición.

Este Modelo de restitución de derechos promueve los espacios donde las personas somos dueños y dueñas totales de garantías, libertades y responsabilidades, espacios que nos hacen protagonistas en la construcción de una sociedad más justa, libre y respetuosa de relaciones entre las personas en cada uno de los entornos en donde vivimos.

Este modelo de Restitución de Derechos nos entrega la Cartilla TODOS CON VOZ, que contiene recomendaciones prácticas desde un enfoque personal, familiar y comunitario para:

- Promover estilos de vida saludable para prevenir la discapacidad.
- Fortalecer la inclusión social de las personas con discapacidad en todos los ámbitos en que vivimos.
- Ayudar a que las familias aprendan a desarrollar la rehabilitación basada en la comunidad organizada en los Consejos de la Familia, la Salud y la Vida.

Para ello lo primero que hacemos es decirte que vos tenes Voz, luego conocerás algunos conceptos sobre la discapacidad, después el papel que jugamos como persona, familia y comunidad y finalmente, te damos algunas recomendaciones para prevenir y abordar la discapacidad.

II. La discapacidad



No es una enfermedad, es el resultado de la relación entre la persona con deficiencia y su entorno discapacitante.

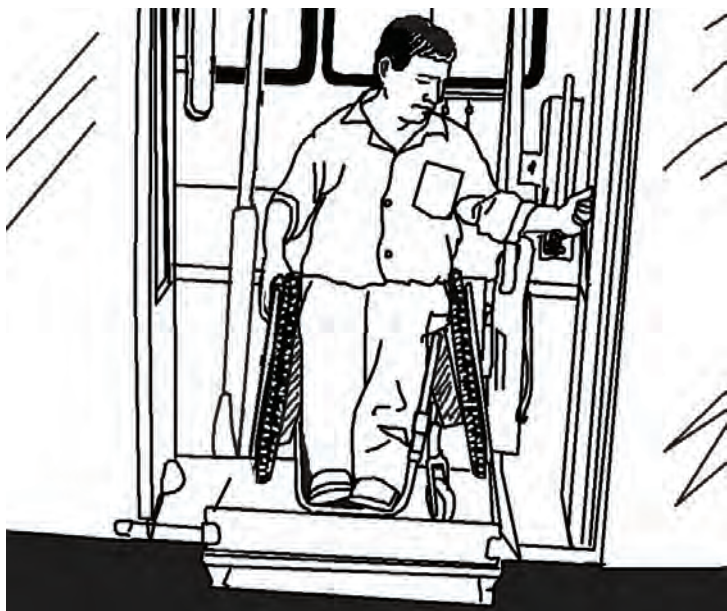


La discapacidad está asociada con las barreras físicas y culturales existentes en la sociedad, que dificulta que las personas con discapacidad accedan a la vida social de manera activa al igual que otro ser humano.

Conozcamos los tipos de discapacidades que existen en Nicaragua:

Discapacidades sensoriales

Son las afectaciones en los oídos, ojos y el habla. Estas personas tienen limitaciones parciales o totales para ver, oír y/o comunicarse verbalmente. En algunas ocasiones necesitan la ayuda de otra persona, de operaciones médicas o algún instrumento como anteojos, bastones blancos o audífonos.



Discapacidad Físico-Motora

Son las afectaciones en las piernas, brazos, cuello, rostro y/o columna vertebral. Estas personas tienen limitaciones parciales o totales para moverse, caminar, doblarse, estirarse, agacharse y/o para recoger objetos. En algunos casos necesitan la ayuda de otra persona o de algún instrumento como silla de ruedas, una pierna o brazo artificial, bastones, muletas, andarivel, etc

Discapacidades psicosociales

Son las afectaciones en la mente, estas personas presentan alteraciones emocionales que le dificultan adaptarse a su entorno y relacionarse con otras personas en la vida diaria, por ejemplo, son personas que se deprimen fácilmente, son ansiosas, obsesivas, tienen miedo en exceso y/o cambios bruscos en la personalidad.



Discapacidad Intelectual

Son las afectaciones que tienen las personas en las facultades para aprender, recordar, comprender y resolver problemas sencillos de la vida cotidiana, por ejemplo personas que aprenden a hablar tarde y/o tienen dificultades para entender las reglas o normas sociales.

Discapacidades mixtas o múltiples

Cuando las personas están afectadas por dos o más discapacidades.



Reconocer que las personas tenemos distintas discapacidades, nos ayuda a construir nuestra identidad, prevenirlas y abordarlas.

III. Papel que jugamos como persona, familia y comunidad

Los cuatro aspectos básicos que debemos tener presente en una sociedad cristiana, socialista y solidaria son:

Autonomía, Participación, Información y Desarrollo de capacidades.

Veamos como jugamos nuestro papel en cada uno de en estos aspectos:

El papel en la autonomía

Las personas con discapacidad no deben ser objetos de piedad, por el contrario deben tener la oportunidad por parte de sus familias y la comunidad de realizar sus propias actividades, por ejemplo; tomar decisiones, salir, bailar, cantar, estudiar, moverse libremente, trabajar bañarse, comer. En fin cada día conquistar la independencia.





El papel en la participación

El papel de las personas con discapacidad es participar en las decisiones de la familia, en actividades comunitarias, en su trabajo, en todo su entorno y en organizaciones que los representen, teniendo siempre liderazgo en esos espacios.

Información

El papel de las personas con discapacidad es buscar y compartir información sobre sus derechos, beneficios y deberes. También tienen la posibilidad de producir información y nuevos conocimientos.

La información asegura que las personas tengan mejores herramientas para aprovechar las oportunidades locales y acceder a los servicios. Con información se pueden lograr acciones efectivas y lograr cambios sustanciales en sus vidas. La comunidad tiene el deber de facilitar la información de una manera accesible para todos y todas, utilizando medios como la radio y televisión.



Desarrollo de capacidades

El papel de las personas con discapacidad, es buscar siempre su propia superación personal, en la familia y la comunidad. Por eso se deben promover espacios donde puedan desarrollar sus habilidades y talentos, demostrando sus destrezas y conocimientos, por ejemplo: la escuela, espacios de capacitación y formación universitaria y vocacional, ferias, actividades deportivas y recreativas de rescate cultural, foros, la celebración del 25 de Agosto día nacional de las personas con discapacidad.

Debemos romper con las barreras que afectan la calidad de vida de las personas con discapacidad y sus familias. Estas barreras pueden ser físicas, de actitudes, culturales o barreras en los servicios locales.



Tenemos el compromiso de identificar y entender cómo son estas barreras en cada comunidad y cuáles son las que más influyen en las personas con discapacidad y sus familias para romperlas.

IV. Recomendaciones básicas para prevenir y abordar la discapacidad

Prevenir y abordar la discapacidad, nos pone en el camino de la restitución de nuestros derechos.



1. Tres cosas importantes que debemos saber

1. ¿Sabía usted que?

Cuidar al niño o niña desde que están en el vientre de su madre previene las discapacidades.

Por esa razón las mujeres que estamos embarazadas debemos:

- Cumplir todas las citas de control prenatal
- Alimentarnos bien
- Tomar ácido fólico, sulfato ferroso y multivitaminas
- Prepararnos para un parto seguro
- Realizar estimulación temprana durante el embarazo.
- Participar en el Programa Amor para los más chiquitos y chiquitas.



Y no debemos Fumar, ni tomar bebidas alcoholicas, ni tomar medicamentos sin recetas médicas.



2. ¿Sabía usted que?

La mejor alimentación del niño o niña es la leche materna y cuando está más grandecito necesita otros alimentos como huevos, leche, carne, pescado, frijoles, verduras y frutas. La mejor comida de la casa, debe ser para los niños y la embarazada.

No debemos olvidar mantener las vacunas completas en los niños y las niñas porque las vacunas los protegen de enfermedades como el sarampión, la tos ferina, la difteria, la poliomielitis, la meningitis, neumonía, el tétano y la tuberculosis, son enfermedades que les pueden producir daños o discapacidades de por vida, las molestias que producen las vacunas pasan rápido y son normales por que indican que están haciendo efecto. Las vacunas son gratis. Garantiza que tus hijos e hijas estén vacunados desde su nacimiento.

3. ¿Sabía usted que?

El amor es el estímulo para que el niño o niña se desarrolle bien, adquiera habilidades, aprenda a hablar mejor, haga preguntas, ponga atención y aprenda de lo que ve, escucha y toca. El amor hace que nuestros hijos e hijas crezcan seguros, afectuosos y capaces. El amor los estimula a desarrollarse y a crecer en familia.



2. Evitemos riesgos

Muchas veces los accidentes, las enfermedades y la discapacidades se dan por falta de precaución o por no seguir las recomendaciones del personal de salud. Sigamos tres recomendaciones sencillas:

Mantengamos nuestra casa limpia y ordenada:

Una casa limpia y ordenada es una casa sin enfermedades y sin riesgo de accidentes.

- Lo primero que tenemos que hacer es eliminar de nuestra casa y sus alrededores, la basura, las aguas estancadas y los excrementos, ya que producen microbios, insectos y enfermedades. Recojamos y enterremos la basura o entreguémosla al carro recolector.

Evitemos accidentes

En la casa

Casi siempre los accidentes ocurren por descuidos, falta de precaución y desorden, por lo que debemos guardar los objetos peligrosos en lugares seguros, por ejemplo los que pueden cortar o herir, líquidos venenosos o que pueden arder, tener cuidado con alambres pelados de electricidad, fósforos, velas, candiles etc.

En la calle

Seamos respetuosos con las señales de tránsito. Usemos focos para caminar en sitios oscuros, evitemos lugares peligrosos, pidamos ayuda, si es necesario.



En el trabajo

Seamos organizados, revisemos herramientas antes de usarlas, usemos los equipos de seguridad, evitemos la distracción, reportemos maquinarias en mal estado, exijamos condiciones de seguridad en nuestro lugar de trabajo.

Cuidemos nuestra salud

Muchas de las enfermedades crónicas, si no nos cuidamos pueden producirnos discapacidad, por eso debemos asistir al Centro de Salud para recibir atención médica y poner en prácticas todas las recomendaciones que el médico nos da.

La Presión Alta produce derrame cerebral, por eso no debemos abusar del consumo de sal en las comidas, debemos evitar las comidas grasientas y caminar diariamente para bajar de peso. Visitemos el centro de salud frecuentemente para que nos controlen la presión.

La Diabetes, nos puede ocasionar ceguera, ataques al corazón, derrame cerebral, heridas que no sanan y por esa razón a veces nos tienen que cortar un miembro de nuestro cuerpo. Por eso es recomendable que nos alimentemos sanamente, con poca azúcar y poco pan. Los centros de salud y hospitales tienen control para estas enfermedades, acudamos a ellos.



3. Vivir con nuestras discapacidades



Las personas con discapacidad podemos tener una vida mejor en la familia y comunidad; si seguimos estas recomendaciones sencillas.

- **Las personas con discapacidad debemos vivir tal y como somos:**

No somos menos que nadie. Todos y todas tenemos limitaciones y somos capaces de hacer alguna cosa en la vida si nos proponemos, no existe la súper persona que puede hacerlo todo en la vida.

Mantengamos una actitud positiva y aprendamos a convivir con nuestras discapacidades, no tengamos lástima, pensemos siempre en nuestro potencial y fortalezas, en lo que podemos hacer, enseñar y aprender de otros y otras, aprendamos a defendernos en la vida por nosotras y nosotros mismos. Busquemos ser independientes. Dar el primer gran paso para ir a la escuela, al trabajo y la superación personal, estos son buenos ejemplos de independencia.

Solucionar nuestras propias necesidades básicas comer solos, ir al baño, e ir a lugares por nuestros propios medios nos hará fuertes, seguros y seguras.

- **Nuestra rehabilitación**

Cuando son necesarios ejercicios de recuperación, debemos hacerlos a diario y con amor, ya que muchos problemas de limitación física mejoran con el ejercicio físico que sean continuos y adaptados a nuestras necesidades. Se pueden hacer en la casa, en grupos en la comunidad y en lugares de trabajo.

- **Lo que podemos hacer como familia y comunidad:**

Acojamos a las personas con discapacidad como miembros comunes y corrientes de nuestra familia y comunidad, permitiéndoles que participen de todos los derechos que todos los demás tienen en esos espacios. Por ejemplo:

- Un ambiente para ellos y ellas
- Que siempre este cómodo
- Que pase entretenido
- Que no aguante hambre, frio o calor
- Que no esté aislado en un rincón de la casa
- Dele sencillas y pequeñas obligaciones que el o ella pueda desempeñar para que se sienta útil como el resto de la familia

Muestre interés por ellos y ellas

- Preocúpese por el o por ella, pero sin mimar demasiado
- Salga con él o ella, a pasear, a hacer mandados, a las actividades comunitarias, a las actividades religiosas.
- Hable con el o ella, escuche, ponga atención a sus opiniones
- Juegue con ellos y ellas
 - Enseñemos los oficios rutinarios de la casa
 - Prepararlo para que vaya a estudiar
 - Pongamos a hacer pequeños trabajos en la casa
 - Hagámoslos sentir útiles en la casa y la comunidad.

- **Garantizando los Derechos más básicos:**

Vigilemos que las personas con discapacidad:

- No sufran violencia ni ningún tipo de abuso.
- Que estén inscrito en el registro civil y que cada uno tenga cedula de identidad
- Que asistan y permanezcan en la escuela más cerca a su domicilio
- Que en las empresas cumplan con dar empleo a las personas con discapacidad y en las condiciones necesarias
- Que conozcan la ley 763, ley de los derechos de las personas con discapacidad
- Que asistan al centro de salud mas cercano si requiere de atención médica adecuada.

4. Como prevenir y tratar las escaras desde la comunidad

La Escara es la muerte total de la piel y del tejido cercano al hueso, es de color negro o café, hay pérdida total de la sensibilidad. Debajo de la escara puede haber muerte de los tejidos profundos: músculos, huesos, tendones, articulaciones, se presenta a cualquier edad, en ambos sexos, en todas las razas, en área urbana y rural.

La escara se da cuando una persona permanece mucho tiempo en una misma posición sometida a una presión continua de las partes del cuerpo donde los huesos tienen contacto con superficies duras mientras las personas reposan. Tener escara es una condición que aumenta el riesgo de enfermarse gravemente y/o morir.

¿Qué condiciones nos provocan escaras o llagas en las partes del cuerpo?

1. Cuando la persona se encuentra en una sola posición sin moverse, ejemplo: cuando una persona tiene problemas musculares y del esqueleto, posterior a una operación. En adultos mayores que se encuentran solo acostados, equipos utilizados inadecuadamente por la persona como sillas de ruedas.
2. En el caso de personas que hacen sus necesidades fisiológicas (defecan y orinan) estando en cama porque presentan dificultades para moverse, personas con enfermedades crónicas como la diabetes y la artritis.
3. Cuando hay un insuficiente apoyo familiar lo que lleva a baja autoestima o depresión en la persona.

¿Cómo detectamos una escara?

- Inicialmente una (o más) zona de la piel se enrojece, luego se inflama y se produce una ampolla.
- Aparece dolor, aunque a veces no puede estar presente por la enfermedad que tiene la persona
- Formación de escara.
- La piel se muere tomando un color negro.
- Si hay infección se siente mal olor, con salida de pus, bordes inflamados y la persona presenta fiebre.
- Esta afectación puede extenderse a los músculos y afectar huesos.

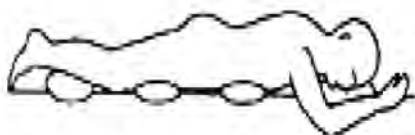
¿Qué cuidados debemos poner en práctica los familiares?:

1. Eliminemos la presión de la piel, evitando el contacto de los huesos del cuerpo con las superficies duras en que reposa la persona.
2. Garanticemos alimentos adecuados y balanceados a las necesidades de azúcares que tenga la persona, con proteínas y grasas apropiadas a sus necesidades nutritivas y a su estado físico según valoración del médico que lo o la atiende.
3. Mezcleemos 20 gotitas de cloro tipo comercial en un litro de agua hervida y realicemos la limpieza a diario de la persona que cuidamos, hagámosla con mucho cuidado. Su piel debe estar limpia, bien hidratada y seca, para la limpieza diaria también podemos utilizar jabón y agua hervida.
4. No utilizar ungüentos, cremas, ni preparaciones a base de alcohol, ni cloro PURO por el riesgo de producir quemaduras químicas.
5. No debemos aplicar tratamientos tradicionales y locales inadecuados, esto puede empeorar el estado de la persona.
6. Utilicemos pañales o prendas absorbentes en las personas que están encamadas o que no pueden movilizarse, almohadas y colchones de espuma o de telas suaves como algodón.
7. Toda persona que está en cama, en silla de ruedas u otro mueble de descanso, necesita que la cambien de vez en cuando de posición cada dos horas mínimo en el día y cada cuatro horas por las noches.

¿Qué hacemos cuando las personas se defecan y orinan estando encamad@s sin poder tener control?

1. Se debe mantener sonda urinaria externa o bolsas de recolección fijas a la pierna
2. Cambiar de inmediato todo pañal o trapo húmedo, lavar y secar suavemente al paciente.
3. Los familiares del paciente deben mantener la piel limpia, seca y cambiar de inmediato las prendas húmedas.

¿Cómo debemos descansar para evitar las escaras?



Acostad@ boca abajo



Acostad@ boca arriba



Acostad@ de lado



Sentad@

