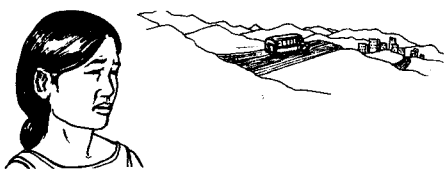




Mejorando el tratamiento de la TB para las mujeres

Más de 3 millones de personas mueren de tuberculosis (TB) cada año y la mayoría de estas personas son pobres. Muchas veces la gente pobre tiene que vivir o trabajar en lugares apretados, tales como fábricas, cárceles, y campamentos de refugiados donde la bacteria de TB se transmite fácilmente.

Una vez que se respiran los microbios de TB, es más probable que la gente pobre se enferme de la TB porque muchas veces ya está debilitada debido a la mala alimentación o a enfermedades, tales como el asma o el SIDA.



Si la comunidad no tiene clínica, puede ser demasiado caro para una mujer ir a la clínica de otra comunidad para recibir tratamiento.

Ya que muchas comunidades pobres no tienen acceso a los servicios de salud, muchas personas mueren porque no pueden conseguir la atención que necesitan. Debido a todas estas condiciones, la gente pobre es quien más necesita el tratamiento para la TB. Y la mayoría de la gente pobre en el mundo son mujeres.

Además de ser pobres, muchas mujeres tienen poco control sobre sus propias vidas. Esto les hace muy difícil el cuidar de su propia salud. Por ejemplo, los hombres generalmente controlan el dinero de la familia. Si una mujer con TB necesita ir a una clínica, muchas veces, tiene que pedirle permiso a

su esposo y pedirle dinero. En algunas comunidades, no se permite que las mujeres sean atendidas por los doctores varones. Así puede ser difícil que las mujeres consigan atención médica.



A veces las mujeres no buscan tratamiento porque temen que sus esposos las abandonen al saber que ellas tienen TB.

Algunos hombres se niegan a casarse con una mujer que tiene TB. Por eso, los padres a veces insisten en que sus hijas dejen el tratamiento por miedo de que alguien se entere de que tienen TB y eso perjudique sus posibilidades de casarse.

Hay otras presiones que impiden a la mujer el tratamiento completo. Con frecuencia se espera que las mujeres cuiden a sus esposos y sus hijos antes de atender sus propias necesidades. Muchas mujeres han pasado meses cuidando a un esposo enfermo con TB para acabar enfermas y sin que nadie las cuide.



La mayoría de las mujeres está ocupada cada minuto de cada día cuidando a los niños, cocinando y haciendo el aseo para la familia, o trabajando fuera del hogar. No encuentran el tiempo para ir a una clínica a recibir tratamiento para la TB, sobre todo cuando el tratamiento dura varios meses y requiere muchas visitas a la clínica.

Soluciones

Para eliminar la TB, los trabajadores de salud deben identificar a las mujeres (y a otras personas) en sus comunidades que estén enfermas con TB y ayudarlas a recibir tratamiento. Para este fin, muchos países han implementado un programa llamado Tratamiento Acortado Directamente Observado (conocido generalmente como DOTS, por sus siglas en inglés). En este programa, los trabajadores de salud observan a las personas mientras toman cada dosis de la medicina para asegurarse de que completen el tratamiento.

Generalmente, el tratamiento dura varios meses.

continuación en la página 2

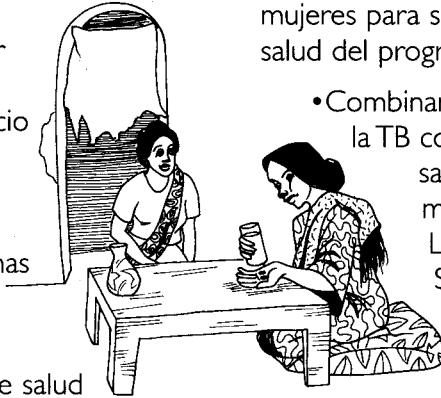
número 5, 1999

Perfil	pág. 2
<i>Trabajadoras de salud curan la TB</i>	
Actividades educativas	pág. 3
<i>El tratamiento de TB y las mujeres</i>	
Soluciones creativas	pág. 7
<i>Canciones sobre la salud</i>	
Nuevos acontecimientos	pág. 8
<i>Una tela puede prevenir el cólera</i>	

Mejorando el tratamiento para las mujeres, viene de la página 1

Los programas de TB deben ofrecer el tratamiento a través de un servicio comunitario y hacerlo accesible para las mujeres pobres. Los programas pueden ayudar de muchas maneras:

- Las trabajadoras de salud de la diócesis católica Ndola en Zambia atienden a las personas con TB y SIDA en sus casas.
- El International Nepal Fellowship (la Asociación Internacional de Nepal) ha capacitado a más de 150 voluntarias de 37 organizaciones comunitarias de



mujeres para ser trabajadoras de salud del programa DOTS.

- Combinar el tratamiento para la TB con otros servicios de salud que usan las mujeres.

Las voluntarias en Standerton, Sudáfrica, tratan a las mujeres con TB al mismo tiempo que realizan

otras actividades de educación en salud, tales como distribuir condones.

- Enseñar a las mujeres y a las comunidades sobre las señas de la TB y cómo curarla.
- Trabajar con familias y comunidades para reducir el temor y la vergüenza de tener TB.

- Educar a los trabajadores de salud sobre los problemas que enfrentan las mujeres para conseguir el tratamiento y completarlo.
- Mantener un horario flexible en las clínicas.

- Capacitar a las personas que se han curado de la TB, como promotores de salud.

Los programas de TB deben hacer esfuerzos para llegar a las mujeres. Sin embargo, mejorar la condición de la mujer y reducir la pobreza probablemente tendrán más éxito que cualquier otra estrategia para eliminar la TB. Mientras que no se valore la salud de la mujer tanto como la salud del hombre y mientras las mujeres no tengan más control de sus vidas, será difícil para ellas curarse de TB.

Las trabajadoras de salud curan la TB

Capacitar a las mujeres como trabajadoras de salud puede ayudarles a desempeñar un papel importante en sus comunidades. El programa de capacitación para trabajadores de salud del Comité para el Progreso Rural de Bangladesh (BRAC) les ha dado a las mujeres la oportunidad de ser líderes comunitarias, y estas mujeres han trabajado mucho a favor de sus comunidades. El programa BRAC ha curado casi el 90 por ciento de las personas con TB que ha tratado. Las trabajadoras de salud son la clave de este éxito.

Las mujeres trabajan en las comunidades donde viven. La mayoría tiene poca educación formal. Son seleccionadas por sus comunidades, y ellas participan en las organizaciones comunitarias.

BRAC les enseña las señas de la TB y cómo recolectar el esputo

(el moco espeso o flema de los pulmones) que se analiza para saber si tiene TB. Después de terminar la capacitación básica, las trabajadoras de salud se reúnen una vez al mes para compartir experiencias.

Las trabajadoras de salud de BRAC aprenden además sobre los problemas especiales que pueden enfrentar las mujeres que tienen TB. Por ejemplo, muchas mujeres no quieren decirle a su familia que tienen TB porque temen que sus esposos las abandonen. Por eso, muchas veces las mujeres no buscan tratamiento para la TB sino hasta que están muy enfermas.

Las trabajadoras de salud practican maneras de hablar con estas mujeres sobre sus temores y sobre la importancia de recibir atención médica.

Las trabajadoras de salud también aprenden cómo ayudar

a los esposos y otros miembros de la familia a informarse sobre la TB y sobre como apoyar a las mujeres que están en tratamiento. El programa de TB de BRAC está basado en la estrategia DOTS (Tratamiento Acortado Directamente Observado). Las trabajadoras de salud proveen medicamentos y tratamiento en sus propias casas o en las casas de la gente con TB.

continuación en la página 7



Esta trabajadora de salud visita a las mujeres con TB en sus casas para darles sus medicinas.

Actividades educativas: las mujeres y la TB



Para ayudar a las mujeres a conseguir el tratamiento para la TB y completarlo más fácilmente, tenemos que entender por qué las mujeres no siempre consiguen tratamiento cuando están enfermas.

Esta guía ayuda a los grupos a entender por qué el tratamiento de la TB es difícil. Toca, además, el tema del por qué las mujeres no siempre consiguen la ayuda que necesitan. Así

conscientizado, el grupo puede

planificar cambios en los programas de tratamiento y educar a la comunidad para que más mujeres puedan recibir la atención necesaria. Si realiza usted todas las actividades en esta guía, la reunión durará entre 1 hora y 1 hora y media.

¿Qué aprenderá la gente con estas actividades?

- El tratamiento de la TB no es sencillo. Generalmente hay que tomar 3 ó 4 medicamentos distintos y el tratamiento puede durar entre 6 y 12 meses.
- La gente pobre a menudo encuentra muy difícil a conseguir la atención que necesita. Y las mujeres pobres enfrentan aun más obstáculos para recibir el tratamiento y completarlo.
- Hay cosas que los trabajadores de salud y otras personas pueden lograr para que les cueste menos a las mujeres conseguir el tratamiento para la TB y completarlo.

Un rompecabezas como una chispa para la discusión

Iniciar una reunión armando un rompecabezas puede ayudar al grupo a comenzar a trabajar juntos. Usted puede hacer un rompecabezas de papel o cartulina con dibujos relacionados con tema de la TB. Entregue a cada persona una pieza del rompecabezas para que todas cooperen en armarlo. Después, usted puede usar el rompecabezas para iniciar la discusión del primer paso de esta guía.



Para aprender más sobre los rompecabezas, lea el capítulo 19 en Aprendiendo a promover la salud. Para más actividades o dinámicas que ayudan a iniciar las reuniones, vea el capítulo 4.

I. ¿Qué es la TB y cómo se cura?

Pregunte al grupo qué ha escuchado sobre la TB. ¿Cuáles son las señas de la TB? ¿Qué partes del cuerpo atacan los microbios? Curar la TB no es fácil. ¿Cuáles son las razones por las que la gente tiene que tomar más de un medicamento y seguir tomándolos de 6 a 12 meses? Mientras comparten lo que saben, asegúrese de que se incluya toda la información en la hoja de Datos sobre la tuberculosis.

2. “Detener la TB” es un juego de correr que demuestra cómo los antibióticos curan la TB.

(Este juego funciona mejor con 20 ó más personas, pero usted puede adaptar el juego para que funcione con menos gente.)

Imagínese que el juego sucede dentro de una persona enferma de TB. En el juego, cuatro personas juegan a ser los antibióticos y ellas tratan de alcanzar y tocar a las otras personas que juegan a ser los microbios de TB.

Preparación:

- Haga 4 insignias para los antibióticos. Corte 4 cuadrados de papel o cartulina. Dibuje un símbolo diferente en cada cuadrado, así:



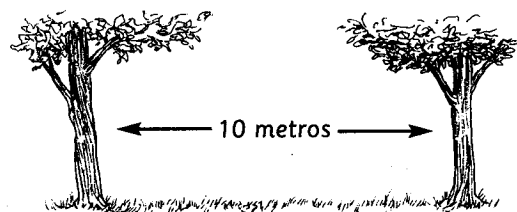
- Haga insignias para todos los microbios de TB en la forma de un círculo. Dibuje en un lado de cada círculo una cara de espanto u otro símbolo de la TB. Al revés de cada insignia, dibuje el símbolo de uno de los antibióticos. Trate de hacer 4 insignias de TB por cada símbolo de antibiótico. Si juegan 20 personas, cuatro serán antibióticos y 16 serán microbios de TB.



cara revés

¡Sólo el antibiótico con la estrella puede “matar” al microbio que lleva este insignia!

- Escoja dos objetos (árboles, paredes o líneas trazadas en la tierra) que puedan servir como metas para el juego. Debe haber unos 10 metros entre una meta y la otra para que tengan espacio para correr las personas que llevan los insignias de microbio.

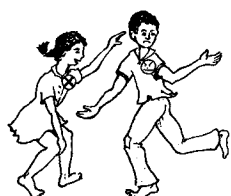


- Escoja 4 personas que jugarán a ser los antibióticos. Ellas correrán detrás de los microbios y tratarán de alcanzarlos. Al comienzo, ellas se deben parar en medio, entre las dos metas.

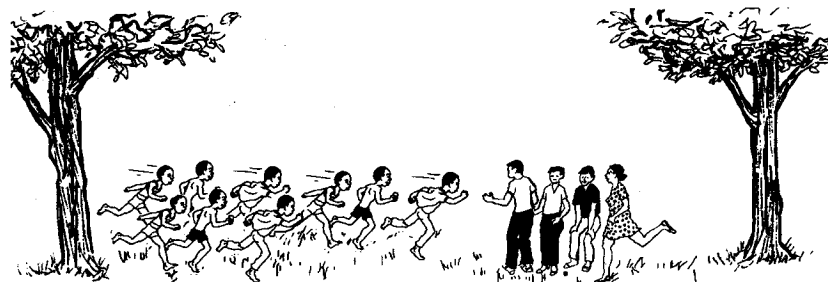
- Todos los demás serán microbios de TB. Asegúrese de que lleven sus insignias de manera que los antibióticos no puedan ver qué símbolo tienen al revés. Ellas se deben parar cerca de una de las metas.

Explique las reglas del juego a todos los participantes:

- Explique que cada vez que los microbios corren hacia una meta representa una semana que una persona enferma recibe los antibióticos para la TB. Cuando usted grita, —¡Primera semana!— los microbios correrán de una meta hacia la otra.



- Los antibióticos correrán detrás de los microbios e intentarán “matarlos”, es decir, tocarlos.



¡Já! José es un antibiótico diamante. ¡Juan será un microbio muerto si tiene un diamante en el revés de su insignia!



3. Pero cuando un antibiótico toca a un microbio, este se muere solamente si lleva el mismo símbolo de antibiótico en el revés de su insignia. Si lleva el mismo símbolo, entonces el microbio debe retirarse del juego. Pero si lleva un símbolo diferente, el microbio puede seguir corriendo hacia la otra meta.
4. Cuando los microbios están "muertos" o han alcanzado la otra meta, se puede comenzar la segunda ronda del juego. Deje que los antibióticos vuelvan al punto medio entre las dos metas. Grite —¡Segunda semana!— para que los microbios que escaparon la primera vez puedan intentar alcanzar la otra meta ahora. Repita el juego hasta que todos los microbios estén "muertos". Cuando no quedan más microbios, se ha terminado el juego.

Otras maneras de jugar "Detener la TB"

Usted puede cambiar este juego para enseñar más ideas acerca del tratamiento para la TB. Por ejemplo, para explicar lo que sucede cuando las personas no toman los antibióticos por un par de días, deje que los microbios corran hacia la meta pero no permita que los antibióticos corran tras ellos. Por cada microbio que alcance la meta, deje volver al juego uno de los microbios que antes tuvo que retirarse. Para mostrar lo que sucede si una persona deja de tomar uno de los antibióticos, retire a uno o varios de los antibióticos del juego durante varias rondas.

3. ¿Qué aprendimos sobre la TB al jugar el juego?

Cada antibiótico mata a un tipo de microbio de TB distinto. Haga preguntas para que el grupo entienda la relación entre el juego y lo que sucede en la vida real cuando alguien toma antibióticos para curar la TB. Por ejemplo, pregunte al grupo quién fue el último microbio "muerto" en el juego. Algunos microbios son como las personas que corren rápidamente y no se dejan detener hasta el final. Pero, a diferencia del juego, los microbios de TB que no se matan, se reproducen y se transforman para que los antibióticos no los puedan matar. (Para aprender más, vea los Datos sobre la tuberculosis.)

Pregunta: En el juego, se necesitaban 4 antibióticos para matar a todos los microbios de TB. ¿Qué sucedería si una persona enferma con TB tomara solamente 2 ó 3 de los medicamentos?

Respuesta: Se matarían solamente algunas de los microbios de TB. Pero los demás microbios podrían hacer más microbios todavía.

P: A veces las personas empiezan a sentirse mejor y dejan de tomar los remedios. En el juego, ¿qué sucedería si los antibióticos dejaran de correr detrás de los microbios después de haber atrapado unos cuantos?

R: Nunca terminaría el juego, y los microbios no morirían. La persona volvería a enfermarse porque los microbios tendrían tiempo para reproducirse y hacerse más fuertes.

P: Curar la TB toma meses, mucho más tiempo que las 4 ó 5 dosis de medicina en el juego. ¿Por qué no se mataron a todos los microbios en la primera ronda del juego?

R: Porque los antibióticos no podrían detener a todos los microbios la primera vez. Se necesitan muchas dosis de los medicamentos para matar a todos los microbios.



4. Hable de los problemas que enfrentan a la gente pobre y las mujeres cuando se enferman.

En la mayoría de las comunidades es la gente pobre la que se enferma de TB. Pregunte al grupo por qué a una persona pobre le puede ser más difícil completar el tratamiento para la TB que a una persona que tiene mucho dinero. Haga una lista de las razones.



Para mostrar cuántas personas pobres son mujeres, pida a 10 personas que se pongan de pie. Diga al grupo que de cada 10 personas pobres, 7 son mujeres. (Deje que se sienten 3 de las 10 personas.) Es más fácil entender las estadísticas cuando se usan las personas para representar números.



Pregunte al grupo por qué las mujeres pobres son quienes menos reciben y completan el tratamiento para la TB. ¿Por qué es especialmente difícil para una mujer conseguir atención médica? ¿Por qué motivo dejaría una mujer de tomar los antibióticos? Haga una lista de los problemas que pueden enfrentar las mujeres.

Compare la lista de dificultades que enfrenta la gente pobre con los problemas especiales que enfrentan las mujeres cuando están enfermas.

¿De qué manera dañan más a las mujeres que a los hombres los problemas de la gente pobre? ¿Cómo influyen las creencias sobre el papel de la mujer en las posibilidades de las mujeres para superar los problemas que enfrenta la gente pobre? ¿Les agravan su situación?



5. Haga un plan para ayudar a las mujeres a conseguir y completar el tratamiento para la TB.

Divida el grupo en parejas para practicar qué decir para animar a las mujeres a completar su tratamiento.



Hable de lo que podría lograr el grupo para ayudar a las mujeres en la comunidad a conseguir y completar su tratamiento. Hable de lo que cada persona puede hacer para ayudar a sus amistades, su familia y sus vecinos a aprender sobre la TB. ¿Cómo podrían apoyar a una mujer enferma de TB para que termine el tratamiento? Hable de cómo se podrían mejorar los programas de tratamiento de la TB en la comunidad para que sea más fácil para las mujeres recibir ayuda cuando están enfermas de TB. ¿Qué debe cambiar para que sea más fácil para las mujeres terminar el tratamiento?

Entonces, piensen en los cambios mayores que deben suceder en la comunidad para eliminar la TB. Decidan algunas acciones que pueden tomar juntos para ayudar a las mujeres.

¡Esperen! No nos vayamos hasta que escojamos una fecha y decidamos quién se hace responsable de cada tarea!



Los próximos pasos deben ser concretos.

trabajadoras de salud, viene de la página 2

Las trabajadoras de salud también enseñan sobre la TB durante reuniones comunitarias. Respetando las tradiciones locales, ellas y otros miembros de BRAC se reúnen por separado con los médicos, el Imam (líder religioso) de la mezquita, líderes comunitarios, las mujeres y los hombres de la comunidad.

La gente pobre necesita más que el tratamiento para la TB. Para poder cuidarse, la gente necesita educación en salud y los medios para sostenerse y sostener a sus familias. BRAC lleva a cabo varios proyectos que ayudan a los pobres a satisfacer estas necesidades.



Las trabajadoras de salud enseñan a grupos sobre la TB

Por ejemplo, BRAC ofrece pequeños préstamos a mujeres rurales para que puedan comenzar sus propios proyectos para ganar dinero. Con estos préstamos, las mujeres han sembrado huertos familiares, criado gallinas para vender, e iniciado

criaderos de peces. Al tratar tanto la TB como la pobreza que impide que las personas consigan la atención médica, BRAC tiene éxito en luchar contra la TB en Bangladesh.

Para ponerse en contacto con BRAC: Sector Specialist Control Programme Health and Population Division, BRAC

75 Mohakhali Dhaka 1212, Bangladesh correo electrónico: hpd@bdmail.net (tiene que escribirles en inglés)

Para más información sobre DOTS: Programa Mundial sobre la TB Organización Mundial de la Salud 20, Avenue Appia, CH-1211 Ginebra 27, Suiza correo electrónico: FightTB@who.ch

—Soluciones creativas—

Canciones pueden educar sobre la salud

La gente aprende de varias maneras. Se pueden usar canciones para divertirse a la vez que se enseña sobre la salud.

Puede ser más fácil acordarse de información importante, como los ingredientes de una bebida para personas que tienen diarrea, cuando esta información es parte de una canción. Una canción también puede motivar a la gente a pensar y a actuar para mejorar sus vidas.

Un grupo en Nueva Guinea Papúa, el conjunto *Baua Baua de la educación popular*, (Baua Baua significa "paso a paso" en el idioma botin) canta sobre la salud de las mujeres y los niños.

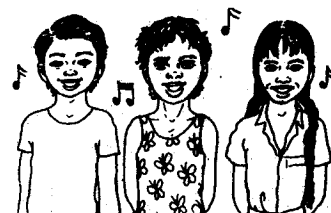
Cuando un maremoto destruyó las viviendas de 9500 personas en Nueva Guinea Papúa el año pasado, el grupo viajó de campamento a campamento cantando. Cantaban sobre la esperanza y la necesidad de cambiar las cosas que les impiden a las mujeres y los niños tener buena salud. Una mujer contó, "La gente se está riendo por

primera vez desde el desastre. Los adultos que han sufrido la pérdida de tantos amigos y parientes dicen que la música y el teatro les han dado energía para comenzar a reconstruir sus huertos y sus casas."

El grupo ha grabado sus canciones en 2 cintas. Comparte estas cintas con grupos de mujeres que están aprendiendo sobre la salud.

Las trabajadoras de salud y los grupos de mujeres pueden iniciar proyectos de música para crear nuevas canciones sobre cualquier tema de salud. Por ejemplo, una trabajadora de salud puede entregarle a un grupo de mujeres una frase de una canción sobre las moscas y cómo transmiten enfermedades. Después pueden hacer un concurso para ver quién puede inventar la mejor canción a partir de aquella frase.

Para más ideas sobre el uso de las canciones para enseñar sobre la salud, lea el primer capítulo de *Aprendiendo a promover la salud*.



Esta es una de las canciones de Baua Baua:

Crisis en el paraíso

Demasiadas madres se mueren de parto, Demasiados niños se mueren antes de cumplir un año. Demasiados niños se mueren antes de cumplir cinco años. Demasiados niños no pueden asistir a la escuela. ¡Hay que hacer algo para mejorar la situación! ...Tenemos que despertarnos ahora... Trabajar juntos con los centros de salud y las escuelas, Hacer funcionar los servicios otra vez para tener una vida mejor ¡Todos tenemos que levantarnos y hacer algo!

—Nuevos acontecimientos en la salud de la mujer—

Colar el agua por una tela puede prevenir el cólera

Las personas se enferman del cólera cuando toman agua que contiene la bacteria del cólera. A las personas que tienen cólera les da una diarrea tan fuerte que el cuerpo pierde demasiada agua (se deshidrata). Si no pueden mantener suficiente agua en el cuerpo, se pueden morir rápidamente. Los niños pueden morir dentro de 4 y 6 horas.

Hervir el agua o clorarlo es la manera más segura de matar la bacteria del cólera. Pero también se puede reducir el peligro de tomar el agua agregando el jugo de un limón, o dejando un jarro de vidrio tapado con agua bajo el sol por varias horas. Si se puede quitar la bacteria del cólera del agua que toma, es probable que no se vaya a enfermar del cólera.

La bacteria del cólera vive dentro de otros microbios que viven en el agua. Tanto la bacteria como los microbios en que vive son tan pequeños que no se pueden ver.

Hace poco, un grupo en Bangladesh descubrió que podía eliminar estos microbios de su agua colando el agua por una tela del tipo que usan para fabricar su ropa

típica, el *sari*. Las mujeres doblan la tela 4 veces y después vierten el agua en un jarro, colándola por la tela. El agua que sale es más segura para tomar. Después de usar la tela, la lavan y la secan al sol para matar cualquier microbio que haya quedado en la tela.



Usted puede usar otro tipo de tela para quitar el cólera del agua de tomar. Sin embargo, si el tejido está muy suelto, los microbios podrán pasar. Al contrario, si el tejido está muy apretado, puede ser difícil colar el agua por la tela. Inténtelo doblando un pañuelo o un pedazo de lino 4 veces y vierta el agua lentamente, colándola por la tela. Puede que el agua se vea

más clara después. La tela no eliminará todos los microbios que causan enfermedades. Pero puede ayudara hacer el agua más potable y no cuesta nada. Para aprender más sobre el cólera, lea capítulo 13 en *Dónde no hay doctor*.

Gracias a Rita Colwell y Anwar Huq por compartir esta información con nosotros.

¡Saludos! es una publicación de la Fundación Hesperian.

La Fundación Hesperian es una organización sin fines de lucro dedicada a mejorar la salud de las personas que viven en comunidades pobres alrededor del mundo. Proveemos recursos y materiales para el auto-cuidado informado. Creemos que toda persona puede dirigir su propia salud.

Coordinadora de edición: Meredith Larson

Editora en español: Aryn Faur

Redacción y edición: Hilary Abel, Aryn Faur, Todd Jailer, Jane Maxwell, Elena Metcalf, Susan McCallister, Sarah Shannon, y Maya Shaw

Diseño: Aryn Faur

Este número de ¡Saludos! fue producido con la ayuda de las siguientes personas:

Carolyn Babauta, Alberto Colorado, Elizabeth Cox, Kathy DeReimer, Vinod Diwan, John Errich, Tom Friedan, Siobhan Hayes Barbara Hjalsted, Hamidah Hussain, Anwar Huq, Anne Hyson, Coni Lopez, Eric Mintz, Victor Polanco, Ian Smith, Ana Maria Xet-Mull

Guía de capacitación: Aryn Faur y Sarah Shannon con Bill Bower del Centro nacional Charles P. Felton para la Tuberculosis en el Hospital de Harlem, Ian Smith, Andrea Irvin, BA Laris, Melissa Smith y Santa Raye

Logo: Sara Boore

Dibujos: Sara Boore, Heidi Broner, Barbara Carter, Regina Faul-Doyle, Sandy Frank, Anna Kallis, Delphine Kenze, Lucy Sargeant, Lihua Wang, June Mehra, y Petra Röhr-Rouendaal

Traducción al español: Kathleen Vickery

Queremos saber de la gente que haya usado este boletín en su comunidad. ¡Escribanos sobre su experiencia!

Póngase en contacto con:

La Fundación Hesperian

1919 Addison Street, Suite 304

Berkeley, California 94704 EEUU

tel: 1-510-845-1447, fax: 1-510-845-9141

correo electrónico: whx@hesperian.org

¡Saludos está creciendo!

Ahora más de dos mil mujeres alrededor del mundo reciben este material especial y educativo. No podríamos publicar y enviarlo sin la ayuda financiera de la Fundación de Servicio General, el Fondo Moriah y la Fundación para el Bienestar Público. Les agradecemos mucho su apoyo y quisiéramos tomar esta oportunidad de agradecerles públicamente.

Sin embargo, el número de ejemplares que debemos imprimir está aumentando tan rápidamente que tenemos que buscar otras fuentes de ingresos. Si usted puede, agradecemos mucho su donación.

Favor de mandar contribuciones en cheque a:

La Fundación Hesperian, 1919 Addison Street, Suite 304
Berkeley, California 94704 EEUU

O se puede contribuir por medio de tarjeta de crédito:

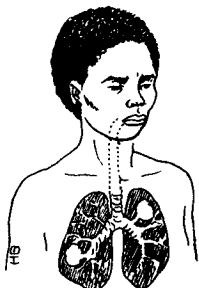
tel: (510)-845-1447, fax: (510)-845-9141 correo electrónico: whx@hesperian.org



Datos sobre la tuberculosis

¿Qué es la tuberculosis?

La tuberculosis (TB) es una enfermedad que destruye los pulmones. Es causada por una bacteria. Las bacterias son seres vivos, tan pequeños que no se ven, que pueden enfermar a las personas. Diferentes bacterias causan diferentes enfermedades.



Los pulmones están ubicados dentro del pecho, y se usan para respirar.

¿Cómo se contagia la gente con la TB?

Los microbios que causan la TB viven en los pulmones de las personas que tienen TB. Cuando estas personas tosen, los microbios salen al aire donde permanecen por muchas horas. Los microbios entran en los cuerpos de otras personas cuando ellas respiran este aire.

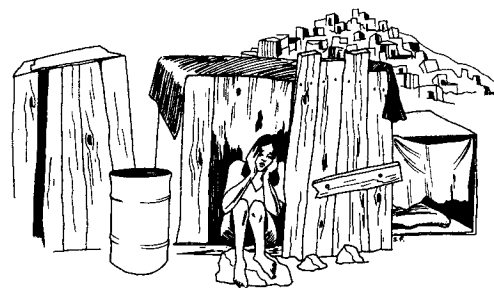


¿Quiénes tienen más probabilidad de respirar los microbios de TB?



Los lugares encerrados como las fábricas facilitan la transmisión de los microbios de TB entre las personas.

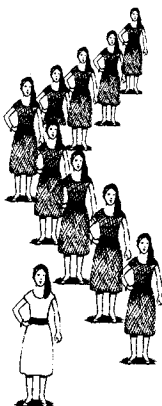
Es más probable que las personas que viven o trabajan en lugares apretados y sin ventilación respiren los microbios de TB. Por ejemplo, las personas que viven en campos de refugiados, amontonadas en viviendas, prisiones, o en hospitales son las más expuestas a la TB. La gente pobre a menudo vive y trabaja en lugares apretados, así que ellos tienen más probabilidad de contagiarse con la TB.



¿Quiénes se enferman de los microbios de TB?

Mucha gente lleva los microbios de TB dentro de sus cuerpos. Pero solamente 1 de cada 10 personas se enferman con la TB.

Es más probable que los pobres se enfermen con la TB, por no poder comer suficiente comida nutritiva ni recibir la atención que necesitan cuando están enfermos.



Es más probable que una persona se enferme a causa de los microbios de TB si:

- tiene VIH (el virus que causa el SIDA)
- está muy joven o muy vieja
- está débil por no comer suficiente comida nutritiva
- está débil por otra enfermedad tal como el asma o el sarampión



¿Qué sucede cuando alguien se enferma de TB?

Generalmente, una persona se enferma de TB cuando los microbios de TB atacan sus pulmones, dejando hoyos que se llenan con pus y sangre. (Los microbios de TB pueden atacar otras partes del cuerpo también.) Si no recibe los medicamentos para tratar la TB, la persona morirá en pocos años.



Una persona enferma con TB:

- tiene una tos fuerte que dura más de 3 semanas.
- tiene sangre en el esputo (moco espeso o flema de los pulmones).
- pierde peso
- tiene calentura
- suda mucho de noche
- se siente débil



¿Qué debo hacer si creo que estoy enferma de TB?

Vaya a una clínica. Si los trabajadores de salud encuentran microbios de TB en el esputo, Ud. tendrá que comenzar a tomar los antibióticos inmediatamente para matar a los microbios de TB. Evite toser cerca de otras personas. Ud. todavía puede transmitir la TB por aproximadamente un mes después de comenzar a tomar los medicamentos.



¿Cómo se cura la TB?

Para curar la enfermedad, las personas generalmente toman 3 ó 4 antibióticos diferentes cada día durante 6 á 12 meses. (El tratamiento varía en diferentes partes del mundo. Pida información específica a un trabajador de salud en su área.)



Los trabajadores de salud usan microscopios para encontrar los microbios de TB en el esputo.

¿Por qué la gente tiene que seguir tomando los antibióticos aún después de sentirse mejor?

Aunque una persona comienza a sentirse mejor con unas semanas de tratamiento, los microbios de TB todavía están en su cuerpo. Si deja de tomar los remedios demasiado pronto, o si no toma los antibióticos correctos, los microbios tienen tiempo para reproducirse y hacerse más fuertes. Los microbios pueden transformarse también para que los antibióticos no los puedan matar. Entonces, la persona se vuelve a enfermar de un tipo de TB que los medicamentos regulares no pueden curar. Este tipo de TB se llama tuberculosis de resistencia múltiple. Este tipo de TB puede ser tratado únicamente con unos medicamentos muy costosos que no están disponibles en todas partes, y a veces ni estos medicamentos pueden salvar la vida de la persona. Cuando este tipo de TB se transmite a otras personas, ellas tampoco pueden curarse con los antibióticos regulares.



A veces las mujeres temen que las otras personas se enteren de que ellas están enfermas.

¿Por qué algunas personas dejan de tomar los antibióticos antes de completar el tratamiento?

- Si las personas tienen que ir a una clínica muy lejos para recibir el tratamiento, muchas veces no pueden pagar el transporte siempre que tienen que ir.
- Si empiezan a sentirse mejor, quizás piensen que no importa si dejan de tomar los medicamentos.
- Muchas no pueden dejar su trabajo para ir a la clínica.
- No pueden pagar las medicinas.

Estos problemas afectan a los pobres más que a otras personas. De cada 10 personas pobres, 7 son mujeres. Las mujeres pobres enfrentan más dificultades que otras personas para completar el tratamiento. Las condiciones sociales y económicas en que viven las mujeres pobres les hace difícil cuidar su propia salud.

¿Cómo se puede ayudar a las personas para que completen el tratamiento?

Los programas dedicados a curar la TB deben hacer más fácil para las mujeres el conseguir los antibióticos que necesitan. Estos programas además deben ayudar a las mujeres a superar los muchos obstáculos que dificultan el cuidado de su propia salud. Para ejemplos de cómo los trabajadores de salud pueden ayudar a las mujeres que tienen TB, lea los artículos en las páginas 1 y 2.

