



En Pakistán, los derechos de las mujeres y la salud ambiental van al parejo

Alrededor del mundo, las mujeres luchan por cubrir sus necesidades básicas como comida, agua pura y leña. Cuando el medio ambiente está dañado, esta lucha se hace más difícil. Debido a que las mujeres viven los problemas ambientales directamente, deberían estar incluidas en su resolución.

Sin embargo, existen muchas barreras que impiden que las mujeres participen en las decisiones de la comunidad. Estas barreras incluyen las creencias tradicionales sobre el papel de la mujer, las leyes injustas, la pobreza y la falta de educación.

Los promotores de la organización Shirkat Gah de Pakistán creen que se pueden enfrentar estas barreras a través del mejoramiento de la salud ambiental. Capacitan a las mujeres sobre este tema y trabajan con ellas para lograr una comunidad más saludable. Por medio de actividades dirigidas a los problemas ambientales, las mujeres tienen la oportunidad de demostrar su capacidad para resolver problemas comunitarios.

Pakistán, al igual que otros países, tiene problemas ambientales muy serios. Estos problemas afectan a hombres y mujeres, pero las mujeres sufren de una manera distinta. Por ejemplo:

Envenenamiento por los plaguicidas

En Pakistán las mujeres recogen el algodón y siembran el arroz. A menudo los campos son rociados con los plaguicidas y otros químicos dañinos. Las mujeres están expuestas a estos plaguicidas en los campos y a través del contacto con agua contaminada. Como



resultado, pueden padecer de ampollas en las manos y en el cuello, náusea, dolor de cabeza, infecciones en los ojos y asma. También tienen un mayor riesgo de cáncer, abortos espontáneos e hijos con problemas de salud. Sin embargo, es difícil que estas mujeres obtengan la información, la capacitación o la ropa adecuada para protegerse.

Mala alimentación

En Pakistán, la tierra para sembrar se usa más y más para cultivos que se venden fuera del país. Como resultado, la gente tiene que comprar las verduras y los granos básicos que antes cultivaban ellos mismos. Las mujeres pobres no pueden pagar por alimentos nutritivos y muchas veces son las últimas en comer. Sin una alimentación adecuada, muchas mujeres campesinas padecen de anemia que también puede producir infecciones o hemorragias durante el parto.

Trabajo muy pesado

Las mujeres campesinas de Pakistán siempre han trabajado jornadas muy largas. Recogen leña y agua, siembran y recogen las cosechas, preparan la comida, mantienen sus hogares y cuidan de los niños y animales. Su trabajo se

hace todavía más pesado cuando los campos cercanos se rocian con los plaguicidas y las fuentes de agua se contaminan. Algunas mujeres tienen que caminar más de 16 kilómetros para conseguir agua potable. Muchas mujeres pasan la mayor parte del día buscando leña, que es escasa. Con tanto trabajo las mujeres tienen poco tiempo para ellas mismas o para participar en actividades comunitarias.

Shirkat Gah reúne a las mujeres para que hablen sobre los problemas de salud y del medio ambiente. Utilizan actividades que les ayudan a compartir en grupo sus conocimientos sobre la comunidad, a identificar problemas y a encontrar soluciones. Por ejemplo, un grupo de mujeres de la zona rural de Punjab se reunió para hablar sobre las infecciones múltiples de sus hijos. Se dieron cuenta de que las infecciones se debían a la basura tirada en las calles del pueblo. Las mujeres decidieron juntar la basura y quemarla. Después, en un taller organizado por Shirkat Gah, se dieron cuenta de que el humo por la

continuación en la página 2

Adentro

Contaminación y pobreza.....	página 2
Guía de capacitación: Cómo organizar una caminata de salud	página 3
Una estufa más eficiente	página 9
De la escuela a la comunidad.....	página 11
Protegiendo a los barrios de los tóxicos	página 12

Novedades en Hesperian

Un nuevo libro: ayudando a los niños ciegos

La Fundación Hesperian se siente orgullosa de anunciar la publicación de su primer libro en la Serie de Asistencia Temprana: *Ayudando a los niños ciegos: apoyo familiar y comunitario para niños con problemas de la vista*. Este libro está escrito principalmente para todas aquellas personas que cuidan a niños que no pueden ver desde su nacimiento hasta los 5 años. Ya que los niños aprenden y se desarrollan más en sus primeros años de vida que en cualquier otra época, el ayudar a niños muy pequeños a usar sus otros sentidos puede ser de gran impacto para ayudarlos a que desarrollen todas sus capacidades. *Ayudando a los niños ciegos* tiene ejemplos de muchas actividades para niños pequeños, así como información sobre las causas de la ceguera, cómo tratarla y prevenir problemas de la visión.



La ceguera y la salud ambiental

La mayor causa de ceguera en el mundo es la falta de vitamina A en los alimentos que mucha gente come. ¿Qué tiene que ver este problema de nutrición con el medio ambiente? Cuando poderosas corporaciones agrícolas convencieron a los campesinos de cultivar arroz en grandes extensiones de tierra, destruyeron siglos de prácticas tradicionales de agricultura. Por consiguiente, la gente ya no planta un pedazo de tierra con arroz y otro con frutas y verduras. Estas frutas y verduras proveían una nutrición importante, incluyendo vitamina A. Ahora la gente tiene que comprar verduras, pero a veces cuestan demasiado dinero y tal vez no sea fácil

conseguirlas. Esto está causando un aumento en casos de ceguera.

Monsanto, una de las más grandes corporaciones, quiere introducir un nuevo tipo de arroz genéticamente modificado que contiene vitamina A. Los alimentos genéticamente modificados (GMF) son productos alimenticios que han sido alterados en laboratorios de tal forma que no pueden darse naturalmente. Las compañías que los producen insisten en que los productos de GMF pueden alimentar más gente o ser más nutritivos que las cosechas tradicionales. Pero el arroz con vitamina A no tiene los mismos beneficios nutritivos de las verduras. Y nadie sabe cómo va a reaccionar este tipo de arroz con el resto del ambiente (incluyendo a la gente). También, los granjeros van a tener que comprar semillas de arroz de Monsanto y cada año pagarle a la corporación para poder usar sus semillas.

Una mejor solución sería el dejar de hacer crecer un solo tipo de cultivo y comer una dieta balanceada. Ya que las grandes corporaciones no pueden beneficiarse con esta medida, a menudo actúan en su contra. Algo está muy mal cuando las ganancias de las corporaciones tienen más valor que la vista de millones de personas.



Un libro en camino: una guía comunitaria para la salud ambiental

Actividades que dañan el medio ambiente también dañan la salud. El abuso de los plaguicidas, la deforestación y la contaminación industrial son ejemplos de problemas que enfrentan comunidades alrededor del mundo. La Fundación Hesperian está trabajando en un nuevo libro para ayudar a las comunidades en su lucha por la salud ambiental. El libro:

- Describirá estrategias comunitarias para identificar los problemas de salud y del medio ambiente.
- Dará información acerca de las enfermedades que pueden ser causadas o empeoradas por problemas del medio ambiente y buscará formas de prevenir estos problemas.
- Dará instrucciones sobre cómo utilizar las tecnologías apropiadas tales como estufas de leña y filtros de agua que pueden ayudar a proteger al medio ambiente y mejorar la salud.
- Compartirá historias y estrategias de grupos alrededor del mundo que han respondido a las amenazas al medio ambiente y a la salud de sus comunidades.

Estamos buscando historias de grupos e individuos alrededor del mundo que se hayan organizado en torno a asuntos de la salud ambiental. Pónganse en contacto con nosotros por teléfono, fax, correo o correo electrónico y compartan sus lecciones con nosotros y los demás:

El Proyecto del Libro
Salud Ambiental
La Fundación Hesperian
1919 Addison St., Suite 304
Berkeley, CA 94704 USA

tel: 01-510-845-1447
fax: 01- 510-845-0539
correo electrónico:
envirohealth@hesperian.org



Les damos las ¡GRACIAS! a todos los grupos e individuos que nos han ayudado con sus experiencias, historias, juegos, herramientas, técnicas y lecciones. Con su ayuda esperamos terminar el libro en cuatro años.

Salud ambiental: de la escuela a la comunidad

por Noemí Danao

ex-director del Centro de Servicios Educativos en Salud y Medio Ambiente en Nicaragua (CESESMA)

Nuestra organización, CESESMA, enseña sobre la salud ambiental en la zona rural de Nicaragua. Con el tiempo, hemos aprendido que una comunidad saludable requiere la participación de todos.

A principios de los años 90, trabajamos principalmente en escuelas donde desarrollamos manuales de actividades para maestros y ofrecimos capacitación. Como meta, ayudamos a los maestros con temas tales como la auto-estima, los derechos de los niños, la salud preventiva y la protección de recursos naturales. Muchos maestros participaron en nuestros programas y, como resultado, muchos niños se beneficiaron. El programa cambió en 1996 cuando un nuevo director regional del Ministerio de Educación acabó con nuestro programa escolar. Teníamos que abandonar nuestro trabajo o cambiar el enfoque del programa hacia la comunidad.

Sabíamos que el enfoque escolar para nuestro trabajo ambiental tenía debilidades. Menos de la mitad de los niños rurales asistían a la escuela, así que no les estábamos alcanzando. También dependíamos de la aprobación del Ministro de Educación y no podíamos hablar francamente sobre temas controversiales como el papel del hombre y de la mujer, los derechos reproductivos y los derechos de los niños. Sabíamos a fondo que la lucha por tener comunidades más saludables requería más que un programa escolar. La comunidad entera tenía que desafiar las condiciones dañinas y trabajar para superarlas.

No fue fácil cambiar el enfoque de nuestro programa de las escuelas a la comunidad. Nuestro pequeño grupo de personal consistía en su mayor parte en

maestros y no en organizadores comunitarios. Necesitábamos aprender nuevas habilidades, emplear a más gente y crear una nueva identidad. El organizar a una comunidad significa muchas horas de trabajo para cada persona. Requiere visitas de casa, encuestas, comunicación con líderes municipales y de la comunidad y más. Esto se hace aun más difícil cuando la gente vive lejos el uno del otro y no hay transporte. Una reunión de una hora en una comunidad a 10 kilómetros de nuestra oficina podía tomar todo el día. A veces la falta de comunicación, o confusión acerca de la hora de la reunión, resultaba en la falta de participantes o del facilitador.

Sin embargo, los líderes de la comunidad apoyaron nuestros esfuerzos debido a la falta de grupos trabajando en las zonas rurales y por nuestro enfoque en los niños. Seguimos trabajando informalmente con maestros y escuelas locales. Algunos maestros también trabajaron horas extras con niños que no asistían a la escuela; eventualmente algunos se hicieron educadores comunitarios de tiempo completo. También comenzamos lo que llamábamos mini-proyectos ecológicos: las huertas de verduras orgánicas, la reforestación, los días de limpieza en la comunidad y otros proyectos elegidos por los niños mismos. Todos estos proyectos se llevaron a cabo por niños de la comunidad.

También comenzamos a dar talleres para animar a la gente a participar activamente en la preservación del medio ambiente y de la comunidad. Al principio, organizamos talleres con padres de familia. Después, comenzamos a trabajar con otros grupos como comités de agua, grupos de mujeres, líderes comunitarios, parteras y promotores de salud. También hicimos una evaluación comunitaria y ayudamos a comenzar proyectos para mejorar la comunidad, como la construcción de letrinas, la

protección de los suelos y una mejor eliminación de desechos. Inclusive empezamos de nuevo las brigadas de salud que habían estado inactivas. CESESMA también facilitó la colaboración entre las comunidades, otras organizaciones y los gobiernos municipales.

Un programa basado en la comunidad lleva tiempo y determinación. También requiere una idea distinta de lo que significa tener éxito. Antes, medíamos el éxito por el número de maestros entrenados, manuales distribuidos, escuelas y estudiantes involucrados o lecciones desarrolladas.



Pero ahora sabemos que esto forma solamente una parte del éxito. El éxito a largo plazo significa una comunidad saludable con un medio ambiente que pueda satisfacer los requisitos de las generaciones futuras.

Aunque esta visión de una comunidad sana no sea todavía una realidad, sabemos que las semillas se están sembrando. En cualquier comunidad donde hemos trabajado, es posible ver a un grupo de niños con un maestro, agricultor o padre de familia sembrando una huerta de verduras orgánicas en una parcela de tierra donada. Esto señala éxito.

Para información, contactar:

CESESMA (Centro de Servicios Educativos en Salud y Medio Ambiente)

Apartado Postal #316

Matagalpa, Nicaragua

tel: 505-612- 5770

correo electrónico: cesesma@ibw.com.ni

Protegiendo a los barrios de los tóxicos

por **Diana Reiss-Koncar**

En San Diego, al igual que en otras ciudades de los Estados Unidos, mucha gente de las comunidades pobres está expuesta a cantidades peligrosas de contaminación industrial. Hace 20 años, un grupo de amigos de varios barrios pobres de San Diego, principalmente barrios latinos, se reunieron para poner fin a la contaminación y a los desechos tóxicos. Juntos formaron la Coalición de Salud Ambiental (EHC por sus siglas en inglés).

En 1995, EHC capacitó a un grupo de mujeres respetadas en la comunidad para ser promotoras de barrio (activistas). Ellas se pusieron el nombre SALTA (Salud Ambiental — Latinas Tomando Acción). En 1997, EHC contrató a 5 de las promotoras para trabajar como organizadoras comunitarias. Esta estrategia ha ayudado a las comunidades a mantenerse informadas sobre los problemas de salud ambiental y a proteger su salud. Cada organizadora trabaja con 50 familias en su vecindario para darles noticias y motivarles a asistir a reuniones comunitarias sobre temas de salud. Como resultado, EHC tiene casi 1000 personas que participan en las decisiones tomadas por la comunidad para proteger a su salud.

Las organizadoras también hicieron una encuesta de salud y encontraron que mucha gente en sus comunidades tenía problemas respiratorios. El bromuro de metilo (un químico tóxico que causa defectos de nacimiento), que se usaba para matar insectos en un almacén cercano, estaba causando muchos de estos problemas. Las organizadoras lograron parar el uso de este químico.

SALTA también usa su influencia para ayudar a la gente a resolver otros problemas. Por ejemplo, la comunidad ha podido parar la construcción de una arena de boxeo y un club nocturno cerca de sus casas. Como lo explica una de las mujeres: "Nos tomó 20 años limpiar el vecindario en todo sentido, desde las drogas hasta los tóxicos."

Otra amenaza a la salud comenzó cuando Los Padres, el equipo de béisbol de San Diego, quería construir un estadio cerca del Barrio Logan, una comunidad de SALTA. Parte del terreno donde iban a construir había sido usada por una planta eléctrica para botar sus químicos tóxicos.



SALTA y miembros de la comunidad manifestaron en contra de la quema de los desechos tóxicos

Antes de que Los Padres pudieran construir su estadio, la planta eléctrica tenía que quemar el suelo; sacaron permiso para hacerlo en el lugar donde estaba. SALTA inmediatamente se dio cuenta del peligro de quemar los químicos dentro del barrio. 60 miembros de la comunidad participaron en una manifestación en contra de la quema, y reporteros de la televisión y de la prensa cubrieron el evento.

Los Padres estaban preocupados de que si las protestas continuaban, la gente iba a pensar que solamente les interesaba el negocio y no la comunidad. El día siguiente, Los Padres y los dueños de la planta eléctrica llamaron a SALTA para negociar. Después de 3 semanas de negociaciones, Los Padres aceptaron llevar los desechos tóxicos y quemarlos lejos de cualquier comunidad. También prometieron no usar químicos peligrosos para matar ratas e insectos en el nuevo estadio.

Pudo haber sido muy difícil organizar a la gente para protestar en contra de un equipo de béisbol tan popular como Los Padres. "Muchos de nosotros somos

fanáticos del béisbol, especialmente los hombres", dice una activista de SALTA. "Pero la salud de nuestra comunidad va primero. Hicimos lo que teníamos que hacer y todos estamos satisfechos".

Actualmente, SALTA está capacitando a 4 grupos nuevos sobre los problemas de salud causados por los tóxicos en el aire para que después puedan educar a la comunidad. Su éxito es un gran ejemplo de las cosas positivas que pueden salir de una comunidad organizada.

Para información, contactar:
Coalición de Salud Ambiental
1717 Kettner Blvd., Suite 100
San Diego, California 92101 USA
tel: 01-619-235-0281

correo electrónico:
ehc@environmentalhealth.org

¡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 en todo el mundo. Proveemos recursos y materiales para el auto-cuidado informado. Creemos que toda persona puede dirigir su propia salud.

Coordinadoras de edición: Julie Gerk y Susan McCallister

Redacción: Andrew Bartlett, Jeff Conant, Aryn Faur, Julie Gerk, Deborah Greenstein, Daisy Hernández, Todd Jailer, Elaine Knobbs, Jane Maxwell, Susan McCallister, Elena Metcalf, Diana Reiss-Koncar, Gregory Rowe, Sarah Shannon, Maya Shaw y Ivonne Del Valle

Diseño: Christine Sienkiewicz y Sarah Wallis

Traducción al español: Michelle González Arroyo, Miriam Ruvinskis y Annie Vargas

Este número de **¡Saludos!** fue producido con la ayuda de las siguientes personas: Noemi Danao, David de Leeuw, John McCracken, Khawar Mumtaz de Shirkat Gah, Dean Still de APROVECHO, Diane Takvorian y Maria Moya de la Coalición de Salud Ambiental.

Logo: Sara Boore

Dibujos: Heidi Broner, Regina Faul-Doyle, Joyce Knezevich, Petra Röhr-Rouendaal, Lucy Sargeant, Christine Sienkiewicz y David Werner

Si Ud. ha usado este boletín en su comunidad, queremos saber su opinión. ¡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
www.hesperian.org



Los derechos de las mujeres y la salud ambiental

continuación de la página 1

quemar de basura les estaba lastimando los ojos y los pulmones. Decidieron que sería más sano enterrar la basura. Esto benefició a toda la comunidad.

Una forma en que Shirkat Gah ayuda a las mujeres a entender problemas del ambiente es a través de la capacitación. Enseña a las mujeres a hacer mapas de su comunidad que se pueden usar para documentar cambios en la tierra y en

otros recursos naturales, y para identificar y analizar problemas como zonas de peligro en su comunidad.

A pesar de la falta de educación formal y de recursos, las mujeres campesinas de Pakistán han demostrado que son capaces de resolver los problemas del medio ambiente. Con cada paso, se han dado cuenta del poder que tienen como grupo. Ahora

todos ven que las mujeres pueden trabajar juntas para cambiar las condiciones que afectan su salud y la salud de sus comunidades.

Escrito con información y ayuda de Khawar Mumtaz de Shirkat Gah y Maya Shaw.

Para información, contactar:
Shirkat Gah
3 Tipu Block, New Garden Town
Lahore, Pakistán
correo electrónico: shirkat@cyber.net.pk

Contaminación y pobreza: los costos invisibles de un sistema de lucro

Los costos de cuidar de una familia y mantener un hogar muchas veces no se toman en cuenta. No se da valor al "trabajo de las mujeres". Este trabajo no se paga y por lo tanto no se ve como un costo. A la par, el daño ambiental es otro costo "invisible" de la comunidad. Ambos factores invisibles pueden perjudicar la salud—como muchas mujeres ya saben.

Cuando una compañía produce algo para vender, tiene que pagar ciertos costos: las partes del producto, los sueldos de los trabajadores, el empaque y transporte, y la publicidad (para que la gente lo compre).

Pero hay otros costos que las compañías no pagan. Al fabricar un producto, puede suceder que se contamine el agua, que se destruyan la tierra, los árboles y otros recursos naturales, o que se enfermen los trabajadores. Las compañías no previenen estos daños ni los pagan, a menos que sea a la fuerza. Aunque el daño ambiental se ve claramente, no se ven todos los costos porque "se pagan" con la falta de salud y el deterioro general del hogar.

Actualmente, la economía global está organizada a favor de los países ricos y las compañías grandes. Los países

pobres del Sur se benefician poco de las ganancias de las corporaciones, y acaban por pagar mucho de los costos "invisibles". Este "desarrollo" económico tiene muchos nombres: la modernización, la globalización, el libre comercio. Bajo cualquier nombre, este proceso está contaminando los ríos, los campos y el aire. Está haciendo la vida más difícil para todos, especialmente para las mujeres.

Los países pobres se sienten presionados a aceptar el daño ambiental como parte de su desarrollo. Muchas actividades que

rinden ingreso—la minería, la explotación forestal, los cultivos de exportación, el trabajo de fábricas—dañan al medio ambiente y fomentan condiciones de vida muy bajas. Esto resulta en una gran brecha entre los ricos y pobres, y aumenta la frecuencia de enfermedades como el cáncer y el asma. Al final, el costo de enfrentar estos problemas excede los beneficios de estas actividades.

Cuando la gente no controla su propio desarrollo y necesita dinero desesperadamente, tiene que tomar decisiones muy difíciles. Muchas veces, no queda otra alternativa más que ceder su salud a las exigencias del sistema de lucro y esperar la recompensa. Pero dicha recompensa nunca llega. Lo que llega, en cambio, es más destrucción ambiental, más enfermedad y más pobreza.

Este boletín cuenta con grupos de mujeres que están luchando por mejorar la salud de sus comunidades por medio de la acción ambiental. Estos asuntos no se manejan por una sola persona, sino por una comunidad. Las siguientes páginas ofrecen actividades para hacer más visibles los problemas ambientales de su comunidad.



Guía de capacitación

¿Por qué organizar una caminata de salud en su comunidad?

Dependemos de la tierra en que vivimos y trabajamos, del aire que respiramos y del agua que tomamos. Sin embargo, muchas veces no pensamos en cómo estamos usando estos recursos. A través de una caminata de salud, la gente puede evaluar a su comunidad más a fondo. Puede identificar las posibles causas de problemas de salud, tal como una fuente de agua contaminada, las letrinas no tapadas o una escasez de leña.

Las actividades presentadas en "Cómo organizar una caminata de salud" se pueden utilizar de diferentes maneras. La meta general es un mejor entendimiento de la relación entre nuestros alrededores y nuestra salud. Cuando se hace la caminata en grupo, la gente conversa sobre los problemas de la comunidad y busca posibles soluciones. Entre más gente participe, mejor el resultado.

Las siguientes páginas dan un ejemplo de cómo planear una caminata. Será necesario adaptarlo a su propia comunidad. Para ideas adicionales vea "Los problemas comunes de la salud ambiental" en la página 6.



Pedimos a los promotores de salud y a los agrónomos que hicieran una caminata de salud enfocada en los plaguicidas y otros químicos.

Aprendimos acerca de los peligros de respirar o tocar los plaguicidas y cómo contaminan el agua y el suelo. También aprendimos que el uso prudente de un mínimo de plaguicidas promueve nuestra salud.

► Para aprender más sobre un problema específico

Generalmente, se organiza una caminata una vez que la gente ha identificado un problema. Puede ser un problema del ambiente, como el agua o el aire contaminado. En este caso, una caminata puede ayudar a la gente a entender cómo este problema afecta su salud. También, una caminata puede llamar la atención sobre un problema como los niños enfermos con asma o diarrea, cuyas causas provienen del aire o del agua de su comunidad. Una caminata enfocada en las inquietudes de la gente motiva una mayor participación.



En nuestra comunidad, más y más niños sufren del asma. Hicimos una caminata para evaluar la calidad del aire y notamos que habían muchos autobuses cerca de nuestras casas con los motores prendidos y echando gases tóxicos.

► Para identificar problemas en su comunidad

A veces una caminata puede facilitar la identificación de problemas que antes no se destacaban. Al ver de cerca a toda la comunidad, una caminata ofrece la oportunidad a la gente de expresar sus preocupaciones y deseos. El grupo puede identificar los problemas prioritarios y elaborar un plan de acción.

Queríamos limpiar nuestro barrio pero no sabíamos cómo empezar. Hicimos una caminata para planear una campaña de limpieza y motivar a la gente.



Guía de capacitación

Cómo organizar una caminata de salud

1. Vea los cambios a largo plazo

Es bueno empezar con un estudio de los factores que han cambiado en la comunidad a lo largo de los años. La gente puede identificar cambios en el agua, el aire o la tierra que podrían causar problemas de salud. Por ejemplo, antes de iniciar una caminata usted puede pedir a la gente mayor una descripción de la comunidad hace 20 ó 30 años: *¿Había más árboles? ¿Más agua? ¿Estaba más limpio el aire? ¿El agua? ¿Qué más ha cambiado? ¿Dónde estaban las casas antes? ¿Dónde están ahora? ¿Hay más casas? ¿Más tráfico? ¿Más carreteras? ¿La gente está cultivando cosechas diferentes o cultivándolas de otra manera?*

Pregúntele a la gente si estos cambios pueden estar afectando la salud de la comunidad. Los temas que salen de esta conversación pueden servir como una guía para la caminata.

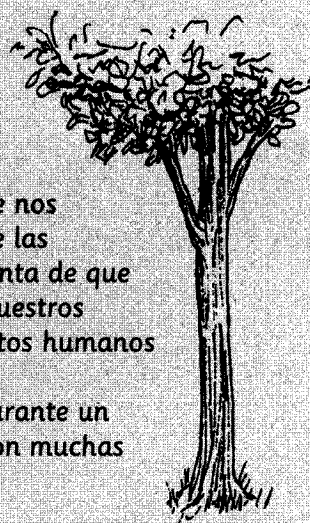
Esta es la historia de un grupo hondureño:



Hace 30 años las montañas arriba de nuestra aldea tenían bosques muy hermosos. Pero comenzamos a cortar árboles para meter ganado. También, muchas familias se trasladaron a las montañas porque no había otro lugar donde vivir. Ahora se ha cortado la mayoría de los árboles y hay más gente viviendo ahí que antes. Hay menos agua en el arroyo y está más sucia.

Aunque sabíamos que estas cosas habían cambiado, nunca hicimos mucho caso. No fue hasta que hablamos como grupo que nos dimos cuenta de que la pérdida de árboles en la ladera era una de las causas de la escasez de agua y su contaminación. Nos dimos cuenta de que el agua sucia estaba causando diarrea y otras enfermedades en nuestros niños, por las bacterias en el agua que provenían de los excrementos humanos y del ganado.

Alguien nos recordó el derrumbe que sucedió hace unos años durante un aguacero. Afortunadamente nadie salió lastimado, pero se llevaron muchas casas. Decidimos que esto también era un problema de salud.



2. Aprenda más acerca de un problema específico.

A veces es aconsejable aprender más sobre un problema de salud ambiental antes de empezar la caminata. Los programas de radio, los libros, los folletos o los artículos de periódicos pueden brindar más información a su comunidad. Esta información se puede presentar de una forma creativa a través de canciones, juegos, rompecabezas o dramatizaciones. Ejemplos de estas actividades aparecen en *Aprendiendo a promover la salud*, capítulos 1, 4, 11, 12 y 13. También un técnico de afuera puede hacer una presentación o acompañar a la comunidad en la caminata para señalar problemas que tal vez la gente local no haya notado.

Guía de capacitación



3. Planee su caminata

Conviene hacer una lista de cosas relacionadas con un problema de salud antes de hacer la caminata. (Lea "Los problemas comunes de la salud ambiental" en las páginas 6 a 8.) El grupo debería decidir de antemano cuáles áreas visitar.

El grupo quizás prefiere formar equipos para caminar por partes diferentes de la comunidad. Grupos mixtos de hombres y mujeres o de gente joven y mayor pueden ser útiles porque cada persona notará algo diferente. También se pueden hacer equipos de sólo hombres o mujeres, que quizás hablarán más abiertamente de los problemas que identificaron, y desde su propia perspectiva. Si salen observaciones distintas entre los grupos, puede ser interesante hablar acerca del porqué los grupos tienen diferentes perspectivas.

4. ¡Camine!

Fije la hora en que se va a reunir el grupo otra vez para conversar sobre lo que encontró. Escoja a una persona responsable de cada equipo para recordar o apuntar las observaciones hechas durante la caminata.

5. Converse sobre las causas y los efectos de los problemas.

La parte más importante de una caminata viene después, con el intercambio de observaciones. Esto ayuda al grupo a lograr un entendimiento colectivo de los problemas que identificaron, sus causas y los efectos a la salud. Pida al grupo que comparta lo que vió durante la caminata, y haga una lista de los problemas en una pizarra o en hojas grandes de papel. También puede dibujar los problemas si hay gente que no lee bien.

Después, pida que todos piensen en las "causas" de cada problema identificado. Escriba o dibuje estas ideas en una columna al lado de la lista de problemas. Pregúnteles a todos el efecto de cada problema en la salud de la comunidad. Escriba o dibuje los diferentes efectos en una columna al otro lado de la lista de problemas.

LA CALIDAD DEL AIRE ALREDEDOR DE NUESTROS HOGARES

Causas	Problemas	Efectos a la salud
• Cocinar con leña verde / escasez de leña seca • El humo de cigarro • autobuses	• aire lleno de humo dentro y cerca de las casas	• infecciones pulmonares • niños enfermos con asma • tos

Cuando queman basura afuera, el humo entra a mi casa y mis hijos tosen más. Debería agregar "quemar basura" en la lista de causas.

6. ¡Tome medidas!

Tomar medidas puede eliminar un problema o reducir sus efectos dañinos. Pida al grupo que estudie la lista de problemas, causas y efectos y que identifique posibles medidas a tomar.

Sabemos que la gente se está enfermado por usar demasiado plaguicida, y es caro. Pero aplicamos plaguicidas a los frijoles porque tenemos miedo de perder la cosecha a los insectos. También tenemos miedo de las plagas que dejan manchas en los frijoles porque nadie los compra. ¿Cómo podemos resolver estos problemas?

He visto aldeas que hacen la rotación de cultivos más a menudo para evitar plagas. Podríamos probarlo en una parcela pequeña.

Tal vez haya manera de usar menos plaguicidas. Me han dicho que hay menos insectos y plagas si uno siembra más temprano en la temporada.



Problemas comunes de la salud ambiental

La basura

La basura puede hacer daño si no se maneja correctamente. La basura atrae a las ratas y moscas que transmiten enfermedades peligrosas a la gente. Cuando la gente quema basura, el aire se llena de humo. Esto puede provocar infecciones pulmonares y empeorar el asma. El quemar plástico y baterías viejas es sumamente peligroso.

La basura se debería de quemar lejos de las casas y lugares de trabajo. La basura se puede enterrar pero solamente lejos de las fuentes de agua o los cultivos.

La basura puede ser un problema grave pero no es difícil de resolver, sobre todo si empezamos en nuestros propios hogares. Proponemos las tres "ERRES":

Reducir: Trate de evitar productos que tienen mucho envase o papel como la comida rápida.

Reusar: Reuse frascos, latas y bolsas en vez de tirarlos.

Reciclar: Transforme la basura en nuevos productos.

En algunos lugares se pueden reciclar el vidrio, el papel, el cartón, el aluminio y el plástico. Otra manera de reciclar es hacer abono — convirtiendo la basura orgánica como los restos de comida en fertilizantes para las huertas y el campo.

Para reciclar con eficiencia, separe el plástico, el vidrio, el papel o el metal de las sobras de comida. Aunque no haya una forma de reciclar en su comunidad, el proceso de separar la basura para quemar, enterrar o usar como abono reducirá la cantidad de desperdicios y evitará muchos problemas de salud.

Hágase la pregunta:

¿Adónde va nuestra basura?

¿Hay una forma más segura para eliminarla?

¿Hay maneras de producir menos basura?

Una caminata de salud puede llamar la atención a la basura amontonada en la comunidad. Pueden hablar sobre los lugares en que se acumula la basura, y buscar mejores sitios para tirarla. También pueden hacer una "caminata de limpieza" y recoger la basura en la calle.

Disminuya los efectos del problema

El resolver un problema por completo puede tomar mucho tiempo. Mientras tanto, es importante identificar maneras de reducir algunos de los efectos dañinos. Pida al grupo estudiar la lista de efectos y buscar maneras de reducir el daño. Por ejemplo, una mejor ventilación con puertas y ventanas puede reducir el humo en la casa. A veces unos pocos cambios en

una estufa pueden reducir la cantidad de humo. (Para información sobre cómo hacer una estufa más eficiente, vea la página 9.)

Una vez que el grupo ha decidido cuáles acciones tomar, puede elaborar un plan y tomar los primeros pasos hacia su meta.



Los desechos tóxicos

Las fábricas, las plantas eléctricas y otras industrias producen desechos tóxicos a menudo. Los tóxicos son venenos que dañan la salud de la gente. Algunos tóxicos causan un daño inmediato; otros hacen daño a largo plazo. Los desechos tóxicos pueden contaminar un área muy grande. Por ejemplo, el humo tóxico de las fábricas puede desviarse hacia los barrios cercanos. Los tóxicos enterrados o tirados a los ríos y arroyos contaminan nuestra agua y suelo.

Los desechos tóxicos pueden causar todo tipo de problemas de salud. Pueden aumentar la probabilidad de cáncer; impedir un embarazo o causar terribles defectos de nacimiento. También pueden afectar el aprendizaje de los niños.

Hágase la pregunta:

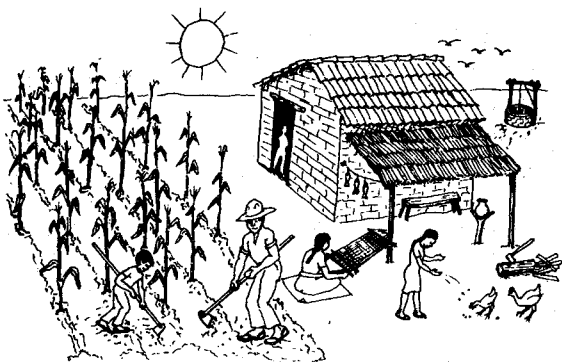
¿Hay desechos tóxicos tirados, quemados o enterrados cerca de donde vivimos?

¿Hay materiales tóxicos que se usan o se producen donde trabajamos?

Resulta muy caro manejar los desechos tóxicos. Muchas de las fábricas que los producen forman parte de otra corporación más grande. Se requiere la acción social sostenida para forzar a estas compañías a controlar sus desechos tóxicos.



Problemas comunes de la salud ambiental



Los plaguicidas

Los plaguicidas son químicos que se usan para controlar las plagas que atacan los cultivos. Algunos plaguicidas son muy venenosos y pueden matar a una persona el mismo día. Otros pueden causar cáncer años después del primer contacto. Los plaguicidas también aumentan el riesgo de aborto y defectos de nacimiento.

Hágase la pregunta:

¿Cuáles plaguicidas se usan cerca de nosotros?

¿Dónde se usan y quiénes los usan?

Durante una caminata observe dónde se guardan los plaguicidas y dónde se tiran los recipientes. Preste atención a las casas y fuentes de agua cerca de los campos donde se usan plaguicidas. Busque otros sitios donde la gente está en contacto con plaguicidas o sus recipientes. Piense en cómo hacer estos sitios más seguros.

Hay muchas maneras de cultivar buenas cosechas sin usar plaguicidas o usando muy pocos. La agricultura sostenible utiliza métodos de evitar plagas como la rotación de cultivos y la siembra de varios cultivos juntos.

La calidad del agua

Los plaguicidas, los excrementos humanos y de animal y los desechos de las fábricas pueden contaminar el agua. Aunque la contaminación es difícil de ver, una caminata puede ayudar a un grupo a identificar la ruta de entrada de los contaminantes al agua, dejándola no potable. Por ejemplo, usted puede buscar campos que se están fumigando cerca de los arroyos, o lugares cerca de las fuentes de agua donde la gente y los animales defecan.

Hágase la pregunta:

¿De dónde viene el agua que tomamos?

¿Viene de un pozo, una fuente o un río?

¿Cómo podemos evitar que los contaminantes se metan al agua?

La calidad del aire

Todos necesitamos respirar aire limpio para estar sanos. El humo de las estufas, la quema de basura, los vapores de los carros y autobuses, y el humo tóxico de las fábricas y plantas eléctricas pueden causar muchos problemas de salud como asma, infecciones pulmonares y cáncer de la garganta y los pulmones. Los peores contaminantes del aire vienen de los incineradores — grandes hornos industriales que queman la basura de las fábricas.

Hágase la pregunta:

¿Se ve contaminado el aire de nuestra comunidad?

En una caminata usted puede buscar las fuentes de contaminación del aire y pensar en cómo cambiarlas.

Las moscas y los excrementos

Los microbios que causan diarrea, ceguera y otros problemas de salud viven en los excrementos humanos y de animal. Los microbios se quedan en nuestras manos si no se lavan después de orinar o defecar. Si los excrementos se quedan al aire libre, o si la letrina se queda sucia o sin tapa, atraen a las moscas y otros insectos, que se paran sobre los excrementos y después vuelan y se paran en la comida o en la gente.

Los microbios también pueden contaminar el agua de tomar si la letrina está demasiado cerca de la fuente de agua, o si la gente defeca cerca del río donde se saca el agua.

Hágase la pregunta:

¿Adónde van los excrementos de nuestra comunidad?

¿Tenemos letrinas o baños suficientemente limpios?

¿Cómo podemos mantenerlos limpios?

Durante una caminata busque los sitios donde defecan la gente y los animales. Conversen sobre maneras de limpiar estos sitios para evitar la transmisión de enfermedades como la diarrea.



Mejores estufas pueden prevenir enfermedades y mejorar el ambiente

El humo de las estufas afecta a muchas mujeres alrededor del mundo y contribuye a infecciones pulmonares que matan entre 4 y 5 millones de niños cada año. Las mujeres que respiran mucho humo de las estufas se enferman más de los pulmones y de ciertos tipos de cáncer de la boca, la garganta y los pulmones.

El humo también puede dañar la salud de otras maneras. El humo se forma cuando la leña no se quema por completo, así que los fuegos con mucho humo usan más madera que los fuegos limpios. Las mujeres que pasan muchas horas buscando leña para cocinar deben de buscar por más tiempo debido a la pérdida continua de árboles. Sin árboles, la tierra es llevada por el viento o arrastrada por la lluvia. También se vuelve menos fértil.

Fabricando mejores estufas

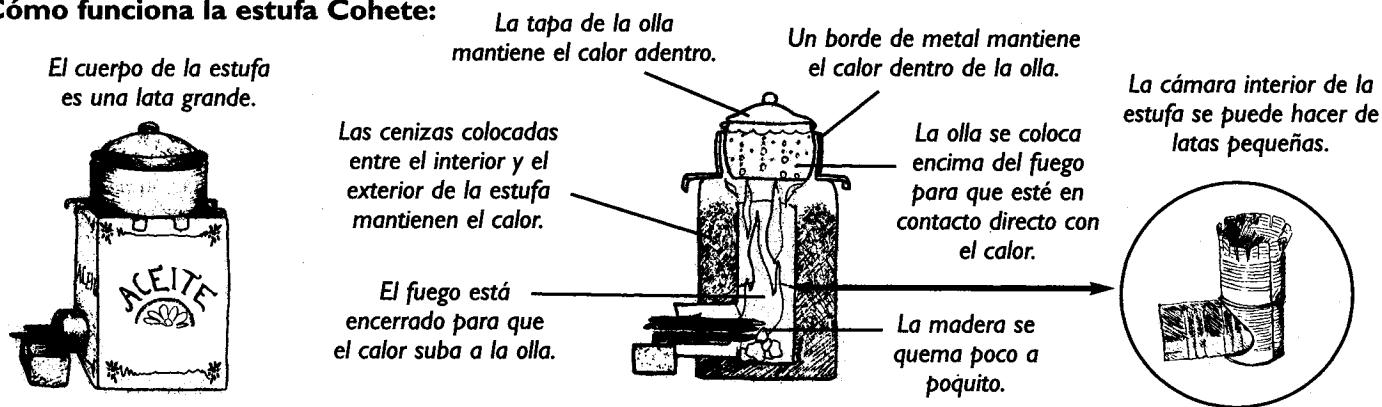
En los años 80, algunas organizaciones no-gubernamentales en Kenya, África trataron de diseñar una estufa que ahorrara leña y creara menos humo. Las primeras estufas que diseñaron tuvieron muchos problemas. Una de ellas tenía una abertura que no correspondía al tamaño de la mayoría de las ollas. Un grupo llamado El Proyecto de Desarrollo de Energía Renovable hizo una estufa llamada el Jiko que parece un balde con forro de cerámica. Ya que utiliza menos madera y produce menos humo, la mitad de las familias en Kenya la usan actualmente para cocinar. La estufa Jiko cuesta de 2 a 5 dólares y ahorra 590 kilos de combustible por familia cada año (con un valor de \$65 dólares — la quinta parte de lo que gana la mayoría de las

familias urbanas cada año). Muchas mujeres han usado ese dinero para empezar negocios pequeños o pagar las cuotas escolares de sus hijos.

Sin embargo, los grupos rurales de mujeres en Kenya sabían que mucha gente pobre en sus aldeas no podía pagar los \$2 dólares para comprar la estufa Jiko. Un grupo llamado Maendeleo ya Wanawake ("desarrollo de las mujeres" en Swahili) ayudó a diseñar una estufa más barata que era como el interior cerámico de la estufa Jiko. Esta olla de cerámica se coloca en el fuego rodeada de lodo y piedras. La olla se calienta casi tan rápidamente como la estufa Jiko y también reduce el humo que se produce dentro de la casa. ¡Y solamente cuesta 80 centavos!

Otro grupo, el centro de investigación APROVECHO, capacita a la gente en Centroamérica sobre cómo hacer una estufa llamada El Cohete que también ahorra madera. La madera se quema en una cámara insulada dentro de una lata grande. La cámara puede ser de lata, cerámica u otros materiales. Las estufas Cohete producen menos humo porque queman la madera por completo. Las ollas de comida se calientan más rápidamente sobre la estufa. Ya que las estufas se hacen con materiales locales, son baratas para hacer. Contratar a la gente local para hacer las estufas Cohete ayuda a la economía local. La estufa Cohete se puede hacer con o sin una chimenea, que ayuda a sacar el humo fuera de la casa. Las estufas con chimeneas son las más saludables pero no se consiguen siempre.

Cómo funciona la estufa Cohete:



Para instrucciones completas sobre cómo hacer esta estufa, vea la página 396 del libro *Donde no hay doctor para mujeres*.

El éxito de un proyecto de estufas depende de la participación de las mujeres y un diseño que funcione para las mujeres que las utilizan. Hay muchos estilos de estufas que ahorrán combustible y producen poco humo. A continuación se encuentran los datos de 3 organizaciones que ustedes pueden contactar para averiguar más sobre los proyectos de estufas:

Information Services Unit. Intermediate Technology
Schumacher Centre for Technology and Development
Bourton Hall, Bourton on Dunsmore
Rugby CV23 9QZ, United Kingdom
tel: 44-0-1788 661100
fax: 44-0-1788 661101

Centre for Rural Technology
Box: 3628, Kathmandu, Nepal
tel: 977-1-260165, 256819.
fax: 977-1-257922.
correo electrónico: crt@wlink.com.np

El Centro de Investigación de APROVECHO
80574 Hazelton Road
Cottage Grove, Oregon 97424 USA
tel: 01-541-942-9198
correo electrónico: apro@efn.org