



Guía de facilitación e implementación

para un estilo de vida saludable:
módulo para la prevención y el control
de las enfermedades no transmisibles (ENTs)

 Federación Internacional de Sociedades
de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja

www.ifrc.org Salvar vidas, cambiar mentalidades.

En asociación con:



IFPMA

Federación
Internacional
de Asociaciones
de Productores
Farmacéuticos

**© Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja
y de la Media Luna Roja, Ginebra, 2014**

Copias de este estudio, parciales o completas, pueden realizarse para fines no comerciales siempre que se conozca la fuente. La IFRC apreciaría recibir detalles sobre su utilización. Solicitudes para la reproducción comercial deben ser dirigidas a la dirección de la IFRC secretariat@ifrc.org.

Las opiniones y recomendaciones expresadas en este estudio no representan necesariamente la política oficial de la IFRC o de las Sociedades Nacionales de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja a nivel individual. Las designaciones y mapas utilizados no suponen la expresión de opinión alguna por parte de las Sociedades Internacionales ni Nacionales de la Federación respecto al estatus legal de un territorio o de sus autoridades. Todas las fotos utilizadas en este estudio están protegidas bajo derechos de autor por parte de la IFRC a menos que se indique lo contrario. Foto Portada: Daniel Cima/Cruz Roja Americana.

Apartado 303
CH-1211 Ginebra 19
Suiza
Teléfono: +41 22 730 4222
Telefax: +41 22 733 0395 E-mail:
secretariat@ifrc.org
Sitio Web: www.ifrc.org

Síguenos en:



Estilo de vida saludable: prevención y control de enfermedades no transmisibles (ENTs)

módulo 8 del manual
de SPAC

La Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja (IFRC) es la red humanitaria basada en voluntarios, más grande del mundo, alcanzando a 150 millones de personas cada año por medio de nuestras 189 Sociedades Nacionales miembros. Juntos actuamos antes, durante y después de los desastres y emergencias de salud para suplir las necesidades y mejorar la vida de personas vulnerables. Esto lo hacemos de manera imparcial respecto a nacionalidad, raza, género, creencias religiosas y opiniones políticas.

Guiados por la Estrategia 2020 – nuestro plan de acción colectivo para enfrentar los más grandes retos humanitarios y de desarrollo de esta década – estamos comprometidos a “salvar vidas y a cambiar mentalidades.

Nuestra fortaleza radica en nuestra red de voluntarios, nuestra experiencia comunitaria y en nuestra independencia y neutralidad. Trabajamos para mejorar los estándares humanitarios como socios en el desarrollo y en la respuesta hacia los desastres. Persuadimos a quienes toman las decisiones para que actúen en todo momento en el interés de las personas vulnerables. El resultado: nosotros posibilitamos comunidades sanas y seguras, reducimos la vulnerabilidad, fortalecemos la resiliencia y fomentamos una cultura de paz alrededor del mundo.

Reconocimientos

Un agradecimiento especial a las siguientes Sociedades Nacionales las cuales contribuyeron al desarrollo del módulo de estilos de vida saludable:

Cruz Roja Americana, Cruz Roja de Armenia, Cruz Roja Australiana, Cruz Roja de Bielorrusia, Cruz Roja de Camboya, Cruz Roja Canadiense, Sociedad de la Cruz Roja de las Islas Cook, Cruz Roja Danesa, Sociedad de la Media Luna Roja Egipcia, Cruz Roja Finlandesa, Cruz Roja Francesa, Sociedad de la Cruz Roja de Ghana, Cruz Roja Guatemalteca, Cruz Roja Haitiana, Sociedad de la Cruz Roja de Indonesia, Cruz Roja Irlandesa, Cruz Roja de Malawi, Cruz Roja de Mongolia, Cruz Roja Noruega, Cruz Roja Filipina, Sociedad de la Media Luna Roja de Qatar, Sociedad de la Cruz Roja de Sri Lanka, Cruz Roja de Uganda y Cruz Roja Venezolana.

Agradecemos también a los siguientes individuos y personal voluntario de la Cruz Roja/Media Luna Roja:

Coordinador de Proyecto: Ayham Alomari, MD

Diseño y Producción: Inart Design Works

Diseño Gráfico: Inart Design Works

Consultor/Diseño de Enseñanza

y Entrenamiento: Nancy Claxton, Ed.D.

Equipo de salud global de la IFRC

Equipo de salud de zona de la IFRC

Equipo del Centro de Referencia para Apoyo

Psicosocial de la IFRC

Extendemos un especial agradecimiento a nuestro socio colaborador, la Federación Internacional de Fabricantes y Asociaciones Farmacéuticas (IFPMA), la cual financió los costos de ilustración, traducción a los cuatro idiomas y el diseño.

Por último, agradecemos todo el buen trabajo previamente logrado, en particular las resoluciones sobre las enfermedades no transmisibles (ENTs) que han sido aprobadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y las Naciones Unidas (ONU). La siguiente documentación fue fundamental para el desarrollo de este manual:

1 http://www.who.int/ncd/mip2000/documents/wha_53_17_en.pdf

2 http://www.who.int/nmh/publications/wha_resolution53_14/en/index.html

3 http://www.who.int/nmh/publications/wha_resolution56_1/en/index.html

4 http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_english_web.pdf

5 <http://www.who.int/nmh/publications/9789241597418/en/>

6 http://www.who.int/nmh/publications/un_resolution/en/index.html

7 http://www.who.int/substance_abuse/activities/gsrhua/en/

8 http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA66/A66_8-en.pdf

9 <https://www.un.org/en/ga/ncdmeeting2011/>

10 http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/94384/1/9789241506236_eng.pdf?ua=1

11 http://www.who.int/nmh/global_monitoring_framework/en/

12 http://whqlibdoc.who.int/publications/2011/97892406864508_eng.pdf?ua=1

13 http://whqlibdoc.who.int/publications/2011/9789241502283_eng.pdf?ua=1

- OMS. Resolución (WHA 53.17) adoptada por la 53ava Asamblea Mundial de la Salud, Prevención y control de enfermedades no transmisibles, mayo del 2000.¹
- OMS. 53ava Asamblea Mundial de la Salud, Informe sobre la estrategia global para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles, marzo del 2000.²
- OMS. Convención para el marco de trabajo de la Resolución para el Control del Tabaco (WHA 56.1) adoptada en la 56ava Asamblea Mundial de la Salud, mayo 2003.³
- OMS. Estrategia Global en dieta, actividades físicas y salud, respaldada por la 57ava Asamblea Mundial de la Salud, mayo 2004.⁴
- OMS. 2008-2013 Plan de acción de la estrategia global para la prevención y control de enfermedades no transmisibles, 2009.⁵
- OMS. Resolución (WHA 64/265) adoptada por la 64ava Asamblea Mundial de la Salud para la prevención y control de las enfermedades no transmisibles, mayo 2010.⁶
- OMS. Estrategia global para reducir el uso perjudicial del alcohol, 2010.⁷
- OMS. Borrador completo para la supervisión del marco de trabajo global y metas para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles, marzo del 2013.⁸
- Declaración Política de la reunión de Alto Nivel de la Asamblea de la ONU sobre la Prevención y Control de las Enfermedades no Transmisibles 2011.⁹
- OMS Plan de Acción Global para la prevención y control de las enfermedades no transmisibles 2013-2020.¹⁰
- ENT Supervisión del Marco de Trabajo Global 2025.¹¹
- OMS informe sobre el estatus global de las enfermedades no transmisibles 2010.¹²
- Perfil por país de las enfermedades no transmisibles 2011.¹³

Índice de Contenido

Prólogo	7
----------------	----------

Introducción	9
Cómo utilizar esta guía	9

GUIA DE IMPLEMENTACION 13

Capítulo 1. Acerca de las ENTs	15
1. ¿Qué pueden hacer la Cruz Roja y la Media Luna Roja?	15
2. Descripción	17
3. Razones	18

Capítulo 2. Comenzando con las ENTs	19
--	-----------

Capítulo 3. Manejo de las ENTs	20
¿Cómo implementar este módulo dentro de la programación existente de SPAC?	20
2. Metas de aprendizaje	20
3. Caja de herramientas	22

Capítulo 4. Adaptando las herramientas de las ENTs	23
1. Investigar	23
2. Diferenciar	24
3. Proponer adaptaciones al contenido y estrategias	25
4. Validar las adaptaciones	25
5. Rediseñar el currículo	25
6. Diferentes culturas dentro de un mismo grupo de entrenamiento	26

Glosario	27
-----------------	-----------

GUIA DEL FACILITADOR**29**

Tema 1	31
Objetivos de aprendizaje	31
Descripción de actividades sugeridas	31
Materiales y preparación	32
Sumario de temas	32

Instrucciones para el Facilitador	33
Introducción	33
Las cuatro ENTs	33
Conocimiento sobre las ENTs	34
Conocimiento práctico sobre ENTs	34
El rompecabezas de las ENTs	35
El rompecabezas de las ENTs en la práctica	36
Cierre	36

Tema 2	37
Objetivos de aprendizaje	37
Descripción de actividades sugeridas	37
Materiales y preparación	38
Sumario del tema	38

Instrucciones para el Facilitador	39
Introducción	39
Los cuatro factores de riesgo	39
Los cuatro peligros (1era vuelta)	40
Los cuatro peligros en la práctica (1era vuelta)	41
Los cuatro peligros (2da vuelta)	41
Los cuatro peligros en la práctica (2da vuelta)	42
Juego de estilos de vida saludable	43
Cierre	44

Tema 3	45
Objetivos de aprendizaje	45
Descripción de actividades sugeridas	45
Materiales y preparación	46
Sumario del tema	47

Instrucciones para el Facilitador	48
Introducción	48
Evaluación de factores de riesgo	48
Demostración de autoevaluación	49
Práctica de demostración de autoevaluación	49
Demostración de evaluación asistida	50
Práctica de demostración de evaluación asistida	50
Demostración de evaluación clínica	51
Juntándolo todo	51
Cierre	56

Tema 4	57
Objetivos de aprendizaje	57
Descripción de actividades sugeridas	57
Materiales y preparación	57
Sumario del tema	58

Instrucciones para el Facilitador	59
Introducción	59
Cambio de comportamiento	59
Toboganes y escaleras del cambio de comportamiento	60
Práctica de toboganes y escaleras del cambio de comportamiento	60
Juego y práctica del cambio de comportamiento	61
Cierre	61

Tema 5	62
Objetivos de aprendizaje	62
Descripción de actividades sugeridas	62
Materiales y preparación	63
Sumario del Tema	63

Instrucciones para el Facilitador	65
Introducción	65
Plan de acción de salud	65
Escribir un plan de acción de salud	66
Práctica: Escribiendo un plan de acción de salud	66
Sanando su cuerpo por medio de cambios de comportamiento	67
Apoyo basado en la comunidad	67
Cierre	68

FORMULARIOS DE EVALUACION 70

Nivel 1. Módulo de evaluación	71
Nivel 2. Evaluación de ENT	73
Nivel 3. Evaluación post hoc	77
Nivel 3a. Evaluación post hoc (aprendiz)	78
Nivel 3b. Evaluación post hoc (supervisor)	81

PROLOGO

.....

La Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja (IFRC) y sus Sociedades Nacionales miembro tienen una habilidad única para enfocarse efectivamente en las comunidades locales – donde trabajan y viven – por medio de una red de más de 15 millones de voluntarios en 189 países. Estos voluntarios basados en la comunidad son verdaderos héroes al llevar ayuda y asistencia a sus compañeros miembros de la comunidad, tanto en épocas de desastres y conflictos como en épocas de paz, y son el alma del importante trabajo global realizado por la Cruz Roja y la Media Luna Roja.

La amenaza combinada de las enfermedades infecciosas, las enfermedades no transmisibles (ENTs) y la violencia se encuentran en aumento, y están dañando la salud y la subsistencia de las personas y de las comunidades mundialmente. Existe una urgente necesidad de aumentar las intervenciones de salud pública y de enlazarlas a una gama más amplia de iniciativas para crear resiliencia y áreas de desarrollo para llenar la demanda en aumento para la prevención y control de enfermedades.

Siendo no transmisibles por definición, las ENTs son en gran parte causadas por factores genéticos o de estilo de vida. Cuatro tipos de ENTs – enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes y enfermedades respiratorias crónicas – cuentan por casi dos tercios del número total de muertes a nivel mundial, con 80 por ciento de estas muertes ocurriendo en los países de nivel económico bajo a medio.

Las ENTs son una amenaza importante a la salud y al desarrollo en todas nuestras comunidades. Sin embargo, estas enfermedades son prevenibles.

Las Sociedades Nacionales de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja tienen un largo historial de trabajo dentro de las comunidades y se encuentran en una fuerte posición para guiar las iniciativas de salud comunitarias, empoderando a la gente a tomar el control de su propia salud y utilizando herramientas que han sido adaptadas a sus respectivos contextos locales.

Existen 98 Sociedades Nacionales utilizando actualmente el abordaje de salud y primeros auxilios comunitarios (SPAC) para implementar la programación de salud comunitaria. Esta programación aspira a construir la capacidad de las Sociedades Nacionales, fortalecer los sistemas comunitarios y mejorar la conducta en relación a la salud de las comunidades objetivo al aumentar el acceso al conocimiento.

Este módulo, en adición al manual (SPAC) existente, provee materiales y guía para los voluntarios y los miembros de la comunidad a fin de ayudar a eliminar o reducir del estilo de vida de los miembros de la comunidad estos factores de riesgo en un intento para salvar vidas. Al hacerlo, podemos ayudar a prevenir casi un 80 por ciento de las enfermedades coronarias, derrames cerebrales, diabetes tipo 2 y más de un tercio de todos los tipos de cáncer. Es una tarea para la cual las Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja se encuentran en posición privilegiada para enfrentar. Es la meta de la IFRC que este módulo sirva a los voluntarios de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja y demás colaboradores a entregar estos mensajes clave y a ayudar a promocionar estilos de vida saludable en sus comunidades.



Dr Stefan Seebacher,
Jefe del Departamento de Salud
Federación Internacional de Sociedades de la
Cruz Roja y de la Media Luna Roja (IFRC)

Introducción

Cómo utilizar esta guía

La guía de facilitación e implementación para estilos de vida saludable: módulo para la prevención y control de las enfermedades no transmisibles (ENTs) está diseñada para ser enseñada por un instructor o miembro del personal. La audiencia son el personal y los voluntarios que estarán enseñando a los miembros de la comunidad respecto a las ENTs.

Esta guía complementa el manual para el voluntario sobre estilos de vida saludable: módulo de control y prevención de enfermedades no transmisibles (ENTs), sin ninguna redundancia en su contenido. Al enseñar la guía de facilitación e implementación, los facilitadores deberán referirse a:

- **La guía de facilitación e implementación**
- **El manual para el voluntario**
- **Kit de herramientas para la comunidad**

El texto del manual del voluntario es reproducido en la parte posterior de su respectiva herramienta visual en el kit de herramientas para la comunidad. Esto permite que los voluntarios puedan enseñar sin dudar en caso de necesitar ayuda con el guión sobre qué decir. La seguridad de tener toda la información a la mano puede ayudar a estimular el nivel de confianza de los voluntarios permitiéndoles conducir sesiones sin equivocaciones. Los voluntarios pueden adaptar los materiales según mejor corresponda al contexto local pero deberán asegurarse que las modificaciones se mantengan dentro de mensajes basados en evidencias.

Tamaño máximo por grupo

30 participantes

Tiempo Requerido

El currículo de la guía de facilitación e implementación puede ser enseñado en tres días completos. Este tiempo prolongado permite que los voluntarios y el personal comprendan los peligros de las ENTs, los comportamientos que contribuyen a las ENTs, las bases para los cambios de comportamiento, la evaluación de su propio riesgo de ENTs y a que desarrollen un plan de acción de salud y ser capaces de enseñar este conocimiento y destrezas a otros; todo esto logrado con herramientas altamente interactivas y apropiadas, apuntadas hacia la audiencia objetivo. Un desglose del tiempo requerido sugerido para las sesiones está expuesto en las gráficas previas. Note que las sesiones escritas en itálica se refieren al mismo contenido que aquellas enseñadas en el manual para el voluntario – la única diferencia radica en que la guía de facilitación e implementación da seguimiento a las sesiones de aprendizaje con sesiones prácticas para el personal y los voluntarios sobre cómo enseñar a otros el nuevo contenido aprendido en preparación a su trabajo como miembros de la comunidad.

Tema 1: Las cuatro ENTs: enfermedades cardiovasculares, diabetes, cánceres y enfermedades respiratorias crónicas

Sección	Tiempo Sugerido
Introducción	20 minutos
Las cuatro ENTs	20 minutos
Conocimiento sobre las ENTs	5 minutos
Conocimiento práctico sobre las ENTs	20 minutos
El acertijo de las ENTs	30 minutos
El acertijo de las ENTs en la práctica	30 minutos
Cierre	15 minutos
Tiempo Total	2 horas, 20 minutos

Tema 2: Identificación de los cuatro factores de riesgo de las ENTs con enfoque hacia la prevención

Sección	Tiempo Sugerido
Introducción	5 minutos
Los cuatro factores de riesgo	20 minutos
Los cuatro peligros (1era vuelta)	20 minutos
Los cuatro peligros en la práctica (1era vuelta)	40 minutos
Los cuatro peligros (2da vuelta)	25 minutos
Los cuatro peligros en la práctica (2da vuelta)	50 minutos
Juego de estilos de vida saludable	30 minutos
Cierre	15 minutos
Tiempo Total	3 horas, 25 minutos

Tema 3: Evaluación, identificación, y facilitación del riesgo personal de ENTs

Sección	Tiempo Sugerido
Introducción	5 minutos
Análisis de los factores de riesgo	20 minutos
Demostración de autoevaluación	15 minutos
Práctica de demostración de autoevaluación	30 minutos
Demostración de evaluación asistida	15 minutos
Práctica de demostración de evaluación asistida	20 minutos
Demostración de evaluación clínica	15 minutos
Práctica de demostración de evaluación clínica	20 minutos
Juntándolo todo	50 minutos
Cierre	15 minutos
Tiempo Total	3 horas, 25 minutos

Tema 4: Ayudar a los miembros de la comunidad a identificar comportamientos riesgosos para la salud y a comenzar a adoptar conductas saludables

Sección	Tiempo Sugerido
Introducción	5 minutos
Cambios de comportamiento	20 minutos
Toboganes y escaleras del cambio de comportamiento	30 minutos
Juego y práctica de las etapas del cambio de comportamiento	50 minutos
Cierre	15 minutos
Tiempo Total	2 horas

Tema 5: Creando metas de salud y planes de acción de salud y apoyando a los miembros de la comunidad a cambiar sus comportamientos no-saludables

Sección	Tiempo Sugerido
Introducción	5 minutos
Planes de acción de salud	20 minutos
Escribiendo un plan de acción de salud	30 minutos
Práctica: Escribiendo un plan de acción de salud.	60 minutos
Sanando su cuerpo por medio de cambios de comportamiento	30 minutos
Práctica: Sanando su cuerpo por medio de cambios de comportamiento	60 minutos
Apoyo con base en la comunidad	20 minutos
Cierre	15 minutos
Tiempo Total	4 horas

Si usted está listo para comenzar, pase a la página 13. Disfrute el trayecto – estamos en vía de ayudar a crear comunidades saludables, un miembro de la comunidad a la vez.

Guía de implementación

Estilos de vida saludable: control y prevención de enfermedades no transmisibles (ENTs)

módulo 8 del manual de SPAC

Estilos de vida saludable: control y prevención de enfermedades no transmisibles (ENTs) – el módulo 8 del manual de SPAC no tiene intención de duplicar o contradecir los materiales de SPAC. La información respecto a la implementación de esta guía es específica a las ENTs y al cómo incorporar este módulo a los programas de salud ya existentes basados en la comunidad.

1.

Acerca de las ENTs

Las enfermedades no transmisibles (ENT), también conocidas como enfermedades crónicas, no se transmiten de persona a persona. Son de larga duración y por lo general evolucionan lentamente. Estas enfermedades pueden ser el resultado de factores genéticos o de estilo de vida. Los cuatro tipos principales de ENTs son: enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes y enfermedades respiratorias crónicas; las cuales cuentan por casi dos tercios de todas las muertes globales, con un 80 por ciento de estas muertes ocurriendo en países de ingresos bajos a medios.

Las ENTs son un grave problema a la salud y al desarrollo de la sociedad en toda su extensión. Irónicamente, estas enfermedades son prevenibles. Al eliminar los factores de riesgo compartido tales como el uso del tabaco, una dieta no saludable, inactividad física y el abuso del alcohol, pueden prevenirse casi el 80 por ciento de las enfermedades coronarias, diabetes tipo 2 y más de casi un tercio de todos los cáncer. Adicionalmente, una mejorada administración de enfermedades puede reducir la morbilidad, la discapacidad y la muerte y puede contribuir a obtener mejores resultados de salud. En general existen estrategias de constatada rentabilidad para prevenir y controlar este problema en crecimiento.

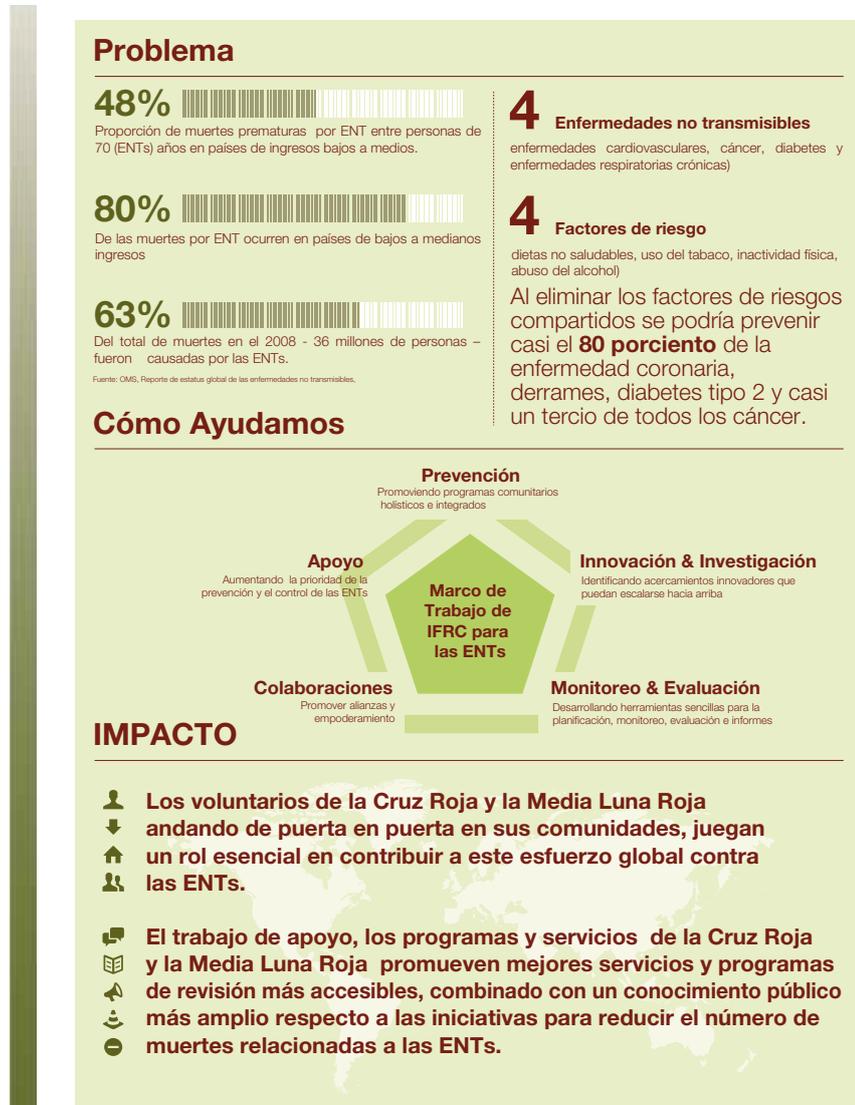
1. ¿Qué pueden hacer la Cruz Roja y la Media Luna Roja?

La prevención de las ENTs es totalmente consistente con la Estrategia 2020 de las Sociedades Internacionales de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja bajo Objetivo Estratégico 2 – para facilitar una vida saludable y segura. Este fomenta “la acción sobre los factores ambientales, sociales y de comportamiento que determinan la buena salud” y ayuda a alcanzar “mejores sistemas de salud pública, personal y comunitaria.”

Las Sociedades Nacionales de la Cruz Roja y la Media Luna Roja pueden jugar un rol activo en la prevención y el control de las ENTs y contribuir a las metas del Plan de Acción para las ENTs de la Organización Mundial de la Salud (OMS) 2008-2013 con alto énfasis en las áreas de prevención.

En general, Las Sociedades Nacionales de La Cruz Roja y de la Media Luna Roja tienen un largo historial en la prevención de enfermedades y en la promoción de la salud y se encuentran en una posición única para convertirse en pioneros al implementar programas de prevención de las ENTs utilizando un abordaje holístico hacia la salud. Según la OMS, las ENTs son la mayor causa de muerte a nivel global, matando a más gente cada año que todas las otras causas combinadas. La mayoría de estas muertes ocurren en países de ingresos bajos a medios, sin embargo las poblaciones de todos los países del globo se ven afectadas por las ENTs.

Figura 1: Enfermedades no transmisibles - Enfrentando las desigualdades de salud y fortaleciendo la resiliencia



Nota: El termino 'diabetes tipo 2' es llamado 'diabetes' en el resto de este módulo.

Fuente: Enfermedades no transmisibles: hacia una vida segura y saludable (IFRC)

Aunque existe un gran número de ENTs que afectan a la población mundial, existen cuatro enfermedades críticas o tipos de enfermedades que tienen una alta tasa de mortalidad y morbilidad llamadas:

- Enfermedades cardiovasculares que incluyen enfermedades del corazón y de los vasos sanguíneos
- Cáncer
- Enfermedades respiratorias crónicas que incluyen enfermedades de los pulmones y del sistema respiratorio
- Diabetes

Estas cuatro ENTs están ligadas a los cuatro factores de riesgo llamados uso del tabaco, consumo excesivo de alcohol, dietas no saludables e inactividad. Estos cuatro comportamientos - los cuales son todos modificables - contribuyen con casi el 80 por ciento de las muertes causadas por ENTs globalmente.¹

1 WHO, Noncommunicable diseases, 2013: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs355/en/>

Esto significa que adoptar comportamientos saludables es la medida preventiva primordial y más crítica para salvar millones de vidas cada año. Mientras esto puede sonar como una solución sencilla, el cambio de comportamiento efectivo raramente lo es.

Este módulo busca proveer herramientas, con un abordaje comunitario hacia los voluntarios y al personal para expandir el conocimiento sobre la prevención y apoyar los cambios de comportamientos. Un abordaje comunitario que integra un acercamiento primordial a la salud promoviendo la salud de la comunidad. Este abordaje moviliza a las comunidades y a sus voluntarios para que utilicen herramientas simples, adaptadas a su contexto local para enfrentar las necesidades de salud prioritarias para la comunidad y empoderar a sus miembros en su propio desarrollo. Este módulo empodera a los miembros de la comunidad y a sus voluntarios, quienes a su vez proveen a las comunidades con las herramientas que necesitan para comprender sus riesgos de ENT y cómo reducir estos riesgos.

Este módulo está diseñado en adición a los módulos de SPAC para suplementar el alcance de las preocupaciones de salud que pueda tener una comunidad y que podría desear enfrentar por medio de sesiones de salud de SPAC con sus voluntarios de la Cruz Roja Media Luna Roja y su personal. El currículo diseñado para los miembros de la comunidad con un alcance y visión global, debe ser enseñado por medio de cinco sesiones interactivas.

Este módulo está dirigido a adolescentes y adultos. Un módulo separado dirigido a enseñar comportamientos saludables a niños estará disponible próximamente.

La Estrategia 2020 de la IFRC provee asistencia técnica y materiales de calidad para uso a nivel comunitario con un enfoque en crear estilos de vidas saludables que conduzcan a una mejor resiliencia y a salvar vidas a nivel global. El módulo apunta hacia desarrollar herramientas necesarias para continuar este trabajo por medio del abordaje de SPAC.

Para una guía completa sobre cómo presentar el abordaje de SPAC a su comunidad, favor referirse a la guía de implementación completa. La guía provee detalles completos sobre cómo preparar el lanzamiento del abordaje de SPAC al nivel comunitario.

2. Descripción

La IFRC revisó y re-introdujo el programa de salud comunitaria y primeros auxilios a las Sociedades Nacionales en 1992, con una revisión en el 2009. Las Sociedades Nacionales a nivel mundial han aceptado el abordaje de SPAC a través del movimiento, entrenando a miles de voluntarios y personal para que puedan enseñar este método único a millones de miembros de la comunidad global.

En el 2011, la comunidad global de salud aprobó una resolución sobre el aumento global de las ENTs. Las ENTs son la causa principal de muerte en todo el mundo, matando más personas cada año que cualquier otra causa combinada. Contrario a la opinión popular, los datos disponibles demuestran que casi el 80 por ciento de las muertes por ENTs ocurren en países de recursos bajos a medios.²

La Estrategia 2020 de la IFRC menciona y resalta la necesidad de enfrentar a las ENTs al nivel comunitario. Como parte del mandato y estructura distintiva de la IFRC, la cual cuenta con más de 13 millones de voluntarios a nivel mundial, la IFRC se encuentra en posición única para trabajar al nivel comunitario en respuesta al aumento global de los diagnósticos por ENTs. El módulo 8 sobre estilos de vida saludable: prevención y control de enfermedades no transmisibles es una adenda al módulo existente de SPAC la cual permite a los miembros de la comunidad enfrentar las ENTs localmente.

² OMS – Enfermedades no transmisibles 2013: www.who.int/mediacentre/factsheets/fs355/en/

3. Razones

A pesar del rápido crecimiento y de la distribución no-equitativa de los diagnósticos de ENTs, mucho del impacto humano y social causado cada año por las muertes relacionadas a las ENTs podrían evitarse por medio de una intervención rentable, que sea bien comprendida y factible³. La acción e impacto comunitario es posible con los materiales de la IFRC en el kit de herramientas para las ENTs.

3 OMS, Enfermedades no transmisibles 2013: www.who.int/mediacentre/factsheets/fs355/en/

2.

Comenzando con las ENTs



Para la implementación de estilos de vida saludable: prevención y control de enfermedades no transmisibles (ENTs) – módulo 8 de SPAC. Se requieren tres juegos de materiales:

- **La guía de facilitación e implementación** diseñada para enseñar a los voluntarios y al personal cómo enseñar las ENTs apropiadamente a los miembros de la comunidad. Esta guía complementa el manual para el voluntario
- **El manual para el voluntario** está diseñado para el personal y sus voluntarios para enseñarle a los miembros de la comunidad sobre las ENTs y su prevención. Todo el contenido en el manual para el voluntario se reproduce también en la parte posterior de la herramienta de temas dentro del kit de herramientas para la comunidad para fácil acceso.

- **El kit de herramientas para la comunidad** es una colección de herramientas diseñadas para el personal y los voluntarios para enseñar este módulo a los miembros de la comunidad. Los temas de las herramientas incluyen afiches visualmente agradables, kits de juegos, tarjetas de demostración y exposición y hojas guía.

Para una lista completa de todos los materiales del curso, refiérase al contenido del kit indicado para cada tema tanto en el manual para la facilitación e implementación como en el manual del voluntario.

El kit de herramientas para la comunidad está disponible en www.ifrc.org. Las herramientas pueden descargarse y adaptarse según su audiencia.

.....

3.

Manejo de las ENTs

.....

1. Cómo implementar este módulo dentro de la programación de SPAC existente

Globalmente, 98 países ya han implementado exitosamente el programa de SPAC en miles de comunidades. Este módulo es un complemento a los programas de salud comunitaria ya existentes que utilizan el abordaje de SPAC. Adicionalmente, el programa puede ser enseñado e implementado como un entrenamiento independiente si su programa lo requiere.

Este módulo debe ser utilizado como cualquier otro módulo en el abordaje de SPAC. El uso de este módulo debe basarse en lo siguiente.

- Resultados de la evaluación comunitaria expuesta en el módulo 3
- Datos secundarios como el perfil de enfermedad de su país⁴
- Datos de sus ministerios de salud

En caso de que solo una de las ENTs sea identificada como un área de prioridad, se recomienda ampliamente NO enseñarla como una enfermedad aislada de las demás ENTs. Los factores de riesgo enlazados a las cuatro ENTs principales son comunes a través de las cuatro enfermedades por lo que deben enseñarse en conjunto para fortalecer el mensaje de adoptar comportamientos saludables.

Si las enfermedades ENTs y los riesgos relacionados a ENTs son evaluados como prioridades para la comunidad, este módulo resulta una excelente herramienta para la implementación del programa. Los facilitadores que estarán entrenando al personal y a los voluntarios pueden conducir el entrenamiento en 2 ó 3 días. Los facilitadores pueden viajar para enseñar al personal y a los equipos de voluntarios y pueden ayudar a los equipos de la comunidad a revisar y re-contextualizar los materiales a las necesidades de la comunidad. Para guiarse sobre cómo re-contextualizar el material, refiérase a la guía en la sección previa. Una vez entrenados, el personal y sus voluntarios pueden facilitar sesiones comunitarias sobre las ENTs con los miembros de su comunidad.

Más allá, debe notarse que cada sesión debe ser conducida en su orden correcto a medida que cada tema agregue al contenido de los temas previos

2. Objetivos de aprendizaje

Los objetivos de aprendizaje tanto para la guía de facilitación e implementación como para el manual para el voluntario son detallados abajo. Note que los objetivos en **naranja** indican que estos solo deben ser aprendidos por el personal y los voluntarios que asisten al entrenamiento para el facilitador.

⁴ OMS, Enfermedades No transmisibles, <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs355/en/>

.....

Manual de ENTs en la comunidad para el voluntario

Al final del módulo, todos los beneficiarios podrán:

Guía del facilitador para el entrenamiento comunitario de las ENTs para voluntarios y personal

Al final del módulo, todo el personal y los voluntarios de la Cruz Roja y Media Luna Roja podrán:

Tema 1: Las cuatro ENTs: enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer y enfermedades respiratorias crónicas

- Identificar las cuatro ENTs principales : diabetes, cáncer, enfermedades cardiovasculares y enfermedades respiratorias crónicas.
- Explicar la amenaza de las cuatro ENTs a la salud personal

- Identificar las cuatro ENTs principales: diabetes, cáncer, enfermedades cardiovasculares y enfermedades respiratorias crónicas.
- Explicar la amenaza de las cuatro ENTs a la salud personal
- **Cómo enseñar sobre la amenaza de ENTs a nivel personal, comunitario y mundial.**

Tema 2

- Identificar los cuatro factores de comportamiento riesgoso tales como el uso del tabaco, la inactividad física, el uso perjudicial del alcohol y una dieta no-saludable
- Compartir y discutir los peligros específicos del uso del tabaco a los niveles personal y comunitario
- Compartir y discutir los peligros específicos de la inactividad física.
- Compartir y discutir los peligros específicos del uso perjudicial del alcohol a los niveles personal y comunitario
- Compartir y discutir los peligros específicos de una dieta no-saludable
- Compartir el impacto económico de las ENTs a nivel del hogar
- Discutir las medidas de prevención específicas para las ENTs

- Identificar los cuatro factores de comportamiento riesgoso tales como el uso del tabaco, la inactividad física, el uso perjudicial del alcohol y una dieta no-saludable
- Compartir y discutir los peligros específicos del uso del tabaco a los niveles personal y comunitario
- Compartir y discutir los peligros específicos de la inactividad física.
- Compartir y discutir los peligros específicos del uso perjudicial del alcohol a los niveles personal y comunitario
- Compartir y discutir los peligros específicos de una dieta no-saludable
- Compartir el impacto económico de las ENTs a nivel del hogar
- Discutir las medidas de prevención específicas para las ENTs
- **Relacionar los determinantes sociales a los factores de riesgo**

Tema 3

- Identificar y discutir los factores que tienen una correlación de niveles - bajo, mediano y de alto riesgo - de ENTs
- Utilizar la plantilla de anotaciones de autoevaluación
- Enseñar a otros cómo usar la plantilla de anotaciones para autoevaluación
- Analizar los datos de la plantilla de anotaciones para determinar el nivel de riesgo de ENTs y recomendar los próximos pasos
- Enseñar a otros cómo analizar los datos de las plantillas de anotaciones para determinar el nivel de riesgo de ENTs y recomendar los próximos pasos
- Proveer Apoyo Psicosocial (APS) a los miembros con el mayor riesgo en la comunidad según sea necesario

Tema 4

- Identificar el papel del voluntario como agente de cambio
- Discutir las etapas del cambio de comportamiento
- Discutir los cambios que existen en cómo las personas modifican sus comportamientos

Tema 5

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Mencionar los tres elementos esenciales de un cambio de comportamiento efectivo • Utilizar los resultados de la plantilla de anotaciones para determinar las metas del cambio de comportamiento y el plan de acción de salud • Escribir un plan de acción personal de salud • Discutir los efectos positivos de cambiar factores de comportamiento riesgoso • Discutir la mejor manera de mantener un cambio de comportamiento saludable | <ul style="list-style-type: none"> • Mencionar los tres elementos esenciales de un cambio de comportamiento efectivo • Utilizar los resultados de la plantilla de anotaciones para determinar las metas del cambio de comportamiento y el plan de acción de salud • Escribir un plan de acción personal de salud • Discutir los efectos positivos de cambiar factores de comportamiento riesgoso • Discutir la mejor manera de mantener un cambio de comportamiento saludable • Discutir el formato para una reunión de apoyo al cambio de comportamiento |
|--|--|

3. Caja de herramientas

La caja de herramientas consta de una carpeta para guardar las herramientas para cada tema. Estos contienen:

- Carpeta individual: para guardar las herramientas por tema
- Afiches
- Juegos, tarjetas de evaluación y otras herramientas

El contenido del manual para el voluntario aparece también en la parte posterior de las herramientas. Esto permite a los voluntarios utilizar las herramientas con mayor flexibilidad e interacción con los miembros de la comunidad.

4.

Adaptando las herramientas de las ENTs

Contextualización es el proceso de hacer que el material de aprendizaje sea más apropiado para alinearlos con aquellos de la(s) cultura(s) objetivo. Entre otras cosas esto incluye modificar imágenes, signos, gestos y otros componentes visuales de un curso.

Es el trabajo del personal o del voluntario local el analizar el módulo para asegurar que el contenido y las estrategias de enseñanza sean apropiadas para los miembros de su comunidad. Un tipo de abordaje es el marco de trabajo del análisis cultural el cual detalla los pasos involucrados en el análisis cultural del currículo e identifica las áreas críticas que necesitan adaptación.

El marco de trabajo consiste en los siguientes pasos: investigar, diferenciar, proponer y sustentar las adaptaciones al contenido y estrategias, probar las adaptaciones y rediseñarlas.

1. Investigación

En primer lugar tome en consideración las características culturales de los miembros de la comunidad tales como, sus etnias, religiones, género, lenguaje, entre otros. Considere las siguientes cuatro áreas.

Entorno

Considere el entorno donde la formación se llevará a cabo. Por ejemplo: Centros penitenciarios, comunidades rurales y urbanas, centros de capacitación, entre otros. Así mismo, es importante considerar las condiciones climáticas, análisis del contexto de seguridad, entre otros.

¿Se cuenta con un lugar adecuado para realizar la formación (instalaciones, mobiliario, iluminación, ventilación) ?

Socioeconómico

¿Cuál es el nivel de alfabetización y académico de los participantes?
¿Cuál es el nivel socioeconómico (nivel de pobreza, empleo, ingresos)?

Comunicaciones

¿Existe un idioma común?
¿Existe un lenguaje común en los participantes (personas privadas de libertad, médicos, vendedores, estudiantes, adultos mayores)?

¿Qué signos, símbolos, palabras, gestos, comunicación no-verbal, colores o hasta vestimenta son aceptados o tabú? ¿Para quién es qué un tabú? ¿Mujeres?, ¿Hombres?, ¿Algunos grupos? ¿En algún día específico? ¿A alguna hora específica?

Dimensiones Culturales

Según el concepto de dimensiones culturales nacionales, se entiende que grupos de personas en áreas geográficas comunes poseen valores culturales similares, aún cuando no todos sean de la misma cultura.⁵ Esto es útil en caso de un grupo comunitario de personas de un mismo país pero tal vez de grupos étnicos distintos. En tal caso, el material necesitará desarrollarse según la cultura general del grupo.

Otros factores podrían existir que no encajen en estas categorías pero que son significativos. Un ejemplo a considerar son los distintos niveles sociales en el grupo objetivo o conflictos pasados entre los grupos.

Diferentes culturas en el mismo grupo de entrenamiento: Los voluntarios y el personal de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja, adaptan el modelo a audiencias que representan muchas culturas e idiomas distintos; cada país alberga numerosas culturas, idiomas y normas sociales.

Para países con diversidad cultural que deseen adaptar el módulo, se recomienda que lo adapten a los estándares nacionales, y brinden guía al personal y voluntarios de las filiales sobre cómo adaptarlo mejor al contexto local.

2. Diferenciar

Diferenciar dentro de las siguientes áreas:

Contenido

Considere los siguientes aspectos que podrían ser modificados:

- Las recomendaciones para "los límites de alcohol" pueden variar para su país. Los números dados en el módulo reflejan las recomendaciones mundiales de la OMS y las cantidades permitidas pueden reducirse basándose en la religión de la comunidad, las creencias y las costumbres locales. NO se recomienda que la información sobre el alcohol sea eliminada completamente ya que es mejor para los miembros de la comunidad estar bien informados de todos los factores de riesgo.
- Las recomendaciones para los "alimentos saludables" van a variar para su país, basándose en la oferta y la cultura local. Modifique los materiales para que reflejen las frutas, vegetales y platillos saludables que sean apropiados para su contexto local.
- Las recomendaciones para las "actividades apropiadas" pueden variar para su país. Por ejemplo, si no es seguro caminar al mercado, se necesita compartir otras opciones con los miembros de la comunidad para darles apoyo para realizar más actividad física.
- Las recomendaciones para la guía de signos vitales y sus rangos pueden variar por país. Refiérase a las guías emitidas y publicadas por el gobierno de su país.

Metodologías de formación

Las metodologías de formación en este módulo van desde estrategias de enseñanza con base en la lectura hasta representaciones y juegos

5 Hofstede, G. (1997)

Determine si las estrategias de enseñanza propuestas son apropiadas para su grupo objetivo de entrenamiento. Los métodos de aprendizaje para adultos aplican a través de todas las culturas. Si usted sabe que su comunidad está acostumbrada a las charlas como método principal de enseñanza, eso simplemente significa que ésta es la estrategia con la cual su audiencia se sentirá más cómoda. Tómelo en cuenta y comience con una estrategia familiar como las charlas, lentamente agregando más estrategias participativas "según sea apropiado para el contenido". Usted decide qué herramientas son las más apropiadas para su comunidad.

3. Proponer adaptaciones al contenido y estrategias

Después de haber analizado el contenido y las estrategias del módulo con la cultura de su comunidad, identifique cualquier diferencia. Podría encontrarse con que las adaptaciones sean extensas, pequeñas o en algunos casos ni siquiera requeridas.

Determine si son cruciales para un aprendizaje exitoso por parte de la comunidad y si es así, ¿qué debe hacer al respecto?

Las posibles adaptaciones incluyen:

- Cambiar el orden o el ritmo de los temas del módulo y actividades según sea apropiado.
- Traducir los materiales.
- Adaptar el estilo y formato de los materiales, específicamente las imágenes, a las necesidades locales.

4. Validar las adaptaciones

Para asegurarse que las adaptaciones propuestas realmente respondan a las necesidades de los participantes y a los patrones culturales, es necesario validarlos. Se recomienda:

- Revisar los cambios con un grupo técnico y miembros de la comunidad. Permitir que estos den retroalimentación sobre como se adaptan los cambios a sus necesidades y expectativas.
- Pruebe las adaptaciones que usted le hizo al módulo con un grupo de miembros de la comunidad (grupo piloto).
- Analizar la retroalimentación del grupo piloto sobre cómo sus expectativas culturales y sociales se acomodaron al curso.

5. Modificar el módulo

Utilizando la retroalimentación que ha compilado, realice los ajustes al módulo para producir una versión final lista para usar en la comunidad.

6. Different cultures in the same training group

The Red Cross Red Crescent volunteers and staff adapt the module to audiences that represent many different cultures and dialects, such as for use across India or for use across Ethiopia – each country home to numerous cultures, dialects and social norms. It is not realistic to accommodate so many groups of learners from vastly different cultures into one national curriculum that works for each community. For large countries that wish to adapt the curriculum, it is recommended that they adapt to a national standard and give guidance to branch staff and volunteers on how to further adapt it to the local context.

Glosario

Actividad	Ejercicio de poner el cuerpo en movimiento. Debe incluir alguna actividad regular que lo mantenga en movimiento como caminar, andar en bicicleta o nadar o ejercicios de fortalecimiento como lagartijas y cuclillas
Agudo	Enfermedad corta y severa, como el cáncer.
Alcohol	Cualquier líquido que contenga azúcares fermentados que embriaguen o interfieran con las habilidades del tomador y con sus decisiones. Cada tipo de alcohol tiene un porcentaje de alcohol – entre más alto, más dañino resulta para la persona.
Presión arterial	La presión de la sangre en las paredes sanguíneas y arterias.
Cáncer	Tumor maligno de crecimiento potencialmente ilimitado en el cuerpo.
Enfermedad Cardiovascular	Una enfermedad relacionada con o involucrando los vasos sanguíneos.
Crónico	Enfermedad de larga duración.
Enfermedad respiratoria Crónica	Enfermedad relacionada o involucrada con los pulmones que puede incluir boca y garganta.
Estufa limpia	Estufa diseñada para reducir dramáticamente la exposición al humo de cocina y que utiliza combustibles más eficientes.
Diabetes	Enfermedad donde una persona tiene niveles altos de azúcar en la sangre. La diabetes tipo 2 es ampliamente prevenible y se desarrolla más frecuentemente en adultos de mediana edad o mayores pero también puede darse en personas jóvenes
Ataque Cardíaco	Interrupción súbita de sangre al corazón.
Presión Alta	Cuando el corazón tiene que trabajar más fuerte para hacer circular la sangre en el cuerpo ejerciendo presión. Una razón para esto podría ser la presencia de demasiada placa en las arterias causando que el corazón trabaje más fuertemente para bombear la sangre a través de los bloqueos a una presión más elevada.
Hipertensión	Ver "presión alta".
Inactividad	Estado de no mover el cuerpo.

Baja presión arterial	Reducida presión arterial en las paredes de las arterias del corazón para mover sangre a través de los vasos sanguíneos y arterias. La presión arterial baja no es saludable y puede tener varias razones tales como bajo volumen sanguíneo, cambios hormonales, ensanchamiento de los vasos sanguíneos, efectos colaterales de medicamentos, anemia, problemas coronarios o de otra índole.
ENT	Enfermedades no transmisibles. Cualquier enfermedad que no pueda transmitirse a otra persona u animal.
Placa	Substancia que se deposita dentro de los vasos sanguíneos y las arterias. Demasiada placa hace que el corazón y los vasos sanguíneos tengan que trabajar más fuerte y de manera constante.
Prevención	Evitar que algo suceda, tal como tener una ENT.
Derrame cerebral	Repentina pérdida de la función cerebral por un bloqueo o ruptura de un vaso sanguíneo hacia el cerebro.
Tabaco	Las hojas de plantas con nicotina que son secadas y enrolladas para formar cigarrillos y cigarrillos.
Tratamiento	Remedio dado a una persona con una enfermedad para intentar sanarlo.
Vasos Sanguíneos	Tubos que recorren todo el cuerpo para llevar sangre y oxígeno al cuerpo.

Guía del facilitador

Estilos de vida saludable: Prevención y control de enfermedades no transmisibles (ENTs)

módulo 8 del manual de SPAC

Estilos de vida saludable: prevención y control de enfermedades no transmisibles (ENTs) - El módulo 8 del manual de SPAC no intenta duplicar ni contradecir los materiales de SPAC. La información en esta guía para el facilitador es específico a las ENTs y a cómo incorporar este módulo dentro del programa existente de salud comunitaria.

Tema 1

Las cuatro ENTs: enfermedades cardiovasculares, cáncer, enfermedades respiratorias crónicas y diabetes

Objetivos de aprendizaje

Al completar el curso, usted será capaz de:

- Identificar las cuatro ENTs principales de diabetes, cáncer, enfermedad cardiovascular y enfermedad respiratoria crónica.
- Explicar la amenaza que presentan las cuatro ENTs a la salud personal
- **Saber cómo enseñar la amenaza de ENTs a los niveles personal, comunitario y global**

Descripción de actividades sugeridas

Dependiendo del número de voluntarios y el tamaño de la discusión, este tema puede tomar aproximadamente **140 minutos** para completarse.

Sección	Tiempo Sugerido
Introducción	20 minutos
Las cuatro ENTs	20 minutos
Conociendo las 4 ENTs	5 minutos
Conociendo las 4 ENTs (práctica)	20 minutos
El rompecabezas de las ENTs	30 minutos
Rompecabezas de las ENTs – práctica	30 minutos
Cierre	15 minutos
Tiempo Total	2 horas, 20 minutos

Materiales y preparación

Materiales

- Carpeta para guardar la caja de herramientas del Tema 1 (para cada participante + uno para el facilitador) conteniendo:
 - Afiche del diagrama de las ENTs
 - Tablero de ENTs con ocho piezas rompecabezas sobre los factores de riesgo
 - Afiche de primeros auxilios para una persona que sufre una emergencia por ataque cardíaco
 - Afiche de primeros auxilios para una persona que sufre un derrame o una emergencia por diabetes

Preparación

- Escriba los objetivos de aprendizaje para el Tema 1 en la hoja de un papelógrafo y colóquela al frente del salón.
- Prepare copias de todas las piezas de la caja de herramientas para CADA participante.
- Los materiales del tema 1 NO DEBEN ser empacados todos juntos en cajas de herramientas de temas. Las herramientas deben distribuirse una a una para práctica a lo largo de la sesión. Prepárese para la sesión colocando cada herramienta en una pila separada para su fácil distribución.

Sumario de Tema

Las cuatro ENTs más importantes que causan el mayor número de muertes cada año globalmente son las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, las enfermedades respiratorias crónicas y la diabetes.

La mayoría de las ENTs son prevenibles cuando la gente:

- Aumenta sus comportamientos saludables, incluyendo:
 - Siendo activo
 - Ingeriendo alimentos saludables
- Reducir o eliminar los comportamientos no saludables, incluyendo:
 - Utilización de productos de tabaco
 - Consumir cantidades dañinas de alcohol

Instrucciones para el facilitador

Introducción

1. Bienvenida a los asistentes a la sesión. Permítales presentarse a sí mismos.
2. Presente los objetivos de aprendizaje escribiéndolos en un papelógrafo.
 - Los objetivos escritos en negro son los que aprenderán hoy y lo que enseñaran después a los miembros de la comunidad cuando estos conduzcan los entrenamientos de ENT por sí mismos.
 - Los objetivos en **naranja** son algo adicional que aprenderán como facilitadores. No se espera que ellos enseñen estos objetivos adicionales a los miembros de la comunidad.
3. Exponga cómo al final de la sesión, habrán de haber alcanzado cada objetivo. Refiérase a la descripción de las actividades arriba.
4. Explique que este entrenamiento para facilitadores es muy práctico y que estarán activos todo el día aprendiendo sobre las ENTs y aplicando su nuevo conocimiento y habilidades para enseñar a otros.
5. Responda cualquier pregunta que se pueda presentar y anime a los aprendices a hacer preguntas durante el entrenamiento.

Las cuatro ENTs

1. Distribuya el **manual del voluntario** y el estuche de herramientas del tema 1 a cada participante.
 - Explique que este entrenamiento utiliza muchas herramientas de práctica que recibirán a través del curso del entrenamiento.
 - A ellos se les enseñará cómo utilizar las herramientas para cada tema en cada sesión y luego recibirán su propia copia de las herramientas de práctica para utilizarlas en un escenario simulado. Al final de esta sesión, tendrán la caja de herramientas completo del tema 1.
 - Al final del entrenamiento para el facilitador, tendrán cinco kits completos los cuales conforman el módulo de ENTs.
 - Estos materiales son sus herramientas para enseñar las ENTs y es su responsabilidad cuidarlos y darles seguimiento.
 - Permítales aproximadamente 2 minutos para familiarizarse con los materiales.

2. En grupos de aproximadamente 4 a 5, deberán leer el **tema 1** del manual del voluntario.
 - Como grupo, deberán discutir las preguntas al final de la sesión y estar preparados para luego responder al grupo general.
 - Tendrán 10 minutos para leer y discutir.
3. Luego de unos 10 a 15 minutos, sostenga una discusión en grupo para verificar la comprensión.
 - Observe las respuestas para encontrar evidencias de aprendizaje.
4. elicite al grupo por dirigir su primera discusión oficial sobre ENTs.

Conocimiento sobre las ENTs

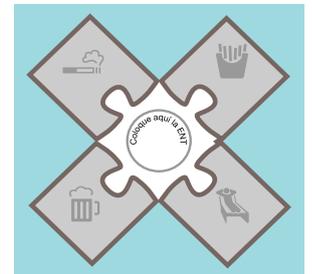
1. Muestre el **afiche del diagrama de las ENTs** del kit de herramientas.
 - Explique que esta es la herramienta que recibirán para comenzar el entrenamiento.
 - Pronto recibirán su propia copia laminada.
2. Siga la guía en la parte posterior del afiche para presentar las cuatro ENTs principales de enfermedades cardiovasculares, cáncer, enfermedades respiratorias crónicas y diabetes

Conocimiento práctico sobre las ENTs

1. Distribuya el **afiche del diagrama de ENTs** a cada aprendiz.
2. Señale la guía que se ofrece en la parte posterior.
 - Señale que las palabras en negrita corresponden a lo que deben decir a las personas que estén entrenando mientras muestran la herramienta para que todos la vean.
3. Haga que cada persona se empareje con otra y se turnen para practicar la utilización de la herramienta.
 - Cada persona tomará su turno para pasar por la actividad completa como se instruye en la hoja de guía, utilizando a su pareja como audiencia.
 - Tienen un total de 6 minutos para practicar en pares.
 - Cada persona de un par tiene 3 minutos para presentar la actividad a su compañero.
4. Luego de los 6 minutos de práctica, pregúnteles cómo le fue.
 - Pregunte si tienen alguna pregunta sobre el contenido o la enseñanza del contenido.

El Rompecabezas de las ENTs

1. Pida que un voluntario sostenga el **tablero del rompecabezas en blanco** del kit de herramientas para que todos lo puedan ver.
2. Levante las **distintas piezas del rompecabezas**.
3. Pegue las **cuatro piezas del rompecabezas de las ENTs (cáncer, enfermedades cardiovasculares, diabetes y enfermedades respiratorias crónicas)** una después de la otra en el tablero del rompecabezas, cada vez retirando la anterior.
4. Explique que las cuatro ENTs están enlazadas únicamente a cuatro comportamientos.



Enfermedades Cardiovasculares

5. Levante la **pieza del rompecabezas para la enfermedad cardiovascular**.
6. Siga la guía en el **tablero** para explicar la enfermedad cardiovascular.
7. Coloque la **pieza del rompecabezas de la enfermedad cardiovascular y los cuatro factores de riesgo** en el tablero. El tablero ahora debe verse así:



Cáncer

8. Levante la **pieza del rompecabezas para el cáncer**
9. Siga la guía del **tablero** para explicar el cáncer.
10. Coloque la **pieza del rompecabezas para el cáncer y los cuatro factores de riesgo** en el tablero. El tablero debe verse ahora así:



Enfermedades respiratorias crónicas

11. Levante la **pieza del rompecabezas para la enfermedad respiratoria crónica**.
12. Siga la guía en el **tablero** para explicar la enfermedad respiratoria crónica.
13. Coloque la **pieza del rompecabezas para la enfermedad respiratoria crónica y el riesgo del tabaco** en el tablero. El tablero debe verse así ahora:



Diabetes

14. Levante la **pieza del rompecabezas para la diabetes**.
15. Siga la guía en el **tablero** para explicar la diabetes.
16. Coloque la **pieza del rompecabezas de la enfermedad por diabetes y los cuatro factores de riesgo** en el tablero. El tablero ahora debe verse así:



Rompecabezas de ENTs (práctica)

1. Distribuya lo siguiente a cada aprendiz:

- **Un tablero rompecabezas para ENTs en blanco**
- **Un sobre conteniendo todas las piezas del rompecabezas**

2. Señale la guía que se da en la parte posterior del tablero en blanco.

- Señale que las palabras en **negrita** son lo que deben decir a los aprendices mientras levantan la herramienta para que todos la vean.

3. Haga que cada persona forme un par con otra persona diferente y tomen turnos en practicar la utilización de la herramienta.

- Cada persona toma un turno pasando por la actividad completa según las instrucciones en la hoja de guía, utilizando a su compañero como audiencia.
- Tienen un total de 10 minutos para trabajar con sus respectivos pares.
- Cada persona en un par tiene 5 minutos para presentar la actividad a su compañero.

4. Cuando hayan tenido los 10 minutos para presentar la actividad, pregúnteles qué tal lo hicieron.

- Pregunte si tienen alguna pregunta sobre el contenido o la enseñanza del contenido.

5. Sostenga una breve sesión de preguntas y respuestas. Algunas preguntas para discusión pueden incluir:

- a. ¿Cuál factor de riesgo es el más mortal? (Tabaco)
- b. ¿Cuánto alcohol es demasiado alcohol para ser considerado un factor de riesgo? (Más de una porción)
- c. ¿Cuántas porciones de frutas y vegetales debemos todos consumir al día? (cinco)
- d. ¿Cuál es la mínima cantidad de actividad que todos debemos tener cada día? (30 minutos)

Cierre

1. Repase los objetivos de los temas que fueron presentados al principio de la sesión

- Pase por cada objetivo y pregúntele al grupo si lograron cada objetivo de aprendizaje.
- Brevemente explique cómo alcanzaron cada objetivo.

2. Dígales que la sesión para el tema 1 ha sido completada

- Todos los aprendices deben verificar tener todas las herramientas necesarias para el tema 1.
- Lea la lista de las herramientas del tema 1 para permitir que los aprendices realicen un inventario de sus herramientas.
- Distribuya cualquier herramienta antes de proceder a la próxima sesión

Tema 2

Identificación de los cuatro factores claves de riesgo para las ENTs con enfoque en la prevención

Objetivos de aprendizaje

Al final de este tema, usted será capaz de:

- Identificar los cuatro factores de comportamiento riesgoso del uso del tabaco, el uso perjudicial del alcohol, una dieta no saludable y la inactividad física.
- Compartir y discutir los peligros específicos del uso del tabaco al nivel personal y comunitario.
- Compartir y discutir los peligros específicos de la inactividad física.
- Compartir y discutir los peligros específicos del uso perjudicial del alcohol al nivel personal y comunitario.
- Compartir y discutir los peligros específicos de una dieta no saludable.
- Compartir y discutir el impacto económico de las ENTs al nivel del hogar.
- Discutir las medidas de prevención específicas a las ENTs.
- **Relatar los factores de riesgo determinantes.**

Descripción de actividades sugeridas

Dependiendo del número de voluntarios y de la discusión, este tema tomará aproximadamente **3 horas con 25 minutos** para completarse

Sección	Tiempo sugerido
Introducción	5 minutos
Los cuatro factores de riesgo	20 minutos
Los cuatro peligros (1era vuelta)	20 minutos
Los cuatro peligros – práctica (1era vuelta)	40 minutos
Los cuatro peligros (2da vuelta)	25 minutos
Los cuatro peligros – práctica (2da vuelta)	50 minutos
Estilos de vida saludable-juego	30 minutos

Cierre	15 minutos
Tiempo Total	3 horas, 25 minutos

Materiales y preparación

Materiales

- Caja de herramientas del tema 2 (para el facilitador y participantes) conteniendo:
 - Afiche de los cuatro peligros
 - ¿Cuánto es demasiado? afiche sobre la porción de alcohol
 - Afiche de la guía de alimentación saludable y las porciones de vegetales y frutas
 - Tarjetas de ejercicios
 - Juego de estilos de vida saludable (para el facilitador y participantes). Todas las piezas en un juego se catalogan aquí abajo

Preparación

- Escriba los objetivos de aprendizaje para el tema 2 en la hoja de un papelógrafo y colóquela al frente del salón.
- Prepare copias oficiales de todas las piezas de la caja de herramientas para cada participante.
- Los materiales del tema 2 (con la excepción del **juego de vida** saludable) no deben juntarse en las carpetas preparadas para cada tema. Las herramientas serán distribuidas una por una a través de la sesión de práctica. Prepárese para las sesiones colocando cada herramienta en grupos separados para su fácil distribución.
- Coloque un **juego de estilos de vida saludable** para cada participante. Para poder jugar en la sesión, solo se necesita un juego por cada 3 a 4 jugadores. Luego de la sesión, cada participante debe recibir un **paquete completo del juego de estilos de vida saludable**.
- Para preparar un paquete del juego, reúna lo siguiente:
 - Instrucciones para los jugadores
 - Tablero a color para el juego
 - Dado para el juego
 - Juego de tarjetas de ENTS 1era vuelta
 - Un juego a colores de cupones de préstamo
 - Diez 1RB pagarés
 - Diez 5RB pagarés
 - Diez 20RB pagarés
 - Diez 20RB pagarés
 - Billetes rojos:
 - Dieciséis billetes de 5RB ó veinte billetes de 1RB
 - Un juego de tarjetas a color

Prepare los paquetes de juego necesarios para el tamaño del grupo

Resumen del tema

Los cuatro factores de riesgo del uso del tabaco, el uso perjudicial de alcohol, una dieta no saludable y la inactividad física, todos contribuyen al riesgo de ser diagnosticado con una ENT.

Instrucciones para el facilitador

Introducción

1. Presente los objetivos de aprendizaje escribiéndolos en un papelógrafo. Mencione que los objetivos escritos en **negrita** son los que aprenderán en el día de hoy y lo que luego enseñarán a los miembros de la comunidad cuando repliquen la formación.
2. Mencione que el objetivo en naranja es algo adicional que aprenderán hoy en esta sesión mientras aprenden cómo enseñar el módulo de ENT a los miembros de la comunidad. No se espera que enseñen este objetivo a los miembros de la comunidad.
3. Mencione cómo serán capaces de demostrar cada objetivo al final de la sesión dando un anticipo de cómo se conducirá la sesión. Refiérase a la descripción de actividades arriba. Explique que esta formación para facilitadores es muy práctica y que estarán activos durante todo el día aprendiendo sobre las ENTs y más importante aún, aplicando el nuevo conocimiento y practicando las habilidades aprendidas para enseñar a otros.
4. Responda cualquier pregunta que pueda surgir y anime a los participantes a preguntar durante la formación.

Los cuatro factores de riesgo

1. Distribuya **la carpeta de herramientas del tema 2** a cada participante. Al final de la sesión, tendrán un paquete completo del tema 2. Estos materiales son sus herramientas para enseñar las ENTs y es su responsabilidad cuidarlos y darles seguimiento.
2. En grupos de 4 a 5 participantes, deberán leer el **tema 2** del manual del voluntario.
3. Como grupo tendrán 10 minutos para sostener una rápida discusión para verificar la comprensión utilizando las preguntas al final de la sesión y estar preparados para responder en plenaria.
4. Pregunte si alguien aprendió algo nuevo y de ser así, qué han aprendido. Analice las respuestas para encontrar evidencia de aprendizaje.

Los cuatro peligros (Primera ronda)

1. Explique que algunas veces las ENTs pueden heredarse de los padres a través de los genes, pero que esto solo sucede en el 10 por ciento de los casos. Al dejar estos comportamientos no saludables, el 90 por ciento de todas las ENTs se pueden prevenir.
2. Mencione que en esta sesión se explicará como el alcohol y el tabaco afectan nuestra propia salud.
3. Levante los siguientes afiches para que el grupo los vea
 - **Uso del tabaco**
 - **Exceso de alcohol**
 - **¿ Cuánto es demasiado?**

Uso del tabaco

1. Tome el **afiche de uso del tabaco** del manual del voluntario y levántelo frente al grupo.
2. Lea la parte posterior del afiche del uso del Tabaco a medida que señala las partes del cuerpo.
3. Haga un alto periódicamente y consulte si tienen preguntas.
4. Luego que usted haya terminado de leer el texto, dirija al grupo hacia una breve discusión. Utilice las preguntas que surjan para profundizar en el tema.
5. Entregue el **afiche sobre el uso del tabaco** de vuelta a un voluntario para que este continúe sosteniéndolo.

Exceso de alcohol

1. Tome el **afiche del exceso de alcohol** del manual del voluntario y levántelo frente al grupo.
2. Lea la parte posterior del **afiche sobre el exceso de alcohol** mientras señala las partes claves del cuerpo.
3. Haga un alto periódicamente y consulte si tienen alguna pregunta.
4. Luego de terminar de leer el texto, dirija al grupo hacia una breve discusión sobre el texto. Utilice las preguntas para profundizar en el tema.
5. Levante el **afiche de ¿ Cuánto es demasiado?** Siga la guía en la parte posterior para dirigirlos hacia una discusión sobre cuánta es la medida correspondiente a una porción y sobre cómo limitar el consumo.

Los cuatro peligros – práctica (Primera ronda)

1. Distribuya los afiches del uso del tabaco y el exceso de alcohol a cada participante
2. Divida el grupo en parejas. Cada integrante de la pareja debe exponer únicamente uno de los afiches asignados.
3. Mencione que en la parte posterior del afiche, encontrarán una guía de apoyo con la información del afiche. Encontrará algunos títulos resaltados, que deben decir a los participantes mientras levantan la herramienta para que todos la vean.
4. Organice a los participantes en grupos de cuatro, uniendo dos de las parejas. Cada participante en cada grupo de cuatro tomará su turno para practicar el uso del afiche que han decidido presentar.
5. Tienen un total de 20 minutos para practicar en grupos pequeños. Cada participante en el grupo tiene 5 minutos para presentar su afiche y conducir una breve discusión.
6. Después de la práctica, sostenga una breve sesión de preguntas y respuestas que pueden incluir:
 - a. ¿Qué le gusto sobre esta actividad?
 - b. ¿Qué le pareció difícil sobre esta actividad?
 - c. ¿Cómo puede adaptar el contenido para su audiencia?

Los cuatro peligros (Segunda ronda)

Dieta no saludable

1. Aplique la misma dinámica utilizada en la primera ronda. De ser necesario, solicite a tres de los participantes que le ayuden a sostener los afiches.

Recuerde que el material a utilizar en esta ronda es:

- **Afiche de dieta no saludable**
- **Afiche de porciones de frutas y vegetales**
- **Afiche de guía para una alimentación saludable**

Inactividad física

Aplique la misma dinámica utilizada en la primera ronda. De ser necesario, solicite a tres de los participantes que le ayuden a sostener los afiches.

Recuerde que el material a utilizar en esta ronda es:

- **Afiche de la inactividad física**
- **Tarjetas de ejercicios**

Los cuatro peligros - práctica (Segunda ronda)

1. Distribuya a cada participante:

- **Afiche de una dieta saludable**
- **Afiche de inactividad física**
- **Afiche de alimentación saludable**
- **Tarjetas de ejercicio**

2. Aplique la misma dinámica utilizada en la práctica de la primera ronda, tomando en cuenta que para esta actividad se cuenta con 30 minutos.

Juego de estilos de vida saludable

1. Nuevamente dé la bienvenida a los participantes.

2. Explique que muchas veces existen situaciones en los hogares y lugares de trabajo de las personas que pueden contribuir a sus factores de riesgo de ENTs. Estos factores se llaman determinantes sociales y muchas veces tienen un gran impacto en sus comportamientos. Estos también tienen un impacto en nuestras vidas financiera, social, emocional, mental y por supuesto, física.

3. Ahora tendrán la oportunidad de jugar y así comprender cómo las ENTs y nuestros comportamientos no saludables tienen un impacto en nuestras vidas.

4. Distribuya los paquetes de juego de estilos de vida saludable, uno para cada participante.

5. Mencione la lista de materiales que se incluyen en cada paquete. Pídale a cada participante que revise todo el paquete de juego y se asegure de tener todas las piezas.

6. Indíqueles que formen grupos de 3 a 4 jugadores y que disponen de 20 minutos para jugar.

7. Cuando los grupos terminen, en plenaria pregunte: _

- a. ¿Cómo le fue?
- b. ¿Fue divertido? ¿Por qué sí o por qué no?
- c. ¿Qué se le dificultó en el juego? ¿Fue fácil?
- d. ¿Qué aprendió al participar en el juego respecto a los distintos retos que existen al ser diagnosticado de cáncer?
- e. ¿Qué aprendió al participar en el juego respecto a los distintos retos que existen al ser diagnosticado de diabetes?
- f. ¿Qué aprendió durante su participación en el juego respecto a los distintos retos que existen al ser diagnosticado de enfermedad cardiovascular?
- g. ¿Qué aprendió durante el juego respecto a los distintos retos al ser diagnosticado de enfermedad respiratoria crónica?
- h. ¿Cómo enseñaría usted este juego a los miembros de su comunidad?
- i. ¿Tiene alguna pregunta sobre el contenido o sobre cómo enseñarlo?

10. Explique que el paquete de juego que se utilizó en la práctica es para que se lo lleve uno de los miembros del grupo. Distribuya un **paquete completo del juego de estilo de vida saludable** a los participantes que aún necesiten llevar uno a casa

Cierre

1. Repase los objetivos del tema que fueron presentados al principio de la sesión y pregúntele al grupo si los han alcanzado. Pídales que expliquen brevemente cómo los alcanzaron.

Tema 3

Evaluación, identificación y facilitación de los riesgos personales de ENT

Objetivos de aprendizaje

Al final del tema, usted podrá:

- Identificar y discutir los factores que se correlacionados con niveles bajos, medianos o altos de riesgo de ENTs.
- Utilizar las tarjetas de autoevaluación.
- Enseñar a utilizar las tarjetas de autoevaluación.
- Analizar la información de las tarjetas de evaluación para determinar los niveles de riesgo de ENT y recomendar los próximos pasos.
- Enseñar cómo analizar la información de las tarjetas de autoevaluación para determinar los niveles de riesgo de ENT y recomendar los próximos pasos.
- Proveer apoyo psicosocial para ayudar a los miembros de la comunidad con mayor riesgo y según sea necesario.

Resumen de actividades sugeridas

Dependiendo del número de voluntarios y del tamaño de la discusión, este tema tomará aproximadamente unos **205 minutos** para completarse.

Sección	Tiempo Sugerido
Introducción	5 minutos
Evaluación de los factores de riesgo	20 minutos
Demostración de autoevaluación	15 minutos
Práctica de la demostración de autoevaluación	30 minutos
Demostración de evaluación asistida	15 minutos
Práctica de la demostración de evaluación asistida	20 minutos
Demostración de la evaluación clínica	15 minutos

Práctica de demostración de evaluación clínica	20 minutos
Juntandolo todo	50 minutos
Cierre	15 minutos
Tiempo Total	3 horas, 25 minutos

Materiales y preparación

Materiales

- Carpeta de herramientas del tema 3 (una para cada participante y una para el facilitador) conteniendo:
 - Tarjeta de evaluación de ENT con autoevaluación en la parte delantera y evaluación clínica asistida en la parte de atrás. Se incluye la guía para el voluntario
 - Cinta de metrica
 - Gráfica de índice de masa corporal (IMC)
 - Apoyo psicosocial en el hogar para el diagnóstico de ENT
- Tarjetas de evaluación (tamaño regular), 10 para cada participante
- Báscula
- Aparato de presión arterial

Al final de esta sección encontrara adicionalmente:

- Cinco láminas de juego de roles de una hoja
- Ocho láminas de juego de roles de 2 hojas
- Cinco láminas de juego de roles de 3 hojas
- Siete láminas de juego de roles de 4 hojas
- Marcadores uno por cada dos participantes

Preparación

- Escriba los objetivos de aprendizaje del tema 3 en un papelógrafo y colóquelo al frente del salón.
- Prepare copias de todas las piezas de la carpeta de herramientas para CADA participante.
- Los materiales del tema 3 NO deben ser colocados en la carpeta previamente arreglados. Las herramientas serán distribuidas una a una a través de la sesión para práctica. Prepárese para la sesión colocando cada herramienta en un grupo separado para su fácil distribución.
- Mantenga suficientes tarjetas de evaluación en blanco disponibles para el uso en las sesiones de práctica.
- Imprima:
 - **Cinco láminas de juego de roles de una hoja**
 - **Ocho láminas de juego de roles de 2 hojas**
 - **Cinco láminas de juego de roles de 3 hojas**
 - **Siete láminas de juego de roles de 4 hojas**
- Coloque el total de las 25 láminas de juego de roles en un grupo. Mezclelas.

Resumen del Tema

Las ENTs tienen mayor probabilidad de ser diagnosticadas en personas con comportamientos de riesgo como el uso del tabaco, el exceso de alcohol, el consumo de alimentos no saludables y que permanecen físicamente inactivos. Muchas personas incurren en alguno o todos estos comportamientos ocasionalmente y se encontrarán en menor nivel de riesgo que aquellos que se involucran con mayor frecuencia.

La evaluación regular de su nivel de riesgo ayuda a comprender su vulnerabilidad a desarrollar una ENT. Conociendo si usted tiene una ENT y tomando las medidas para monitorearla a través de cambios de comportamiento y medicación le ayudarán a sentirse mejor y a vivir más tiempo.

Instrucciones para el facilitador

Introducción

1. Bienvenida a los participantes a la sesión
2. Presente los objetivos de aprendizaje escribiéndolos en el papelógrafo.
3. Mencione cómo serán capaces de demostrar cada objetivo al final de la sesión dando un vistazo de cómo se conducirá esta sesión. Refiérase a la descripción de actividades arriba.
4. Responda cualquier pregunta que pueda surgir y motive a los asistentes a hacer preguntas durante el entrenamiento.

Evaluación del factor de riesgo

1. Distribuya lo siguiente a cada participante:
 - **Tarjeta de evaluación de riesgo**
 - **Guía de tarjeta de evaluación de riesgo de ENT**
 - **Carpeta de herramientas del tema 3**

Al final de esta sesión, tendrán una carpeta completa para el tema 3. Estos materiales son sus herramientas para enseñar las ENTs y es responsabilidad de ellos cuidarlos y mantener un registro de los mismos. Permítales aproximadamente 2 minutos para familiarizarse con los materiales.

2. Deberán leer el **tema 3** del manual del voluntario y la **tarjeta de evaluación** en grupos de 4 a 5 personas. Como grupo, deberán entonces discutir las preguntas al final de la hoja de la sesión y estar preparados para responder ante el grupo en plenaria. Tendrán 10 minutos para leer y discutir.
3. Después sostenga una rápida discusión en grupo para comprobar la comprensión utilizando las preguntas al final del **tema 3**. Pregunte si alguien aprendió algo nuevo de la información de la hoja y de ser así, qué aprendieron. Monitoree las respuestas para encontrar evidencia de aprendizaje.

Demostración de autoevaluación

1. Explique que usted ahora demostrará a un pequeño grupo cómo pueden enseñar a los miembros de la comunidad a completar las **tarjetas de autoevaluación**.
2. Luego de la demostración de las tarjetas de autoevaluación todos tendrán una oportunidad para practicar cómo enseñar a otros a realizar la **autoevaluación** y demostrar el proceso para las **evaluaciones asistida y clínica**.
3. Levante una **tarjeta de evaluación** y la **guía de evaluación de la tarjeta de riesgo de ENT**. Explique que la guía brinda instrucciones para mostrar el uso de las tarjetas a los miembros de la comunidad. Los voluntarios deberán utilizar la guía adecuada para el nivel de evaluación que estén enseñando.
4. Despliegue la parte de autoevaluación de la **tarjeta de evaluación**. Siga la guía de **evaluación de riesgo de ENT**.
5. Cuando haya completado la demostración de autoevaluación en grupos pequeños, explique que ahora trabajarán con un participante diferente para practicarla. No borre sus respuestas, se hará referencia a estas en el tema 5 de la sesión.

Práctica de demostración de autoevaluación

1. Indique a cada participante que encuentre un compañero para trabajar en pares. Deberán encontrar a alguien con quien no hayan trabajado antes. También deberán traer con ellos las tarjetas de autoevaluación.
2. Distribuya lo siguiente a cada par:
 - **Un marcador**
 - **Una tarjeta de evaluación**
 - **Guía de evaluación de riesgo de ENT**
 - **Diez tarjetas de evaluación**
3. Cada pareja practicará la demostración de la **tarjeta de evaluación** y como completarla utilizando la guía de evaluación de ENT y explicarán el significado de los resultados. Cada persona tendrá 10 minutos para demostrar y guiar a su compañero a completar la **tarjeta de autoevaluación** en blanco.
4. Después de cada práctica la otra persona brindará retroalimentación respecto a cómo lo hicieron.
5. Pregunte si hay preguntas sobre el proceso.
6. Permita a los pares de personas no más de 25 minutos para practicar.
7. Cuando hayan terminado, sostenga una discusión en grupo:
 - a. ¿Cómo fue la experiencia?

- b. ¿Qué hizo / dijo cuando un factor de riesgo fue identificado por un miembro de la comunidad?
- c. ¿Qué puede usted hacer para animar a un miembro de la comunidad cuyo resultado sea bajo?
- d. ¿Cómo animó al miembro de la comunidad en alto riesgo para que se someta a una evaluación asistida? ¿Piensa usted que acudirán?

Demostración de evaluación asistida

1. 1. Explique que la evaluación asistida requiere de:

- Una cinta métrica
- Una báscula
- Una gráfica del Índice de Masa Corporal (IMC)
- Un aparato de presión arterial

Si el aparato para medir la presión arterial no está disponible para uso de los voluntarios con los miembros de la comunidad, necesitarán referirlos a un centro de salud. El voluntario podrá ayudarles a determinar su IMC y la circunferencia de su cintura, así como el peronal en un centro de salud.

2. Distribuya una copia de la tarjeta de evaluación de riesgo de ENT a cada participante.
3. Siga las instrucciones de la tarjeta de evaluación de riesgo de ENT para conducir la demostración de evaluación asistida ante un pequeño grupo. No borre sus respuestas, usted se referirá a ellas en el tema 5 de la sesión.
4. Consulte si hay preguntas.

Práctica de demostración de evaluación asistida

1. Oriente a las parejas para que practiquen de manera que un participante haga el papel de miembro de la comunidad mientras que el otro hace el papel del voluntario. Haga que hablen a lo largo de la evaluación y que practiquen conversar con un miembro de la comunidad sobre sus factores de riesgo durante la evaluación asistida. NO deberán cambiar roles.
2. El participante haciendo el papel del voluntario deberá guiar al miembro de la comunidad hasta completar la evaluación asistida y discutir los resultados.
3. Tendrán un total de 7 minutos para realizar una ronda de práctica.
4. Cuando hayan terminado, lidere una breve discusión para evaluar habilidad y conocimiento:
 - a. ¿Cómo estuvo la experiencia?
 - b. ¿Qué hizo / dijo cuando se identificaba a un miembro de la comunidad en alto riesgo?
 - c. ¿Qué puede hacer para animar a un miembro de la comunidad cuyos

- resultados sean bajos?
- d. ¿Cómo animó al miembro de la comunidad en alto riesgo para acudir a una evaluación clínica? ¿Piensa usted que asistirá?
 - e. ¿Cómo puede dar un mejor seguimiento a aquellos miembros de la comunidad que se encuentran bajo el más alto riesgo y ofrecerles su apoyo?

Demostración de evaluación clínica

1. Explique que la evaluación clínica requiere un examen de sangre que no puede ser realizado por los voluntarios. Los voluntarios necesitarán investigar y proveer los nombres y las direcciones de clínicas cercanas que puedan realizar exámenes rápidos de azúcar en sangre y de colesterol. Los miembros de la comunidad que lo requieran deberán hacerlo únicamente cuando estén un mínimo de 8 horas en ayunas. De lo contrario, los resultados podrían ser incorrectos.
2. Distribuya una copia de guía de **la tarjeta de evaluación de ENT** a cada participante.
3. Siga la guía de **la tarjeta de evaluación de riesgo de ENT** para realizar la demostración de evaluación clínica respecto a lo que pueden esperar en una visita a una clínica. No borre sus respuestas, usted hará referencia a estas en el tema 5 de la sesión.
4. Consulte si hay preguntas.
5. Cuando hayan terminado, lidere una discusión breve para evaluar habilidades y conocimiento:
 - a. ¿Qué puede usted hacer para alentar al miembro de la comunidad cuyos resultados han sido bajos?
 - b. ¿Cómo puede la Cruz Roja Luna y la Media Luna Roja dar seguimiento a los miembros de la comunidad para apoyarlos después de la evaluación clínica?

Juntándolo todo

1. Distribuya la guía para **apoyo psicosocial en el hogar para el diagnóstico por ENT**. Permita que el grupo lea la guía. Haga preguntas para asegurarse que los participantes hayan comprendido el contenido:
 - a. ¿Alguna persona aquí ha brindado apoyo psicosocial durante la visita a un hogar?
 - b. Por favor explique cómo usted brindó apoyo.
 - c. ¿Cómo le dio seguimiento?
 - d. ¿Dónde y con qué frecuencia debe usted dar seguimiento a una persona recientemente diagnosticada con una ENT?
 - e. ¿Qué debe usted discutir en visitas subsiguientes?
2. Explique que el grupo puede ahora observar, practicar y discutir las diferentes habilidades que se necesitan para realizar una reunión comunitaria para determinar los riesgos de ENT utilizando las tarjetas de evaluación de ENT y juegos de roles.
3. El grupo en plenaria hará juegos de roles para practicar algunas de estas habilidades y luego podrán discutir cada una.

4. Para llevar a cabo los juegos de roles, usted necesitará que cada persona participe.
5. Tome el paquete de hojas de juego (se encuentra en la parte trasera de este tema). El paquete contiene:
 - **Hojas de juego de roles** – apoyo psicosocial
 - **Hojas de juego de roles** – comportamientos de riesgo
 - **Hojas de juego de roles** – apoyando a los miembros de la comunidad luego de una evaluación

Todas las hojas para juego de roles son idénticas y cada una resalta un rol distinto. Si usted tiene más participantes que roles, asigne un grupo adicional para que también prepare y presente el juego de roles 2.

6. Mezcle las hojas.
7. Explique que se harán tres juegos de roles durante un total de 5 a 7 minutos cada uno. Cada participante recibirá un rol describiendo la situación y los distintos roles del juego. El rol resaltado en su hoja es el papel que deberán jugar.
8. Distribuya una hoja de rol a cada participante.
9. Mencione que las personas actuando en cada rol se encontrarán en distintas áreas del salón durante 10 minutos para preparar el juego de rol. Asigne una esquina distinta del salón a cada grupo para que practiquen.
10. Luego de 10 minutos, llame a todos los participantes de vuelta a sus asientos originales. Pida a los jugadores del juego de roles 1 que se preparen frente al salón mientras usted explica el escenario del juego de roles al resto del grupo

Instrucciones para el juego de roles 1 apoyo psicosocial

El voluntario brinda apoyo psicosocial a un consternado paciente recién diagnosticado con una ENT.

1. Mencione que para el primer juego de rol, un voluntario se encuentra de visita en un hogar para brindar apoyo psicosocial a un miembro de la comunidad que está molesto, pues acaba de ser diagnosticado con una ENT. Lea el juego de rol de la hoja 1 completo y en voz alta al resto del grupo. Haga que cada miembro del grupo exponga cuál es su papel.
2. Lleve a cabo el juego de rol.
3. Luego lidere una breve discusión:
 - a. ¿Cómo se desempeñó el voluntario al dar apoyo psicosocial al miembro de la comunidad?
 - b. ¿Cómo se las arregló el voluntario para manejar a la persona diagnosticada con la ENT?
 - c. ¿Cómo manejó el voluntario al cónyuge de la persona diagnosticada con la ENT?
 - d. ¿Cómo acordó el voluntario el dar seguimiento con los miembros de ese hogar?
 - e. ¿Existe algo que usted hubiera hecho diferente?
 - f. ¿Qué haría usted igual?

Hoja de juego de rol 1 Apoyo psicosocial

Voluntario: Usted está de visita en un hogar. Según su hoja de registro, existe una mujer que recientemente ha sido aconsejada durante su evaluación asistida a acudir a una evaluación clínica. Usted pregunta a la mujer cómo está y ella comienza a llorar diciendo que se va a morir, que está condenada porque ha sido diagnosticada de cáncer. Bríndele apoyo psicosocial.

Miembro 1 de la comunidad: Un voluntario está realizando una visita a su hogar. Durante una evaluación clínica usted fue recientemente diagnosticado de cáncer. Cuando el voluntario le pregunte cómo está, usted comienza a llorar desconsoladamente diciendo que se va a morir.

Cónyuge: Un voluntario está realizando una visita a su hogar. Su esposo(a) acaba de ser diagnosticado(a) de cáncer. El voluntario pregunta cómo su cónyuge está manejando la noticia. Su cónyuge se encuentra muy preocupado(a).

Hija de 15 años: Un voluntario está realizando una visita a su hogar. Uno de sus padres ha sido diagnosticado recientemente de cáncer. El voluntario pregunta cómo está manejando la situación. Este(a) está muy preocupado(a).

Vecino visitante: Usted está visitando a su amigo(a) quien acaba de ser diagnosticado de cáncer. Un voluntario está realizando una visita a su hogar. El voluntario pregunta a su amigo(a) cómo está. Su amigo(a) está muy preocupado(a).

Instrucciones para el Juego de Roles 2

Comportamientos de riesgo

Un voluntario realizará una visita a los hogares de los miembros de la comunidad que aún presentan comportamientos de riesgo

1. Solicite que los jugadores del juego de roles 2 se preparen frente al salón mientras usted explica el escenario al resto del grupo.
2. Mencione que para el segundo juego de rol, un voluntario estará en una visita en un hogar para brindar apoyo psicosocial a un miembro de la comunidad recientemente diagnosticado con una ENT.
3. Lea el juego de rol 2 completo y en voz alta para el resto del grupo. Haga que los miembros del grupo
4. especifiquen cuál es su papel.
Lleve a cabo el juego de roles.
5. Luego lidere una breve discusión:
 - a. ¿Cómo se desempeñó el voluntario?
 - b. ¿Cómo manejó el voluntario a las diferentes personas dentro del hogar que presentaban comportamientos de riesgo?
 - c. ¿Cómo alentó el voluntario a los miembros del hogar?
 - d. ¿Cómo acordó el voluntario el dar seguimiento con los miembros del hogar?
 - e. ¿Existe algo que usted hubiera hecho distinto?
 - f. ¿Qué haría usted igual?

Juego de roles 2

Comportamientos de riesgo

Voluntario: Usted está de visita en un hogar. Durante una reciente reunión comunitaria usted guio al grupo al hacer sus autoevaluaciones. Todos los hombres de este hogar practican los cuatro comportamientos de riesgo. Demasiado alcohol, uso del tabaco, dieta no saludable e inactividad. Las mujeres también tienen una dieta no saludable. ¿Cómo discutirá su comportamiento con el grupo?

Miembro 1 de la Comunidad (esposo y jefe de familia): Usted bebe mucho alcohol, fuma un paquete de cigarrillos al día, únicamente consume comidas fritas y no realiza actividad. Su esposa le hizo acudir a una reunión de la Cruz Roja la semana pasada y el voluntario le mostró que usted se encuentra en alto riesgo de desarrollar alguna enfermedad. Usted no le da importancia. El voluntario está ahora en su hogar.

Miembro 2 de la comunidad (hermano del jefe de familia): Usted toma mucho alcohol, fuma un paquete de cigarrillos al día, solo consume comidas fritas y no realiza actividad. Usted vive con su hermano y su familia; su cuñada y su esposa lo hicieron acudir a una reunión de la Cruz Roja la semana pasada donde el voluntario le mostró que usted se encuentra en alto riesgo de desarrollar algún tipo de enfermedad. Usted está nervioso pero su hermano está actuando muy tranquilo al respecto. Usted desea cambiar pero no sabe qué hacer. El voluntario está ahora en su casa.

Miembro 3 de la comunidad (esposa del jefe de familia): Su esposo y su hermano consumen demasiado alcohol, fuman un paquete de cigarrillos al día, consumen únicamente comidas fritas y no realizan actividad física. Usted hizo que ambos acudieran a una reunión de la Cruz Roja la semana pasada y el voluntario mostró que ambos están bajo un alto riesgo de ENTs. Usted está preocupada por su esposo. Usted resultó estar en un riesgo medio porque el voluntario dijo que usted tiene una dieta no saludable. El voluntario está ahora en su casa. encuentra en alto riesgo de desarrollar algún tipo de enfermedad. Usted está nervioso pero su hermano está actuando muy tranquilo al respecto. Usted desea cambiar pero no sabe qué hacer. El voluntario está ahora en su casa.

Miembro 4 de la comunidad (esposa del hermano): Su esposo y su hermano consumen demasiado alcohol, fuman un paquete de cigarrillos al día, consumen únicamente comidas fritas y no realizan actividad física. Su cuñada hizo que todos acudiera a una reunión de la Cruz Roja la semana pasada y el voluntario mostró que su esposo y su hermano se encuentran ambos en alto riesgo de ENTs. Usted está preocupada por su esposo. Usted está en riesgo medio porque el voluntario dijo que usted consume una dieta no saludable. El voluntario está ahora en su casa. encuentra en alto riesgo de desarrollar algún tipo de enfermedad. Usted está nervioso pero su hermano está actuando muy tranquilo al respecto. Usted desea cambiar pero no sabe qué hacer. El voluntario está ahora en su casa.

Miembro 5 de la comunidad (madre anciana del jefe de familia): Sus hijos beben demasiado alcohol, fuman un paquete de cigarrillos al día, ingieren únicamente comidas fritas y no realizan actividad física. Su nuera hizo que toda la familia acudiera con ella a una reunión de la Cruz Roja la semana pasada y el voluntario mostró que sus dos hijos se encuentran en alto riesgo de desarrollar varias enfermedades. Usted está preocupada por sus hijos y sus nietos. Usted se encuentra en riesgo medio de ENTs porque el voluntario le dijo que usted consume una dieta no saludable. El voluntario está ahora en su casa.

Miembro 6 de la comunidad (hijo de 6 años): Su padre consume cerveza en exceso, fuma mucho, y está obeso. Su madre también está obesa, todos en la familia están obesos y usted también está obeso. Hay una persona de visita en casa que tiene puesto un chaleco rojo y que le está hablando a la familia sobre "comportamientos saludables".

Miembro 7 de la comunidad (hija de 12 años): su padre y su tío beben demasiado alcohol, fuman mucho, están obesos y perezosos. Usted nunca se los diría de frente, pero ellos le avergüenzan. Usted siente que está obesa pero la comida de su madre es muy rica y no hay nada saludable en la casa para comer. El voluntario de la Cruz Roja y la Media Luna Roja está aquí nuevamente hablando sobre comportamientos saludables.

Instrucciones para el juego de roles 3

Apoyando a los miembros de la comunidad luego de una evaluación

Un voluntario quien recientemente mostró al grupo a realizar una autoevaluación, realizará una reunión comunitaria. Muchos miembros de la comunidad han dicho que acudirán a la evaluación asistida. El voluntario se comunicará con el grupo para ver si han acudido, qué acciones han tomado y cuáles comportamientos han cambiado.

1. Pídale a los jugadores que se preparen frente al salón mientras usted explica el escenario del juego de roles al resto del grupo.
2. Mencione que para el tercer juego de roles, un voluntario realizará una reunión comunitaria para dar seguimiento a los miembros de la comunidad luego de la autoevaluación.
3. Lea el juego completo y en voz alta al resto del grupo. Haga que el grupo que juega mencione el papel que cada uno está representando.
4. Lleve a cabo el juego de roles.
5. Después lidere una breve discusión:
 - a) ¿Cómo se condujo el voluntario?
 - b) ¿Cómo manejó el voluntario a las diferentes personas del hogar que tenían comportamientos de riesgo?
 - c) ¿Cómo alentó el voluntario a los miembros de ese hogar?
 - d) ¿Cómo acordó el voluntario dar seguimiento a los miembros de ese hogar?
 - e) ¿Existe algo que usted hubiera hecho distinto?
 - f) ¿Qué haría usted igual?

Juego de Roles 3

Apoyando a los miembros de la comunidad después de la autoevaluación

Voluntario: Usted está dirigiendo una reunión comunitaria y el mes pasado usted enseñó al grupo a realizar una autoevaluación. Muchos de los miembros de la comunidad han expresado que acudirían a una evaluación asistida. Comuníquese con el grupo para ver si han acudido, qué acciones han tomado y que comportamientos han cambiado. Luego recoja los resultados de la evaluación.

Miembro 1 de la comunidad: En la autoevaluación del mes pasado usted resultó en alto riesgo de ENTs. El voluntario le ha recomendado enfáticamente que usted acuda a una evaluación asistida, pero usted tiene temor. Usted aún no ha ido.

Miembro 2 de la comunidad: En la autoevaluación del mes pasado usted resultó en alto riesgo de ENTs. El voluntario le ha recomendado enfáticamente que acuda a una evaluación asistida, pero usted no ha tenido tiempo. Usted aún no ha ido.

Miembro 3 de la comunidad: Usted resultó estar en alto riesgo de ENTs durante la autoevaluación del mes pasado. El voluntario le ha recomendado enfáticamente que acuda a una evaluación asistida, pero no existe un centro de salud cerca de usted, por lo que usted aún no ha ido.

Miembro 4 de la comunidad: Usted resultó estar en alto riesgo de ENTs durante la autoevaluación del mes pasado. El voluntario le ha recomendado enfáticamente que acuda a una evaluación asistida, pero usted está seguro de estar saludable. Usted no necesita de un examen para que le digan eso, por lo cual no ha ido.

Miembro 5 de la comunidad: Usted resultó estar en alto riesgo de ENTs. El voluntario le ha recomendado enfáticamente que acuda a una evaluación asistida y usted fue. Su IMC fue de 29 y su presión arterial fue de 183/90. Usted resultó estar en riesgo medio en su evaluación asistida.

Miembro 6 de la comunidad: Usted resultó estar en alto riesgo de ENTs en la autoevaluación del mes pasado. El voluntario le ha recomendado enfáticamente que acuda a una evaluación asistida y en lugar de esto usted acudió a un doctor y se realizó un examen completo. El verificó su presión arterial y le tomó una muestra de sangre. Su colesterol está alto y usted está obeso(a).

Cierre

1. Repase los objetivos que fueron presentados al principio de la sesión. Analice cada objetivo y pregúntele al grupo si lograron alcanzarlos. Pídales que expliquen brevemente cómo se alcanzó cada uno.
2. Dígales que la sesión del tema 3 ha sido completada. Todos los participantes deberán verificar que tienen todas las herramientas necesarias para el tema 3. Lea la lista de herramientas del tema 3 para realizar un inventario. Distribuya cualquier herramienta que falte y proceda a la próxima sesión.

Tema 4

Ayudar a los miembros de la comunidad a identificar comportamientos riesgosos y cómo adoptar comportamientos saludables

Objetivos de aprendizaje

Al final de este tema, usted será capaz de:

- Identificar el rol del voluntario como un agente de cambio
- Discutir las etapas del cambio de comportamiento
- Discutir los cambios que enfrentan las personas cuando modifican su comportamiento

Descripción de actividades sugeridas

Dependiendo del número de participantes y del tamaño de la discusión, este tema tomará aproximadamente **2 horas** para completarse.

Sección	Tiempo Sugerido
Introducción	5 minutos
Cambio de comportamiento	20 minutos
Toboganes y escaleras del cambio de Comportamiento	30 minutos
Juego y práctica de las etapas del cambio de comportamiento	50 minutos
Cierre	15 minutos
Tiempo Total	2 horas

Materiales y preparación

Materiales

- Afiche de las cinco etapas del cambio de comportamiento
- Paquete de demostración de toboganes y escaleras del cambio de comportamiento que contiene:
 - Tablero grande de demostración

- Piezas grandes de juego para demostración (3 escaleras, 4 toboganes y 2 figuras)
- Juego de escaleras y toboganes del cambio de comportamiento que contiene:
 - Tablero de juego
 - Piezas de juego (8 escaleras, 8 toboganes y 2 figuras)
- Paquete de juego de las etapas del cambio de comportamiento que contiene:
 - Tablero grande de juego
 - 40 tarjetas del cambio de comportamiento

Preparación

- Escriba los objetivos de aprendizaje para el tema 4 en un papelógrafo y colóquelo frente al salón.
- Prepare copias de todas las piezas de la carpeta con herramientas para CADA participante.
- Los materiales del tema no deben mezclarse en paquetes preparados con antelación (con la excepción del juego de toboganes y escaleras y del paquete de las etapas del cambio de comportamiento que se mencionan abajo). Las herramientas serán distribuidas una por una durante la Sesión para practicar.
- Prepárese para la sesión colocando cada herramienta en una columna diferente para su fácil distribución.
- Para cada uno de los participantes prepare un paquete de las siguientes herramientas: **Toboganes y escaleras del cambio de comportamiento**
 - Tablero grande de demostración.
 - Piezas grandes de juego (3 escaleras, 4 toboganes y 2 figuras)
- Juego de las etapas del cambio de comportamiento
 - Tablero grande
 - 40 tarjetas del cambio de comportamiento

Organice grupos de 4 a 5 jugadores y entregue un juego por grupo. Es importante notar que primero deberá jugar “toboganes y escaleras” y posteriormente el de “etapas del cambio de comportamiento”. Al finalizar la sesión, cada participante debe recibir un **paquete completo de cada uno de los juegos**.

Resumen del tema

El marco de la FICR sobre el cambio de comportamiento provee un proceso intensivo para determinar las causas de los comportamientos peligrosos en las personas, y recomendaciones para cambiarlos. El objetivo de este tema es proveer información general respecto a cómo la gente puede cambiar sus comportamientos no saludables. Para información más específica sobre cómo trabajar planes de cambio de comportamiento, refiérase al marco de la FICR.

Instrucciones para el facilitador

Introducción

1. Dé la bienvenida a los participantes a la sesión.
2. Escriba los objetivos de aprendizaje en un papelógrafo, haciendo una breve descripción de cada uno.
3. Responda a cualquier pregunta que pueda surgir y motive a los participantes a preguntar durante la formación.

Cambio de comportamiento

1. Distribuya lo siguiente a cada participante:
 - **Afiche con las cinco etapas de comportamiento**
 - **Carpeta de herramientas del tema 4**

Al final de esta sesión, tendrán una carpeta completa para el tema 4. Estos materiales son herramientas para la enseñanza de las ENTs y es su responsabilidad cuidarlas y darles seguimiento. Permítales aproximadamente 2 minutos para familiarizarse con los materiales.

2. En grupos de 4 a 5, deberán leer a través del tema 4 del manual del voluntario y referirse al afiche que recibieron sobre las cinco etapas del cambio de comportamiento. Como grupo, deberán entonces discutir las preguntas al final de la sesión y estar preparados para responderle al grupo en plenaria. Tendrán 10 minutos para leer y discutir.
3. Luego de 10 minutos, sostenga una rápida discusión con el grupo en plenaria para verificar la comprensión utilizando las preguntas que aparecen al final del tema 4. Pregunte si alguien aprendió algo nuevo de este documento y si fuese así, qué han aprendido. Verifique las respuestas para encontrar evidencia de aprendizaje.

Toboganes y escaleras del cambio de comportamiento

1. Levante y muestre el **paquete de demostración de toboganes y escaleras del cambio de comportamiento**.
2. Abra y saque el **tablero grande del juego** para que todos lo vean.
3. Levante la figura recortada tanto del hombre como de la mujer.
4. Levante las **escaleras y toboganes**. Explique que debido a que cada persona enfrenta los cambios de comportamiento en forma diferente, el tablero puede ilustrar diversos escenarios.
5. Siga la guía para el voluntario en la parte trasera del tablero de juegos y utilícela para mostrar el ejemplo de Benito en cada etapa.
6. Pregunte si tienen dudas.

Práctica de Toboganes y Escaleras del cambio de comportamiento

1. Distribuya el **paquete de demostración de toboganes y escaleras del cambio de comportamiento** a cada participante.
2. Haga referencia a la guía que se brinda en la parte trasera del tablero. Explique que las palabras en negrita son lo que deben decirle a las personas que están formando.
3. Los participantes pueden también idear sus propios escenarios y tablero de toboganes y escaleras para que corresponda a su contexto. Tendrán 5 minutos para:
 - crear su propio escenario del tablero
 - Tomar notas sobre esta adaptación, que luego compartirán
4. Luego de 5 minutos, permítale a los participantes encontrar un nuevo compañero(a). Deberán traer su tablero y sus notas para trabajar con esta persona.
5. Tendrán un total de 15 minutos para practicar sus tableros y figuras para explicar un escenario de cambio de comportamiento por pareja.
6. Cada persona tiene 5 minutos para presentar su tablero y escenario en plenaria completa.
7. Luego de la plenaria, pregunte:

Toboganes y escaleras del cambio de comportamiento

1. Levante y muestre el **paquete de demostración de toboganes y escaleras del cambio de comportamiento**.
2. Abra y saque el **tablero grande del juego** para que todos lo vean.
3. Levante la figura recortada tanto del hombre como de la mujer.
4. Levante las **escaleras y toboganes**. Explique que debido a que cada persona enfrenta los cambios de comportamiento en forma diferente, el tablero puede ilustrar diversos escenarios.
5. Siga la guía para el voluntario en la parte trasera del tablero de juegos y utilícela para mostrar el ejemplo de Benito en cada etapa.
6. Pregunte si tienen dudas.

Práctica de Toboganes y Escaleras del cambio de comportamiento

1. Distribuya el **paquete de demostración de toboganes y escaleras del cambio de comportamiento** a cada participante.
2. Haga referencia a la guía que se brinda en la parte trasera del tablero. Explique que las palabras en negrita son lo que deben decirle a las personas que están formando.
3. Los participantes pueden también idear sus propios escenarios y tablero de toboganes y escaleras para que corresponda a su contexto. Tendrán 5 minutos para:
 - crear su propio escenario del tablero
 - Tomar notas sobre esta adaptación, que luego compartirán
4. Luego de 5 minutos, permítale a los participantes encontrar un nuevo compañero(a). Deberán traer su tablero y sus notas para trabajar con esta persona.
5. Tendrán un total de 15 minutos para practicar sus tableros y figuras para explicar un escenario de cambio de comportamiento por pareja.
6. Cada persona tiene 5 minutos para presentar su tablero y escenario en plenaria completa.
7. Luego de la plenaria, pregunte:

Tema 5

Apoyando a los miembros de la comunidad a adoptar estilos de vida saludable por medio de cambios de comportamiento, desarrollo de metas y un plan de acción de salud

Objetivos de aprendizaje

Al completar este tema, usted será capaz de:

- Enumerar los cuatro elementos esenciales del cambio de comportamiento.
- Utilizar las tarjetas de resultados para determinar las metas y planes de cambios de comportamiento y de salud.
- Escribir un plan de acción de salud personal.
- Discutir los efectos positivos de comportamientos que suponen un factor de riesgo a la salud.
- Discutir la mejor manera de mantener comportamientos saludables.
- **Discutir el formato de una reunión para cambios de comportamientos.**

Descripción de actividades sugeridas

Dependiendo del número de voluntarios y de qué tan grande sea la discusión, este tema tomará aproximadamente **4 horas** en completarse.

Sección	Tiempo Sugerido
Introducción	5 minutos
Planes de acción de salud personal	20 minutos
Escribiendo un plan de acción de salud personal	30 minutos
Escribiendo un plan de acción de salud personal - Práctica	60 minutos
Sanando su cuerpo por medio de cambios de comportamiento	30 minutos
Sanando su cuerpo por medio de cambios de comportamiento - Práctica	60 minutos
Apoyo comunitario	20 minutos

Cierre	15 minutos
Tiempo Total	4 horas

Materiales y preparación

Materiales

- Tarjeta de evaluación de ENT (completada durante el tema 3) para exhibición
- Guía para la planificación de planes de acción de salud personal
- Tarjetas de evaluación de riesgo de ENT (del tema 3)
- Afiche sobre los efectos de dejar el tabaco
- Afiche sobre los efectos de tomar menos alcohol
- Afiche sobre los efectos de una dieta saludable
- Afiche sobre los efectos de la actividad física
- Marcadores

Preparación

- Escriba los objetivos de aprendizaje para el tema 5 en un papelógrafo y colóquelo al frente del salón.
- Prepare copias de todas las piezas de la carpeta de herramientas para CADA participante.
- Las herramientas serán distribuidas una por una a través de la sesión de práctica.
- Asegúrese de tener marcadores para pizarra blanca de manera que cada dos participantes tenga un marcador.
- Mantenga una **tarjeta de evaluación de riesgo** completada a la mano para referirse a ésta durante la sesión.

Resumen del Tema

Este tema involucra juntar toda la información y habilidades de los temas 1 al 4.

Los elementos de los cambios de comportamiento son consideraciones importantes al escribir un plan de acción de salud personal. La persona que desea cambiar su comportamiento debe:

1. Definir un objetivo claro y simple
2. Tener conocimientos precisos y suficientes para hacer un plan de acción claro.
3. Contar con mucha motivación personal para ir hasta el final.
4. Contar con un ambiente de apoyo.

Los cuatro puntos arriba mencionados son todos muy personales y únicos a cada persona. El elemento final “**un ambiente de apoyo**” se asegura que las personas realizando cambios de comportamiento sostengan el cambio y no regresen a las viejas costumbres.

Una red o grupo de apoyo, como el grupo comunitario de salud de la Cruz Roja activo, provee un lugar para que las personas discutan sus nuevos cambios, los retos y éxitos que están experimentando. Esta red de apoyo se asegura que las personas hagan **y sostengan** cambios de comportamiento para mejorar. La motivación y el apoyo en cualquier forma: con vecinos, otros miembros de la familia, escolares, u organizaciones comunitarias, es esencial para tener éxito.

En vista de esto, los voluntarios de la Cruz Roja Media Luna Roja, al propiciar que los grupos comunitarios adopten estilos de vida saludable y mantengan sus comportamientos saludables son uno de los elementos más poderosos para frenar el crecimiento de la epidemia global de ENTs. Las investigaciones demuestran que las escuelas y los grupos comunitarios son los sitios más efectivos para que ocurran los cambios de comportamiento.

Instrucciones para el Facilitador

Introducción

1. Bienvenida a los participantes.
2. Presente los objetivos de aprendizaje escribiéndolos en un papelógrafo. Los objetivos en anaranjado son lo que adicionalmente tendrán que aprender hoy durante la sesión a medida que aprenden cómo facilitar el módulo a los miembros de la comunidad.
3. Mencione que al final de la sesión podrán facilitar cada objetivo brindándoles un avance de como se abordará la sesión.
4. Responda cualquier pregunta que pueda surgir y motive a los participantes haciéndoles preguntas durante la sesión.

Plan personal de salud

1. Distribuya lo siguiente a cada participante:
 - Tarjeta de evaluación de los riesgos de ENT completada durante el tema 3
 - Carpeta de herramientas del tema 5

Al final de esta sesión, tendrán una carpeta de herramientas para el tema 5. Estas son sus herramientas para enseñar las ENTs y es su responsabilidad cuidarlos y mantener un registro de los mismos. Permítales aproximadamente 2 minutos para familiarizarse con los materiales.

2. En grupos de 4 a 5, deberán leer el **tema 5** del manual del voluntario y referirse a la tarjeta de **evaluación de riesgo de ENTs** que han completado en el tema 3. En grupo deberán discutir las preguntas al final de la sesión y estar preparados para responder al grupo en plenaria. Dispondrán de 10 minutos para esto.
3. Sostenga una discusión breve con el grupo en plenaria para verificar la comprensión utilizando las preguntas al final del **tema 5**. Pregunte si alguien aprendió algo nuevo y si fuera así, el qué. Analice las respuestas para encontrar evidencia de aprendizaje

Escribiendo un plan personal de salud

1. Sostenga la tarjeta de autoevaluación de riesgo de ENTs que utilizó durante la sesión del tema 3.
2. Repase los resultados de su evaluación y lo que estos significan.
3. Siga las instrucciones dadas en el documento **guía para la planificación de acciones de salud**. Refiérase al **tema 5** para más ejemplos de planes personales de salud.

Práctica – Escribiendo un plan personal de salud

1. Distribuya el documento guía para un plan personal de salud a todos los participantes.
2. Dígalos a los participantes que tendrán que practicar cómo orientar a un compañero para completar la tarjeta de evaluación del plan personal de salud.
3. Organice al grupo en parejas. Pida que se numeren en 1 y 2.
4. Dígame a cada "1" que encuentre a otra persona que sea un "2". Intenten identificar a alguien con quien no hayan trabajado antes. Cada participante deberá traer:
 - **Su tarjeta de evaluación de riesgo de ENT**
 - **Su guía para un plan personal de salud**
 - **Su tarjeta de evaluación personal completada**
 - **Marcador**
5. Explique que los "1" tendrán 10 minutos para:
 - **Mostrar como completar su plan personal de salud en la tarjeta de evaluación.**
 - **Guiar a su pareja a completar su plan personal de salud.**
6. **Los "2" serán un miembro de la comunidad que está siendo guiado para desarrollar un plan de acción de salud.**
7. **Consulte si hay preguntas.**
8. **Permita que comiencen.**
9. **Luego de 10 minutos, pida que los "1" tomen asiento. Haga que los "2" se pongan de pie y vayan a encontrar a otro "1". Deberán llevar todos sus materiales con ellos.**
10. **Explique que los "2" tendrán 10 minutos para:**
 - **Mostrar como completar su plan personal de salud en la tarjeta de evaluación.**
 - **Guiar a su pareja a completar su plan personal de salud.**

11. Los "1" ahora serán un miembro de la comunidad que está siendo guiados para desarrollar un plan personal de salud.
12. Consulte si hay preguntas.
13. Permítales comenzar.
14. Luego de 10 minutos, sostenga una discusión con el grupo en plenaria. Algunas preguntas a considerar:
 - a. ¿Cómo lo hicieron?
 - b. ¿Qué fue difícil respecto a mostrar como llenar el plan? ¿Qué fue fácil?
 - c. ¿Qué fue difícil al ser guiado para hacer un plan de salud?
 - d. ¿Tienen alguna pregunta sobre el contenido o sobre cómo enseñarlo?

Sanando su cuerpo a través del cambio de comportamiento

1. Pida que cuatro participantes voluntariamente pasen al frente y cada uno muestre el afiche de uno de estos cuatro efectos:
 - **Efectos de dejar el tabaco**
 - **Efectos de consumir menos alcohol**
 - **Efectos de una dieta saludable**
 - **Efectos de actividad física**
2. Levante cada uno y siga la guía en la parte posterior del afiche.
3. Continúe con los cuatro afiches.
4. Consulte si tienen dudas.

Práctica: sanando su cuerpo por medio del cambio de comportamiento

1. Distribuya un juego de los cuatro afiches de efectos de ... a cada participante.
 2. Explique que tendrán ahora la oportunidad de practicar cómo enseñar con los cuatro afiches a otros tres participantes.
 3. Organice a los participantes en grupos de cuatro. Deberán traer sus afiches.
 4. Cada participante escoge cuál de los afiches presentará al resto del grupo. Cada persona dispondrá de 5 minutos para presentar el afiche y realizar una discusión con el "grupo comunitario".
 5. Consulte si tienen dudas.
 6. Permítales comenzar, dándoles 20 minutos para trabajar. El facilitador deberá ir alrededor y escuchar mientras las personas se están preparando. Note cualquier dificultad.
-

problema que requiera ser resaltado cuando se re-agrupen en pleno dentro de 20 minutos.

7. Transcurridos los 20 minutos, reuna al grupo en plenaria para una discusión:
 - a. ¿Cómo les fue?
 - b. ¿Qué fue difícil respecto a presentar la información? ¿Qué fue fácil?
 - c. ¿Qué fue difícil al presentar el afiche?
 - d. ¿Tienen alguna pregunta sobre el contenido o sobre cómo enseñarlo?

Apoyo comunitario

1. Facilite una discusión sobre liderar reuniones comunitarias para proveer apoyo a las personas que están en proceso de cambio de comportamiento. Algunos puntos que pueden ayudar a dar inicio a la conversación son:
 - ¿Cuáles son los TRES elementos necesarios para un cambio de comportamiento efectivo?
 - ¿Por qué los voluntarios de la Cruz Roja necesitan conocer acerca de los grupos de apoyo de cambios de comportamiento?
 - ¿Ha liderado usted a algún grupo comunitario para ayudar a cambiar comportamientos no saludables?
 - ¿Qué hizo usted? ¿Qué haría diferente ahora?
 - ¿Cuáles son las personas más dispuestas a hacer cambios?
 - ¿Cuáles son las personas con más dificultad para mantener los cambios de comportamiento?
 - ¿Cómo puede usted ayudar a aquellos que más se tienen que esforzar?
 - ¿Puede guiar un grupo de apoyo si usted también está luchando para mantener los cambios de comportamientos?

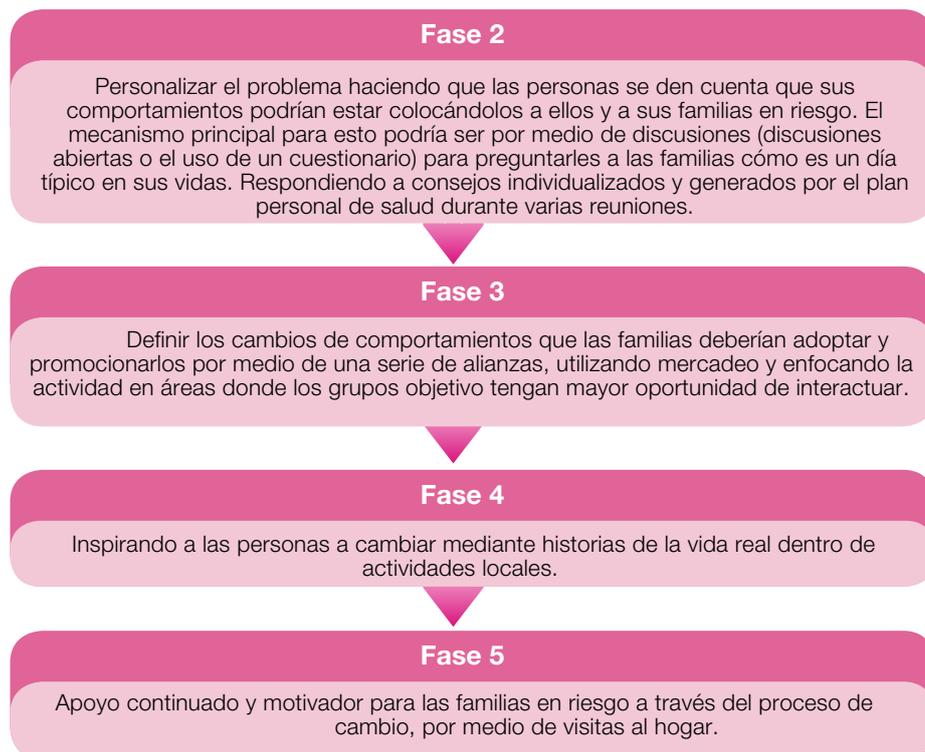
¿Cómo nos puede ayudar un grupo de apoyo?

El grupo de apoyo puede ayudar primeramente identificando un comportamiento claro para promocionarlo e identificar las barreras que pueden bloquear este comportamiento.

Al diseñar un plan personal de salud utilizando herramientas psicológicas como son el pedir un compromiso a los participantes, utilizar indicaciones para reforzar aquellos comportamientos que se olvidan fácilmente e involucrando el contacto personal, se puede aumentar la incidencia del comportamiento deseado.

Algunos pasos a comprender respecto al proceso





Cierre

1. Repase los objetivos que fueron presentados al principio de la sesión, y pregunte al grupo si se ha alcanzado cada uno de ellos. Pídales que expliquen brevemente cómo los alcanzaron.
2. Díales que la sesión para el tema 5 ha sido completada. Todos los participantes deberán verificar tener todas las herramientas necesarias para el tema 5.
3. Comunique que llegaron al fin del módulo de formación para el facilitador. Pregunte si tienen dudas.
4. Refiérase al **contenido de la caja de herramientas** de los cinco temas.

La mayoría de los materiales están disponibles en www.ifrc.org.

Formularios de evaluación

Estilos de vida saludable: prevención y control de enfermedades no transmisibles (ENTs)

módulo 8 del manual de SPAC

Nivel 1

Módulo de evaluación

Por favor brinde su retroalimentación para conocer cómo podemos mejorar nuestros entrenamientos. Su evaluación es importante.

Nombre (opcional)

¿Cuáles fueron sus expectativas para esta sesión ?

1

2

3

¿Qué tan exitoso fue usted en satisfacer cada una de las expectativas de arriba? Circule la respuesta para cada expectativa.

1 Sin éxito	Éxito Limitado	Bastante exitoso	Muy exitoso
2 Sin éxito	Éxito Limitado	Bastante exitoso	Muy exitoso
3 Sin éxito	Éxito Limitado	Bastante exitoso	Muy exitoso

¿Qué partes de la sesión le resultaron de mayor ayuda?

¿Qué parte de la sesión le sirvió menos?

¿Qué retroalimentación tiene para el facilitador?

¡Gracias!

Nivel 2

Evaluación de ENT

1. ¿Cuáles son las cuatro ENTs más mortales?

1

2

3

4

2. ¿Cuáles son los cuatro factores de riesgo más peligrosos que pueden llevar al diagnóstico de una ENT?

1

2

3

4

3. ¿Puede una ENT afectarlo emocional, financiera, física y/o mentalmente? Explique su respuesta.

4. ¿Cuánto tabaco debe consumir una persona si desea eliminar el riesgo de ENTs?

5. ¿Cuánto alcohol puede ingerir una persona si desea eliminar su riesgo de ENTs?

6. ¿Cuántas frutas y vegetales son recomendables si una persona desea reducir su riesgo de ENTs?

7. ¿Cuánta actividad debe realizar una persona diariamente si desea reducir su riesgo de ENTs?

8. ¿Cuáles son los tres elementos para un plan efectivo de cambio de comportamiento?

9. ¿Cuáles son los tres niveles de evaluación para medir el riesgo de ENTs?

1

2

3

10. ¿Qué debe hacer usted luego que un beneficiario ha tomado la auto- evaluación de riesgo de ENT?

11. ¿Qué debe hacer usted si un beneficiario se molesta una vez que sabe que podría estar bajo riesgo de ENT?

12. ¿Puede un trabajador de salud de la Cruz Roja diagnosticarle una ENT a un beneficiario?

13. ¿Qué debe hacer un voluntario de la Cruz Roja si sospecha que alguien tiene una ENT?

14. ¿Cómo puede usted llevar un mejor registro de los datos de salud de ENT de un beneficiario?

.....

.....

.....

15. ¿Qué debe hacer con los datos de salud de ENT de un beneficiario?

.....

.....

.....

16. ¿Cuáles son los componentes más importantes de un plan personal de salud?

.....

.....

.....

¡Gracias!

Nivel 3

Evaluación Post hoc

Se incluyen dos formularios:

- 1) Para que los participantes respondan alrededor de tres meses después que la formación se llevó a cabo.
- 2) Para que los supervisores de los participantes respondan alrededor de tres meses después que la formación se llevó a cabo.

Nivel 3a

Evaluación post hoc (participante)

¡hola!

Usted participó en una formación recientemente sobre ENTs. Esperamos que haya podido aplicar fácilmente en su trabajo el nuevo conocimiento y las nuevas habilidades relacionadas a las ENTs. Como discutimos en la formación, darle seguimiento a sus participantes luego de 2 a 3 semanas ayuda a asegurar la transferencia de conocimiento y de habilidades. Esta encuesta busca comprender si su capacidad ha aumentado para beneficiar a su Sociedad Nacional y a los beneficiarios a los que usted sirve. También proporciona a los facilitadores con una retroalimentación específica sobre cómo la formación le ha ayudado y qué cambios podemos hacer para mejorar el contenido. Le agradecemos por su participación y le damos las gracias por sus respuestas a esta encuesta.

Favor de entregar sus respuestas antes del _____

Si usted tiene preguntas, por favor contactar a _____ en la IFRC.

¡Gracias por todo su arduo trabajo!

1. ¿Ha llevado a cabo alguna sesión del módulo 8 con los beneficiarios desde que asistió a la formación?

- No
- N/A
- Sí – Indique abajo los detalles de la(s) sesión(es) tales como a quienes les enseñó y que temas del módulo les enseñó.

2. ¿Siente usted que fue formado adecuadamente para presentar las sesiones como resultado de la formación de la IFRC a la cual asistió?

- Sí
- No
- No estoy seguro

3. ¿Pudo responder todas las preguntas que le hicieron sobre ENTs?

- Sí
- No – indique abajo en qué áreas siente usted que no se le preparó lo suficiente.

4. ¿Sintió que usted tenía un conocimiento y habilidades adecuadas para enseñar apropiadamente las sesiones del módulo 8?

- Sí
- No
- Tal vez
- Otra (favor de especificar)

5. ¿Siente que le fue posible relacionar adecuadamente la amenaza de ENTs a sus beneficiarios?

- Sí
- No
- No estoy seguro – Pienso que necesito más...(brinde detalles abajo)

6. ¿Siente que le fue posible enseñar adecuadamente a los beneficiarios cómo usar las tarjetas de evaluación de riesgo de ENT?

- Sí
- No
- No estoy seguro - Pienso que necesito más ...(favor detallar abajo)

7. ¿Tuvieron los beneficiarios alguna dificultad en utilizar y leer los resultados de las tarjetas de evaluación de riesgo de ENT?

- Sí
- No
- No estoy seguro

8. ¿Pudo llevar el registro de los datos de los beneficiarios adecuadamente de manera que pudo determinar cuáles beneficiarios necesitan del apoyo de la Cruz Roja?

- Sí
- No
- No estoy seguro

9. ¿Pudieron los beneficiarios hacer y comunicar sus planes personales de salud?

- Sí
- No
- No estoy seguro

10. ¿Hubo alguna otra área donde usted sintió que necesitaba mayor preparación?

- No
- No estoy seguro
- Sí – Por favor brinde detalles abajo

¡Gracias!

Nivel 3b

Evaluación Post hoc (supervisor)

¡Hola!

Uno de sus voluntarios o personal _____ participó en una formación recientemente que se llevó a cabo por la IFRC sobre las ENTs. Esperamos que su participante haya podido aplicar su nuevo conocimiento y habilidades relacionadas con las ENTs a su trabajo. Como se discutió durante la formación, estamos dando seguimiento con los supervisores de las personas entrenadas de 2 a 3 meses después de la formación con el fin de asegurar que su personal y sus voluntarios apliquen su nuevo conocimiento y habilidades en su trabajo, favoreciendo a su Sociedad Nacional y a sus beneficiarios. Esta encuesta busca conectarnos con las personas formadas y sus supervisores para ver cómo están utilizando su, ahora aumentada, capacidad. También nos provee de una retroalimentación específica sobre cómo la formación y su réplica han ayudado y qué cambios podemos hacer para mejorar este contenido aún más. Agradecemos su participación y le damos las gracias por sus respuestas a esta encuesta.

Favor de entregar sus respuestas antes del _____ .

En caso de preguntas, por favor contactar a _____ en la IFRC.

¡Gracias a todos por su arduo trabajo!

- 1. Por favor proporcione el nombre del (los/las) participante(s) que usted envió a la formación del módulo 8.**

.....

.....

.....

.....

.....

2. ¿El participante llevó a cabo alguna formación del módulo 8 con los beneficiarios desde que asistió a la formación de IFRC?

- No
- No estoy seguro
- Sí. Indique los detalles de la(s) sesión(es) abajo, tales como a quién se le enseñó, dónde se enseñó, qué temas del módulo se impartieron.

3. ¿Siente que el participante recibió suficiente información para llevar a cabo las formaciones adecuadamente como resultado de la formación de la IFRC a la que asistió?

- Sí
- No
- No estoy seguro

4. ¿ Siente que el participante es capaz de responder a las preguntas sobre ENTs y los factores de riesgo?

- Sí
- No. Indique abajo las áreas en que usted siente que le falta preparación.

5. ¿Siente que el participante tiene el suficiente conocimiento y habilidad para enseñar apropiadamente las sesiones del módulo 8?

- Sí
- No
- Tal vez
- Otro (favor de dar detalles)

6. ¿Siente que el participante fue capaz de relacionar el riesgo de ENTs a sus beneficiarios?

- Sí
- No
- No estoy seguro (favor de detallar)

7. ¿Siente que el participante fue capaz de enseñar a los beneficiarios cómo utilizar las tarjetas de evaluación de riesgo de ENTs adecuadamente?

- Sí
- No
- No estoy seguro – Creo que el/ella necesita más...(favor de detallar abajo)

8. ¿Sabe si los beneficiarios tuvieron alguna dificultad en utilizar e interpretar los resultados de las tarjetas de evaluación de ENT?

- Sí
- No
- No estoy seguro

9. ¿El participante fue capaz de llevar un registro adecuado de los datos de los beneficiarios para que su equipo pueda determinar cuáles beneficiarios necesitan el apoyo de la Cruz Roja?

- Sí
- No
- No estoy seguro

10. ¿Los beneficiarios pudieron hacer y comunicar planes de acción de salud?

- Sí
- No
- No estoy seguro

11. ¿Siente que existe una mejor comprensión por parte del participante de su SN sobre las ENTs y sus factores de riesgo después de asistir a la formación?

- Sí – por favor detallar abajo
- No – por favor detallar abajo por qué se siente así

12. ¿Existen otras áreas donde el participante de su SN necesite mayor preparación?

- No
- No estoy seguro
- Sí – Por favor detallar abajo

¡Gracias!

Los principios fundamentales del movimiento internacional de la Cruz Roja Media Luna Roja

Humanidad. El movimiento internacional de la Cruz Roja Media Luna Roja, nacido del deseo de brindar asistencia sin discriminación al herido en el campo de batalla, intenta, en su capacidad internacional y nacional, prevenir y aliviar el sufrimiento humano donde sea que este se encuentre. Su propósito es el de proteger la vida, la salud y asegurar el respeto por el ser humano. Este promueve el entendimiento mutuo, la amistad, la cooperación, y la paz duradera entre todas las personas.

Imparcialidad. No discrimina sobre nacionalidad, raza, creencias religiosas u opiniones políticas. Intenta aliviar el sufrimiento de los individuos, guiados únicamente por sus necesidades y dar prioridad a los casos en aflicción más urgentes.

Neutralidad. Para poder disfrutar la confianza de todos, el Movimiento no debe tomar lados frente a, ni involucrarse en ningún momento en controversias políticas, raciales, religiosas o de naturaleza ideológica.

Independencia. El movimiento es independiente. Las Sociedades Nacionales, en tanto que auxiliares en los servicios humanitarios de sus gobiernos están sujetas a las leyes de sus respectivos países más deben siempre mantener su autonomía de manera que puedan actuar de acuerdo a los principios del Movimiento en todo momento.

Voluntariado. Es un servicio de alivio voluntario que no está motivado por el deseo de obtener ganancia.

Unidad. Solo puede existir una sola Sociedad de la Cruz Roja Media Luna Roja en cualquier país. Debe ser abierto a todos. Debe llevar su trabajo humanitario a través del territorio.

Universalidad. El movimiento de la Cruz Roja, Media Luna Roja, en el cual todas las sociedades tienen igual estatus y comparten las mismas responsabilidades y deberes en ayudar a otros, es de nivel mundial.

**Para más información sobre esta publicación de la IFRC,
favor de contactar a:**

**Federación Internacional de Sociedades de la
Cruz Roja y de la Media Luna Roja**

Apartado 372

CH-1211 Ginebra 19

Suiza

Teléfono: +41 22 730 4272

Telefax: +41 22 733 0395

Email: secretariat@ifrc.org



**Federación Internacional de Sociedades
de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja**

www.ifrc.org Salvar vidas, cambiar mentalidades.