

CÓMO HACER EL SUERO ORAL (1 hora)

Objetivos:

- **Saber cuándo y cómo usar el suero oral casero**
- **Reconocer las señas de deshidratación**

Es importante que los promotores sepan hacer un suero oral casero, por eso decidimos enseñarlo en este curso de introducción. Además los promotores se animan al salir de su primer curso con una habilidad muy útil.

El tema de deshidratación se profundiza durante el curso sobre las enfermedades comunes del sistema digestivo, volviendo a hacer las mismas actividades pero con explicaciones más completas, con más detalles sobre cómo actúa el suero oral, etc. Además, se vuelve a estudiar las señas de deshidratación de forma más completa.

La dificultad para hacer un suero oral casero es que las medidas de cucharas y cucharaditas varían de un país a otro. Antes de dar el curso usted tiene que descubrir la receta más fácil que se pueda usar en su país.

Le proponemos 2 técnicas:

1. Encontrar cucharaditas o frasquitos de 5 ml

Su papel como capacitador es de encontrar las cucharaditas que usa la gente de su comunidad o los objetos de cocina (tapaderas, copitas, etc.) que son de 5 ml.

Antes del curso, con la ayuda de una jeringa de 5 ml, usted tiene que medir cuantos ml contienen las cucharas más comunes de su región para ver cuál contiene 5 ml de líquido. (También se puede usar tapaderas u otro frasquito.)

Las dosis de azúcar y de sal son: (usando cucharaditas de 5 ml)

6 cucharaditas* de azúcar	}	En un litro de agua
1/2 cucharadita de sal		

Si las cucharaditas de 5 ml no son comunes en su país, usted puede pesar el azúcar y la sal.

2. Pesar el azúcar y la sal, adaptar la receta a las cucharaditas locales

6 cucharaditas de azúcar	}	En un litro de agua
1/2 cucharadita de sal		
<i>es igual a</i>		
		24.3 gramos de azúcar
		2.55 gramos de sal

Escriba una receta que sea la más fácil de usar en su país según el tamaño de las cucharas más comunes en las cocinas. Apunte la receta en el Manual del promotor en el [cuadro](#) de la pág. 31.

Es importante que encuentre un recipiente para medir un litro de agua (en ciertos países hay botellas de sodas que miden un litro o botellas de aceite para cocinar, o envases, etc. ¡en todo

Si no hay cucharaditas adecuadas puede enseñar la medida "1 puño de azúcar y 3 dedos de sal."



* Cucharaditas de 5 ml cada una.

caso hay que enseñar como lavar bien esos envases!). Si no existe envase para medir un litro, su programa de salud puede pensar en conseguir uno Para cada promotor:.

Se puede añadir Jugo de limón o de naranja al gusto y una pizca de bicarbonato de sodio (si lo venden en su pueblo).

Recuerde siempre a los promotores que demasiada sal puede matar y que es muy importante seguir las dosis. ¡El suero no debe ser más salado que las lágrimas!

PASOS PARA REALIZARLO:

1. En plenaria, el capacitador da la receta del suero oral a su grupo y explica que cada vez que un enfermo tiene diarrea o vómito hay que darle suero oral.
2. Entregar a cada promotor jeringas (sin agujas) de 5 ml y varias cucharas que se usan en la comunidad.
3. Pedirles que encuentren la cuchara que puede contener 5 ml de agua. Eso les ayuda a entender que no todas las cucharaditas son de 5 ml.
4. Cuando ya los promotores encontraron varias cucharaditas de 5 ml, el capacitador puede mostrar cómo hacer el suero siguiendo la receta.
5. En pareja o cada uno por su cuenta, los promotores hacen un suero oral y lo prueban. El capacitador debe de asegurarse de que todos pudieron seguir la receta.
6. El capacitador explica brevemente las cualidades de los ingredientes del suero oral:
 - La **sal** de la Bebida Especial repone la sal que se pierde por diarrea y ayuda al cuerpo del niño a retener el líquido.
 - El **azúcar** da energía y también ayuda al cuerpo a absorber líquido más rápidamente.
 - El **bicarbonato de sodio** previene “la sangre ácida,” una condición que causa respiración rápida y profunda y choque*. (Nota: explique a sus promotores que el bicarbonato no es indispensable: El suero oral es efectivo y provechoso aun si no tiene bicarbonato de sodio.)
 - El **jugo de naranja, agua de coco, plátano y otros alimentos** ayudan a mantener alerta al niño y dispuesto a beber y comer, y reponen potasio en el cuerpo, un mineral que el cuerpo pierde en la diarrea y vómitos.
7. Los promotores pueden inventar una canción o un poema con la receta del suero oral para memorizarla mejor.



Promotor haciendo un suero oral casero

MATERIALES NECESARIOS:

Para la actividad:	✓	Para cada promotor:	✓
Recipientes limpios que midan 1 litro (uno por pareja) pareja promotor)		La receta del suero oral en la pág. 31 del Manual del promotor	
Varias cucharas de diferentes tamaños			
Jeringas de 5 ml (sin agujas) Para cada promotor:			
Bolsas de sal, azúcar, y bicarbonato, agua potable, limones, naranjas, cocos			

* Estado de choque: Condición del cuerpo que, debido a una falta de suficiente flujo de sangre, la persona sufre desmayo, presión baja, pulso rápido, escalofrío, palidez, y hasta puede quedar inconsciente.

LA MUÑECA DESHIDRATADA (1 hora)

Objetivos:

- Entender que a un enfermo con diarrea líquida hay que darle líquido, ¡más líquido!
- Reconocer las señas de deshidratación

Esta actividad sirve para alertar a los promotores y a mostrarles concretamente que cuando uno tiene diarrea uno pierde líquido.

PASOS PARA REALIZARLO:

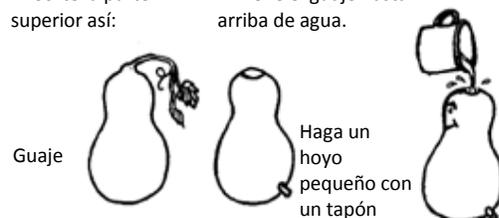
1. Hacer una muñeca/botella que “tiene diarrea” (ver foto).
2. Presentar la muñeca con un sociodrama.



Para hacer la muñeca que “que tiene diarrea,” puede usar botellas de plástico o cualquier material que usted vea conveniente. Se dibuja una cara y un cuerpo de bebe y se hacen agujeros al nivel de la “boca” y de las “nalgas.”

Otra forma de hacer una muñeca

1. Corte la parte superior así:
2. Llene el guaje hasta arriba de agua.



Los promotores aprenden que, mientras se reponga toda el agua, el nivel del agua no bajará y el niño no se deshidratará.

EJEMPLO DE UN SOCIODRAMA: LA MUÑECA DESHIDRATADA
DURACIÓN: 7 minutos
OBJETIVO: ayudar a los participantes a entender como uno se deshidrata y como ayudar a un enfermo deshidratado
ACTORES:

- Una madre
- Un niño enfermo
- Un/a promotor/a de salud

MATERIALES: la muñeca/botella (ver cuadros adjuntos para fabricación)
PRESENTACIÓN:
 Una madre llega desesperada al consultorio del promotor de salud. Su niño tiene diarrea y vómitos desde la mañana, ya no habla y tiene los ojos hundidos. (La muñeca se va vaciando...). Lo primero que hace el promotor es darle bastante agua para mantener el nivel de agua en la muñeca. Luego pide a la madre que le siga dando agua mientras él prepara el suero oral. Finalmente, le da el suero oral al niño. Después de varias “horas” el niño está mejor.
PREGUNTAS PARA DISCUSIÓN EN GRUPO:
 ¿Por qué se deshidrató el niño? ¿Que hizo el promotor para salvar el niño? ¿Por qué funcionó? ¿Qué pasa si se deja vaciar el niño?

3. Después del sociodrama divídalos en pequeños grupos para leer la pág. 32 del Manual del promotor.

MATERIALES NECESARIOS:

Para su actividad:	✓	Para cada promotor:	✓
Una botella/muñeca (ver dibujo/foto para explicación sobre la fabricación)		Pág. 32 del Manual del promotor sobre las señas de deshidratación	
Agua potable			

PREGUNTAS DE REPASO SOBRE LA DESHIDRATACIÓN (30 min)

Esta hoja puede fotocoparse y distribuirla a cada uno de los promotores para que la completen. Si lo prefieren, se puede hacer un juego de competencia o de repaso (ver pág. 46 en esta Guía) usando éstas preguntas.

1. Escriba **5** síntomas de deshidratación.

1.

2.

3.

4.

5.

2. ¿Cómo puede hacer un litro de suero casero? Especifique la cantidad de cada ingrediente.

3. Escriba **2 consejos** que usted daría a una mamá que tiene un niño con diarrea.

-

-