

Manual para la formación de Grupos Pares en los Centros Penitenciarios para la Prevención de la Tuberculosis/ VIH-SIDA y otras enfermedades en la República de Panamá, 2022.

PARTE II



PARTE II

Manual para la formación de Grupos Pares en los Centros Penitenciarios para la Prevención de la Tuberculosis/VIH-SIDA y otras enfermedades en la República de Panamá, 2022.
Parte II.

**MANUAL PARA LA FORMACIÓN DE GRUPOS PARES EN LOS CENTROS PENITENCIARIOS PARA
LA PREVENCIÓN DE LA TBC, VIH/SIDA Y OTRAS ENFERMEDADES, EN LA REPÚBLICA DE PANAMÁ, 2022 - PARTE II**

ISBN: 978-9962-621-44-7

PUBLICACIÓN:

MINISTERIO DE SALUD DE PANAMÁ

PROGRAMA DE LAS NACIONES UNIDAS PARA EL DESARROLLO

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN:

GRAPHIC SOLUTIONS

TELÉFONOS: 314.0359 / 314.0588

AUTORIDADES

Dr. Luis Francisco Sucre Mejía
Ministro de Salud

Dra. Ivette Berrío
Viceministra de Salud

Dra. Melva Cruz
Directora General de Salud Pública

EQUIPO TÉCNICO COORDINADOR MINSA

Dra. Geni M. Hooker C.

Jefa del Departamento de Salud y Atención Integral a la Población

Mgtra. Eusebia C. de Copete

Jefa del Departamento de Enfermería

Mgter. Felipe de Jesús Ríos Mitre

Jefe de la Sección de Salud Penitenciaria

REPRESENTANTES DE PNUD

Aida Ferreyra - Representante Residente A.I.

Gabriel Boyke - Oficial de Programa

CONSULTORA

Dra. Delia Barrios - Especialista en Salud Mental y Psiquiatría

ASESORA EN SALUD PÚBLICA-INVESTIGADORA

Mgtra. Eyda Escudero - Especialista en Salud Pública

EQUIPO TÉCNICO

Mgter. Felipe de Jesús Ríos Mitre

Jefe de la Sección de Salud Penitenciaria
Especialista en Atención Primaria y Familia
Maestría en Enfermería de Emergencias y Urgencias

Lcda. Itzel Yariela Roseman Espada

Especialista en Docencia Superior

PERSONAL DE SALUD COLABORADOR

| | |
|----------------------------------|--|
| Dr. Eduardo E. Trotman Saavedra. | Coordinador Regional de Salud Penitenciaria-Bocas del Toro. |
| Dr. Luis Bravo. | Coordinador Regional de Salud Penitenciaria-Chiriquí. |
| Dr. Edwin A. González G. | Médico del Centro Penitenciario de Chiriquí. |
| Dra. Sharming González. | Coordinadora Regional de Salud Penitenciaria-Veraguas. |
| Lcda. Elis Casas. | Coordinadora Regional de Enfermería en Salud Penitenciaria-Herrera. |
| Dra. Melissa Aguilar. | Salud Pública Poblacional-Herrera. |
| Mgtra. Neris González. | Coordinadora Regional de Salud Penitenciaria-Los Santos. |
| Dr. Hermes Bustamante. | Coordinador Regional de Salud Penitenciaria-Coclé. |
| Lcda. Ada Tuñón. | Enfermera Coordinadora de Salud Penitenciaria-Coclé. |
| Dra. Maribel Jaén. | Enlace de Salud Penitenciaria, Región Metropolitana de Salud. |
| Dra. Ambar Agrioyanis. | Coordinadora de Clínica. Centro de Rehabilitación El Renacer. |
| Dr. Vicente Greco. | Coordinador de Clínica. CEFERE. |
| Lcda. Amarilis Soto. | Enfermera de la Clínica de CEFERE. |
| Dr. Justino Camacho. | Coordinador. Centro de Custodia y Cumplimiento de Menores. |
| Dra. Maribel Vásquez. | Coordinadora Regional de Salud Penitenciaria-San Miguelito. |
| Lcda. Margarita Garrido. | Enfermera de la Clínica del Centro de Detención de Tinajitas. |
| Dr. Jorge Yearwood. | Coordinador Regional de Salud Penitenciaria. Panamá Este. |
| Mgtra. Grisel González. | Coordinadora Regional de Enfermería en Salud Penitenciaria. Panamá Este. |
| Dr. Miguel A. Chew. | Director del Centro Médico Virgen La Merced. Panamá Este. |
| Dra. Yilany Bernardo. | Subdirectora Centro Médico Virgen La Merced. Panamá Este. |
| Lcda. Elizabeth González. | Enfermera del Programa de Control de la Tuberculosis/CMVLM. Panamá Este. |
| Dra. Dianella Ávila. | Coordinadora Regional de Salud Penitenciaria-Colón. |
| Dr. Emilio Kelly. | Director Médico del Penal de Nueva Esperanza-Colón. |
| Lcda. Nancy Ceballos. | Enfermera del Centro Penal de Nueva Esperanza. |

ÍNDICE

| | | |
|------------------|---|-----------|
| Módulo 1. | Introducción a la formación de grupos pares..... | 10 |
| | Primera Sesión: Generalidades del proyecto de formación de grupos pares | 11 |
| | Taller N° 1: Corona la cima “convertirse en líder par” | 15 |
| | Test N° 1 | 16 |
| Módulo 2. | Rol comunitario e Importancia del cuidado del medio ambiente..... | 17 |
| | Segunda Sesión: Conceptos de comunidad, liderazgo y trabajo en equipo | 18 |
| | Tercera Sesión: Importancia del cuidado del medio ambiente | 22 |
| | Taller N° 2: Los seis sombreros | 26 |
| | Test N° 2 | 28 |
| Módulo 3. | Generalidades de la tuberculosis y VIH/SIDA..... | 29 |
| | Cuarta Sesión: La tuberculosis | 30 |
| | Quinta Sesión: El VIH/SIDA..... | 35 |
| | Taller N° 3: Situaciones..... | 40 |
| | Test N° 3 | 43 |
| Módulo 4. | Promoción de la salud entre los privados de libertad-parte I..... | 44 |
| | Sexta Sesión: La salud es un derecho y los estilos de vida saludables | 45 |
| | Séptima Sesión: Promoción de la salud mental..... | 52 |
| | Octava Sesión: Métodos de enseñanza y aprendizaje..... | 56 |
| | Taller N° 4: Promoción de la salud..... | 59 |
| | Test N° 4 | 62 |
| Módulo 5. | Promoción de la salud entre los privados de libertad-parte II. | 64 |
| | REFERENCIAS..... | 67 |
| | ANEXOS | 70 |



INTRODUCCIÓN

El Manual para la Formación de Grupos Pares en los Centros Penitenciarios para la Prevención de TBC/VIH-SIDA y otras enfermedades, está dedicado a todas las personas privadas de libertad que deseen unirse a esta estrategia educativa.

La educación entre pares se utiliza para promover modificaciones de forma individual y grupal, apropiándose de los conocimientos que le permitan mejorar actitudes, creencias y los comportamientos.

Este manual corresponde a la parte II, el mismo desarrolla el capítulo III (tercero) de la parte I del manual, llamada estructura del curso; contiene cinco (5) módulos con ocho (8) sesiones y cada una de ellas ofrece un material didáctico para abordar y trabajar cada temática, además contiene, talleres y test para valorar el aprendizaje. Tiene como objetivo la formación de líderes pares que puedan contribuir en la prevención de la TBC/VIH-SIDA, y que además promuevan la participación de las demás personas privadas de libertad.

El objetivo principal de este manual es que PLL logre empoderarse, aplicar y desarrollar acciones de promoción de la salud y prevención de la TBC/VIH-SIDA y otras enfermedades que afectan a los demás privados de libertad.

Confiamos que este manual se convierta en una herramienta de trabajo para la formación de líderes pares, permitiéndole a los participantes aprender y reaprender sobre cada temática en mención.

MÓDULO 1

Introducción a la formación de grupos pares

Este módulo tiene como finalidad que los asistentes conozcan las generalidades del proyecto de formación para grupos pares, algunos conceptos básicos, su importancia y la responsabilidad que conlleva ser un par. Este módulo se estará desarrollando en:

Sesión 1: Generalidades del proyecto de formación de grupos pares.

¿Cuál es mi responsabilidad como líder del grupo par?

Taller 1



PRIMERA SESIÓN

GENERALIDADES DEL PROYECTO DE FORMACIÓN DE GRUPOS PARES



Competencias:

1. Reconoce que el manual de formación contiene todos los elementos para dotarlo del conocimiento necesario para la prevención de la TBC/VIH-SIDA y otras enfermedades.
2. Conoce en qué consiste los grupos pares y las responsabilidades que tienen como participantes.
3. Reconoce la importancia de convertirse en privado de libertad líder para formar a otros.

PRIMERA SESIÓN

GENERALIDADES DEL PROYECTO DE FORMACIÓN DE GRUPOS PARES

Antecedentes

En Panamá desde el año 2016 el Ministerio de Salud en coordinación con el Programas de las Naciones Unidas para el Desarrollo se viene desarrollando la estrategia educativa de formación de grupos pares a nivel de algunos centros penitenciarios de la República de Panamá; la misma ha contado con una **mesa interinstitucional compuesta por policías, custodios, representantes de la Defensoría del Pueblo, personal del Ministerio de Salud, personal del Ministerio Público y Órgano Judicial**; con la finalidad de poner en funcionamiento la estrategia educativa para el beneficio de los privados de libertad. En ese momento una de las debilidades más

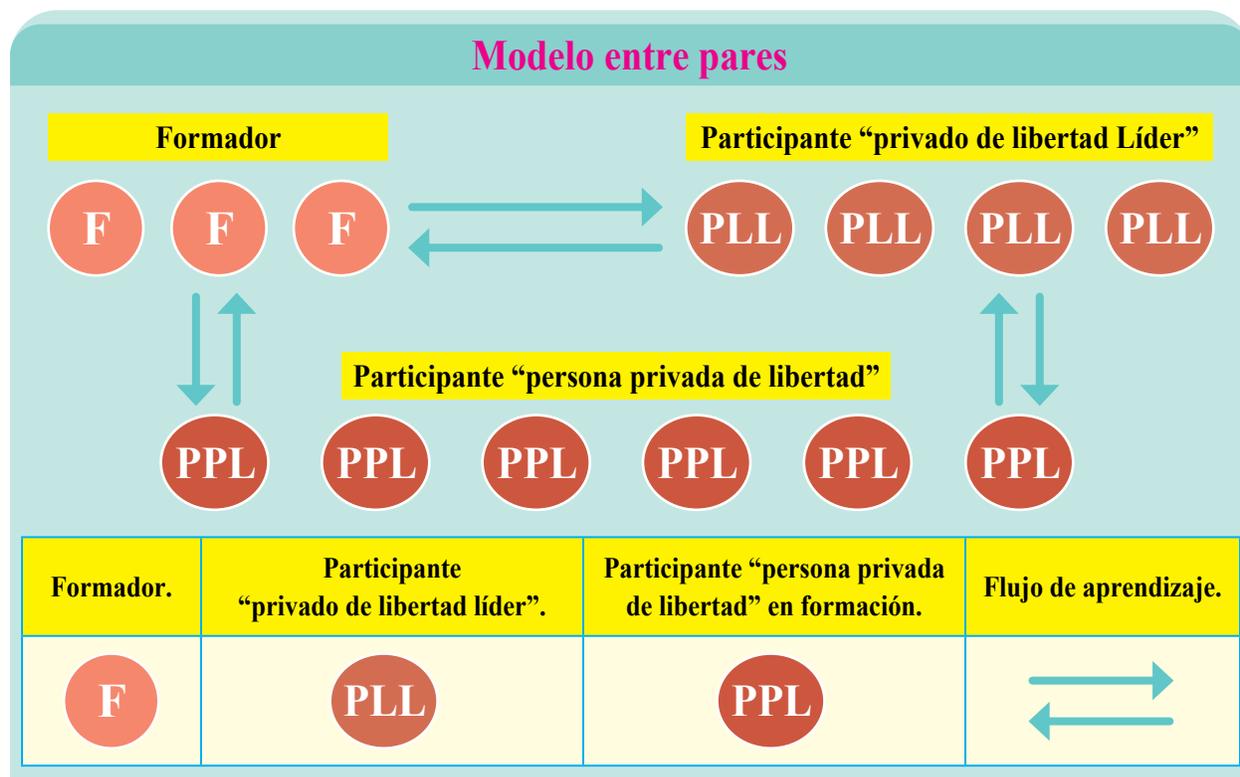
sobresalientes era la ausencia de una guía para la conducción de esta estrategia.

Por lo antes expuesto, este año se logró elaborar este manual que se utilizará **como guía para la formación de privados de libertad con características de líder** que deseen participar y contribuir en la educación en salud de los demás privados de libertad.

Conceptos

Grupo Par

El grupo par lo componen personas que ocupan una posición semejante o igual; en este caso dentro del Centro Penitenciario serían **dos privados de**



libertad, el privado de libertad líder enseña a otro privado de libertad.

Educación de pares en privados de libertad

Es cuando un privado de libertad lleva un conocimiento relacionado con temas de salud a otro privado de libertad considerado como par por poseer uno o más de un elemento en común. Es decir, por ser “compañeros en iguales condiciones” (privados de libertad, condición de salud, edad, sexo, nivel de escolaridad, condición de salud, condición sexual, entre otras).

En el modelo entre pares observamos al personal de salud como formador que inicia la capacitación al privado de libertad escogido como líder (PLL) y luego este PLL capacita a las demás personas privadas de libertad (PPL), podemos observar que existe un flujo de aprendizaje en ambas direcciones.

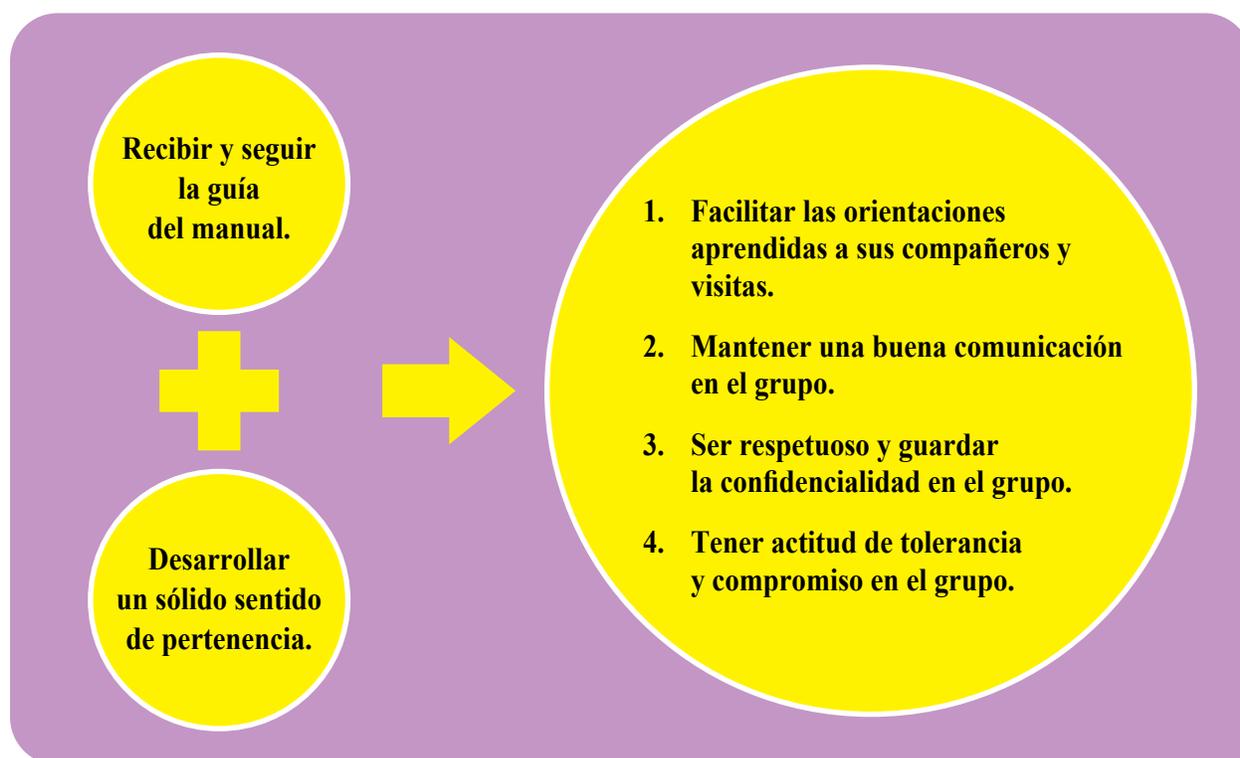
Promotores

Los promotores son personas de la propia comunidad capacitadas para promover conductas de autocuidado, promoción de la salud y prevención de las enfermedades; ofrecen información necesaria sobre temáticas vinculadas al proceso salud-enfermedad-atención y generan una red social que comparte los conocimientos.

Son el nexo entre el centro penitenciario, el equipo de salud y custodios encargados, y se desempeñan como agentes multiplicadores, según lo establecido en este manual. Los privados de libertad líderes ejercerán el rol de promotores.

¿Cuál es mi responsabilidad como líder del grupo par?

La participación del privado de libertad líder es voluntaria y ceñida a los requisitos ya descritos, por lo tanto, las responsabilidades de las PPL, se pueden resumir en el siguiente esquema:



GRUPO PARES



IMPORTANTE

No olvidar que “el grupo par” te permite lograr un proceso de aprendizaje mutuo, basado en la autocrítica y la discusión, donde se habla de forma honesta y abiertamente de los problemas y situaciones cotidianas, relacionados con la prevención de la TBC/VIH-SIDA y otras enfermedades no transmisibles, orientando el accionar y el poner en práctica lo aprendido, impulsando la modificaciones necesarias para lograr un estilo de vida saludable.

MÓDULO 1. Introducción a la formación de grupos pares

TALLER N° 1

Corona la cima “convertirse en líder par”

Objetivos:

1. Promover la integración del grupo.
2. Reforzar conocimientos sobre ser seleccionado como líder par.

Procedimiento:

1. El facilitador del grupo divide al grupo en dos subgrupos. Lo ideal es que se repartan de manera aleatoria los integrantes.
2. Se les explica que se va a hacer una dinámica para reforzar los contenidos teóricos ya discutido sobre: pares, líderes y promotores.
3. Cada subgrupo elige un color (rojo, azul, verde y amarillo).
4. El facilitador dibujará en un cartel, pizarra o lo que tengan disponible en el área unas escaleras (la cantidad de escaleras dependerá de la cantidad de preguntas que tengan) y al final de estas, una cima que coronará el subgrupo que gane.
5. Se hacen preguntas que los grupos deberán contestar, respetando el turno de palabra de los compañeros. El turno del primer grupo será elegido al azar. Ejemplo de preguntas: ¿Qué es un par? ¿Cuáles son las características que les permitió que fueran seleccionados como líder par? ¿Cuáles son las cualidades que tienen que les permitió ser seleccionados?
6. Cada vez que un grupo acierte una respuesta, va subiendo un escalón. Gana la partida el grupo que llegue antes a la cima.
7. Al final del taller el facilitador deberá realizar reforzamientos positivos.

RECUERDA:

Si has sido seleccionado para pertenecer a este grupo, tienes cualidades para convertirte en un líder par. ¡FELICIDADES!

MÓDULO 1. Introducción a la formación de grupos pares

TEST N° 1

| PREGUNTAS | ALTERNATIVAS | |
|--|--------------|----|
| | SÍ | NO |
| El grupo “par” de prevención de la TBC/VIH-SIDA y otras enfermedades no transmisibles, tiene como autoridad a las PPL que son líderes y, por tanto, son los que saben y deciden en el grupo. | | |
| En las presentaciones de los temas, hay un aprendizaje de todos los participantes del grupo “par”. | | |
| En las discusiones y prácticas de los temas, hay un aprendizaje solo de los líderes del grupo “par”. | | |
| La estrategia de “pares” exige cumplir con la confidencialidad de todo lo que se dice o hace en el grupo. | | |
| La aplicación de las actividades del manual ayuda a la prevención de la TBC/VIH-SIDA y otras enfermedades no transmisibles. | | |
| Los privados de libertad líderes del grupo “par” son el nexo entre el centro penitenciario y el equipo de salud y custodios encargados para velar por la prevención de la TBC/VIH-SIDA y otras enfermedades no transmisibles en el centro penitenciario. | | |

MÓDULO 2

Rol comunitario e importancia del cuidado del medio ambiente

Este módulo tiene como finalidad que los asistentes identifiquen por medio de los conceptos cuál es su rol dentro de una comunidad y conozcan la importancia del medio ambiente para su salud. Está compuesto por las siguientes sesiones:

Sesión 2: Conceptos de comunidad, liderazgo y trabajo en equipo.

Sesión 3: Importancia del cuidado del medio ambiente.

Taller 2



SEGUNDA SESIÓN

CONCEPTOS DE COMUNIDAD, TRABAJO EN EQUIPO Y LIDERAZGO

Competencias:

1. El privado de libertad líder reconoce el centro penitenciario como su comunidad.
2. El privado de libertad líder identifica las características para realizar un trabajo en equipo.
3. El privado de libertad líder identifica las características que posee como líder y cuál es su rol.



SEGUNDA SESIÓN

CONCEPTOS DE COMUNIDAD, TRABAJO EN EQUIPO Y LIDERAZGO

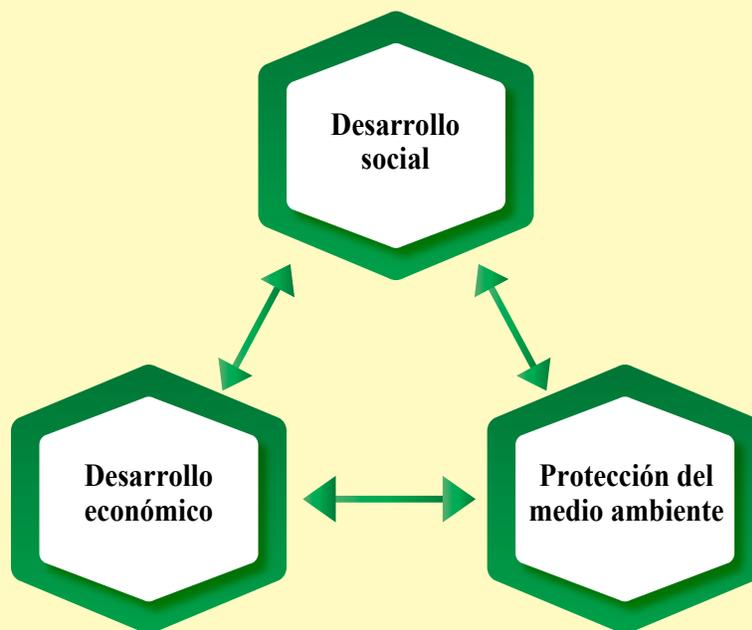
Comunidad

Grupo de personas situadas en un área geográfica determinada que tienen intereses y necesidades en comunes, entre los cuales existen interrelaciones y que en conjunto forman una entidad organizada. Por tal razón, los privados de libertad que se encuentran en los centros penitenciarios forman parte de una comunidad.

El desarrollo sostenible de la comunidad privada de libertad requiere de **tres pilares esenciales** que se deben mantener en equilibrio:

Para el desarrollo sostenible de la comunidad PL se requiere de un trabajo en equipo que desarrolle acciones en beneficio de la salud, la educación, la economía positiva y acciones que protejan al medio ambiente.

Ejemplos: los privados de libertad con mayores conocimientos y habilidades pueden enseñar a leer, a escribir o a desarrollar trabajos manuales a los demás PL; Los líderes capacitados en temas de salud pueden enseñar la importancia de los hábitos higiénicos; así mismo podrán crear grupos de PLL para sembrar o simplemente para brindar educación referente a los temas ambientales.



Todo lo negativo que realice un privado de libertad dentro de su comunidad repercute de manera negativa hacia otros miembros de esta comunidad; por consiguiente **todas las acciones positivas que se logren con un privado de libertad repercuten de manera positiva hacia los demás miembros de esta comunidad.**

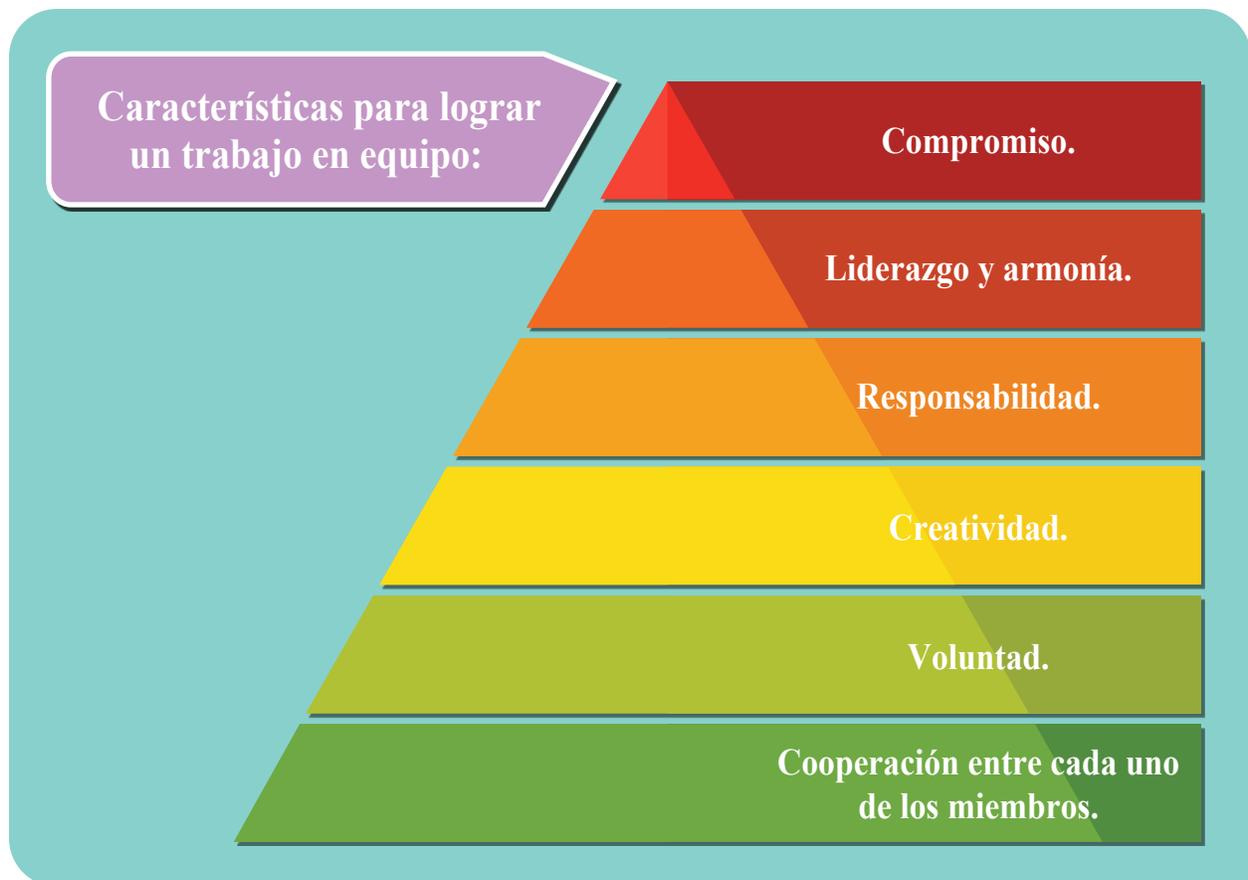
Trabajo en equipo

El trabajo en equipo es la creación de **grupos de personas que se reúnen, colaboran e interactúan de forma específica para un fin determinado** (tarea, actividad o proyecto). Estos grupos de personas generalmente cuentan con habilidades y conocimientos complementarios comprometidos con una responsabilidad en común.

La palabra “equipo” incluye a más de una persona, lo que significa que el objetivo planteado no puede ser logrado sin la ayuda de todos sus miembros, sin excepción.

Fracaso del trabajo en equipo

1. No existe un clima agradable a la hora de realizar una tarea.
2. Se planifica incorrectamente.
3. Existe negatividad y egoísmo en el grupo.
4. Los PL están desmotivados y no son perseverantes.
5. Los involucrados no se sienten parte del grupo.
6. No se da la confianza mutua.
7. Los objetivos a cumplir no están claros.



Este grupo debe estar **guiado por un líder**, el cual debe coordinar las tareas y hacer que sus integrantes cumplan con ciertas reglas, por ejemplo: el líder estará pendiente que exista respeto y armonía entre los demás PL que conforman su equipo.

Liderazgo

El líder es el responsable y establece el funcionamiento del grupo. Es el que moldea o da forma a la estructura de cada grupo. Debe ser una persona tranquila, sensata y que se preocupe por su todos los PL.



Hay que resaltar que **todos los miembros del equipo de los PL en pro de la salud** son muy importantes, ya que son la mayoría y realizan tareas o asignaciones en pro de la salud según sus cualidades y sus conocimientos.

TERCERA SESIÓN

IMPORTANCIA DEL CUIDADO DEL MEDIO AMBIENTE

Competencias:

1. Reconoce que el medio ambiente es todo lo que nos rodea y no solo la naturaleza.
2. Conoce las dimensiones de la conciencia ambiental y su rol para la protección del medio ambiente.
3. Reconoce la importancia del cuidado del medio ambiente para los seres humanos.
4. Identifica algunos efectos de la pandemia COVID19 para el medio ambiente.



TERCERA SESIÓN

PROTECCIÓN DEL MEDIO AMBIENTE

CONCEPTOS

Medio ambiente

Conjunto de todos aquellos elementos químicos, físicos y biológicos con los cuales los seres vivos interactúan. Además, en el caso del ser humano, también incluye todos esos elementos culturales y sociales que influyen en su vida (Ecología verde, 2020).

Por consiguiente, el medio ambiente en los privados de libertad son todos los elementos que lo rodean e interactúan con ellos, incluye las áreas verdes, la celda con todo los elementos que la componen, el pabellón, los

demás privados de libertad con sus culturas, y elementos sociales que influyen en ti como ser humano que interactúa con otros, etc.

Conciencia ambiental

“Sistema de vivencias, conocimientos y experiencias que el individuo utiliza activamente en su relación con el medio ambiente” (Febles, 2004 citado por Alea, 2006).

Dimensiones de la Conciencia ambiental

Las dimensiones de la conciencia ambiental son cuatro: **la cognitiva, afectiva, conativa y activa.**

| | | |
|--|-----------|---|
| Para lograr obtener una conciencia ambiental adecuada el PL debe: | Cognitiva | Buscar y obtener conocimiento relacionado a los temas en beneficio del medio ambiente. |
| | Afectiva | Debe querer y amar un ambiente saludable. |
| | Conativa | Tener una actitud positiva y con disposición para realizar acciones ambientalistas. |
| | Activa | Realizar actividades y tener comportamientos en beneficio del medio ambiente. |



En síntesis, las cuatro áreas se complementan, una depende de la otra por lo que es necesario desarrollarlas todas. Realizar los roles para el cuidado del medio ambiente con buena disposición, amor y conocimiento de él y compromiso.

Ejemplo de algunos roles del PL en el cuidado del medio ambiente

1. Mantener toda su área de vivienda lo más **limpio** posible.
2. Reforestar, **cultivar** la tierra (huerto propio).
3. **Disminuir** la emisión de gas tóxico de CO₂ provocada por los residuos de alimentos.
4. **Reciclar** cartón, tetra pack, latas, papel, vidrio, entre otros productos.
5. **Reutilizar** todos los materiales y productos que puedas.
6. **No comprar** productos innecesarios.
7. **Compartir** sin esperar nada a cambio.
8. **Recoge siempre la basura.**



9. **Apaga las luces** que no estás usando y **reduce el consumo de agua** utilizando solo lo necesario.
10. **Lavado de manos** frecuente, y antes y después de comer.
11. Mantener un **ambiente agradable, armónico** con las personas con las que convives.

Importancia de un ambiente saludable

La importancia de un ambiente saludable radica en que **el ser humano y el medio ambiente están estrechamente relacionados**, cuando las personas ocasionan un daño en la naturaleza, se producen los cambios ambientales que en muchos casos son irreversibles; **por ejemplo**, si las personas tiran desperdicios a los ríos, este se contamina y no se podrá usar para obtener agua potable finalmente afectando al ser humano y a muchos animales que morirán a causa de la contaminación. **Otro ejemplo, sería si el PL no practica los hábitos higiénicos y todo está sucio y tirado, crea un ambiente que llama a las ratas, ratones, cucarachas entre otros animales que provocan enfermedades que deterioran su estado de salud.**

Recuerden que el medio ambiente no es solo la naturaleza, sino todos los elementos que nos rodean e interactúan con el ser humano; podemos agregar que si causamos daño a estos elementos sociales, biológicos, culturales, etc. nos veremos también afectados directa o indirectamente.

Toda acción negativa tiene una respuesta negativa y toda acción positiva tiene una respuesta positiva.

La importancia se basa en lograr mantener la sostenibilidad del medio ambiente para ello se requiere el equilibrio de tres elementos fundamentales:

1. El crecimiento económico.
2. El cuidado de la naturaleza.
3. Bienestar de la sociedad.

Efectos de la Pandemia COVID 19 para el medio ambiente



Fuente: Moyano, 2020.

La pandemia del COVID-19 trajo consigo muchos efectos positivos y negativos para el mundo, en el esquema anterior estamos resaltando algunos efectos provocados en el medio ambiente.

Detener la pandemia es responsabilidad de todos, depende de acciones como el uso de mascarilla, de pantallas de protección, lavado de manos, higiene de los alimentos y del lugar donde convivimos, entre otros.

MÓDULO 2. Rol comunitario e importancia del cuidado del medio ambiente

TALLER N° 2 LOS SEIS SOMBREROS

OBJETIVOS:

1. Aplicar los conocimientos adquiridos en relación al trabajando en equipo y liderazgo a un problema ambiental del centro penitenciario.

RECURSOS NECESARIOS:

1. Participantes no es necesario que estén seis para debatir los temas. Los sombreros se pueden asignar, repetir o rotar independientemente de la cantidad de personas involucradas.
2. Sombreros de seis colores es opcional, pueden ser imaginarios.

PROCEDIMIENTOS:

1. Se escogerá un líder del grupo de los privados de libertad, puede ser voluntario o a votación popular.
2. Seguidamente a cada uno de los privados de libertad se le otorgará simbólicamente un sombrero de diferentes colores, el sombrero azul será para el líder del grupo.
3. Se les dará a conocer a cada uno el significa del color de su sombrero imaginario:
 - a. **Sombrero blanco:** el sombrero blanco se lo asocia a la neutralidad y la objetividad. Por este motivo, está relacionado a los hechos concretos y a la información precisa. Los sentimientos, las intenciones y los deseos positivos o negativos quedan completamente de lado. Solo hay que enfocarse en lo que se sabe o se puede saber en cuanto a información objetiva.

- b. **Sombrero rojo:** el sombrero rojo está relacionado con las emociones vinculadas al proyecto o la decisión a tomar. Los palpitos, las corazonadas, lo que a uno le genera de forma particular, sin necesidad de justificarlo. **Esperanza, miedo, alegría, tristeza, todo esto puede ser expresado** cuando la persona recibe el sombrero rojo.
 - c. **Sombrero negro:** el **pesimismo** debe estar atado a datos reales y comprobables. Los vaticinios apocalípticos o muy poco probables no son válidos. Cada argumento negativo a aportar debe estar debidamente respaldado.
 - d. **Sombrero amarillo:** es lo opuesto al sombrero negro. Está asociado al **optimismo**. Quien se ponga el sombrero amarillo tiene que enfocarse en las ventajas y oportunidades que representa el proyecto, producto o trabajo que se está realizando.
 - e. **Sombrero verde:** es el que expresa la energía y el crecimiento. Aquí es donde la **creatividad** debe explotar al máximo, no hay límites.
 - f. **Sombrero azul:** asociado al **control y al orden**. La función que cumple la persona que lo lleva es organizar la reunión, definir cuándo rotar los sombreros y articular los argumentos. También velar porque cada uno de los participantes respeten el sombrero que llevan puesto.
4. Luego el líder del equipo expondrá **la existe un problema ambiental** en el centro penitenciario o en el pabellón donde habitan y preguntará a su equipo de trabajo que posibles soluciones recomiendan, **cada persona expresará** su pensamiento de la solución que presento su compañero **de acuerdo al sombrero que representa. Ejemplo de problema ambiental: acumulación de basura / desechos en el patio y pabellones del centro penitenciario.**
5. El equipo de trabajo debe llegar a un consenso en relación al tema.

MÓDULO 2. Rol comunitario e importancia del cuidado del medio ambiente

TEST N° 2

Indicaciones: Conteste las siguientes preguntas

1. **¿Qué se requiere para que la comunidad Privada de libertad se desarrolle de manera sostenible** con acciones en beneficio de la salud, la educación, la economía positiva y acciones que protejan al medio ambiente?

- a. Mucho dinero.
- b. Trabajo en equipo.
- c. Un amigo con poder.
- d. Conciencia desarrollada.

2. **¿Cuáles deben ser las características de un buen líder?**

- a. No utilizar el rol del líder para abusar de los PL, mantener la motivación y el espíritu de grupo, proporcionar apoyo y entender a cada miembro PL.
- b. Mandar a los demás privados de libertad, tener voz de mando y comunicación selectiva.
- c. Poca automotivación ya que debes principalmente motivar a tu equipo.
- d. Ser diferente, vestir distinto para poder que reconozcan al líder rápidamente.

3. **¿Qué incluye el medio ambiente de los privados de libertad?**

- a. Las áreas verdes.
- b. El pabellón.

c. Los demás privados de libertad con sus culturas, entre otras.

d. Todas las anteriores.

4. La conciencia ambiental es un sistema de vivencias, conocimientos y experiencias que el individuo utiliza activamente en su relación con el medio ambiente. **¿Qué debe hacer el privado de libertad para lograr obtener una conciencia ambiental adecuada?**

a. Como el personal de salud tiene una actitud positiva, no es necesario que el privado de libertad tenga disposición para realizar acciones ambientalistas.

b. Buscar y obtener conocimiento relacionado a los temas en beneficio del medio ambiente.

c. Realizar actividades y tener comportamientos en beneficio del medio ambiente.

d. Mientras realices las acciones en beneficio del medio ambiente no es necesario tener un sentimiento de amor.

5. **Mencione algunas acciones que debe realizar el privado de libertad para el cuidado del medio ambiente.**

MÓDULO 3

Generalidades de la tuberculosis y VIH/SIDA

Este módulo tiene como finalidad que los asistentes conozcan las generalidades de la tuberculosis y VIH/SIDA, identifiquen su rol para la prevención y detección temprana de dichas enfermedades. Está compuesto por las siguientes sesiones:

Sesión 4: La tuberculosis

Sesión 5: El VIH/SIDA

Taller 3



CUARTA SESIÓN

LA TUBERCULOSIS

Competencias:

1. El privado de libertad conoce el concepto y modo de transmisión de la TBC.
2. El privado de libertad identifica los signos y conoce los síntomas de la tuberculosis para la detección oportuna.
3. El privado de libertad conoce el tratamiento y las posibles complicaciones de la TBC.
4. El privado de libertad reconoce las diversas formas de prevención de la TBC.



CUARTA SESIÓN

LA TUBERCULOSIS

CONCEPTO

Tuberculosis

La tuberculosis (TB) es una enfermedad infecto-contagiosa causada por una bacteria llamada *Mycobacterium tuberculosis*. Puede afectar cualquier órgano o tejido, sin embargo, los órganos que se ven más afectados por esta bacteria son los pulmones.

Aproximadamente el 65% de los enfermos de tuberculosis pulmonar con frotis positivo no tratados mueren en menos de cinco años.

Modo de transmisión

El principal modo de transmisión es de una persona a otra a través de gotitas de aerosol

suspendidas en el aire expulsado por personas con enfermedad pulmonar activa.

Signos y síntomas

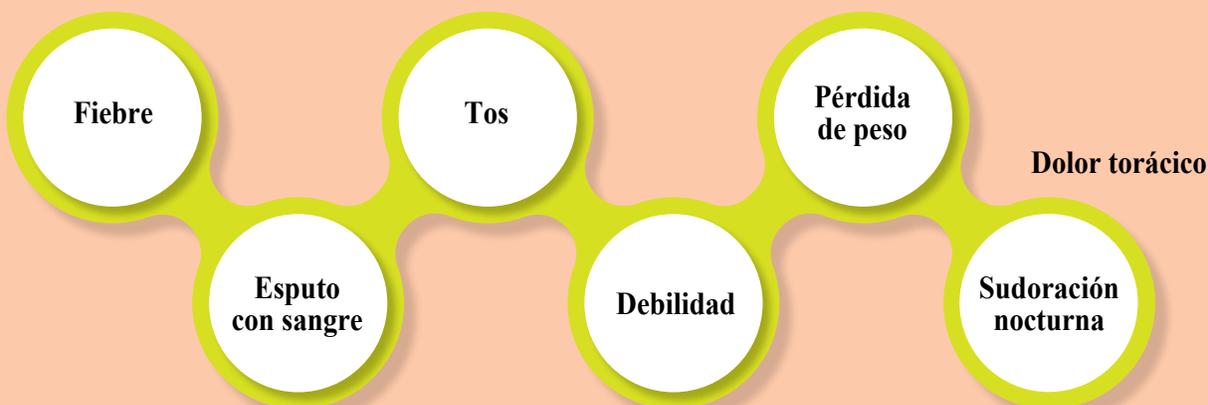
Los signos son manifestaciones físicas de una enfermedad que se pueden observar o medir, por ejemplo: aumento de temperatura, tos.

Los síntomas son manifestaciones subjetivas (lo que sienten el privado de libertad enfermo) ejemplo: dolor, debilidad.

La infección por *M. tuberculosis* suele ser asintomática en personas sanas, dado que su sistema inmunitario actúa formando una barrera alrededor de la bacteria.

Los pacientes que refieran cualquiera de los cuatro signos y síntomas siguientes: **tos, fiebre, pérdida de peso o sudores nocturnos**, pueden padecer una TB activa.

Algunos signos y síntomas de la tuberculosis pulmonar activa son:



Tratamiento

La atención integral, el tratamiento, exámenes de laboratorio y seguimiento del paciente con tuberculosis son gratuitos. Se debe facilitar al máximo la asistencia del paciente al establecimiento de salud para garantizar una atención completa, **una buena adherencia al tratamiento** y su seguimiento (Normas TB, 2016).

El tratamiento es por un periodo de seis meses aproximadamente, son medicamentos (pastillas) que se ingieren diariamente y que les producen efectos adversos difíciles de tolerar, por lo cual muchos pacientes deciden no terminar el tratamiento, poniendo en peligro su vida y la de los demás.

Este tratamiento debe ser estrictamente supervisado por el personal de salud y llevar un seguimiento continuo; sin embargo en los centros penitenciarios se torna muy difícil llevar este control por lo que *se hace necesario que el custodio, el PLL y prioritariamente PL con tuberculosis tome conciencia* de la importancia de seguir el tratamiento hasta terminarlo.

Complicaciones

Si el paciente no recibe tratamiento, va perdiendo peso y se deteriora su estado general.

Las lesiones pulmonares tempranas se denominan Chancro de Ghon o foco de inoculación, con linfangitis y adenopatía. Disminución de la capacidad pulmonar para poder respirar por consiguiente disminuye el funcionamiento del sistema inmunológico.

Aproximadamente la mitad de los enfermos de tuberculosis pulmonar con frotis positivo no tratados, **mueren** en menos de cinco años.

Estas bacterias atacan con frecuencia a los pulmones, pero también pueden atacar otras partes del cuerpo, como los riñones, la columna vertebral y el cerebro; deteriorando su salud.

Prevención

La palabra prevención se refiere a las actividades que podemos realizar de manera anticipada para evitar que suceda una enfermedad, que se agrave, que ocurra un daño o que se produzca la muerte.

¿Cómo PLL como podemos contribuir en la prevención de esta enfermedad?

Prevención primaria

En la prevención primaria nuestro objetivo es promover la salud por medio de la educación y lograr la protección del privado de libertad con



Entre las acciones a desarrollar tenemos:

Promoción de la salud (educación referente a):

1. Saneamiento del medio ambiente.
2. Alimentación balanceada.
3. Buenos hábitos (estilos de vida saludable).
4. Higiene y aseo personal.



Protección específica (acciones a realizar):

1. Evitar hacinamiento.
2. Uso de pañuelos.
3. Buena higiene en los pabellones.
4. Lavado de manos.
5. Uso del gel alcoholado.
6. Vacuna de BCG en menores de 15 años.



el fortalecimiento de acciones saludables que contribuyan a evitar el contagio por TBC.

Prevención secundaria

En la prevención secundaria el objetivo es captar al privado de libertad con tuberculosis lo antes posible, para que reciba el tratamiento rápido y para que el daño a la salud sea el menor posible.

A continuación, veremos en un diagrama una lista de acciones a desarrollar, muchas de ellas las realiza el personal de salud, sin embargo el PLL podrá contribuir en algunas de estas, por ejemplo en la captación de posibles privados de libertad con signos y síntomas respiratorios, también podrán brindar educación en relación a la importancia del recibir el tratamiento.

Diagnóstico temprano y tratamiento a tiempo

1. Captación de pacientes con síntomas respiratorios.
2. Prueba de tuberculina.
3. Radiografía de tórax.
4. Cultivo de esputo.
5. Fármacos antituberculosos como tratamiento para la TBC por seis meses.



Limitación del daño

1. Aislamiento respiratorio del paciente.
2. Estudio de las personas contactos.
3. Estudio al paciente para medir la cantidad de aire que pueden retener los pulmones.
4. Terapias para limitar el daño.



Prevención terciaria

En lo que respecta a la prevención terciaria se refiere a todas las acciones posibles que se puedan realizar para lograr la rehabilitación y para evitar la muerte del enfermo.



La principal estrategia en el control de infecciones por TB se realiza **cortando la cadena de transmisión** mediante la detección, diagnóstico y tratamiento oportuno y adecuado. **La separación o aislamiento de los pacientes** con TB infecciosa o con TB presuntiva es otra de las formas para disminuir la transmisión de la TB.

Recuerde:

“La tuberculosis es la más frecuente de las infecciones oportunistas que ponen en peligro la vida de las personas con VIH y una de las principales causas de muerte en esta población”.

QUINTA SESIÓN

VIRUS DE INMUNODEFICIENCIA HUMANA/SIDA

Competencias:

1. El privado de libertad conoce el concepto y modo de transmisión del VIH/SIDA.
2. El privado de libertad identifica los signos y conoce los síntomas del VIH/SIDA.
3. El privado de libertad conoce el tratamiento del VIH/SIDA.
4. El privado de libertad reconoce las diversas formas de prevención del VIH/SIDA.



QUINTA SESIÓN

VIRUS DE INMUNODEFICIENCIA HUMANA/SIDA

CONCEPTO

Virus de inmunodeficiencia Humana/SIDA

El virus de inmunodeficiencia humana es un virus que **ataca el sistema inmunitario y debilita los sistemas de defensa contra las infecciones y contra determinados tipos de cáncer**. A medida que el virus destruye las células inmunitarias e impide el normal funcionamiento de la inmunidad, la persona infectada va deteriorándose gradualmente en una situación desprotegida. OPS, s.f.

El SIDA cuyas siglas significan síndrome de inmunodeficiencia adquirida, es la fase más avanzada de la infección por el VIH puede tardar de dos a 15 años en manifestarse. Las personas que padecen sida pueden contraer ciertos tipos de cáncer e infecciones o presentar otras **manifestaciones clínicas de gravedad y hasta la muerte**. OPS, s.f.

Modo de transmisión

“El VIH se transmite a través del intercambio de determinados líquidos corporales de la persona infectada, como la sangre, la leche materna, el semen o las secreciones vaginales”.

Es importante señalar que no es transmitido por contactos ordinarios como abrazos, apretones de mano o por compartir objetos personales, agua o alimento.

Signos y síntomas

Por la complejidad de esta enfermedad los signos y síntomas dependerán de la fase de la enfermedad en la que se encuentre el privado de libertad enfermo, así podemos enumerar:

Estadio 1 (síntomas leves): puede que no presenten síntomas y en algunos casos agrandamientos palpables de los ganglios linfáticos en las diferentes partes del cuerpo.

Estadio 2 (síntomas moderados):

1. Fiebre (38.7C).
2. Diarrea de más de un mes de duración.
3. Candidiasis orofaríngea o vaginal recurrente: se observan secreciones blanquecinas en cavidad oral o vagina de forma constante.
4. Enfermedad hemorrágica.
5. Enfermedad pélvica inflamatoria.
6. Leucoplasia vellosa oral: es una lesión en la lengua, boca o parte interna de la mejilla que presentan los pacientes con VIH.
7. Herpes zoster (dos o más episodios): pequeñas ampollas dolorosas en forma de anillo agrupadas.
8. Neuropatía periférica: los nervios periféricos llevan información hasta y desde el cerebro no funcionan adecuadamente.

9. Crecimiento de algunas células, precánceres, entre otros.

Estadio 3 (enfermedades oportunistas):

en ausencia de tratamiento son muchas las enfermedades graves que puede desarrollar un paciente con esta enfermedad, por lo que a continuación mencionaremos las más comunes.

1. Tuberculosis.
2. Infecciones bacterianas graves.
3. Candidiasis traqueal, bronquial, pulmonar o esofágica.

4. Infecciones causadas por parásitos con diarrea de más de un mes de duración.

5. Infección ocular viral grave (con pérdida de visión).

6. Diversos tipos de cánceres como linfomas o Sarcoma de Kaposi.

7. Encefalopatías (mal funcionamiento cerebral).

8. Entre otros.



Signos y síntomas más comunes de los pacientes con VIH al ir debilitándose el sistema inmunológico.

Tratamiento

El tratamiento para esta enfermedad se basa en tomar los medicamentos antirretrovirales que ayudan a reducir, retardar o suprimir la replicación del virus que produce daño a los anticuerpos

dentro del organismo y dependerá de la carga viral (cantidad de virus en la sangre y fluidos corporales) que tenga cada persona infectada. Es un tratamiento que deben tomar de por vida.

Los objetivos del tratamiento antirretroviral son:



Reducir la cantidad del virus por debajo de los límites de detección en el plasma, por el tiempo más prolongado posible.



Mejorar el sistema inmunológico y evitar el desarrollo de infecciones oportunistas.



Mejorar la calidad de vida del paciente sintomático.



Prolongar la expectativa de vida.



Minimizar la necesidad de hospitalizaciones asociadas a infecciones oportunistas.



Disminuir el riesgo de transmisión de madre a hijo.

Fuente: Normas para el manejo terapéutico de las personas con VIH en Panamá, s.f.

¿Qué puede suceder si dejo de tomar el medicamento unos días?

R: El virus se vuelve a replicar y empieza a destruir nuevamente todas las células del sistema de defensa.

Prevención

Para prevenir la transmisión del virus de inmunodeficiencia humana como PLL es necesario brindar educación sanitaria de los siguientes temas:

El privado de libertad líder podrá **orientar a los PPL en general, sobre los síntomas que se presentan** y que si alguno sospecha que tienen esta enfermedad lo informen para que el personal de salud correspondiente pueda brindarles la atención y el tratamiento adecuado y oportuno.

A la vez el PLL podrá orientar al PL con VIH **referente a la importancia de seguir con el tratamiento** y de las posibles consecuencias a las que estarán sujetos de no seguirlo.



Para prevenir las complicaciones de este virus y no llegar a la etapa final que es el SIDA, es importante que **el PL con esta enfermedad logre tener una conciencia de su enfermedad** para que realice los cuidados y tratamientos correspondientes.

El privado de libertad líder **será un ente motivador para los demás privados de libertad**; mostrándole los atributos positivos de la vida.

MÓDULO 3. Generalidades de la tuberculosis y VIH/SIDA

TALLER N° 3 SITUACIONES

OBJETIVO:

1. Promover el conocimiento entre los integrantes del grupo.
2. Identificar los signos y síntomas en las dos situaciones planteadas con relación al tema de la tuberculosis y VIH/SIDA

RECURSOS NECESARIOS:

1. Participantes.
2. Sesión de TBC y VIH/SIDA dictada de manera previa.
3. Hoja blanca.
4. Bolígrafo.

PROCEDIMIENTOS:

1. Dividir los privados de libertad en dos (2) equipos de trabajo.
2. Cada equipo escogerá un secretario y un lector.
3. El primer grupo deberá analizar la situación N° 1 y el segundo grupo deberá analizar la situación N° 2, ambos deberán responder correctamente las preguntas que cada situación planteada.
4. A cada equipo se le entregará y deberá llenar el formulario de captación de privados de libertad con patologías.
5. Cuando estén listos ambos grupos, se colocarán en forma circular y el lector de cada equipo estará listo para compartir sus respuestas y crear un ambiente lleno de conocimientos.

SITUACIONES DEL TALLER N° 3

Situación N°1

Masculino de 33 años con historia de ingreso al centro penitenciario de hace dos días, se observa solo, decaído, pero muy observador se piensa que está relacionado al proceso de adaptación, al transcurrir del tiempo se observa que este PL se la pasa tosiendo con mucha frecuencia, y además escupe una mucosidad con sangre, anda siempre lento como si estuviera débil y suda mucho durante la noche. Dentro de su pabellón o celda lo observa un privado de libertad líder captura su nombre, cédula y le pregunta cómo se siente. El nombre del PL enfermo es Carlos Portobello, su cédula es 9-999-9999. **Preguntas: ¿Qué síntomas y signos identifica el PLL? ¿Qué posible enfermedad usted sospecha? De ser esa enfermedad ¿Qué recomendaciones usted le daría?**

Situación N° 2

Femenina de 50 años, llamada Carmen Del Rincón con cédula 8-888-8888, con historia de ser privada de libertad por más de 10 años, con una sola pareja sexual (llamada Luz María), relata que desde hace cinco años atrás se siente los ganglios de las axilas, cuello y área inguinal aumentados de tamaño; actualmente informa que lleva más de un mes con diarrea, en los últimos días con fiebre alta, en la boca, lengua se observa blanca y con secreciones vaginales frecuentes; la PL Carmen se entera que su pareja Luz María tiene múltiples parejas sexuales sin protección y que además hace 10 años atrás su pareja se inyectaba droga. El privado de libertad líder observar la situación. **Preguntas: ¿Qué síntomas y signos identifica el PLL? ¿Qué posible enfermedad usted sospecha? De ser esa enfermedad ¿Qué recomendaciones usted le daría? ¿Cómo se pudo haber contagiado Carmen?**

MINISTERIO DE SALUD
SALUD PENITENCIARIA
ESTRATEGIA DE FORMACION DE GRUPOS PARES
FORMULARIO DE CAPTACIÓN DE PRIVADOS DE LIBERTAD CON PATOLOGÍA

Centro Penitenciario: _____

Fecha: _____ Hora: _____ Módulo: _____

PLL responsable: _____

| Llenado por el privado de libertad líder | |
|---|--|
| Nombre del PL: | |
| Cédula: | |
| Edad: | |
| Sexo: | |
| Ubicación: | |
| Descripción de los síntomas expresado por el PL afectado (solo si aplica) | |
| Descripción de los signos observados e identificados: | |
| Llenado por el personal de salud | |
| Resultados de la captación | |
| Firma del personal de salud que recibe el formulario | |

MÓDULO 3. Generalidades de la tuberculosis y VIH/SIDA

TEST N° 3

| PREGUNTAS | ALTERNATIVAS | |
|--|--------------|----|
| | SI | NO |
| El principal modo de transmisión del VIH es de una persona a otra a través de gotitas de aerosol suspendidas en el aire expulsado por personas con enfermedad pulmonar activa. | | |
| Si el privado de libertad con el virus de inmunodeficiencia humana (VIH) deja de tomar su tratamiento , el virus se vuelve a replicar y empieza a destruir nuevamente todas las células del sistema de defensa. | | |
| En el estadio 1 (síntomas leves) con VIH la persona puede que no presenten síntomas y en algunos casos agrandamientos palpables de los ganglios linfáticos en las diferentes partes del cuerpo. | | |
| Los pacientes que refieran cualquiera de los cuatro signos y síntomas siguientes: tos, fiebre, pérdida de peso o sudores nocturnos , pueden padecer una Tuberculosis activa. | | |
| La tuberculosis es la menos frecuente de las infecciones oportunistas que ponen en peligro la vida de las personas con VIH y no ponen en peligro de muerte a la población. | | |

MÓDULO 4

Promoción de la salud entre los privados de libertad - parte I

Este módulo tiene como finalidad que los asistentes reconozcan la salud como un derecho, logren mejorar su autoestima, refuercen su salud mental y conozcan los métodos de enseñanza y aprendizaje más relevantes. Está compuesto por las siguientes sesiones:

Sesión 6: La salud es un derecho y los estilos de vida saludables.

Sesión 7: Promoción de la salud mental.

Sesión 8: Métodos de enseñanza y aprendizaje.

Taller 4



SEXTA SESIÓN

LA SALUD ES UN DERECHO Y LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

Competencias:

1. El privado de libertad reconoce que tiene derecho a la salud.
2. Identifica las circunstancias sociales que determinan la salud de las personas.
3. El privado de libertad muestra una actitud positiva hacia los estilos de vida saludable.
4. El privado de libertad obtiene conocimientos básicos de algunas enfermedades no transmisibles.



SEXTA SESIÓN

LA SALUD ES UN DERECHO Y LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

El derecho de las PPL, como el de todas las personas, a “disfrutar del mayor nivel alcanzable de salud” es garantizado por la ley internacional en el Artículo 25 de la Declaración Universal de los Derechos Humanos de las Naciones Unidas, y el Artículo 12 del Pacto Internacional de Derechos Económicos Sociales y Culturales.

El derecho a la salud

Se refiere tanto al **derecho** de las personas a **obtener un cierto nivel de atención sanitaria y salud**, como a la obligación del Estado de garantizar un cierto nivel de salud pública con la comunidad en general. Por supuesto, que este concepto incluye a la comunidad de los privados de libertad.

Con este manual el sector salud pretende contribuir a elevar el nivel de salud de la comunidad de los PL.

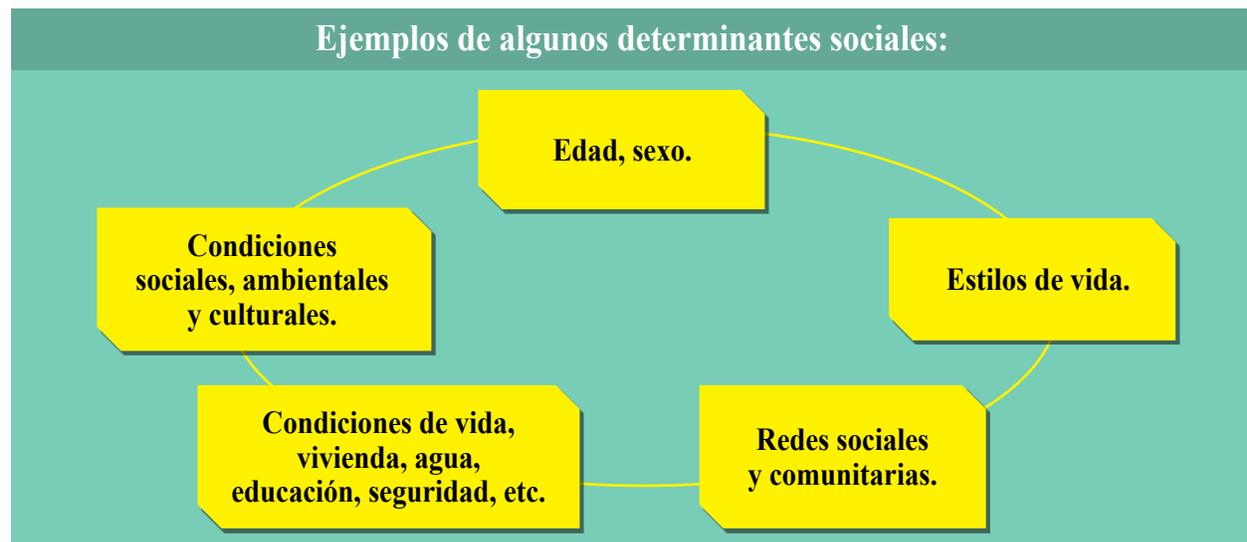
Debemos señalar que existen factores o elementos sociales que influyen en la salud de

las personas llamados determinantes sociales de la salud.

Determinantes sociales de la salud

Son las circunstancias en que **las personas nacen, crecen, viven, trabajan y envejecen, incluido el sistema de salud**, resultado de la distribución del dinero, el poder y los recursos (OMS,2008). Como la palabra lo dice, estas circunstancias determinan si la persona tiene salud o si tiene más riesgo de enfermar. Ejemplo: no es lo mismo la salud de un niño que nace en un hogar donde se come las tres comidas diarias y meriendas, a la salud de un niño que nace en un hogar

Ejemplos de algunos determinantes sociales:



donde solo se puede comer una vez al día. Esta circunstancia en que vive cada niño va a determinar si logra o no obtener salud.

La salud como derecho humano nos permite localizar **los efectos saludables** de los determinantes sociales de la salud.

Ejemplo de los determinantes sociales que se requieren para el mantenimiento de la salud: **saneamiento, alimentación adecuada, vivienda decente, buenas condiciones laborales, educación, igualdad y un entorno limpio.**

El derecho a la salud se trata de un esfuerzo para llevar **a cabo un cambio positivo** en el mundo. Se utiliza como herramienta constructiva para que el sector de la salud dispense los mejores cuidados a las personas, las comunidades y las poblaciones.

Para lograr buenos resultados **la persona (PPL)** debe ser el centro de atención, debe ser visto de manera individual, como ser único, con circunstancias distintas y que llegan a la comunidad de los PL con una cultura diferente. Se debe conocer las necesidades y

problemas de cada PL para poder en conjunto con él buscar las posibles soluciones.

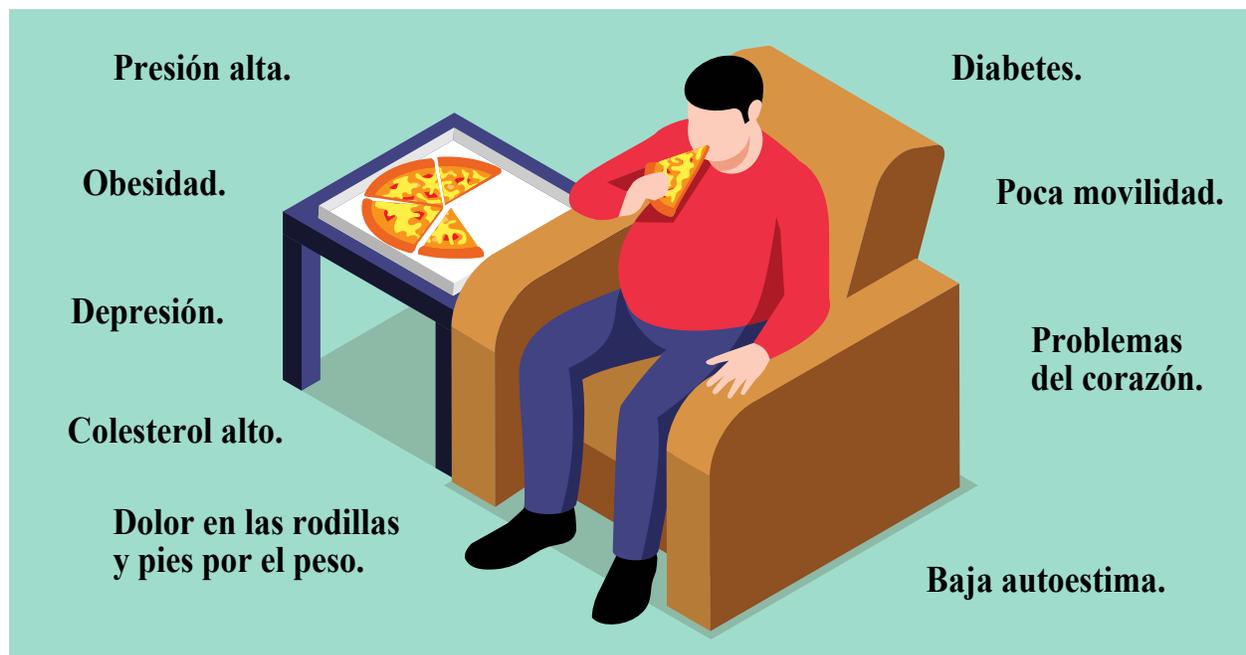
A continuación, vamos a abordar uno de los determinantes sociales más importante ya que con la voluntad y empeño de cada PL **puede ser modificado**, este es los estilos de vida

El estilo de vida es el conjunto de actividades y comportamientos que adoptan y desarrollan las personas de forma individual o colectiva para satisfacer sus necesidades como seres humanos y alcanzar su desarrollo personal.

Estilos de vida

El estilo de vida que adoptamos tiene repercusión en la salud tanto **física** como **psicológica**.

Ejemplo de una persona que decidió un estilo de vida inadecuado en su manera de alimentarse, consumiendo muchos azúcares como soda, dulces entre otros y el resultado es lo que pueden observar:



Los estilos de vida saludables

Los estilos de vida saludables son el conjunto de actitudes y comportamientos adecuados que adoptan y desarrollan las personas de forma

individual o colectiva para la promoción de la salud y la prevención de las diversas enfermedades no transmisibles como la diabetes, hipertensión, obesidad entre otras.

Ejemplos de hábitos saludables:



Práctica habitual de hacer ejercicios y mantener un peso adecuado.



Una alimentación adecuada y saludable.



Disfrutar del tiempo libre y hacerlo productivo.



Mantener una autoestima positiva.



Tener buenos hábitos higiénicos entre otras.



Cuidado del medio ambiente.

¿Qué esperas para poner en práctica estos hábitos saludables?

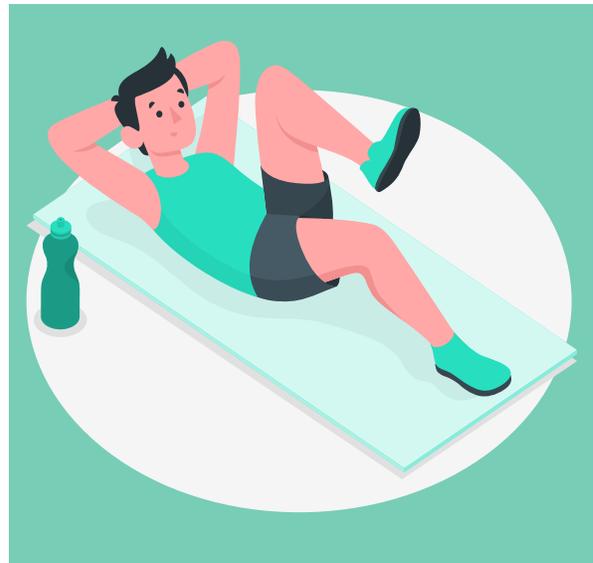
A continuación, desarrollaremos brevemente los tres hábitos saludables más relevantes en esta sesión:

1. Ejercicio

Puede realizar actividad física dentro de su celda, en el patio o en cualquier lugar.

Solo son necesarios 30 minutos de actividad física moderada por día al menos cinco días a la semana.

Caminar, realizar tareas o trabajar en la siembra, por ejemplo son actividades que aumentan la energía y disminuyen el estrés.



Ejercicios sencillos para mantenerse sano
Practique actividad física al menos 30 minutos por día casi todos los días.

| | |
|---|--|
|  <p>1 Caminar: Camine a un ritmo enérgico durante media a una hora diaria y trate de alargar la distancia todos los días.</p> |  <p>5 Ejercitar los metatarsos: Sosteniéndose del respaldo de una silla, levante y baje los talones sin moverse del lugar, como si estuviera caminando sin despegar los pies del piso.</p> |
|  <p>2 Subir escaleras: Suba una escalera apoyando solo los metatarsos (la parte delantera de los pies), sin apoyar el talón.</p> |  <p>6 Flexionar las rodillas: Sosteniéndose del respaldo de una silla, doble las rodillas 10 veces manteniendo la espalda recta.</p> |
|  <p>3 Estirar las pantorillas: Apoye las manos contra la pared colocando las piernas más alejadas que el torso y apoyando toda la planta del pie sobre el piso. Flexione los brazos 10 veces manteniendo rectas la espalda y las piernas.</p> |  <p>7 Ejercitar los talones: Lleve el peso hacia los metatarsos subiendo y bajando los talones 20 veces. Además, trate de llevar todo el peso a una pierna y luego a la otra.</p> |
|  <p>4 Ejercitarse con una silla: Siéntese y párese 10 veces con los brazos cruzados.</p> |  <p>8 Hacer equilibrio con las piernas: Párese sobre un libro con una pierna y mueva la otra hacia adelante y atrás 10 veces. Sosténgase de una mesa u otro objeto fijo para mantener el equilibrio. Cambie de pierna y repita el ejercicio.</p> |
|  <p>9 Ejercitar las piernas: Siéntese sobre el piso con las manos totalmente apoyadas detrás de la espalda y mueva las piernas hasta que las sienta relajadas y calientes.</p> | |

OMS, s.f.

2. Alimentación

Modere la ingesta de azúcares, grasas, sal, carbohidratos como el pan, el arroz, el maíz.

Aumente el consumo de pescado, pollo, fibras, frutas y vegetales.

No fume y evite el consumo de alcohol aumenta el riesgo de presentar cáncer y enfermedades que te acompañaran el resto de tú vida.

Ingiera suficiente agua más de tres litros de agua diario dependiendo de su actividad física. El agua es el elemento fundamental para la vida.



3. Hábitos higiénicos

El mantener una higiene personal adecuada ayuda a aumentar la autoestima, a la vez disminuye el riesgo de contraer muchas enfermedades, entre las cuales podemos mencionar: gripe, neumonía, cólera, gastritis entre otras.

Esta higiene incluye el cepillado dental, aseo de todo el cuerpo, corte de uñas, cabello, barba y lavado de manos frecuente con agua y jabón.

El principal objetivo del lavado de manos, del aseo personal y de la limpieza del lugar donde vive



es la eliminación de microorganismos o agentes causantes de enfermedades, que se eliminan a través de la acción mecánica de arrastre por el efecto de la fricción y por la acción química del jabón o el desinfectante que se utilice.

Enfermedades no transmisibles más comunes

Existen muchas enfermedades que las personas adquieren por no tener un estilo de vida adecuado. Le presentamos algunas de las enfermedades crónicas no transmisibles más comunes.

Diabetes

Es una enfermedad crónica La diabetes es una enfermedad crónica que aparece cuando el páncreas no produce insulina suficiente o cuando el organismo no utiliza eficazmente la insulina que produce. El efecto de la diabetes no controlada es la hiperglucemia (aumento del azúcar en la sangre) y la hipoglucemia (disminución del azúcar en sangre) OMS, 2021.

Esta enfermedad trae como consecuencia el exceso de peso, inactividad física, ceguera, lesiones que son difíciles de cicatrizar y que llevan a la amputación de cualquier miembro del cuerpo.

Obesidad

La obesidad y el sobrepeso se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede

ser perjudicial para la salud (OMS, 2021); esto ocurre en la mayoría de los casos por el consumo exagerado o inadecuado de alimentos y por la falta de ejercicio físico.

Hipertensión arterial

La hipertensión, también llamada como tensión arterial alta o elevada, es un trastorno en el que **los vasos sanguíneos tienen una tensión persistentemente alta, lo que puede dañarlos**. Cada vez que el corazón late, bombea sangre a los vasos, que llevan la sangre a todas las partes del cuerpo. La tensión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de los vasos (arterias) al ser bombeada por el corazón.

Cuanto más alta es la tensión, más esfuerzo tiene que realizar el corazón para bombear (OMS, 2021).

La hipertensión causa síntomas como dolor de cabeza, dificultad respiratoria, vértigos, dolor torácico, palpitaciones del corazón y hemorragias nasales, pero no siempre. La mayoría de las personas con hipertensión no muestra ningún síntoma, por lo que también es conocida como el asesino silencioso.

Estas y otras enfermedades puede usted puede **evitarlas** solo siguiendo las recomendaciones que le ofrece este manual, en relación a los estilos de vida saludable.

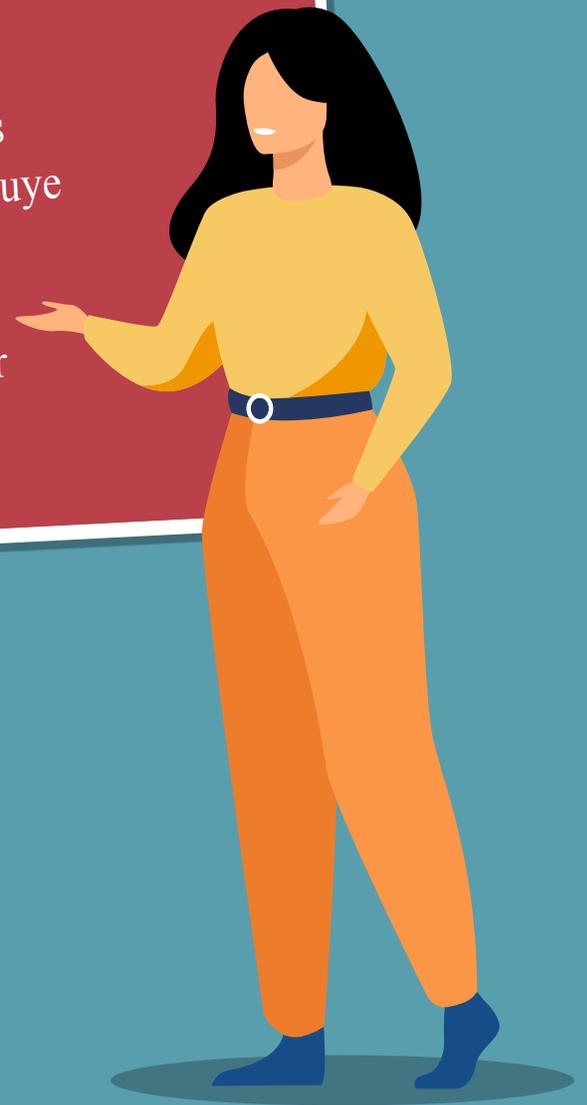


SÉPTIMA SESIÓN

PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL

Competencias:

1. Analiza los contenidos de la autoestima y reflexiona sobre los mismos.
2. Reconoce que son diversas formas en las que se fortalece o se disminuye la autoestima.
3. Asume la disposición para debatir sobre el tema.



SÉPTIMA SESIÓN

PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL

CONCEPTOS

Autoconcepto y autoestima

El *autoconcepto* es la valoración que tenemos de nosotros, la opinión y los sentimientos que tiene cada uno acerca de uno mismo y de los propios actos y valores de sí mismo.

La *autoestima* nace del autoconcepto que una persona tiene de sí misma y se forma a partir de los comentarios o mensajes verbales y actitudes que son los mensajes no verbales de las demás personas hacia ella, y de la forma como esta los percibe.

La *autoaceptación* consiste en reconocerse a sí mismo como sujeto de cualidades y de limitaciones, y permite asumir y aceptar constructivamente las características que difícilmente pueden ser modificadas.

¿Dónde se inicia la autoestima?

Nadie nace con autoestima, la autoestima se desarrolla desde el nacimiento. Cuando nacemos no tenemos experiencia previa de comportamiento, este se va adquiriendo producto de la convivencia con las personas

que lo rodean y ahí de los mensajes que le comunican acerca de los valores que caracterizan a cada persona.

La autoestima es fundamental en la vida de las personas, **RECUERDA**, no se nace, se **CONSTRUYE** en el día a día, presta atención a



Características de una buena autoestima



las características y lo invitamos a reconocerla y a la vez a fortalecerla con usted mismo y con las demás personas.

Pasos que te ayudarán a reforzar tú autoestima:



Otros conceptos importantes

Salud mental

Según la Organización Mundial de la Salud, la salud mental “es el estado de bienestar emocional y social que permite a la persona ser capaz de realizarse, hacer frente al estrés normal de la vida, trabajar productiva y provechosamente, siendo capaz de contribuir y participar en su comunidad” (Casalé i Moure, y otros, 2012).

Cuando existe un desequilibrio en nuestra salud mental ocurren los trastornos mentales.

Trastornos mentales

Los trastornos mentales son: “un síndrome por una alteración significativa del estado cognitivo, la regulación emocional o el comportamiento de un individuo, que refleja una disfunción de los procesos psicológicos, biológicos o del desarrollo que subyacen en su función mental”. *Es decir, es una enfermedad que puede darse en cualquier persona*

y que le afectan sus emociones, ánimo, voluntad y otras y que se van a reflejar en su comportamiento.

A continuación, presentamos uno de los trastornos mentales más peligrosos:

LA DEPRESIÓN

Depresión no es lo mismo que tristeza: este sentimiento se experimenta generalmente ante situaciones de pérdida, por ejemplo, la libertad.
¿Cómo se presenta?

Primer tipo: depresión menor. Se caracteriza por un sentimiento de tristeza o ánimo depresivo durante la mayor parte de los días de la semana, durante un año o más.

Segundo tipo: depresión mayor. Se desarrolla normalmente de manera lenta, durante un proceso de dos semanas o más. Se puede presentar en episodios recurrentes (estado de ánimo intermitente, que se va repitiendo a lo largo del tiempo).

Las personas pueden sentirse tan ofuscadas y desesperanzadas por su situación actual que pueden ver el futuro sin esperanza. Pueden pensar que el suicidio es su única escapatoria.

El privado de libertad líder colabora con la identificación de privados de libertad que presenten ideas suicidas, y podrán referir al personal de salud en busca de ayuda. El equipo de salud, estará presto a ayudarlo.

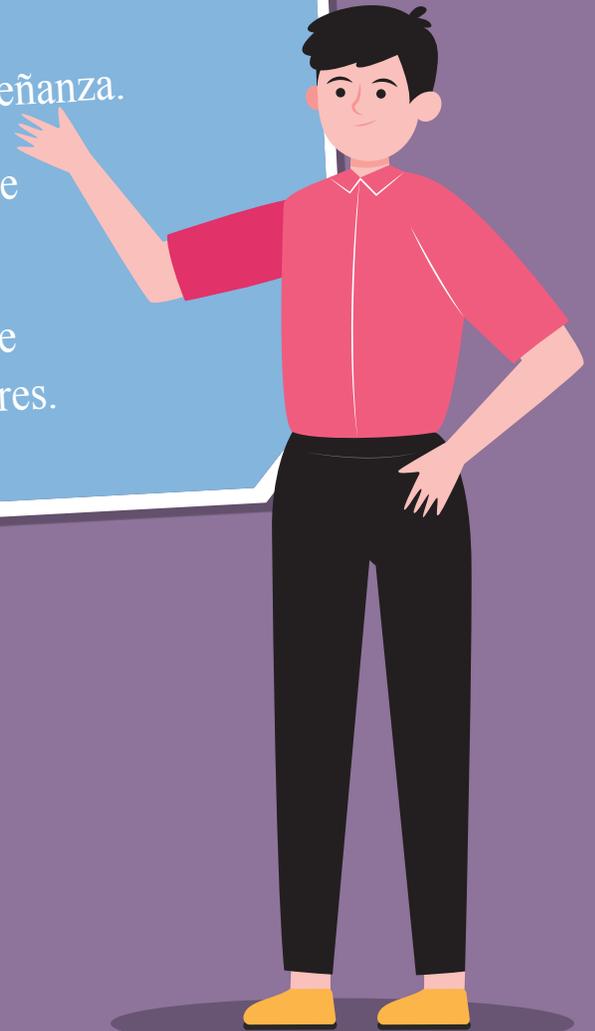
IMPORTANTE SABER QUE:
“SI ESTÁS DEPRIMIDO REVISAS TUS DESEOS DE VIVIR, BUSCA AYUDA Y CONCENTRATE EN LO POSITIVO”.

OCTAVA SESIÓN

MÉTODOS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE

Competencias:

1. Reconoce que los métodos de enseñanza le ayudarán a reproducir correctamente lo aprendido.
2. Conoce los diversos estilos de enseñanza.
3. Identifica los estilos de aprendizaje que pueden tener.
4. Reconoce la importancia que tiene la diversidad cultural entre los pares.



OCTAVA SESIÓN

MÉTODOS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE

Estilos de enseñanza

En este manual se refiere a las formas particulares de interactuar en los grupos pares. Una persona PPL, actúa o asume su rol de compartir su aprendizaje con los otros iguales y viceversa. Tanto los PL líderes enseñan y a la vez aprenden de las PPL que no son líderes.

Veamos los diferentes **estilos de enseñanza** con sus características; **como líder estos estilos podrás aplicarlos como grupos pares:**

comportamientos o **estilos de aprendizaje** esperados de los participantes privados de libertad durante este proceso:

1. **Participativo:** disfrutan la sesión, están siempre motivados con lo que se les enseña.
2. **Competitivo:** estudian para aprovechar el material y luego ser reconocidos, por ejemplo, al convertirse en líderes pares.
3. **Dependiente:** manifiestan poca curiosidad de lo que reciben y así mismo solo aspiran aprender de los demás lo poco que aprenden.

| | |
|--------------------------|--|
| EXPERTO: | <ul style="list-style-type: none">• Tiene el conocimiento y la experiencia que los demás necesitan. |
| AUTORIDAD FORMAL: | <ul style="list-style-type: none">• Tiene el conocimiento y ofrece retroalimentación. |
| DELEGADOR: | <ul style="list-style-type: none">• Da libertad a sus compañeros para que aprendan más y se conviertan en líderes también. |
| PERSONAL: | <ul style="list-style-type: none">• Ser ejemplo para los demás compañeros. Motiva y imita su propio comportamiento. |
| FACILITADOR: | <ul style="list-style-type: none">• Guía hacia el aprendizaje mediante cuestionamientos alternativos y tomas de decisiones |

Fuente: tomado de Grasha (2010) y adaptado a la formación de pares. (Oviedo, Cárdenas, Zapata, Rendón, & Rojas, 2010).

Es importante poder detectar a los PL desmotivados para motivarlos en este proceso de aprendizaje, por lo que a continuación presentaremos los posibles

4. **Elusivo:** no manifiestan entusiasmo en el aprendizaje, son apáticos y desinteresados en la temática.

5. **Colaborativo:** les gusta aprender compartiendo sus ideas y les gusta trabajar con sus compañeros y líderes.
6. **Independiente:** les gusta pensar por sí mismos, son autónomos y confiados en su aprendizaje. Evitan trabajar en equipo.

normas y valores aprendidos y que responden a la cultura donde pertenecemos. Ejemplo, cada persona privada de libertad pertenece a diferentes lugares, y por tanto tienen culturas diferentes.

Ser apropiados culturalmente es un importante factor que hay que tener en cuenta, cuando se



Durante el proceso de enseñanza y aprendizaje, es muy importante tomar en cuenta los aspectos culturales de los privados de libertad.

conciba un programa de educación de pares, especialmente si se trata de un tema de sensibilidad cultural como lo es la TBC/VIH-SIDA.

CONCEPTO

Cultura

Son **los valores, creencias, normas y modos de vida de un grupo cultural en particular**, que son aprendidos, compartidos y transmitidos, de una generación a otra y **guían sus pensamientos, decisiones, y acciones** en una forma de patrones. Leininger (1991; 2006^a) citado por Gordón, 2018.

Multiculturalismo

El multiculturalismo es un aspecto muy importante que se vive en la actualidad. **Significa entender y aceptar que todas las personas tenemos**

Sensibilización de la comunidad privada de libertad

Cada PL ingresa con su cultura propia y es distinta a la de los demás PL, por lo que sea necesario conocerlas, aprender a sobrellevarlas y sobre todo respetarlas. Por otro lado, la comunidad de los privados de libertad también posee una cultura propia, tienen modos de vida y normas de manejo interno, estas dependerán de cada centro penitenciario. El privado de libertad que ingresa debe conocerlas e integrarlas progresivamente.

MÓDULO 4. Promoción de la salud entre los privados de libertad - parte I

TALLER N° 4 PROMOCIÓN DE LA SALUD

OBJETIVOS:

1. Fortalecer los estilos de vida saludables, la autoestima y la salud mental en los privados de libertad tomando en cuenta la diversidad cultural.
2. Incorporar al menos una acción de alimentación saludable, una de actividad física, de actividades de salud mental y una de cuidado al medio ambiente.

RECURSOS NECESARIOS:

1. Papel, copias con preguntas guías impresas y test de autoestima.
2. Bolígrafo.
3. Privados de libertad.

PROCEDIMIENTOS:

1. Cada participante analizará su estilo de vida, su autoestima y su estado mental, para ello el facilitador le proporcionará algunas preguntas guías y test para determinar el nivel de la autoestima.
2. Luego del análisis deberá llegar el siguiente cuadro, donde deberá haber identificado el problema o necesidad que tiene y enumerar las posibles soluciones que lo llevarán a obtener una conducta deseada:

| Elementos | Conducta actual (problemas identificados) | Conducta deseada (soluciones propuestas) |
|----------------------------|--|---|
| a. Alimentos | | |
| b. Actividad física | | |
| c. Estado mental | | |
| d. Medio ambiente | | |

TEST PARA EL TALLER N° 4

Conductas que determinan el nivel de autoestima

Pon un gancho al lado de cada frase y así podrás clasificar cómo está tu autoestima. Si en la casilla izquierda puntúas (4 o + SÍ= autoestima disminuida y hay que trabajarla). En la casilla derecha puntúas (a partir de 6 o + SÍ: tienes un buen autoestima alta).



Disminuida

Alta



| AUTOESTIMA DISMINUIDA | Evalúate | | AUTOESTIMA ALTA | Evalúate | |
|---|----------|----|--|----------|----|
| | SI | NO | | SI | NO |
| Sentirse con apariencia desagradable. | | | Sentirse a gusto con su apariencia física. | | |
| Sentirse inferior a los demás. | | | Aceptar sus propios defectos y limitaciones. | | |
| Sentirse con temor al fracaso. | | | Aprender de los errores. | | |
| Sentirse aburrido e inseguro. | | | Sentirse alegre y optimista frente a la vida en general. | | |
| Sentirse ineficiente e improductivo. | | | Sentirse aceptado, cariñoso, eficiente y productivo. | | |
| Sentirse rechazado por los demás. | | | Sentirse orgulloso de sus propios logros. | | |
| Evitar las situaciones que le provocan ansiedad, temor o miedo. | | | Actuar con independencia. | | |
| Despreciar sus dotes naturales. | | | Asumir responsabilidades con facilidad. | | |
| Sentir que las demás personas no lo valoran. | | | Saber aceptar las frustraciones. | | |
| Echar la culpa de sus debilidades a los demás. | | | Aceptar nuevos retos con entusiasmo. | | |
| Dejarse influenciar fácilmente por las demás personas. | | | Sentirse capaz de influir sobre otros. | | |
| Ponerse defensivo y frustrarse con mucha facilidad. | | | Expresar de forma amplia sus sentimientos y emociones. | | |
| Sentirse impotente. | | | Sentirse importante. | | |
| No poder expresar sus sentimientos y emociones. | | | | | |

MÓDULO 4. Promoción de la salud entre los privados de libertad - parte II

TEST N° 4

Indicaciones: Conteste las siguientes preguntas.

1. ¿A qué se refiere el derecho a la salud?
 - a. El personal de salud es el único responsable de garantizar mi salud.
 - b. El derecho que me otorga la opción de obtener un cierto nivel de atención sanitaria y de salud.
 - c. El derecho que tengo de que me otorguen todas las condiciones sociales, ambientales y culturales.

2. Señale dos (dos) formas que representan un buen estilo saludable para usted:
 - a. Realizar caminatas durante las mañanas.
 - b. Fumar cigarrillo como una forma de liberar el estrés.
 - c. Cuidar el medio ambiente que nos rodea, por tanto, colaborar en recoger la basura y ponerla en su lugar.

3. ¿Qué es la autoestima?
 - a. Sentimiento valorativo que se da cada persona a sí mismo.
 - b. Se construye desde que naces y puede ser modificada de forma positiva cada día.
 - c. Te permite conocerte a ti mismo, por lo tanto, requieres ser capaz de identificar tus fortalezas, pero también tus debilidades.
 - d. Todas las anteriores.

4. Indique dos (2) características que presenta una persona que está deprimida:
 - a. Está triste en las mañanas, porque no le dan la alimentación que está acostumbrado a comer.
 - b. Presenta un sentimiento de tristeza durante la mayor parte de los días, por un año o más.
 - c. Tiene sentimientos de desesperanza y enojo por la situación que vive, que hasta ha llegado a pensar que su vida no vale la pena.

MÓDULO 5

Promoción de la salud entre los privados de libertad - Parte II

Este módulo tiene como finalidad que los asistentes tengan la capacidad de brindar educación a los demás PPL que cumplan con el requisito inicial para participar en la capacitación. Está compuesto por una práctica denominada:

APLICABILIDAD DE LO APRENDIDO

Para finalizar este curso cada privado de libertad líder deberá realizar dos capacitaciones (dos días) a otros PPL que se elijan para tal fin.



PRIMER DÍA DE PRÁCTICA

El PLL debe aplicar los conocimientos adquiridos durante las capacitaciones ofrecidas; con apoyo del personal de salud formador realizará su práctica de promoción de la salud dirigida a un pequeño grupo de personas privadas de libertad, para ello se debe tomar en consideración lo siguiente:

1. La capacitación se realizará en el mismo lugar donde se capacitó el PLL o en un lugar que pueda participar el personal de salud responsable de llevar esta formación.
2. El personal de salud encargado de estas capacitaciones deberá realizar toda la logística (recursos necesarios) para que el PLL desarrolle su práctica.
3. El privado de libertad líder debe capacitar a un mínimo de tres o un máximo ocho personas privadas de libertad, dependerá de la disponibilidad de cada centro penitenciario.
4. La información educativa será la misma que se encuentra en este manual, iniciarán con el módulo 1. Introducción a la formación de grupos pares que incluye:
 - a. **Sesión 1:** Generalidades del proyecto de formación de grupos pares.
 - b. **Taller N° 1.** Corona la cima “convertirse en líder par”

c. Test N° 1

5. El material educativo que utilizará el PLL debe ser proporcionado por el personal de salud encargado de la capacitación.
6. El personal de salud debe crear un ambiente de tranquilidad y seguridad; debe motivar al PLL para que tenga la confianza suficiente durante la capacitación; a la vez estará allí para apoyarlo cuando sea necesario.
7. Es importante, que el privado de libertad líder comprenda que luego de culminar sus prácticas, debe seguir realizando las capacitaciones dentro del centro penitenciario, tratando en lo posible de seguir las secuencias de este Manual, parte II.

SEGUNDO DÍA DE PRÁCTICA

El PLL debe aplicar los conocimientos adquiridos durante las capacitaciones ofrecidas; con apoyo del personal de salud formador realizará su práctica de promoción de la salud a un pequeño grupo de personas privadas de libertad, para ello se debe tomar en consideración lo siguiente:

1. La capacitación se realizará en el mismo lugar donde se capacitó el PLL o en un lugar que pueda participar el personal de salud responsable de llevar esta formación.
2. El personal de salud encargado de estas capacitaciones deberá realizar toda la

- logística (recursos necesarios) para que el PLL desarrolle su práctica.
3. El privado de libertad líder debe capacitar a un mínimo de tres o un máximo ocho personas privadas de libertad, dependerá de la disponibilidad de cada centro penitenciario.
 4. La información educativa será la misma que se encuentra en este manual, el Módulo 2. Rol comunitario e Importancia del cuidado del medio ambiente que incluye:
 - a. **Sesión 2:** Conceptos de comunidad, liderazgo y trabajo en equipo.
 - b. **Sesión 3:** Importancia del cuidado del medio ambiente.
 - c. **Taller N° 2:** Los seis sombreros.
 - d. **Test N° 2**
 5. El material educativo que utilizará el PLL debe ser proporcionado por el personal de salud encargado de la capacitación.
 6. El personal de salud debe crear un ambiente de tranquilidad y seguridad; debe motivar al PLL para que tenga la confianza suficiente durante la capacitación; a la vez estará allí para apoyarlo cuando sea necesario.
 7. Con esta segunda práctica se dará por culminada la capacitación de este grupo de PLL; es importante que el privado de libertad líder comprenda que debe continuar realizando estas capacitaciones dentro del centro penitenciario, tratando en lo posible de seguir las secuencias que se dictan en este Manual, parte II.



REFERENCIAS

- Alea, A. (2006). Diagnóstico y potenciación de la educación ambiental en jóvenes universitarios (Cuba). *Revista Electrónica de Pedagogía*. México. Año 3. Número 6. ISSN 1870-1477.
- Alonso, L. M., & Arcila Calderón, C. (2014). La teoría de Difusión de Innovaciones y su relevancia en la promoción de la salud y prevención de la enfermedad. *Salud Uninorte*, 451-464. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/817/81737153018.pdf>
- Cabrera-Murcia, E. P. (2017). Manual para ayudantías. *Universidad Alberto Hurtado*, 1-17. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/314551477_Manual_para_ayudantias_Construyendo_aprendizaje_activo_entre_pares_en_educacion_superior
- Collantes M Bedia, L Lorente MI, Lucas Gómez MT y Serralta Zaragoza (2002). Formación de Mediadores en Salud (VIH/SIDA) en un Centro Penitenciario. España. *Revista Española de Sanidad Penitenciaria*. Volumen 4 N°1. Recuperado de <http://sanipe.es/OJS/index.php/RESP/article/view/221>
- Croft, L., & Hayward, A. (2013). Educadores de pares en tuberculosis: experiencias personales de trabajo con comunidades socialmente excluidas en Londres. *PubMed*, 36-40. Recuperado de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24020600/>
- de Alistair, H., Garber, E., Aldridge, R., Smith, C., Hall, J., Ferenando, G., . . . Hayward, A. (2020). Management and control of tuberculosis control in socially complex groups: a research programme including three RCTs. *PubMed*. Recuperado de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33119243/>
- del Pino, S., del Granado, M., & Rodríguez, E. (2014). Situación de la TB, el SIDA y las enfermedades desatendidas en las prisiones de Latinoamérica: un enfoque inter-programático. *Ponencias y comunicaciones del X Congreso Nacional y XVIII Jornadas de la SESP* (págs. 25-27). Barcelona: www.congresosesp.es. Recuperado de <http://www.sidastudi.org/resources/inmagic-img/DD23728.pdf>
- Estrada-Montoya, J. H., Escobar-Leguizamo, D. N., & Briceño-Castellanos, J. F. (2011). Educación de pares como estrategia de prevención de la infección por el VIH en adolescentes: referentes teóricos y metodológicos. *Rev. Gerenc Polit Salud*, 46-66.
- González Promiciero, C. A. (2012). *Efectos de una intervención en educación para la salud sexual y reproductiva con énfasis en VIH/SIDA desde la perspectiva de las y los jóvenes líderes*. Santander: [bdigital.unal.edu.co](http://www.bdigital.unal.edu.co). Recuperado de <http://www.bdigital.unal.edu.co/9817/1/598228.2012.pdf>
- Gordón, I. (2018). Cuidado Cultural. Afropanameños antillanos. Universidad de Panamá.
- Juste, I. (2020). ¿Qué es el medio ambiente? Página web Ecología Verde. Recuperado de: <https://www.ecologiaverde.com/que-es-el-medio-ambiente-definicion-y-resumen-1674.html>
- MINSA (2016). Normas para el manejo terapéutico de las personas con VIH en la República de Panamá. Programa Nacional de ITS/VIH y Hepatitis Virales.
- MINSA (2017). Norma Técnica Nacional para el Control de la Tuberculosis. Programa de Control de Tuberculosis. Resolución 235.
- MINSA (2018). Plan Estratégico Nacional para el Control de la Tuberculosis en Panamá 2018-2022. Resolución 739.
- Moyano, E. (2020). Foro Internacional. Efectos Alternos de la Pandemia en el Medio Ambiente: Oportunidades y Amenazas.
- Organización Mundial de la Salud, & Comité Internacional de La Cruz Roja. (2002). *El control de la tuberculosis en prisiones: Manual para directores de programas*. Barcelona: Publicaciones Permanyer.

- Recuperado de https://www.who.int/docstore/gtb/publications/prisonsNTP/PDF/sp/who_cds_tb_2000_281.pdf
- Organización Mundial de la Salud (2008). Determinantes Sociales. Recuperado de: https://www.who.int/topics/social_determinants/es/
- OMS (2021). Diabetes. Recuperado de: https://www.who.int/topics/diabetes_mellitus/es/
- OMS (2021). Hipertensión. Recuperado de: <https://www.who.int/topics/hypertension/es/>
- OMS (2021). Obesidad. Recuperado de: <https://www.who.int/topics/obesity/es/>
- OMS, OPS (s.f.). Pasaporte para una Vida Saludable. Recuperado de: <https://panama.campusvirtualsp.org/pasaporte-para-una-vida-saludable>
- Organización Panamericana de la Salud (S. F.). VIH/SIDA. Recuperado de: <https://www.paho.org/es/temas/vihsida>
- Organización Panamericana de la Salud (S. F.). Tuberculosis. Recuperado de: <https://www.paho.org/es/temas/tuberculosis>
- Pitpitan, E., Mittal, M. L., & Smith, L. (2020). Perceived Need and Acceptability of a Community-Based Peer Navigator Model to Engage Key Populations in HIV Care in Tijuana, Mexico. *J Int Assoc Provid AIDS Care*. PubMed. Recuperado de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32314646/>
- Salud Mesoamérica. (2014). *Manual de actividades grupales con énfasis en salud sexual reproductiva en personas adolescentes*. Costa Rica. Recuperado de <https://www.saludmesoamerica.org/sites/default/files/2018-06/8.%20%20Manual%20de%20actividades%20grupales%20CR.pdf>
- Surey, J., Menezes, D., Francis, M., Guibbons, J., Sultan, B., Miah, A., . . . de Alistair, H. (2019). From peer-based to peer-led: redefining the role of peers across the hepatitis C care pathway: HepCare Europe. *J Antimicrob Chemother*. PubMed, 17 y 23, 74. Recuperado de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31782500/>
- UNFPA. (2014). *Guía dirigida al personal de salud para organizar los círculos de adolescentes y formar promotores de pares*. Managua: Ministerio de Salud, Normativa-127. Recuperado de <https://www.paho.org/derechoalaSSR/wp-content/uploads/2014/07/N-127-Guia-dirigida-al-personal-de-salud-para-organizar-los-circulos-de-adolescentes-y-formar-promotores-de-pares.pdf>
- Universidad Politécnica de Madrid. (s.f.). Portal del Servicio de Innovación Educativa. Recuperado de https://innovacioneducativa.upm.es/competencias-genericas/formacion-evaluacion/trabajo-equipo?quicktabs_7=3
- Valiente Hernández, Yamila, Hernández Moya, Mavis, & Sánchez Poulot, Mileydis. (2016). Prisoners' training as health promoters for the prevention of syphilis infection in a penitentiary center. *MEDISAN*, 20(6), 795-802. Recuperado en 27 de enero de 2021, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192016000600008&lng=es&tlng=en.
- Ziersch, A., Gaffney, J., & Tomlinson, D. (2020). STI prevention and the male sex industry in London: evaluating a pilot peer education programme. *Sex Transm Infect*. PubMed, 447-453. Recuperado de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11221127/>



ANEXOS

RESPUESTAS DE LOS TEST

MINISTERIO DE SALUD
SALUD PENITENCIARIA
ESTRATEGIA DE FORMACION DE GRUPOS PARES
TEST N° 1 - MANUAL PARA LA FORMACION DE PARES II.

| PREGUNTAS | ALTERNATIVAS | |
|--|--------------|----------|
| | SÍ | NO |
| El grupo “par” de prevención de la TBC/VIH-SIDA y otras enfermedades no transmisibles, tiene como autoridad a las PPL que son líderes y, por tanto, son los que saben y deciden en el grupo. | | X |
| En las presentaciones de los temas, hay un aprendizaje de todos los participantes del grupo “par”. | X | |
| En las discusiones y prácticas de los temas, hay un aprendizaje solo de los líderes del grupo “par”. | | X |
| La estrategia de “pares” exige cumplir con la confidencialidad de todo lo que se dice o hace en el grupo. | X | |
| La aplicación de las actividades del manual ayuda a la prevención de la TBC/VIH-SIDA y otras enfermedades no transmisibles. | X | |
| Los privados de libertad líderes del grupo “par” son el nexo entre el centro penitenciario y el equipo de salud y custodios encargados para velar por la prevención de la TBC/VIH-SIDA y otras enfermedades no transmisibles en el centro penitenciario. | X | |

**MINISTERIO DE SALUD
SALUD PENITENCIARIA
ESTRATEGIA DE FORMACION DE GRUPOS PARES
TEST N° 2 - MANUAL PARA LA FORMACION DE PARES II.**

**Indicaciones:
Conteste las siguientes preguntas**

1. **¿Qué se requiere para que la comunidad Privada de libertad se desarrolle de manera sostenible con acciones en beneficio de la salud, la educación, la economía positiva y acciones que protejan al medio ambiente?**
 - a. Mucho dinero.
 - b. Trabajo en equipo.**
 - c. Un amigo con poder.
 - d. Conciencia desarrollada.
2. **¿Cuáles deben ser las características de un buen líder?**
 - a. No utilizar el rol del líder para abusar de los PL, mantener la motivación y el espíritu de grupo, proporcionar apoyo y entender a cada miembro PL.**
 - b. Mandar a los demás privados de libertad, tener voz de mando y comunicación selectiva.
 - c. Poca automotivación ya que debes principalmente motivar a tu equipo.
 - d. Ser diferente, vestir distinto para poder que reconozcan al líder rápidamente.
3. **¿Qué incluye el medio ambiente de los privados de libertad?**
 - a. Las áreas verdes.
 - b. El pabellón.
 - c. Los demás privados de libertad con sus culturas, entre otras.
 - d. Todas las anteriores.**
4. La conciencia ambiental es un sistema de vivencias, conocimientos y experiencias que el individuo utiliza activamente en su relación con el medio ambiente. **¿Qué debe hacer el privado de libertad para lograr obtener una conciencia ambiental adecuada?**
 - a. Como el personal de salud tiene una actitud positiva, no es necesario que el privado de libertad tenga

disposición para realizar acciones ambientalistas.

- b. Buscar y obtener conocimiento relacionado a los temas en beneficio del medio ambiente.**
 - c. Realizar actividades y tener comportamientos en beneficio del medio ambiente.**
 - d. Mientras realices las acciones en beneficio del medio ambiente no es necesario tener un sentimiento de amor.
- 5. Mencione algunas acciones que debe realizar el privado de libertad para el cuidado del medio ambiente.**
- a. Mantener toda su área de vivienda lo más limpio posible.
 - b. Reforestar, cultivar la tierra (huerto propio).

- c. Disminuir la emisión de gas tóxico de CO₂ provocada por los residuos de alimentos.
- d. Reciclar cartón, tetra pack, latas, papel, vidrio, entre otros productos.
- e. Reutilizar todos los materiales y productos que puedas.
- f. No comprar productos innecesarios.
- g. Compartir sin esperar nada a cambio.
- h. Recoge siempre la basura.
- i. Apaga las luces que no estés usando y reduce el consumo de agua utilizando solo lo necesario.
- j. Lavado de manos frecuente, y antes y después de comer.
- k. Mantener un ambiente agradable, armónico con las personas con las que convives.

MINISTERIO DE SALUD
SALUD PENITENCIARIA
ESTRATEGIA DE FORMACION DE GRUPOS PARES
TEST N° 3 - MANUAL PARA LA FORMACION DE PARES II.

| PREGUNTAS | ALTERNATIVAS | |
|--|--------------|----------|
| | SI | NO |
| El principal modo de transmisión del VIH es de una persona a otra a través de gotitas de aerosol suspendidas en el aire expulsado por personas con enfermedad pulmonar activa. | | X |
| Si el privado de libertad con el virus de inmunodeficiencia humana (VIH) deja de tomar su tratamiento , el virus se vuelve a replicar y empieza a destruir nuevamente todas las células del sistema de defensa. | X | |
| En el estadio 1 (síntomas leves) con VIH la persona puede que no presenten síntomas y en algunos casos agrandamientos palpables de los ganglios linfáticos en las diferentes partes del cuerpo. | X | |
| Los pacientes que refieran cualquiera de los cuatro signos y síntomas siguientes: tos, fiebre, pérdida de peso o sudores nocturnos , pueden padecer una Tuberculosis activa. | X | |
| La tuberculosis es la menos frecuente de las infecciones oportunistas que ponen en peligro la vida de las personas con VIH y no ponen en peligro de muerte a la población. | | X |

**MINISTERIO DE SALUD
SALUD PENITENCIARIA
ESTRATEGIA DE FORMACION DE GRUPOS PARES
TEST N° 4 - MANUAL PARA LA FORMACION DE PARES II.**

Indicaciones: Conteste las siguientes preguntas.

1. **¿A qué se refiere el derecho a la salud?**
 - a. El personal de salud es el único responsable de garantizar mi salud.
 - b. El derecho que me otorga la opción de obtener un cierto nivel de atención sanitaria y de salud.**
 - c. El derecho que tengo de que me otorguen todas las condiciones sociales, ambientales y culturales.

2. **Señale dos (dos) formas que representan un buen estilo saludable para usted:**
 - a. Realizar caminatas durante las mañanas.**
 - b. Fumar cigarrillo como una forma de liberar el estrés.
 - c. Cuidar el medio ambiente que nos rodea, por tanto, colaborar en recoger la basura y ponerla en su lugar.**

3. **¿Qué es la autoestima?**
 - a. Sentimiento valorativo que se da cada persona a sí mismo.
 - b. Se construye desde que naces y puede ser modificada de forma positiva cada día.
 - c. Te permite conocerte a ti mismo, por lo tanto, requieres ser capaz de identificar tus fortalezas, pero también tus debilidades.
 - d. Todas las anteriores.**

4. **Indique dos (2) características que presenta una persona que está deprimida:**
 - a. Está triste en las mañanas, porque no le dan la alimentación que está acostumbrado a comer.

- b. **Presenta un sentimiento de tristeza durante la mayor parte de los días, por un año o más.**
 - c. **Tiene sentimientos de desesperanza y enojo por la situación que vive, que hasta ha llegado a pensar que su vida no vale la pena.**
5. **El estilo de enseñanza personal de las PPLL puede ser darse de distintas formas:**
- a. Es el que tiene el conocimiento por tanto lo comparte y él es el único que sabe sobre el tema, por eso lo enseña.
 - b. Enseña, pero sin consensuar con el grupo, ya que esto lo lleva a que pierda un orden en lo que enseñan.
 - c. **Motiva en todo momento a los compañeros, además práctica lo que dice con el ejemplo.**
6. **Identifique dos (2) estilos de aprendizaje en las personas que participan en el grupo de pares:**
- a. Personal.
 - b. **Colaborativo.**
 - c. Facilitador.
 - d. **Participativo.**
7. **Indique un elemento que, al practicarlo, estamos respetando la cultura de cada uno:**
- a. Reconocer que hay personas que tienen más derechos que otras porque son más poderosas.
 - b. **Como privado de libertad sin importar de dónde venimos tenemos reglas y normas de manejo interno, por lo tanto, esto se convierte en la cultura del centro penitenciario donde estemos.**
 - c. La cultura se refiere a las conductas que tenemos a diario y que nos permite manejarnos de igual forma en todos los lugares que estemos.

 **GACETA OFICIAL**
REPÚBLICA DE PANAMÁ
— GOBIERNO NACIONAL —

DIGITAL

Año CXXII

Panamá, R. de Panamá lunes 06 de marzo de 2023

N° 29733-A

MINISTERIO DE SALUD

Resolución N° 046
(De martes 31 de enero de 2023)

QUE APRUEBA EL MANUAL PARA LA FORMACIÓN DE GRUPOS PARES EN LOS CENTROS PENITENCIARIOS, PARA LA PREVENCIÓN DE LA TBC, VIH/SIDA Y OTRAS ENFERMEDADES EN LA REPÚBLICA DE PANAMÁ, PARTE I Y PARTE II.



MINISTERIO
DE SALUD



RESOLUCIÓN No. 046
De 31 de ENERO de 2023

Que aprueba el Manual para la formación de grupos pares en los centros penitenciarios, para la prevención de la TBC, VIH/SIDA y otras enfermedades en la República de Panamá, Parte I y Parte II

EL MINISTRO DE SALUD,
en uso de sus facultades legales,

CONSIDERANDO:

Que el artículo 109 de la Constitución Política de Panamá, establece que es función esencial de Estado velar por la salud de la población de la República, y que el individuo, como parte de la comunidad, tiene derecho a la promoción, protección, conservación, restitución y rehabilitación de la salud y la obligación de conservarla, entendida esta como el completo bienestar físico, mental y social.

Que el Decreto de Gabinete No.1 de 15 de enero de 1969, crea el Ministerio de Salud para la ejecución de las acciones de promoción, protección, reparación y rehabilitación de la salud que, por mandato constitucional, son responsabilidad del Estado.

Que de conformidad con el Decreto No.75 de 27 de febrero de 1969, que establece el Estatuto Orgánico, al Ministerio de Salud le corresponde, como parte de sus funciones generales, mantener actualizada la legislación que regula las actividades del sector salud, los reglamentos y normas para el funcionamiento de los servicios técnico-administrativos y manuales de operación, que deben orientar la ejecución de los programas, en el plano nacional, bajo patrones de funcionamiento de eficiencia comprobada.

Que, de conformidad con el Manual de Organización y Funciones del Ministerio de Salud, uno de los objetivos de la Sección de Salud Penitenciaria es elaborar las normas técnicas de las clínicas del Sistema Penitenciario, que contribuyan al mejoramiento de la salud biopsicosocial de la población privada de libertad, a través del desarrollo de actividades de promoción de la salud, prevención, atención integral, control de enfermedades y atención del medio ambiente.

Que el Ministerio de Salud impulsa y busca dejar capacidades instaladas de estrategias que fortalezcan las actividades de promoción de la salud en la comunidad penitenciaria.

RESUELVE:

Artículo Primero: Aprobar el Manual para la formación de grupos pares en los centros penitenciarios para la prevención de la TBC, VIH/SIDA y otras enfermedades en la República de Panamá, Parte I, el cual se reproduce en el Anexo I, que ofrece una guía metodológica para la comunidad penitenciaria, el cual le facilitará la organización de grupos líderes con personas privadas de libertad y la formación de promotores (as) pares con énfasis en las acciones de prevención de la Tuberculosis, Virus de la Inmunodeficiencia Humana Adquirida (VIH) y Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA), y otras enfermedades en los centros penitenciarios en la República de Panamá.

Artículo Segundo: Aprobar el Manual para la formación de grupos pares en los centros penitenciarios para la prevención de la TBC, VIH/SIDA y otras enfermedades en la República de Panamá, Parte II, el cual se reproduce en el Anexo II, que desarrolla la estructura del curso, contiene cinco (5) módulos con ocho (8) secciones, que ofrece un material didáctico para trabajar cada temática con talleres y test para valorar el aprendizaje.

Artículo Tercero: El Ministerio de Salud, a través de la Sección de Salud Penitenciaria de la Dirección General de Salud Pública, supervisará y vigilará que, las regiones de



salud que cuenten con clínicas o centros penitenciarios cumplan con la implementación, seguimiento y evaluación de dichos grupos pares.

Artículo Cuarto: Las regiones de salud, que cuenten con centros o clínicas de atención en salud penitenciaria de los adolescentes en conflicto con la Ley y adultos privados de libertad, incluirán en su Plan Operativo Anual (POA), las previsiones presupuestarias para la ejecución de la estrategia. De igual manera, las clínicas o centros de atención en salud penitenciaria, podrán apoyarse con las autoridades del Ministerio de Gobierno, Ministerio de Seguridad y otras organizaciones públicas y privadas que puedan contribuir en el proceso e impulsarán el autofinanciamiento.

Artículo Quinto: La presente Resolución empezará a regir a partir de su promulgación.

FUNDAMENTO LEGAL: Constitución Política de la República, Decreto de Gabinete No.1 de 15 de enero de 1969, Decreto No.75 de 27 de febrero de 1969 y Resolución No.372 de 07 de mayo de 2019.

COMUNÍQUESE Y CÚMPLASE.

[Handwritten Signature]
LUIS FRANCISCO SUAREZ M.
 Ministro de Salud

 A circular official seal of the Ministerio de Salud, República de Panamá. The seal contains the text "REPUBLICA DE PANAMÁ", "MINISTERIO DE SALUD", and "MINISTRO" around the perimeter. In the center, there is a logo with the word "salud" and "Panamá" below it.

LFSM/MLCP/FR/GSM/YM

FIEL COPIA DE SU ORIGINAL
[Handwritten Signature]
 DIRECTOR DE LA OFICINA DE ASESORIA LEGAL
 MINISTERIO DE SALUD





ISBN 978-9962-621-44-7



9 789962 621447