

Guía de salud para personas **MIGRANTES Y REFUGIADAS**



MINISTERIO
DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL
Y MIGRACIONES

SECRETARÍA DE ESTADO
DE MIGRACIONES

DIRECCIÓN GENERAL
DE ATENCIÓN HUMANITARIA
Y DEL SISTEMA DE ACOGIDA DE PROTECCIÓN INTERNACIONAL



Cofinanciado por
la Unión Europea



Catálogo de publicaciones de la Administración General del Estado

<https://cpage.Vmpr.gob.es>

© Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones.

Madrid, 2024

Autor: Subdirección General de Centros y Emergencias del Sistema de Migraciones

Edita y distribuye: Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones

José Abascal, 39, 28003 Madrid

Correo electrónico: coordinacion.centros@inclusion.gob.es

NIPO PDF: 121-24-032-1

NIPO Papel: 121-24-036-3

Depósito Legal: M-25720-2024

Diseño, maquetación e impresión: ALKALINORD

Impreso en reciclado libre de cloro

Índice general

1. INTRODUCCIÓN.....	5
2. HÁBITOS SALUDABLES.....	6
2.1. Alimentación equilibrada y saludable, seguridad alimentaria.....	6
2.2. Cuidados del cuerpo e higiene personal. Salud sexual.....	10
2.3. Hábitos del sueño, cómo tener un sueño reparador.....	11
2.4. Actividad física.....	12
3. SALUD MATERNO-INFANTIL.....	13
4. SALUD MENTAL Y BIENESTAR EMOCIONAL.....	16
5. CONSECUENCIAS EN LA SALUD DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO.....	18
6. ADICCIONES: CONSUMO DE SUSTANCIAS, USO DE PANTALLAS, REDES SOCIALES.....	20
7. CUÁNDO ACUDIR AL MÉDICO.....	23
8. PREVENCIÓN DE ACCIDENTES.....	25
9. DECÁLOGO DE HÁBITOS SALUDABLES.....	27
10. GLOSARIO DE TÉRMINOS.....	28
RECURSOS DE INTERÉS.....	30



Cooking

Walking

1. Introducción

La Organización Mundial de la Salud (OMS), define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. Por eso en esta guía queremos hablarte de salud, de tu salud y también de la de tu familia si está contigo.

El deseo de estar sano es común en todas las personas, sea cual sea su nacionalidad, cultura o religión, pero mantener e incluso mejorar la salud se hace importante en personas como vosotros, que habéis llegado a un país nuevo y tendréis que afrontar una forma de vida, un ambiente, costumbres y circunstancias diferentes.

Tu propia naturaleza, tu resistencia o debilidad innata frente a ciertas enfermedades, la has heredado de tu familia, es algo que actualmente no podemos cambiar. Pero si podemos mejorar el medio ambiente y tu comportamiento, para que tus posibilidades de mantener la salud sean mayores.

Un medio ambiente correcto y saludable favorece tu salud. Por ejemplo, las condiciones higiénicas y de limpieza de tu vivienda o habitación, o la vigilancia y control que las autoridades sanitarias de cada país ejercen sobre la contaminación del aire, la calidad del agua o el buen estado de los alimentos que se comercializan.

Fíjate que siempre en el entorno que te rodea, haya unas condiciones adecuadas y no supongan ningún riesgo para tu salud y seguridad, y si no es así, solicita que el problema sea estudiado.

Tu comportamiento y tus hábitos de vida son muy importantes para la salud. Una persona puede tener costumbres y formas de vida saludables o tenerlas insanas; pero tus hábitos dependen de tus conocimientos y tu voluntad y, por tanto, puedes modificarlos y mejóralos.

En esta guía vamos precisamente a hablar de las costumbres, hábitos o formas de vida saludables para mantener tu salud. Procurar adquirir esos hábitos y educar a tus hijos e hijas para que los sigan desde pequeños.

Queremos recordarte que es importante para tu bienestar y salud estar bien informado. Haz un esfuerzo por informarte adecuadamente sobre los servicios de atención, asistencia médica y cuidado de la salud que, según tu situación legal, tienes a tu disposición.

Algunas instituciones o lugares donde poder obtener información sobre este tema son: tu Centro de Acogida de Protección Internacional (si esta es tu situación), en los Centros de Recursos para Inmigrantes de la Comunidad de Madrid, en las Consejerías de Sanidad y Servicios Sociales de la Comunidad Autónoma donde te encuentres, en los Centros Médicos de Atención primaria o en los Departamentos de Salud y Servicios Sociales del Ayuntamiento de la localidad donde vivas.

Si por su situación actual, estás en contacto con un Trabajador Social u otro profesional que se encargue de tu caso, ésta es la persona más adecuada para empezar a informarte.

Aprender el idioma, conocer las costumbres y a la gente, facilitará tu estancia en tu nuevo lugar de residencia y hará más fácil tu día a día y la de los tuyos.

¡Bienvenidos!

2. Hábitos saludables



2.1. ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA Y SALUDABLE, SEGURIDAD ALIMENTARIA

ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA Y SALUDABLE

Alimentarnos es uno de los actos más importantes que realizamos diariamente. Una alimentación saludable es aquella que aporta a cada persona todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales en las diferentes etapas de la vida. Alimentarse correctamente no sólo es imprescindible para el crecimiento en los niños y el mantenimiento del organismo y la energía en el adulto, sino que hoy sabemos también que la alimentación equilibrada es importantísima para evitar *enfermedades* como las *cardiovasculares* y el cáncer. Cada persona tiene unas necesidades nutricionales diferentes en función de la edad, sexo, actividad física y estado de salud.

Para cubrir todas nuestras necesidades nutricionales nuestro cuerpo necesita de unas sustancias llamadas *nutrientes*, que se encuentran en los alimentos. Pero no existe un solo alimento que contenga todas a la vez. Por este motivo, una alimentación sana es sobre todo una alimentación completa, suficiente, equilibrada, satisfactoria y segura, que incluya distintos alimentos que aporten hidratos de carbono, proteínas, grasas, minerales, vitaminas y agua. Teniendo en cuenta que no solo importa cuánto comes, sino qué comes. Estos nutrientes deberán provenir principalmente de *alimentos* frescos, poco *procesados* o *sin procesar* y principalmente de alimentos vegetales.

España es un país muy rico en variedad y calidad de alimentos, pero vienes de otro país y es posible que el principio algunos alimentos, o la manera de prepararlos, te resulten extraños. Procura adaptarte lo más posible, pues si rechazas muchos alimentos correrás riesgo de desequilibrar tu alimentación y enfermarte.

Para llevar una alimentación saludable te recomendamos seguir los siguientes consejos:

COMER MEJOR

- Hay una serie de alimentos que debes consumir con mucha frecuencia. Estos son las frutas y verduras frescas o cocinadas, sobre todo de temporada, tubérculos como las patatas o el boniato, ensaladas, cereales integrales y sus derivados (pan, arroz, pasta, etc.), y las legumbres (garbanzos, lentejas, judías, etc.).
- En menor cantidad y frecuencia consumiremos lácteos, pescado, huevos, seguido de carnes, principalmente blancas y magras (pollo, pavo, etc.)
- Existen otros alimentos con los cuales debes ser muy moderado, consumiéndoles pocas veces y en poca cantidad como son los alimentos muy grasos: tocinos, mantequillas, embutidos, carnes muy grasas, azúcares, dulces, chocolates, pasteles, café, té, bebidas excitantes.
- No añadas mucha sal a los alimentos. Ten en cuenta que los alimentos procesados y ultra procesados (snacks, embutidos, galletas, salsas, platos precocinados etc.) tienen sal añadida, reduce su ingesta al máximo.
- Evita el consumo de azúcar, también los alimentos y bebidas azucaradas, aumentan las calorías y están asociadas a una mala calidad de la alimentación y pueden reducir el consumo de alimentos más adecuados desde el punto de vista nutricional, afectando negativamente en nuestra salud. Reducir su consumo es bueno para todos pero sobre todo para los niños, para que no se acostumbren al sabor dulce. Cuanto menos mejor
- Recuerda no saltarte el desayuno, te aportará la energía necesaria para empezar el día, es imprescindible que los niños tomen un desayuno abundante y completo. Se recomienda consumir lácteos, pan integral o cereales integrales no azucarados y fruta.
- Para una alimentación sana es importante mantener horarios regulares. Procura hacer tus comidas siempre aproximadamente a las mismas horas. Come solo a las horas de comer y evita "picar" entre horas.
- Es esencial para la salud estar bien hidratado, se realice o no actividad física y en cualquier época del año. Recuerda que el agua es siempre la primera opción. Evita las bebidas azucaradas y sé muy moderado con las bebidas alcohólicas, si las consumes, y nunca se las des a los niños. Frutas, verduras y ensaladas también te hidratan. No esperes a tener sensación de sed para beber.
- Si en tu país había escasez de alimentos, ten cuidado al adaptarte a la abundancia actual. En situaciones parecidas algunas personas engordan excesivamente si comen más de lo necesario.
- En los supermercados tendrás acceso muy fácil a "alimentos capricho", como dulces, pasteles, chocolates, etc. Se muy moderado, tomándolos pocas veces, pues carecen de muchos nutrientes importantes, si abusas, puedes engordar en exceso y perjudicar tu salud.
- Si eres mujer, durante el embarazo y la lactancia busca y sigue consejo del médico sobre tu alimentación.
- Algunas enfermedades requieren dietas especiales, en ese caso es el médico que trata tu enfermedad quien deberá aconsejarte.

TU ALIMENTACIÓN DIARIA

En el siguiente cuadro te mostramos con qué frecuencia debe consumirse cada tipo de alimento, para mantener una alimentación sana y equilibrada. Si alguno de los grupos falta, o si su frecuencia está muy por debajo o por encima, la alimentación está desequilibrada.

ALIMENTO	FRECUENCIA
 Fruta fresca	Todos los días, al menos tres piezas
 Ensalada (verduras y hortalizas frescas)	Todos los días, al menos una vez
 Verduras y hortalizas cocinadas	Todos los días, una vez
 Cereales integrales y derivados (arroz, pasta, productos a base de harina) o patatas.	Todos los días, al menos una vez. Dos o tres veces por semana pueden ser sustituidos por legumbres (garbanzos, lentejas, judías, guisantes, etc.)
 Pan (Integral)	Moderadamente en desayuno, comida y cena
 Lácteos: leche, yogurt y queso	Todos los días, dos o tres raciones Desnatados, light
 Pescado	Dos o tres veces por semana
 Aves o carnes poco grasas	Dos o tres veces por semana
 Embutidos y carnes grasas	Consumo ocasional y moderado
 Huevos	Tres o cuatro veces a la semana
 Aceite vegetal (preferentemente de oliva)	Todos los días en cantidades moderadas. Para cocinar o para aliñar ensaladas
 Frutos secos (crudos o tostados)	3-7 puñados a la semana
 Azúcar refinado	Cuanto menos mejor
 Dulces	Se consumirán de manera ocasional y siempre poca cantidad
 Agua	8-10 vasos diarios. Adaptando la cantidad a la actividad física, edad, situación fisiológica y clima. Bebe agua antes de sentir sed

Las cantidades, dependerán de la edad, sexo, y constitución de cada persona pero es mejor que sean moderadas. En los niños pequeños debes consultar al médico (pediatra) que te orientará según edad y necesidades nutricionales.

SEGURIDAD E HIGIENE DE LOS ALIMENTOS

La mayoría de las *toxiinfecciones alimentarias* se producen en el hogar por la *manipulación* incorrecta de los alimentos por los propios consumidores. De ahí la importancia de conocer unas reglas correctas de higiene y conservación de los alimentos:

- Mantén la limpieza:
 - Las manos son el principal vehículo trasmisor de microorganismos, lávatelas:
 - ◇ Siempre antes y después de preparar alimentos y cuando pases de manipular alimento crudo a otro listo para comer.
 - ◇ Después de ir al baño, toser, estornudar, tocar animales, tras tocar la basura o después de utilizar productos químicos.
 - Lava y desinfecta todas las superficies, equipos y utensilios usados en la preparación de alimentos.
 - Protege los alimentos y zonas de cocina de insectos, mascotas u otros animales (guarda los alimentos en recipientes cerrados).
- Separa alimentos crudos y cocinados:
 - Siempre mantén separados los alimentos crudos, de los cocinados y de los listos para comer.
 - Usa equipos y utensilios distintos, como cuchillos y tablas de cortar, para manipular carne, pollo y pescado y otros alimentos crudos.
- Cuando cocines calienta suficientemente los alimentos, especialmente carne, pescado y huevos. Si el calor es suficiente mata a los microorganismos peligrosos (70 °C). Recalienta completamente la comida cocinada con anterioridad para eliminar posibles microorganismos desarrollados durante la conservación.
- Mantén los alimentos a temperatura segura. En general, la mayor parte de los alimentos no deben ser mantenidos a temperatura ambiente.
 - No dejes alimentos cocinados a temperatura ambiente más de 2 horas.
 - Las carnes, aves, pescados, platos ya cocinados, salsas, semiconservas, lácteos y repostería necesitan de refrigeración (5 °C).
 - No descongeles los alimentos a temperatura ambiente.
- Las verduras y hortalizas que vayas a consumir en crudo (ensaladas) lávalas con agua corriente abundante, y come la fruta pelada.

En este país muchos alimentos se venden ya envasados (conservas, semiconservas, precocinados, etc.). Si ya eres capaz de leer el español, no olvides, antes de comprarlos, leer en la etiqueta la fecha de caducidad y las instrucciones de conservación y preparación. La fecha de caducidad es la fecha hasta la que podemos consumir el producto de forma segura sin riesgo para la salud.

2.2. CUIDADOS DEL CUERPO E HIGIENE PERSONAL. SALUD SEXUAL

Mantener el cuerpo limpio y cuidado mejora nuestro aspecto físico, nos hace más agradables a los demás y tiene una gran importancia en la prevención de enfermedades y *dolencias*.

Hay hábitos que pueden perjudicar a tu organismo, por lo que debes evitarlos.

A continuación te damos una serie de consejos, la mayoría de ellos ya los conoces e incluso practicas, pero es nuestra obligación incidir en ellos.

Higiene de manos: Las manos son portadoras de multitud de gérmenes que pueden causarnos enfermedades, por lo que no debes olvidar lavarte las manos antes y después de cada comida, después de ir al aseo (a orinar o defecar), después de tocar a un animal, después de tocar la tierra o el suelo, después de atender y limpiar a niños, enfermos o mayores, antes de cocinar y por supuesto siempre que las notes o las veas sucias.

No debes olvidarte de limpiar las uñas y llevarlas cortas, ya que es un sitio donde se acumula mucha suciedad y gérmenes.

Higiene corporal: Lo ideal es te duches a diario, con un jabón neutro y con agua tibia, o al menos a días alternos. Tras la ducha debes secar bien tu cuerpo, haciendo más énfasis en las zonas de pliegues (axilas e ingles). Puedes usar desodorantes en pies y axilas, y después es recomendable ponerse ropa limpia. También se aconseja ventilar el calzado durante la noche.

Los genitales, por su localización, deben tener una especial atención. En los genitales, tanto el exceso como el defecto de higiene es perjudicial; además debe hacerse un secado de la zona tras la higiene, para evitar infecciones por hongos. No se debe usar a diario salvasilp o compresas, ya que mantienen humedad en la zona.

Higiene del pelo: El cabello debe lavarse al menos 2 o 3 veces a la semana, con un champú adecuado a cada tipo de cabello.

En ocasiones algunos parásitos como los *piojos*, infectan el pelo de las personas, especialmente en los niños. En este caso debes comprar un producto apropiado para el tratamiento de estos parásitos en una farmacia y aplicarlo siguiendo las indicaciones del producto. Los días posteriores a la aplicación del tratamiento, es recomendable que revises el cabello del niño para confirmar que no tiene huevos (liendres), y en el caso de encontrar alguna debes retirarla.

Higiene de la boca: Se recomienda cepillar los dientes 3 veces al día y 1 vez al día la lengua. Debe hacerse con un cepillo de dientes suave y con pasta; mejor después de cada comida, sin olvidarse lavarlos después de la cena. Puedes usar hilo dental para limpiar la zona interdental.

Estos hábitos de higiene, puedes inculcarlos a tus hijos, ya que para ellos eres un ejemplo a seguir.

SALUD SEXUAL

La sexualidad forma parte del ser humano y contribuye directamente al bienestar de las personas.

El sexo sano y seguro es un buen indicador de la salud de la población y no tener cuidado a la hora de practicarlo es el origen de muchas enfermedades de transmisión sexual: el VIH, la infección por el virus del papiloma humano (asociado con el cáncer del cuello de útero), la hepatitis B y C, el herpes genital, la sífilis y otras que pueden causar graves complicaciones.

Nuestras recomendaciones para que puedas mejorar y mantener una buena salud sexual son:

1. Mantener hábitos saludables en tu día a día y el cuidado de tu higiene íntima es importante para lograr disfrutar de una vida sexual más saludable y placentera.
2. No realizar conductas de riesgo a la hora de practicar sexo: el uso de preservativos evita enfermedades de transmisión sexual o embarazos no deseados.
3. Gestiona bien las emociones y el estrés: para disfrutar del sexo es muy importante aceptarse y quererse a uno mismo.
4. Tener una buena información y educación sexual: numerosos estudios demuestran que los jóvenes que reciben educación sexual temprana toman mejores decisiones, conocen y respetan más sus cuerpos, se relacionan de forma más sana con otras personas y adquieren roles más flexibles. La educación sexual no solo beneficia a los que la reciben, sino a la sociedad en general, pudiendo evitar con ella muchos casos de abusos y violencia de género.

2.3. HÁBITOS DEL SUEÑO, CÓMO TENER UN SUEÑO REPARADOR

Necesitamos dormir porque durante el sueño nos recuperamos física y mentalmente, se almacenan los recuerdos, se regeneran las *células* y se eliminan las toxinas y residuos acumulados durante el día. Además el sueño reparador mejora el estado de ánimo, favorece el crecimiento y previene algunas enfermedades e infecciones, ya que aumenta la producción de *anticuerpos*.

Podemos decir que dormir lo suficiente es imprescindible para mantener tu salud. Los adultos necesitan dormir entre 7 y 9 horas al día, mientras que los niños necesitan algo más, y más tiempo cuanto más pequeño sea el niño.

La llegada a un país nuevo, con un cambio de horario, de costumbres, de modo de vida, puede interferir en tu sueño, por eso te dejamos unos consejos para que puedas conseguir un sueño reparador:

1. Debes tener un horario regular, para levantarte y acostarte.
2. Haz ejercicio a diario, pero no lo hagas antes de dormir.
3. Usa la cama sólo para dormir. No te pases el día en la cama.
4. Evita el tabaco, las bebidas con cafeína y el alcohol.
5. La zona de descanso debe ser cómoda y con un entorno relajado.
6. Si duermes siestas, que éstas sean cortas, máximo 30 minutos.
7. No comas ni bebas antes de ir a dormir, pero tampoco te acuestes con hambre.
8. No trabajes ni uses el móvil/ordenador/tablet/videojuegos antes de ir a dormir.
9. Lee antes de dormir.

2.4. ACTIVIDAD FÍSICA

Llevar una vida activa mejora tu salud, tanto a nivel físico como mental, mejorando tu bienestar y calidad de vida, ayudándote a prevenir las *enfermedades crónicas* en el futuro.

Para cuidar tu salud debes:

- Reducir el *sedentarismo* y aumentar la actividad física.
- Incorporar de manera regular en tu vida las actividades físicas que son beneficiosas para la salud.
- Sal a pasear, utiliza las escaleras, baja una parada antes del autobús o el metro, también puedes salir a correr o si tienes posibilidad moverte en bici o ir a nadar.
- Los adultos deben realizar al menos 150 minutos de actividad física moderada a la semana.
- Los niños y adolescentes deben realizar al menos 60 minutos al día de actividad física moderada o enérgica.
- Adquirir la costumbre de hacer ejercicio físico desde la niñez es fundamental, ya que es más sencillo que se mantenga esta actividad en la edad adulta.

La práctica de actividad física beneficiosa para tu salud incluye tanto a las actividades cotidianas (caminar, pasear, subir escaleras, etc.), como el ejercicio físico para mejora y mantenimiento de la condición física, como el deporte (baloncesto, fútbol, etc.).

BENEFICIOS DE REALIZAR EJERCICIO FÍSICO EN LA SALUD

- Reduce el *estrés*, la *ansiedad* y mejora la calidad del sueño
- Ayuda a controlar el peso corporal
- Reduce el riesgo de depresión
- Ayuda a reforzar la autoconfianza
- Favorece las relaciones sociales, sobre todo el deporte de equipo
- Reduce la hipertensión arterial
- Reduce el riesgo de padecer diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, cáncer de mama o colon, etc.

Lleva una vida activa y muévete más, tu salud y bienestar mejorará.

3. Salud materno-infantil



ANTICONCEPCIÓN (PLANIFICACIÓN FAMILIAR)

Todas las mujeres tenemos dificultades, pero tú estás en un momento delicado, un país diferente, costumbres distintas, nuevos problemas: planifica en la medida que puedas tus embarazos. Para eso utiliza métodos anticonceptivos: preservativo, píldora, DIU...

El preservativo no necesita revisiones médicas y previene enfermedades de transmisión sexual muy frecuentes y a veces graves (gonorrea, sífilis, SIDA, hepatitis) y previene también, embarazos no deseados.

REVISIONES MÉDICAS PERIÓDICAS

Se recomiendan:

- Si utilizas métodos anticonceptivos (píldora, DIU...) hazlo bajo control médico.
- Si presentas alteración de la menstruación o si ésta desaparece.
- Existen síntomas que te indican que tienes que consultar al médico:

- Si el flujo vaginal aumenta mucho, cambia de color o de olor.
- Cuando notes picores o sensación de quemazón, fiebre y dolor de ovarios.
- Hemorragia uterina anormal: sobre todo si estás en la menopausia.
- Ante cualquier bulto en el pecho.

CONTROL DEL EMBARAZO

Te recomendamos que tanto si deseas embarazarte, estás embarazada o recientemente has tenido un embarazo acudas al médico para que te asesore de los controles que debes seguir; por tu salud y por la de tu hijo.

SALUD INFANTIL

Tus hijos también necesitan un tiempo de adaptación al cambio. Vosotros, los padres, debéis cuidarlos y acompañarlos en este proceso.

Algunos cuidados básicos, que no debes olvidar, son:

- En cuanto a la **alimentación** del bebé, si es posible, dale *lactancia materna*, al menos los 6 primeros meses de vida, ya que la leche materna además de alimentarle previene muchas enfermedades e infecciones. Si no es posible darle lactancia materna, usa *leches adaptadas* para el bebé (nunca leche de vaca), y prepara el biberón con agua mineral de baja mineralización, o agua del grifo que hayas hervido previamente.

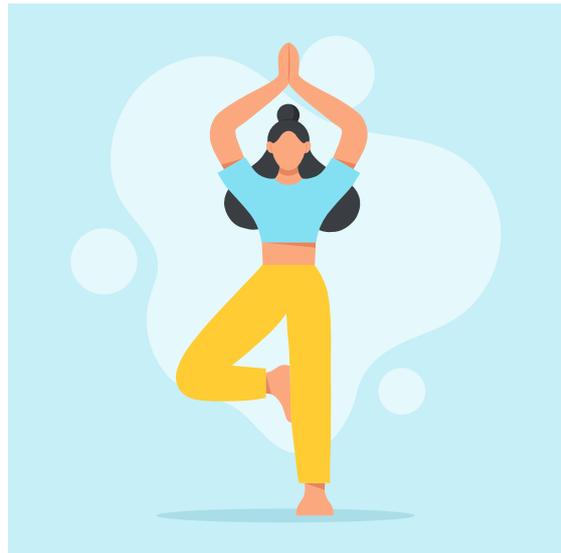
Después de los 6 meses, el bebé puede comenzar a tomar otros alimentos; déjate guiar por el servicio de enfermería/pediatría del centro de salud; ellos te darán las pautas de cómo hacerlo de la mejor manera, y además, en los controles del niño sano, administrarán las vacunas necesarias para tu hijo.

Si tu hijo es **mayor de 2 años**, deberá comer de manera equilibrada y variada (frutas, legumbres, verduras, pescado, lácteos, carne...); debes enseñarle a no tomar productos poco saludables de manera habitual como galletas, snacks, refrescos..., ya que aportan pocos beneficios para la salud, tanto a pequeños como a mayores.

- En cuanto a la **higiene**, los niños deben asearse (bañarse) a diario, o al menos a días alternos; con un jabón neutro. Posteriormente debes secar bien a tu hijo, especialmente en los pliegues (ingles, axilas, cuello...). Cuando le salgan los dientes y hasta los 3 años, debes limpiarle los dientes, al principio solo con agua y posteriormente con una pasta de dientes adecuada a su edad; a partir de los 3 años, podrán lavarse solos los dientes, con tu supervisión.
- En cuanto al **sueño** cada niño tiene su propio ritmo de sueño y actividad, que está influido por el cansancio, hambre y otras necesidades. El recién nacido puede dormir casi de 18-20 horas al día y a medida que el niño va creciendo sus periodos de actividad van siendo mayores. A los seis meses pueden dormir toda la noche.
- Los **accidentes infantiles** son, en nuestro país, la causa más frecuente de muerte en niños pequeños. El niño no es consciente de los peligros que existen en el ambiente que le rodea. Por ello, es muy importante cuidar las situaciones que forman parte de su vida ya que la mayoría de estos accidentes se pueden evitar. Durante los 3 primeros años de vida del niño los accidentes se producen casi siempre en el hogar, siendo las caídas y las quemaduras los más frecuentes, sin olvidar las intoxicaciones y la *asfixia por inmersión* o por *aspiración*. Fuera del hogar los accidentes infantiles más frecuentes son los producidos por vehículos. (ver apartado de Prevención de accidentes).

- El niño nace indefenso y totalmente dependiente y poco a poco comienza a relacionarse con el medio que le rodea. La familia es el lugar esencial de convivencia y socialización de los niños, por ello tú eres muy importante para ir construyendo sus hábitos, valores, actitudes y creencias. Tú eres, también, el responsable de favorecer la **autonomía** de tu hijo, poco a poco, para que se maneje por sí solo.

4. Salud mental y bienestar emocional



Vivir situaciones difíciles y estresantes, como la migración forzosa pueden tener diversos efectos negativos en las personas. Esta situación puede ser abrumadora y desafiante, y es normal experimentar algunos problemas como por ejemplo:

- Ansiedad y depresión. Los cambios abruptos en el entorno, la incertidumbre sobre el futuro y la adaptación a una nueva cultura pueden generar sentimientos de preocupación y tristeza.
- Síntomas físicos, como dolores de cabeza, dolor de espalda, fatiga y problemas gastrointestinales. Estos síntomas pueden ser una respuesta al estrés emocional y mental experimentado durante el proceso migratorio.
- Dificultades para dormir. Problemas de concentración y memoria.
- Aislamiento social y soledad. Tensiones y conflictos en las relaciones familiares.

Las personas estamos preparadas para afrontar y superar situaciones difíciles y debes confiar en tus propios recursos y fortalezas que te han ayudado a llegar hasta aquí. Tienes derecho a disfrutar de una vida plena y equilibrada. Aquí te presentamos algunos consejos para cuidar tu salud mental y promover tu bienestar emocional:

- Conoce tus emociones: Presta atención a tus emociones y permítete sentir las. Reconoce cuando te sientas feliz, triste, enojado/a o ansioso/a. Acepta tus emociones como parte de tu experiencia humana y encuentra maneras saludables de expresarlas.
- Busca apoyo social: Mantén y fortalece tus relaciones sociales. Busca el apoyo de amigos, familiares y personas de confianza. Comparte tus preocupaciones, alegrías y dificultades con ellos. El apoyo social puede ayudarte a afrontar los desafíos y mejorar tu bienestar emocional.

- Practica técnicas de relajación y manejo del estrés: El estrés es parte de la vida, pero aprender a manejarlo de manera saludable es clave. Explora técnicas de relajación, como la respiración profunda, la meditación, el yoga o la práctica de actividades que te ayuden a desconectar y relajarte. Encuentra lo que funciona mejor para ti y dedica tiempo regularmente para estas prácticas.
- Establece una rutina saludable. Dedica tiempo a realizar actividades que disfrutes y que te hagan sentir bien. Puede ser cualquier cosa que te guste: leer, escuchar música, pintar, cocinar, practicar deportes, etc. Estas actividades te ayudarán a liberar el estrés, encontrar momentos de disfrute y mantener un estado de ánimo positivo.
- Busca apoyo profesional si lo necesitas: No dudes en buscar ayuda profesional si enfrentas dificultades emocionales o mentales más intensas. Los profesionales de la salud mental, como psicólogos y psiquiatras, están preparados para brindarte apoyo y orientación adecuada.

Recuerda que tu salud mental y bienestar emocional son tan importantes como tu salud física. Cuidar de tus emociones y buscar el equilibrio te permitirá enfrentar los desafíos de manera más resiliente y vivir una vida plena.

5. Consecuencias en la salud de la violencia de género



Sufrir violencia de género significa encontrarte, o haberte encontrado, en una situación de maltrato físico, psicológico, económico, social, etc. Significa haber sufrido mutilación genital femenina, un matrimonio forzado, un delito de honor, etc.

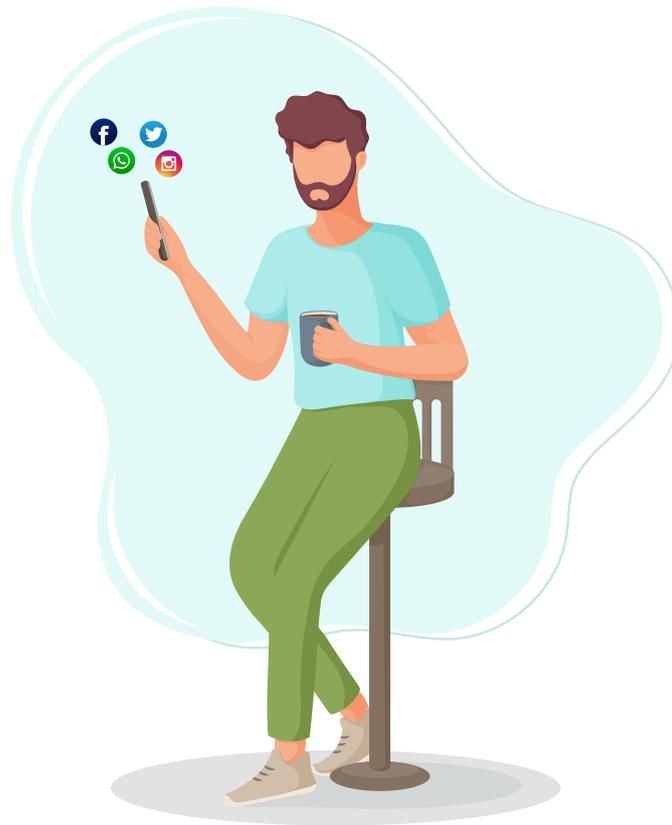
Hay muchos tipos de maltrato, pero cualquier forma de maltrato tiene un impacto significativo en tu bienestar físico, emocional y social. Por ello es muy importante:

- **Reconocer si estás en una situación de violencia de género:** Es crucial entender que la violencia de género abarca diferentes formas de abuso, como la violencia en el hogar, la violencia sexual, el acoso y la explotación. Puede ocurrir en cualquier contexto, y afectar a personas de todas las edades, géneros y culturas.
- **Efectos en la salud:** La violencia de género puede tener consecuencias graves para tu salud. Puede causar lesiones físicas, problemas de salud mental como depresión, ansiedad y trastornos de estrés postraumático, así como dificultades emocionales y sociales. También puede afectar tu autoestima, tu capacidad para relacionarte con los demás y tu calidad de vida en general.

- **Busca apoyo:** Si estás viviendo situaciones de violencia de género, recuerda que no estás sola y que hay recursos disponibles para ayudarte. Busca apoyo en organizaciones especializadas en violencia de género, centros de atención a víctimas, servicios de salud y líneas telefónicas de ayuda. Estas organizaciones pueden ofrecerte asesoramiento, apoyo emocional, información sobre tus derechos y opciones de protección.
- **Prioriza tu seguridad:** Si te encuentras en una situación de violencia de género, tu seguridad es lo más importante. Si es posible, busca un lugar seguro y considera la posibilidad de solicitar una orden de protección o denunciar el abuso a las autoridades competentes.
- **Cuidado de tu salud:** Es importante cuidar de tu salud en medio de situaciones de violencia de género. Busca atención médica si has sufrido lesiones físicas y no dudes en hablar con profesionales de la salud sobre los desafíos emocionales y psicológicos que estás enfrentando. El apoyo médico y terapéutico puede ser fundamental para tu recuperación.

Recuerda que la violencia de género no es tu culpa y mereces vivir una vida libre de violencia y en plenitud. No dudes en buscar ayuda y apoyo, y recuerda que existen personas y recursos dispuestos a ayudarte en tu proceso de recuperación y bienestar.

6. Adicciones: consumo de sustancias, uso de pantallas, redes sociales



Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la adicción es una enfermedad física, psicológica y emocional que crea una dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación.

Las adicciones pueden ser de dos tipos:

- **Adicciones químicas o con sustancias:** Son las relacionadas con determinadas sustancias (drogas): alcohol, tabaco, cánnabis, cocaína...
- **Adicciones comportamentales o sin sustancias:** Son trastornos que aparecen cuando la persona desarrolla dependencia a una actividad haciendo un uso excesivo de ella por ejemplo uso inadecuado de redes sociales, móvil, juegos online, compras, comida...

ADICCIONES QUÍMICAS O CON SUSTANCIAS

La mayoría de las adicciones tienen consecuencias negativas sobre nuestro organismo, por ejemplo en nuestro descanso, en nuestras relaciones familiares, en los grupos de amigos, en el trabajo y a nivel académico.

En España, todas las drogas incluida el alcohol, son ilegales para los menores de 18 años. Para los mayores de 18 años también son ilegales excepto el alcohol para la que existe una normativa especial. El consumo de las mismas puede suponer una *sanción* económica para aquella persona que las consume.

ADICCIONES COMPORTAMENTALES O SIN SUSTANCIAS

Aunque hasta ahora son adicciones menos conocidas pero que sus consecuencias son igual que las anteriores.

Muchas veces nuestros hijos e hijas nos piden usar móviles, tablet. En este caso, si no sabemos qué hacer, aquí os damos una serie de recomendaciones:

- Controlar el uso de pantallas y pactar las horas de uso.
- Relacionarnos con otras personas: amigos, familia, asociaciones.
- Buscar otras actividades de ocio y entretenimiento.
- Dar ejemplo a los menores con nuestra actitud y fomentar un uso equilibrado.
- Conocer las aplicaciones que usan, redes sociales y juegos.
- Activar la comunicación y el diálogo en la propia familia.
- Ganarnos su confianza, hacerles saber que si tienen un problema pueden contar con nosotros.

Sobre las edades de uso los expertos dicen que:

- Antes de los 3 años: NUNCA SE DEBEN USAR.
- DE 3 A 8 AÑOS: No más de 15 minutos seguidos.
- DE 4 A 12 AÑOS: Nunca más de 1 hora en total.
- DE 12 A 18 AÑOS: Nunca más de 2 horas seguidas al día.

Recuerda que no solo los menores pueden tener problemas con el uso de las pantallas también los adultos. Si finalmente tienes un problema puedes acudir a un profesional cercano que os ayude.

ALCOHOL

Las *bebidas alcohólicas* son sustancias que en muchas sociedades están socialmente aceptadas y muy arraigadas a nuestras costumbres: están presentes en muchas fiestas, celebraciones y reuniones sociales, pero se trata de una droga legal (sólo para mayores de 18 años) y produce dependencia además de otros problemas de salud.

A pesar de que parece que nos anima y nos da alegría en realidad es una droga depresora, baja nuestra capacidad de respuesta, de atención, concentración...

Los efectos del alcohol dependen de cuánto se ha bebido, de la edad, peso y *género* de la persona que consume.

El consumo de alcohol aumenta la probabilidad de tener accidentes de tráfico o laborales, de discusiones violentas.

No es buena idea que consumas alcohol si has tomado otras drogas o estas tomando medicación.

TABACO

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el tabaco es la primera causa evitable de enfermedad, invalidez y muerte prematura en el mundo.

La nicotina, que es uno de los principales componentes, tiene una gran capacidad adictiva, y es la que causa la dependencia. Durante la combustión del tabaco se originan más de 4.000 productos tóxicos diferentes.

Las personas que no fuman, pero que respiran el aire contaminado por el tabaco (fumadores pasivos) está demostrado que también corren riesgos. Cuidado si convives con mujeres embarazadas o niños.

Además debes prestar atención si:

- **Estas embarazada o eres lactante:** La nicotina atraviesa la barrera placentaria que protege al feto y también pasa a la leche materna.
- **Tienes alguna enfermedad:** Sobre todo respiratoria, alergia o cardiovascular. Pueden agravarse con el consumo.
- **Convives con menores o adolescentes:** No sólo se les expone al humo, sino que se les enseña un modelo que no es saludable.
- **Estancias pequeñas y sin buena ventilación.**

7. Cuándo acudir al médico



En general debes consultar a un médico siempre que un dolor, malestar o *anomalía* se mantenga y no desaparezca en unos días. También hay situaciones especiales como el embarazo que requieren la consulta médica (revisar el capítulo de salud materno-infantil).

Es muy importante que sigas estrictamente las instrucciones del médico. Especialmente con los fármacos cumple con la dosis y la periodicidad que el médico te diga. En cantidades menores y mayores la medicina puede no ser útil o incluso, perjudicial.

No tomes tampoco medicinas que no te haya prescrito el médico.

A continuación te describimos una serie de síntomas o anomalías, ante las cuales deberás siempre acudir al médico:

- Si estabas en tratamiento de alguna enfermedad en tu país de origen.
- Si te aparecen bultos en el pecho o en otras partes del cuerpo.
- En caso de dolor en el pecho.
- Si tienes dificultad respiratoria durante un tiempo prolongado.
- Si sientes fuerte dolor abdominal.
- Si tienes diarrea y no desaparece en 48 horas. En el caso de diarrea fuerte en niños menores de 3 años, acudir pronto al médico.
- Si tus deposiciones tienen sangre, gusanos o parásitos.

- Si tienes vómitos con sangre.
- Si tienes estreñimiento prolongado.
- Si tienes dificultad o dolor al orinar.
- Si aparece inflamación en alguna parte de tu cuerpo.
- Si tienes fiebre alta.
- Si tienes dolor de oídos o pérdida de audición.
- Si tienes alteraciones en la visión.
- Si aparece dolor de cabeza de manera brusca.
- Si sufres un golpe fuerte, especialmente si es en la cabeza.
- En caso de heridas grandes o profundas o cuando cualquier herida no cure a su debido tiempo. También en caso de quemaduras extensas y graves.
- Si te aparecen manchas o alteraciones persistentes en la piel.
- Si presentas tos más de 1 semana o si la tos se acompaña de secreción con sangre.
- En las mujeres, ante el cese de la menstruación o si hay pérdidas de sangre fuera de los días de la menstruación.
- Es recomendable visitar, al menos, al dentista 1 vez al año.
- Si tienes cansancio o fatiga o pérdida de peso sin un motivo que lo justifique.
- Si llevas tiempo sintiéndote triste, sin ilusión y sin ganas de nada.
- Si pierdes fuerza, movilidad, sensibilidad, visión o capacidad de lenguaje de manera brusca.

Puede haber otros muchos síntomas que si consideras anormales, deben ser consultados con el médico.

Habría que valorar la atención urgente hospitalaria en algunos de los casos.

8. Prevención de accidentes



La ignorancia del peligro, la curiosidad, el gran impulso de autonomía y el alto grado de actividad son factores que explican el elevado número de accidentes en niños por eso es importante controlar y tutelar su actividad diaria. Además es muy probablemente que su entorno haya cambiado mucho por lo que pueden sufrir caídas, golpes, accidentes fáciles de prevenir. Aquí te dejamos unos consejos para hacerlo:

- Para prevenir golpes y caídas:
 - Es importante que haya buena iluminación, evitar brillantadores y ceras de suelo.
 - ¡Cuidado con las escaleras y ventanas! Poner barras de protección.
 - En la bañera, vigilar siempre; poner antideslizantes en la bañera.
 - Poner barandillas seguras en la cama.
- Para prevenir cortes, heridas y hemorragias:
 - Cuidado con los objetos cortantes o punzantes (cuchillos, tijeras, navajas, alfileres, etc.)
 - Al vestir o al desnudar a los niños, ten cuidado con las cremalleras, pueden engancharse en la piel y producir heridas importantes.

- Cuidado con los cantos y las esquinas de los muebles; puedes poner protectores de silicona, redondeados.
- Para prevenir quemaduras:
 - Los niños pequeños no deben estar en la cocina mientras se cocina.
 - Mientras cocinamos, dirigir los mangos de las sartenes o cazos hacia la pared
 - Comprobar la temperatura de las comidas y bebidas
 - Cuidado con los enchufes, puedes usar protectores
 - Proteger siempre la piel del sol, aunque el color de tu piel sea oscuro.
 - No dejar velas encendidas.
- Para prevenir asfixia y atragantamiento:
 - Siempre debe haber un adulto supervisando a los niños pequeños mientras comen.
 - Cuidado con los juguetes pequeños, los frutos secos, algunas frutas y algunos alimentos
- Para prevenir intoxicaciones:
 - Los productos de limpieza y medicamentos deben estar fuera del alcance de los niños.
- Para prevenir los accidentes tráfico:
 - SIEMPRE hay que ir asegurados dentro del vehículo en asientos especiales para cada grupo de edad y peso, aunque sea en trayectos cortos.
 - En el coche, los niños deben ir sentados, no es sitio adecuado para saltar, tirarse cosas, etc.
 - Utilizar el seguro para niños en las puertas traseras de los coches.
 - Caminar por la acera no por la calzada.
 - Dar ejemplo.

En caso de duda, consulta a un médico. **Recuerda que todos los niños y niñas, independientemente de su situación legal, tienen derecho a ser atendidos por el Sistema Nacional de Salud. Exígelo por ellos.**

9. Decálogo de hábitos saludables

1		Aliméntate saludablemente; haz una dieta rica en frutas, verduras y legumbres y pobre en grasas, azúcares y alimentos procesados
2		Haz ejercicio físico al menos 150 minutos a la semana
3		Controla tu peso corporal
4		Bebe agua para hidratarte. Tu cuerpo necesita alrededor de 8 vasos de agua diarios
5		No consumas <i>tóxicos</i> : tabaco, alcohol u otras drogas
6		Duerme a diario entre 7-9 horas
7		Mantén una buena higiene. Dúchate a diario, cepíllate los dientes y lávate las manos antes de comer y después de ir al servicio
8		Cuida tus emociones; quíete. Las relaciones sociales y las actividades de ocio son importantes para tu salud mental
9		Dedica menos de 2 horas diarias a los juegos de ordenador, internet y televisión
10		Cuida tu salud para estar sano y fuerte y acude al médico cuando lo necesites

10. Glosario de términos

- **Alimento procesado:** Son alimentos alterados por la adición o introducción de sustancias (sal, azúcar, aceite, preservantes y/o aditivos) que cambian la naturaleza de los alimentos originales, con el fin de prolongar su duración, hacerlos más agradables o atractivos.
- **Alimento no procesado:** son aquellos alimentos que no contienen sustancias añadidas como son el azúcar, la sal, las grasas, los edulcorantes o los aditivos.
- **Anomalía:** Malformación, alteración biológica, congénita o adquirida.
- **Ansiedad:** Estado mental que se caracteriza por una gran inquietud, una intensa excitación y una extrema inseguridad. Angustia.
- **Anticuerpo:** Sustancia producida en el organismo animal por la presencia de un antígeno, contra cuya acción reacciona específicamente. Son unas proteínas que forman parte del sistema inmune y circulan por la sangre. Cuando reconocen sustancias extrañas para el organismo, como los virus y las bacterias o sus toxinas, las neutralizan.
- **Asfixia por inmersión:** Situación que provoca problemas en la respiración por inmersión en un medio líquido. También llamado ahogamiento.
- **Aspiración:** Acción de introducir aire u otra sustancia en los pulmones. En el ahogamiento, agua.
- **Bebida alcohólica:** son aquellas bebidas que contienen etanol (alcohol etílico) en su composición.
- **Célula:** Unidad fundamental de los organismos vivos, capaz de reproducción independiente y formada por un citoplasma rodeado por una membrana.
- **Dolencia:** Indisposición, achaque, enfermedad.
- **Enfermedad cardiovascular:** Según la OMS, es la primera causa de muerte a nivel mundial. Son aquellas enfermedades que afectan al corazón y/o a los vasos sanguíneos.
- **Enfermedad crónica:** son enfermedades de larga duración y progresión generalmente lenta. Son la principal causa de muerte e incapacidad en el mundo. Las más comunes son las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, la enfermedad pulmonar obstructiva crónica y la diabetes.
- **Estrés:** Es un sentimiento de tensión física o emocional. Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso.
- **Género:** Grupo al que pertenecen los seres humanos de cada sexo, entendiendo éste desde un punto de vista sociocultural en lugar de exclusivamente biológico.
- **Lactancia materna:** Proceso por el que la madre alimenta a su hijo recién nacido a través de sus pechos, que segregan leche inmediatamente después del parto.
- **Leche adaptada:** Alimentación infantil basada en la lactancia artificial. Su existencia en el mercado está justificada con la finalidad de sustituir la leche materna por otros preparados adecuados a las necesidades del niño y que se asemejen lo más posible a ella.
- **Manipulación de alimentos:** Se refiere a las buenas prácticas de higiene que se tiene con los alimentos, al mantener un contacto directo con ellos. Incluye: preparación, transformación, fabricación, almacenamiento y transporte de los mismos.

- **Nutriente:** Compuesto químico (como las proteínas, las grasas, los carbohidratos, las vitaminas o los minerales) que forma parte de los alimentos. El cuerpo utiliza estos compuestos para funcionar y crecer.
- **Piojo:** Insecto anopluro, de dos a tres milímetros de largo, que vive parásito en el hombre y en otros animales alimentándose de su sangre.
- **Sedentarismo:** Modo de vida de las personas que apenas hacen ejercicio físico.
- **Toxiinfección alimentaria:** Aquellas enfermedades que se producen por la ingestión de alimentos con presencia de gérmenes patógenos o sus toxinas. Estos procesos están causados por la ingestión de distintas bacterias y sus toxinas, por virus o por parásitos.

Recursos de interés

Si necesitas ayuda para mejorar tu salud, existen muchos recursos sanitarios públicos a donde puedes acudir en función de tu problema de salud, como son:

- **Centro de salud de tu barrio**, o el **hospital** más cercano a tu domicilio. Al centro hospitalario puedes acudir porque el médico o pediatra de tu centro de salud te haya enviado al especialista, o por alguna urgencia grave, o una urgencia que no pueda ser atendida en tu centro de salud.

Tanto en los centros de salud como en los hospitales también se atienden urgencias de salud mental.

- **En el caso de las adicciones**, puedes acudir a tu centro de salud, o bien buscar un centro de atención de la zona donde vivas. También puedes acudir a la unidad de trabajo social de los servicios sociales de tu zona.
- **Si estás en una situación de violencia de género**, en función de tu situación, puedes acudir a tu centro de salud, hospital, comisaria de la policía nacional o de la policía local, a los puntos de violencia de géneros del municipio donde vivas, a los servicios sociales de tu zona, etc. Existen múltiples asociaciones que atienden a mujeres a mujeres víctimas de violencia de género.

También puedes llamar al número 016, o por WhatsApp en el número 600 000 016. Es un teléfono gratuito, confidencial y que atiende en 53 idiomas diferentes.

- **Urgencias**: el teléfono **112** atiende cualquier tipo de urgencia. Es un número único que se usa en toda Europa, y que atiende urgencias de tipo sanitarios, incendios, salvamento y rescate, y seguridad ciudadana.

Esta guía es fruto de la colaboración entre el Servicio de Salud del Ayuntamiento de Alcobendas y el Centro de Acogida de Protección Internacional de Alcobendas.

DIRECCIÓN, COORDINACIÓN Y CONTENIDOS:

Servicio de Salud del Ayuntamiento de Alcobendas, perteneciente a la Dirección General de Bienestar Social, Concejalía de Familia y Bienestar Social.

- Concejal: Concepción Villalón Blesa
- Subdirectora: Adoración Orpez Lafuente
 - Estrella Turrero Pontiel, Jefa del Servicio de Salud. DG. Bienestar Social. Ayuntamiento de Alcobendas.
 - Estela Llorente Diaz, Medico de Salud Escolar del Servicio de Salud
 - Raquel Ros Macho-Quevedo. Técnico Superior de Salud Pública. Servicio de Salud
 - Patricia Cuervo Pavón. Educadora Social del Centro de Tratamiento de Adicciones (CTA)
 - Pilar Morcillo Cruz. Educadora Social del Centro de Tratamiento de Adicciones (CTA)

Centro de Acogida de Protección Internacional de Alcobendas. Dirección General de Atención Humanitaria y del Sistema de Acogida de Protección Internacional. Secretaría de Estado de Migraciones.

- Director: Jose Antonio Miguel Polo
 - Isabel Blanco Sanz, Trabajadora Social CAPI Alcobendas
 - Ana Isabel Sánchez Blázquez, Psicóloga del CAPI Alcobendas

