

MANUAL

Seguridad laboral, salud y alimentación en la zafra de castaña



Manual: Seguridad laboral, salud y alimentación en la zafra de castaña

Elaborado por:

Centro de Investigación y Promoción del Campesinado—Norte Amazónico

Cobija: CIPCA Norte Amazónico, 2020.

Coordinación y edición general: Vincent Antoine Vos

Textos: Vincent Antoine Vos, Carlos Alberto Tonore Freitas,

Diagramación y diseño: Eduardo Aviana Menacho

Con aportes de: María del Rosario Flores Huallpa¹, Silvia Eliana Ortiz Mena², Joel Zalam Rivero Teco, Dr Marcos Lima Leish², Ariel Moreno Ramirez³, Rodi Camasari Saucedo³, Sandra Fernández Fariñaz⁴.

1: Centro de Investigación y Promoción del Campesinado-Norte Amazónico

2: Red de Salud 07

3: Federación Sindical Unica de Trabajadores de Goma y Castaña-Bolivia

4: Asociación de Productores de Goma y Almendra.

Fotos y dibujos: Eduardo Aviana Menacho, Vincent Antoine Vos, Joel Zalam Rivero Teco, Dan Brinkmeier.

Diagramación: Eduardo Aviana Menacho

D.L.: 4-1-489-20

ISBN: 978-99974-294-6-9

Impresión en: ALLGRAFIC IMPRESIONES

Telefono/Celular: 2488197 - 71930089

/ COMUNIDADES RURALES / AMAZONIA / TRABAJADORES AGRÍCOLAS / ZAFRA CASTAÑERA / SEGURIDAD LABORAL / ACCIDENTES DE TRABAJO / SALUD / ENFERMEDADES / ALIMENTACIÓN / HIGIENE /

Cita: Vos, V.A., C.A. Tonore-Freitas, E. Aviana-Menacho. (2019) Manual, Seguridad laboral, salud y alimentación en la zafra de la castaña. Centro de Investigación y Promoción del Campesinado—Norte Amazónico. Cobija, Pando, Bolivia.

Con esta licencia



Usted puede copiar y distribuir los contenidos de esta publicación, bajo las siguientes condiciones:



Atribución: Ud. debe dar crédito a los autores originales de la publicación



Uso no comercial: Ud. no puede utilizar esta obra con fines comerciales.



Compartir: Al alterar, transformar o crear otra obra en base a esta, usted solamente podrá distribuir la obra resultante con una licencia idéntica a esta.

AGRADECIMIENTO



El Centro de investigación y Promoción del Campesinado—Norte Amazónico desea agradecer a Jordan's Dorset Ryvita (JDR) y Voicevale por el financiamiento de la elaboración y la impresión de la primera edición de este manual. También agradecemos a Maria del Rosario Flores Hualpa y otros técnicos de CIPCA, a Silvia Eliana Ortíz Mena y Dr. Marcos Lima Leish y todas las instituciones y personas vinculadas a la Red 07 de Salud, Riberalta y el Concejo Municipal de Alimentación y Nutrición de Riberalta (COMAN-Riberalta) por sus aportes a la elaboración de este manual. De la misma manera se valora los aportes y retroalimentaciones recibidos de los naturistas Víctor Vaca y Francisco Cuadiay Tirina así como los dirigentes zafreros campesinos Ariel Moreno Ramírez, Rodi Camasari Saucedo y otros afiliados a la F.S.U.T.G.C.-B. y la barraquera Sandra Fernández Fariñas.



CONTENIDO

AGRADECIMIENTO	Pág. 3		
CONTENIDO	Pág. 4		
INTRODUCCIÓN	Pág. 5		
Quienes somos	Pág. 6		
Objetivos del manual	Pág. 7		
Uso del manual	Pág. 7		
PREPARACIÓN	Pág. 8		
Prevenir,... mitigar,... y adaptar	Pág. 9		
Derechos y obligaciones.	Pág. 10		
Derechos laborales	Pág. 11		
Preparación básica	Pág. 12		
Antes de entrar al bosque	Pág. 13		
Reglas para la convivencia pacífica en la zafra	Pág. 13		
A llegar a la zona castañera	Pág. 16		
A zafrear	Pág. 17		
Botiquín	Pág. 18		
Botiquín personal zafrero	Pág. 19		
Equipo de Protección Personal	Pág. 20		
SEGURIDAD LABORAL	Pág. 22		
Primeros auxilios	Pág. 23		
Evaluación del paciente	Pág. 24		
FRACTURAS LUXACIONES Y ESGUINCES	Pág. 26		
Fracturas	Pág. 26		
Luxaciones y esguinces	Pág. 26		
Qué hacer en caso de fracturas, luxaciones y esguinces	Pág. 27		
CORTES Y HEMORRAGIAS	Pág. 28		
Qué hacer en caso de cortes y hemorragias	Pág. 28		
Hemorragias de la nariz	Pág. 29		
PICADURAS Y MORDEDURAS	Pág. 30		
Picaduras de abejas, petos (avispa) y hormigas	Pág. 30		
Picadura de tucandera o buna	Pág. 31		
Shock anafiláctico	Pág. 31		
Picadura de alacrán	Pág. 31		
Mordedura de araña	Pág. 32		
Picadura de garrapata	Pág. 33		
Mordedura por víboras	Pág. 34		
QUEMADURAS .	Pág. 36		
TRAUMATISMO CRANEANO ENCEFÁLICO (T.C.E.)	Pág. 37		
AHOGAMIENTOS	Pág. 38		
¿Qué hacer cuando algo se atora en la garganta?	Pág. 38		
Ahogo en agua	Pág. 38		
TRASLADO DE LESIONADOS	Pág. 39		
Como improvisar una camilla	Pág. 39		
ZAFRA CASTAÑERA SANA	Pág. 40		
SALUD Y ALIMENTACIÓN EN LA ZAFRA	Pág. 41		
Medicina natural	Pág. 41		
ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR INSECTOS	Pág. 42		
El Paludismo	Pág. 43		
El Dengue, la Zika y la Chikungunya	Pág. 43		
LA TUBERCULOSIS	Pág. 44		
LA LEISHMANIASIS	Pág. 45		
ENFERMEDADES TRASMITIDAS POR ROEDORES .	Pág. 46		
		Leptospirosis	Pág. 46
		ENFERMEDADES DIARREICAS	Pág. 47
		Parasitosis	Pág. 47
		Amebiasis	Pág. 47
		Salmonelosis	Pág. 48
		Rehidratación oral	Pág. 48
		VÍAS DE CONTAMINACIÓN DE LOS ALIMENTOS	Pág. 49
		Control de plagas	Pág. 49
		Prevención de enfermedades	Pág. 49
		REGLAS CLAVES PARA LA HIGIENE ALIMENTARIA	Pág. 50
		Agua segura	Pág. 51
		Manejo higiénico de alimentos	Pág. 52
		Cocina higiénica	Pág. 52
		ALIMENTOS SEGUROS	Pág. 53
		Multiplicación microbiana	Pág. 53
		¿Dónde se encuentran los microorganismos?	Pág. 53
		Formas de contaminación	Pág. 54
		HIGIENE EN EL CENTRO CASTAÑERO	Pág. 55
		Reglas claves	Pág. 55
		COMO ALMACENAR LOS ALIMENTOS	Pág. 56
		EVITAR LA CONTAMINACIÓN DURANTE LA PREPARACIÓN	Pág. 57
		Como comprobar la calidad de los alimentos	Pág. 58
		HIGIENE EN EL BAÑO	Pág. 59
		Letrinas seguras	Pág. 60
		MANEJO DE BASURA	Pág. 61
		HIGIENE CORPORAL	Pág. 62
		Pies sanos	Pág. 62
		Higiene en la ropa	Pág. 63
		Higiene bucal	Pág. 64
		Piojos	Pág. 64
		INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL	Pág. 65
		La Gonorrea	Pág. 65
		La Clamidia	Pág. 65
		La Sífilis	Pág. 65
		VIH-SIDA	Pág. 66
		Prevención	Pág. 66
		DROGA, ALCOHOL, TABACO Y COCA	Pág. 67
		PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS	Pág. 69
		ALIMENTACIÓN SANA	Pág. 70
		COMIENDO SANO .	Pág. 71
		Consumo diariamente una alimentación variada	Pág. 71
		Aumente el consumo de leche y derivados	Pág. 71
		Consumo alimentos de origen animal	Pág. 72
		Consumo más aceites vegetales que grasas de origen animal	Pág. 72
		Use sal yodada en las comidas	Pág. 72
		Consumo suficiente agua segura	Pág. 72
		Evite el consumo exagerado de azúcares, dulces y gaseosas	Pág. 73
		Reduzca el consumo de té, café y bebidas alcohólicas	Pág. 73
		Realice actividad física	Pág. 73
		Lavase las manos antes de preparar y comer los alimentos	Pág. 73
		ARCO DE LA ALIMENTACIÓN	Pág. 74
		LOS ANIMALES	Pág. 75
		REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	Pág. 77

INTRODUCCIÓN

Desde tiempos prehispánicos, la castaña formó parte fundamental de los medios de vida de los indígenas de la Amazonía boliviana, y actualmente es la principal fuente de ingresos de miles de familias campesinas, indígenas y recolectores temporales que año tras año se trasladan a los extensos bosques amazónicos del norte de Bolivia, para recoger los cocos de almendras que caen de forma natural de los árboles de castaña. Como tal, la castaña es una oportunidad económica sin igual para la mayoría de las familias de la Amazonía boliviana, e incluso el principal motor de la economía regional, que mediante la exportación genera importantes divisas para el país.

Adicionalmente la cadena productiva de la castaña, que requiere bosques naturales, favorece el manejo sostenible de los bosques amazónicos, contribuyendo directamente al hecho que la Amazonía boliviana aún presenta un nivel de conservación bueno.

No obstante, la zafra castañera en la Amazonía boliviana no solamente es una oportunidad económica sin igual; para los recolectores también representa una actividad peligrosa, ya que al ingresar a la selva amazónica, se expone a múltiples riesgos, incluyendo accidentes laborales, mordeduras de animales venenosos y otros posibles accidentes vinculados al trabajo en el interior de los bosques amazónicos. Además, las condiciones adversas en plena selva amazónica también favorecen enfermedades y otros problemas de salud. A pesar de este contexto adverso para la salud de los recolectores, hasta la fecha se ha realizado pocos esfuerzos para mejorar la prevención y mitigación de los riesgos durante la recolección de la castaña.

Preocupado por esta situación, las empresas británicas Jordans Dorset Ryvita (JDR) y Voicevale Ltd. han buscado una coordinación con el Centro de Investigación y Promoción del Campesinado (CIPCA) para poder aportar a mejorar la cadena productiva de la castaña en la Amazonía boliviana. Esta coordinación permitió construir el proyecto “Aprovechamiento Sostenible de la Castaña en la Amazonía Boliviana” con el objetivo general de contribuir a la sostenibilidad de la recolección de castaña en 15 comunidades de la Amazonía boliviana.

Dentro de este objetivo general se han acordado trabajar en dos líneas de acción:

1) Manejo sostenible de los bosques de castaña.

Considerando la importancia de la castaña en los medios de vida de las familias campesinas e indígenas, en las comunidades se vienen trabajando en diversas acciones dirigidas a la protección, el manejo sostenible y el enriquecimiento de estos bosques. Para fomentar estas actividades, en el proyecto se trabaja con un total de 150 familias en 15 comunidades, para juntos a sus organizaciones, identificar y priorizar acciones de manejo y aprovechamiento sostenible de los bosques, incluyendo acciones dirigidas a la diversificación productiva y a la protección y restauración de los bosques. Con la ayuda de JDR y Voicevale, CIPCA brinda apoyo financiero para equipos y herramientas, además de asistencia técnica, capacitación, acompañamiento y monitoreo de las acciones propuestas en las comunidades.

2) Salud, seguridad laboral y nutrición durante la zafra.

La zafra de castaña es una actividad en que las familias recolectoras de castaña se exponen a diversos riesgos, desde la caída de cocos y mordeduras de animales venenosos hasta accidentes laborales y enfermedades. La época de zafra además es un tiempo con limitado acceso a alimentación adecuada, servicios básicos y atención de salud. Para contribuir a una mejor salud, seguridad laboral y nutrición de las familias recolectoras, en este proyecto se propuso elaborar el presente manual didáctico con información sobre las prácticas y previsiones que permiten mejorar la salud durante la época de zafra. El manual será utilizado para brindar capacitaciones a organizaciones campesinas, indígenas y zafreras para ayudarles a mitigar los riesgos de salud durante la recolección de la castaña en los bosques amazónicos de Bolivia.

Quienes somos



El Centro de Investigación y Promoción del Campesinado (CIPCA) es una ONG boliviana referente en la implementación de propuestas de desarrollo rural apropiadas para las distintas y variadas condiciones socioeconómicas y ambientales del país. En la Amazonía ha venido trabajando en apoyo a las comunidades campesinas e indígenas ayudando a reforzar sus organizaciones sociales y productivas y apoyando la diversificación de sus actividades productivas, a tiempo de ayudar para que las comunidades sean más resilientes ante los efectos de degradación ambiental y cambio climático. Para tal, CIPCA ha venido canalizando fondos de la cooperación internacional a favor del desarrollo sostenible de la región.

Jordans Dorset Ryvita (JDR) es una empresa inglesa de alimentos que maneja una estrategia de sostenibilidad bajo el lema “Alimentación Buena”, con la visión de crear un negocio donde alimentos naturales son cultivados, preparados y mezclados de forma sostenible; cuidando el medio ambiente, así como las personas que los trabajan. En línea con esta visión JDR aplica principios de manejo de prácticas éticas y ambientales en sus cadenas productivas. Aparte de exigir a sus proveedores el cumplimiento de un código de conducta y estándares internacionales, JDR trabaja para asegurar un trato justo para los trabajadores, además de la protección del contexto ambiental de donde provienen los ingredientes.

Voicevale Ltd. es un importador y distribuidor internacional de nueces, frutas secas, semillas y café. Voicevale provee un servicio que apunta a asegurar productos seguros, precios estables y conocimiento sobre los mercados, para permitir que sus compradores tomen decisiones informadas, con el objetivo de garantizar un abastecimiento de productos dentro de cadenas de suministros éticos, con inocuidad alimentaria y con un enfoque de responsabilidad ambiental. Dentro de esta visión, ha decidido apoyar la iniciativa de JDR y CIPCA de contribuir a la sostenibilidad del aprovechamiento y el manejo de la castaña en la Amazonía boliviana.



Objetivos del manual

Para las empresas Jordans Dorset Ryvita y Voicevale es importante que la castaña genere beneficios económicos a lo largo de toda la cadena productiva, desde el recolector hasta el último comerciante en el mercado internacional. Pero para estas empresas también es importante asegurar que los productos que ellos comercializan en todo el mundo, sean producidos en una forma sostenible, con respeto para el medio ambiente, y también cuidando la salud y el bienestar de todos los que participan en su producción. En el caso de la castaña, sus análisis en Bolivia han revelado que durante la zafra de castaña los recolectores se exponen a diversos riesgos. En la construcción del proyecto “Aprovechamiento Sostenible de la Castaña en la Amazonía Boliviana”, pidieron que sean tomados en cuenta estos riesgos de salud. En realidad se trata de un problema difícil de solucionar. Ni las empresas, ni CIPCA, ni los recolectores mismos tenemos la posibilidad de cambiar mucho las condiciones en los bosques naturales de la castaña, mucho menos de construir hospitales o centros de salud en los centros castañeros. No obstante, creemos que es posible reducir los riesgos de la castaña con una mejor planificación y preparación, que permite prevenir parte de los riesgos de salud, y ayuda a tener respuestas rápidas y más adecuadas en caso de accidentes. Bajo esta visión se realizaron varias reuniones de coordinación con la Red de Salud 07 de Riberalta, y con dirigentes campesinos y zafreros y otros actores vinculados al aprovechamiento de la castaña, que permitió consolidar una propuesta de elaboración de un manual de “Seguridad laboral, salud y alimentación en la zafra de castaña”.

El objetivo de este manual es tener una herramienta para que los recolectores de la castaña pueden mejorar sus capacidades de prevención, mitigación y atención de problemas de salud durante la zafra de castaña.

Uso del manual

El manual ha sido elaborado en coordinación con las organizaciones sociales, técnicos y autoridades de salud para asegurar que sea aplicable en el campo y que las informaciones brindadas se enmarquen en las políticas vigentes. Esperamos que este enfoque ayude a garantizar que el manual sea de mucha utilidad en el campo, no solo para los recolectores mismos, pero también para médicos y otros técnicos de salud que trabajan en las comunidades y barracas rurales, y hasta para los dirigentes comunales, barraqueros, capataces y otras personas vinculadas a la castaña que quieren ayudar a mejorar el bienestar de las familias en las áreas de recolección.

Bajo esta visión, este manual ha sido elaborado con un enfoque de responsabilidad compartida. **Depende de cada uno de nosotros si logramos mejorar la salud.** Requiere de un trabajo coordinado donde todos aportamos: tanto los recolectores mismos, como también los barraqueros, los técnicos de salud y las autoridades. Entre todos, poco a poco, podemos construir una mejor salud zafrera.

Para el uso del manual en el campo, proponemos que en cada centro castañero se asigne un promotor local de salud zafrera, que puede asumir la responsabilidad de cuidar este manual, y velar por su aplicación y uso para capacitaciones con todos los demás recolectores. En el manual explicamos en mayor detalle estas posibles responsabilidades, a tiempo de brindar sugerencias para mejorar la coordinación entre los actores involucrados.



PREPARACIÓN

Resiliencia castañera

La recolección de castaña es un trabajo pesado; requiere de gran esfuerzo físico en condiciones adversas con un clima cálido, alta humedad, frecuentes lluvias, insectos y otros factores que implican que los recolectores se exponen a una variedad de riesgos. Un coco de castaña o una rama que cae desde las altas copas de los árboles fácilmente quiebra un brazo o una pierna o puede provocar daños hasta peores si se cae en la cabeza. Además, hay riesgos de accidentes en el traslado por los caminos en mal estado, o los ríos que justo muestran su mayor caudal en la época de lluvias. Adicionalmente hay riesgos de ser mordido por una serpiente, de atraer enfermedades transmitidas por mosquitos u otros insectos, mientras que los campamentos improvisados con problemas de acceder a buenas fuentes de agua y alimentos favorecen otros problemas de salud, que no solamente afectan a los recolectores, pero también a las familias y otras personas que los acompañan en esta actividad económica.

La gente que conoce el trabajo de la castaña, en muchos casos ya está acostumbrada a estas condiciones, y hasta existe una aceptación de que necesariamente tiene que ser así. Uno que otro incluso puede argumentar cosas como “vine a trabajar, no a comer”.

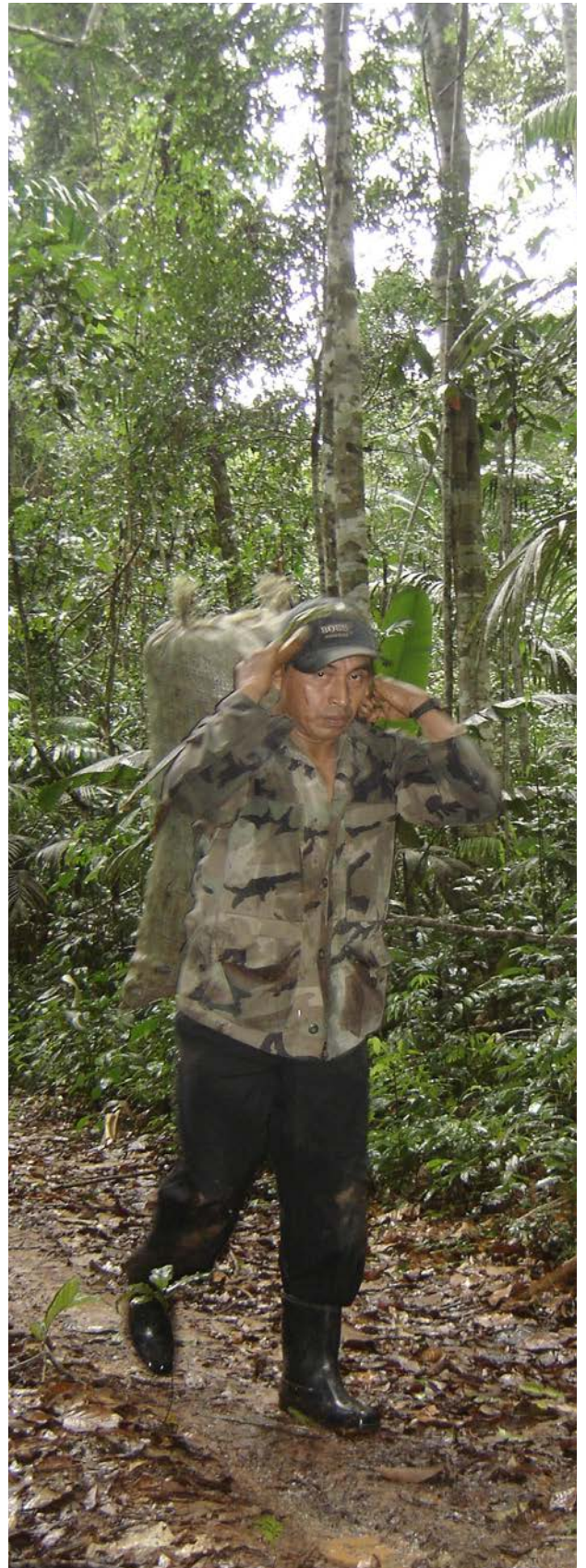
Construir resiliencia

Aunque es cierto que la castaña generalmente se recolecta en zonas alejadas donde el acceso a servicios básicos, alimentos, atención en salud, etc. es muy difícil, y es imposible garantizar que no ocurra ningún accidente o que nadie se enferme, en este manual intentamos mostrar que de todos modos existen precauciones que podemos tomar; podemos prepararnos para prevenir accidentes, y prepararnos para poder actuar rápido y eficiente si algo pasará. Podemos planificar mejor nuestro trabajo y tomar precauciones que ayuden a evitar accidentes, y podemos organizar mejor nuestros campamentos a tiempo de asegurar agua segura y comida sana, para evitar enfermarnos mientras estamos trabajando en los bosques amazónicos.

A eso llamamos construir resiliencia.



La resiliencia se podría definir como la resistencia frente a la adversidad y la capacidad de reconstruirse. En el caso de nuestra salud durante la zafra, nos referimos a la capacidad de mantener la buena salud ante las condiciones adversas, incluyendo nuestra capacidad de minimizar los problemas de salud con una atención rápida y eficiente.



Prevenir,... mitigar,... y adaptar

Para la gestión de riesgos muchas veces se utilizan los términos prevención, mitigación y adaptación. Usando un ejemplo de una ranita que corre el riesgo de terminar muerta, por estar en una olla sobre el fuego. La rana tiene tres opciones para evitar este triste final:



PREVENCIÓN

Puede intentar prevenir su muerte lenta, escapando de la olla. Es decir, elimina los riesgos futuros, realizando acciones con anticipación. En el caso de los riesgos que enfrentamos durante la zafra castañera podemos pensar en acciones similares. Por ejemplo podemos realizar diversas acciones para prevenir que nos enfermemos durante la zafra. Podemos usar mosquiteros para evitar la picadura de mosquitos, o podemos mantener una buena higiene en el campamento con agua y alimentos seguros para reducir las enfermedades gastrointestinales. Así es menos probable que nos contagiemos con alguna enfermedad. Es decir; así podemos prevenir este tipo de problemas de salud.



MITIGACIÓN

Con la palabra de mitigar, nos referimos a intentar reducir el riesgo en sí. En el caso de la rana, ella busca evitar el calor, apagando el fuego. En el caso de la zafra: si volvemos a pensar en el riesgo de las enfermedades, siempre existirá cierto riesgo de enfermarnos, pero con una buena alimentación podemos asegurar que tenemos más resistencia para muchos problemas de salud. Así podemos mitigar el efecto de estas enfermedades sobre nuestra salud, y reducir su afectación en nuestro bienestar.



ADAPTACIÓN

En cuanto a la adaptación, la ranita también tiene la opción de adaptarse al riesgo. Si no tiene como alejarse de la olla o evitar que se caliente mucho, tal vez queda la opción de convivir con la olla caliente. En el dibujo la rana consiguió un barquito que le permite sobrevivir la amenaza. Si volvemos a pensar en el riesgo de enfermarnos durante la zafra de castaña, una forma de adaptarnos a este riesgo es traer un buen botiquín de remedios y garantizar que hay gente capacitada en salud. Si a pesar de nuestras acciones de prevención y mitigación, aún nos enfermamos, estas adaptaciones nos permiten convivir mejor con el riesgo de las enfermedades.

Estos ejemplos muestran que con una mejor planificación se puede evitar ciertos riesgos. En este manual intentamos visibilizar las tres opciones de reducir los riesgos, pero sobre todo resaltamos la importancia de una buena prevención. En muchos casos recién se toma en serio estos riesgos después de que pasa algo grave, hasta la pérdida de una vida humana. Pero hay un dicho: **"Mejor es prevenir que lamentar"**. Con una buena planificación se puede evitar muchos problemas. Y en muchos casos es la forma más fácil e incluso más económica para poder solucionar los problemas.

Incluso en los casos que ocurre un accidente (lamentablemente nunca se podrá evitar todos los riesgos por completo), este manual ayudará a prepararnos, para tener más claridad como podemos ayudar a la persona accidentada.

Derechos y obligaciones

Gracias a las luchas de los trabajadores, también en la zafra de castaña se ha podido conquistar importantes derechos laborales. En este manual resaltamos algunos de estos derechos. Pero es importante recordar que para los trabajadores también existen obligaciones. Por ejemplo, tenemos derecho a la salud; para los zafreiros aplican leyes que obligan a sus empleadores garantizar acceso a atención médica, pero hay que recordar que la salud también es responsabilidad de cada uno. Hay muchas acciones que cada recolector de castaña pueda tomar para prevenir o mitigar los riesgos para su salud. En este sentido, este manual también resalta estas responsabilidades. Cuando asumimos que todos tenemos responsabilidad para garantizar nuestra seguridad laboral y salud durante la zafra, será más fácil mejorar la planificación y asumir acciones concretas que permiten reducir los riesgos durante la zafra.



DERECHOS

OBLIGACIONES

En este manual entonces se incluye pequeñas “tareas” visibilizadas como “compromisos”. Proponemos que en los centros castañeros pueden usar estos espacios para debatir opciones para mejorar las condiciones laborales. La idea es que tanto los recolectores y sus familiares, como también responsables específicos de ciertas actividades e incluso los barraqueros o dirigentes de las comunidades, puedan identificar sus respectivas responsabilidades. Proponemos que se use estos espacios para plasmar los compromisos de cada uno de estos actores, para hacernos recuerdo de nuestras responsabilidades y para mejorar la comunicación al respeto.



EJEMPLO DE COMPROMISOS		
Barraquero/ contratista	Agente local de salud zafreira	Recolectores
<i>Dotar un botiquín básico al inicio de la zafra.</i>	<i>Cuidar el botiquín.</i>	<i>Prevenir enfermedades.</i>
<i>Reponer los remedios utilizados durante la zafra.</i>	<i>Dotar de remedios del botiquín en caso de necesidades.</i>	<i>Solicitar y usar los remedios de forma adecuada (sin exageración y solo para los problemas de salud para cuales son indicados.)</i>
<i>Brindar una capacitación básica dirigida al agente local de salud zafreira.</i>	<i>Administrar los remedios e informar el barraquero sobre los remedios utilizados.</i>	
<i>Firma:</i>	<i>Firma:</i>	<i>Firma:</i>

Derechos laborales


Una de las principales normas para el trabajo es la Ley General de Trabajo (Decreto Ley de 24 de mayo de 1939 – Ley General del Trabajo, elevado a rango de ley por la Ley de 8 de diciembre de 1942). Este marco normativo contempla y abarca todos los criterios sobre seguridad industrial y salud ocupacional y establece tanto las obligaciones de los empleadores como de los trabajadores mismos. Aquí presentamos algunas de las obligaciones claves para la zafra de castaña (Aquí no incluimos todas las obligaciones estipuladas en la Ley General de Trabajo, sino solo aquellas consideradas más importantes para el contexto de la zafra castañera.)

Obligaciones importantes para los empleadores

- Cumplir las leyes y reglamentos relativos a la higiene, seguridad ocupacional y bienestar.
- Adoptar todas las medidas de orden técnico para la protección de la vida, la integridad física y mental de los trabajadores a su cargo.
- Constituir las edificaciones con estructuras sólidas y en condiciones sanitarias, ambientales y de seguridad adecuadas.
- Mantener en buen estado de conservación, utilización y funcionamiento, las estructuras físicas, las maquinarias, instalaciones y útiles de trabajo.
- Proveer y mantener ropa y/o equipos protectores adecuados contra los riesgos provenientes de las sustancias peligrosas, de la lluvia, humedad, frío, calor y otros.
- Proporcionar las facilidades sanitarias mínimas para la higiene y bienestar de sus trabajadores mediante la instalación y mantenimiento de servicios higiénicos, duchas, lavamanos, casilleros y otros.
- Evitar en los centros de trabajo la acumulación de desechos y residuos que constituyen un riesgo para la salud, efectuando limpieza y desinfección en forma permanente.
- Almacenar, depositar y manipular las sustancias peligrosas con el equipo y las condiciones de seguridad necesarias.
- Prevenir, comunicar, informar e instruir a sus trabajadores sobre todos los riesgos conocidos en su centro laboral y sobre las medidas de prevención que deben aplicarse.
- Promover la capacitación del personal en materia de prevención de riesgos del trabajo.
- Llevar un registro y estadísticas de enfermedades y accidentes de trabajo que se produzcan en su industria.
- Mantener en el centro de trabajo uno o más puestos de primeros auxilios, dotados de todos los elementos necesarios para la inmediata atención de los trabajadores enfermos o accidentados.

Obligaciones importantes para los trabajadores

- Cumplir las normas de Higiene y Seguridad establecidas de la Ley General de Trabajo.
- Preservar su propia seguridad y salud, así como la de sus compañeros de trabajo.
- Cumplir las instrucciones y enseñanzas sobre seguridad, higiene y salvataje en los centros de trabajo.
- Comenzar su labor examinando los lugares de trabajo y el equipo a utilizar, con el fin de establecer su buen estado de funcionamiento y detectar posibles riesgos.
- Usar obligatoriamente los medios de protección personal y cuidar de su conservación.
- Evitar la manipulación de equipos, maquinarias, aparatos y otros, que no sean de su habitual manejo y conocimiento.
- Abstenerse de toda práctica o acto de negligencia o imprudencia que pueda ocasionar accidentes o daños a su salud o la de otras personas.
- Velar por el orden y la limpieza en sus lugares de trabajo.
- Informar inmediatamente a su jefe de toda avería o daño en las maquinarias e instalaciones, que puedan hacer peligrar la integridad física de los trabajadores o de sus propios centros de trabajo.
- Seguir las instrucciones del procedimiento de seguridad, para cooperar en caso de siniestros o desastres que afecten a su centro de trabajo.
- Abstenerse de consumir bebidas alcohólicas en su centro de trabajo, la ingestión de medicamentos o estupefacientes que hagan peligrar su salud y de sus compañeros de labor; así como de fumar en los casos en que signifique riesgo.
- Denunciar ante el Comité de Higiene, Seguridad Ocupacional y Bienestar y en su caso ante las autoridades competentes, la falta de dotación por parte del empleador de los medios para su protección personal;

 **Para asegurar el cumplimiento de estas normas, es importante asegurar que cada zafro cuenta con el debido contrato laboral.**

Preparación básica

Para prevenir riesgos de salud durante la zafra de castaña, no solamente es importante conocer nuestros derechos y obligaciones; también debemos prepararnos, asignando responsabilidades dentro de los centros y alistándonos para poder atender casos de accidentes y otros problemas de salud. Proponemos que cada centro castañoso debe contar con un **AGENTE LOCAL DE SALUD ZAFRERA**, que debe ser elegido por los trabajadores locales considerando sus capacidades y habilidades. Este agente local tiene las siguientes responsabilidades.

- Cuidar este manual y estudiar su contenido.
- Cuidar el botiquín de primeros auxilios y suministrar y administrar los remedios.
- Velar por el cumplimiento de las normas laborales y recomendaciones para la salud zafrera plasmadas en este manual, dentro del campamento.
- Coordinar temas de salud con los demás trabajadores y con los dirigentes, empleadores y autoridades.

Para poder garantizar una atención adecuada en caso de problemas de salud, es importante tener información clara sobre los trabajadores. Recomendamos complementar el siguiente cuadro para tener la información necesaria en caso de alguna emergencia.



Nombres y apellidos	Edad	Sexo	Nº de carnet de identidad	Relación familiar	Relación contractual	Tipo de sangre

Antes de entrar al bosque

Antes de viajar a la zafra

Antes de viajar a la zafra es importante asegurar que estás bien preparado. Aquí damos unas recomendaciones claves:

- Asegure estar de buena salud, cuando quiere ir a la zafra. No es recomendable ir a la zafra para personas enfermas, ni para mujeres embarazadas o con niños pequeños.
- Se recomienda hacerse un chequeo médico antes de ir, y si es necesario realizar una desparasitación posterior a un vitaminado para ir con una salud buena.
- Antes de ir a la zafra, asegure que empaque suficiente ropa, un mosquitero, frazadas, carpas además de un botiquín de primeros auxilios, ollas y otros utensilios de cocina, y todo que se necesitará en el campo. (en este manual se encuentra más información sobre la ropa o equipos de protección personal, el botiquín y las condiciones básicas para un campamento sano).
- Es importante asegurar un contrato laboral, no solo para garantizar un pago justo por el trabajo realizado, pero también para garantizar que el barraquero o contratista cubre los servicios de salud y traslados de emergencia como corresponde por ley.



Reglas para la convivencia pacífica en la zafra

Durante la zafra los recolectores de castaña deben vivir juntos con otras personas, muchas veces desconocidas. Considerando las condiciones adversas y el cansancio por el trabajo es lógico que durante esta convivencia temporal aparecen algunas fricciones, que pueden resultar en conflictos más serios, peleas y en algunos casos enfrentamientos más extremos. En los centros además es más difícil guardar bien las pertenencias personales, y el manejo de grandes sumas de dinero o incluso castaña de alto valor hace que existe un elevado riesgo de robos, mientras que en especial las mujeres y niños son más vulnerables mientras que los hombres salen a quebrar los cocos. Por otro lado, la época de zafra presenta un contexto especial en el sentido que en las zonas castañeras por lo general no hay presencia de policías, fiscales y otras autoridades que pueden solucionar conflictos.

Para estar más preparado para enfrentar este contexto social adverso y tener la capacidad de solucionar posibles conflictos, es clave definir reglas claras para la convivencia durante la zafra, y asegurar una estructura orgánica que permite facilitar el encuentro de soluciones pacíficas.

Para poder solucionar este tipo de conflictos, es clave contar con estatutos y reglamentos orgánicos bien elaborados. Mientras que los estatutos definen en forma clara la estructura orgánica del sindicato (o la comunidad), en los reglamentos se incluye más detalles sobre las “reglas” de la organización. En este sentido, estos dos documentos permiten evitar largos debates y peleas sobre si la irregularidad cometida era una falta o no, quien debería sancionarla y que tipo de sanción se debería aplicar, ya que los estatutos y reglamentos determinaron justo que hacer en estos casos.

En el caso de los reglamentos para comunidades campesinas e indígenas, por lo general ya incluyen muchas determinaciones en cuanto al aprovechamiento de la castaña y otros recursos forestales, como la distribución interna del acceso a la castaña o normas sobre la posible participación en la zafra de personas ajenas a la comunidad.

En el caso de los sindicatos, aún hay muchas organizaciones zafreras que aún no cuentan con reglamentos internos. En otros casos estos reglamentos solo abarcan aspectos netamente orgánicos y no establecen mayor claridad para favorecer la convivencia pacífica entre los zafreiros, y hay otros casos donde el “reglamento” es más una serie de imposiciones de parte del barraquero que no se enmarca en los estatutos de la organización matriz zafreira, ni en la ley de trabajo, la Constitución Política del Estado y otras leyes vigentes en Bolivia.

En esta línea es importante resaltar que un aspecto clave de los estatutos y reglamentos es que se trata de documentos oficiales reconocidos legalmente, ya que deben ser aprobados por las organizaciones matrices y el Ministerio de Trabajo (en caso de un sindicato laboral) o por las gobernaciones (en caso de comunidades). Como tal, garantiza que las reglas, las sanciones y su aplicación se enmarcan en las normativas existentes. Es importante resaltar que cualquier estatuto o reglamento debe acatar las normas superiores, respetando la jerarquía de las normas legales, además del pluralismo legal vigentes en Bolivia. En otras palabras, los reglamentos de un sindicato no pueden contradecir los estatutos del mismo sindicato, los artículos de los documentos del sindicato deben enmarcarse en los estatutos y reglamentos de su ente matriz (la Federación de Zafreiros), y estos a la vez deben respetar las normas municipales, departamentales y nacionales.

Por ejemplo, no será posible definir que el robo de castaña se castiga con “guasca” o algún otro castigo corporal, ya que estos castigos son prohibidos por la constitución que en su artículo 15 determina que cada persona tiene derecho a la integridad física. Así mismo es imposible que los reglamentos internos de un sindicato o comunidad imponga sanciones leves a delitos graves como homicidios, violaciones o robos agravados, ya que según la normativa boliviana estos casos deben ser presentados ante la justicia ordinaria (es decir deben ser denunciados en la fiscalía para que se puede aplicar su debido proceso formal para aplicar las sanciones determinadas por las normas oficiales del país).

Por otro lado, en especial para los sindicatos zafreiros es importante considerar otras posibles “reglas” en relación a la recolección de castaña. Por ejemplo, para los sindicatos que realizan zafra en concesiones forestales es importante considerar que en estas áreas por lo general ya se han definido reglas en cuanto al acceso a la castaña y otros recursos naturales (incluyendo la caza y la pesca), sobre el manejo de basura e incluso sobre aspectos relacionados a la convivencia en los campamentos. Al elaborar los estatutos y reglamentos para este tipo de sindicatos es importante tomar en cuenta estas “reglas” preexistentes y muchas veces ya formalizadas en los planes de manejo u otros documentos.

De la misma manera muchas barracas tienen sus propias reglas, en especial cuando aplican algún tipo de certificación. Por ejemplo, la certificación orgánica exige el cumplimiento de muchas normas en cuanto al manejo de la castaña y del bosque en general, o por ejemplo el manejo de la basura. Por otro lado, los compradores de almendra con certificación de comercio justo exigen que dentro de las áreas de aprovechamiento se cumplen adicionales requisitos en relación a los aspectos sociales, como el derecho a un contrato, a un pago justo, a seguros, etc.

Para asegurar que los estatutos y reglamentos consideran adecuadamente todas estas normas y reglas vigentes, es importante que sus estatutos y reglamentos sean elaborados en coordinación con sus entes matrices y los dueños o administradores del área de donde se pretende hacer el aprovechamiento (barraca, concesión, TCO indígena, comunidad campesina).

Mientras que el comité ejecutivo de tu organización matriz podrá facilitar sus propios estatutos y reglamentos, los dirigentes también pueden ayudar con formatos y asesoramiento para la elaboración de los estatutos y reglamentos internos del sindicato. Por su lado la empresa barraquera o maderera podrá asegurar que sus estatutos y reglamentos respetan reglas locales o los requisitos de algún tipo de certificación.

Para facilitar la solución de potenciales conflictos en la época de zafra, entonces recomendamos elaborar o adaptar sus estatutos y reglamentos tomando en cuenta los criterios ya mencionados, a tiempo de asegurar que sus reglamentos verdaderamente consideran todos los diferentes problemas que se pueden dar durante la zafra. En algunos casos puede ser recomendable aprobar un reglamento complementario para la convivencia castañera: una serie de reglas más específicas para la época de zafra como tal. La Asamblea puede aprobar este reglamento como documento complementario a los estatutos y reglamentos de su sindicato o comunidad.

Ya sea para la consideración en sus reglamentos internos o como base de un reglamento de convivencia zafraera, sugerimos considerar los siguientes aspectos, definiendo artículos para las prohibiciones, limitaciones y sanciones según los usos y costumbres y enmarcados en los estatutos y reglamentos existentes.

Posibles lineamientos para incluir en los reglamentos para la convivencia castañera

Aspectos orgánicos.

- Delimitar funciones de los dirigentes y bases durante la época de zafra.
- Obligación de respetar los estatutos y reglamentos internos.
- Sanciones por acciones que debilitan la organización.
- Sanciones por acciones anti-económicas para la organización o sus asociadas.

Acceso a la castaña.

- Respeto de límites entre centros y derechos de uso por uso o costumbre entre miembros del sindicato / de la comunidad.
- Prohibición de quebrar montones ajenos.
- Sanciones por robo de castaña.
- Obligación de producir castaña de buena calidad (limpia, seca, sin basura y almendras chías, cortadas, sin ombligos, sin almendra de zafra anterior).
- Resguardar los lugares de acopio para evitar robos y pérdidas.
- Apoyar el control social del área de aprovechamiento e brindar información inmediata al sindicato / la comunidad si hay indicios de piratería de recursos naturales, avasallamientos u otras irregularidades.
- Obligación de acatar acuerdos comerciales convenido por el sindicato / la comunidad.

Mantenimiento de infraestructuras.

- Obligación de apoyar mejoramiento de caminos, sendas, puentes, etc. para mejorar el acceso a los castañales.
- Obligación de apoyar el arreglo de los payoles y otras construcciones de los centros castañeros y barracas.
- Obligación de la instalación y velar por el manejo adecuado de lugares para el abastecimiento de agua.
- Apoyar la instalación y velar por el manejo adecuado de lugares para bañarse y lavar ropa y utensilios de cocina.
- Obligación de apoyar la instalación de letrinas adecuadas y cumplir las normas de higiene a usarlas.
- Apoyar el buen manejo de la basura, apoyando la separación y eliminación adecuada de todos los

desechos.

- Mantener limpio y ordenado las áreas de trabajo como payoles, galpones, campamentos, etc.

Temas de convivencia.

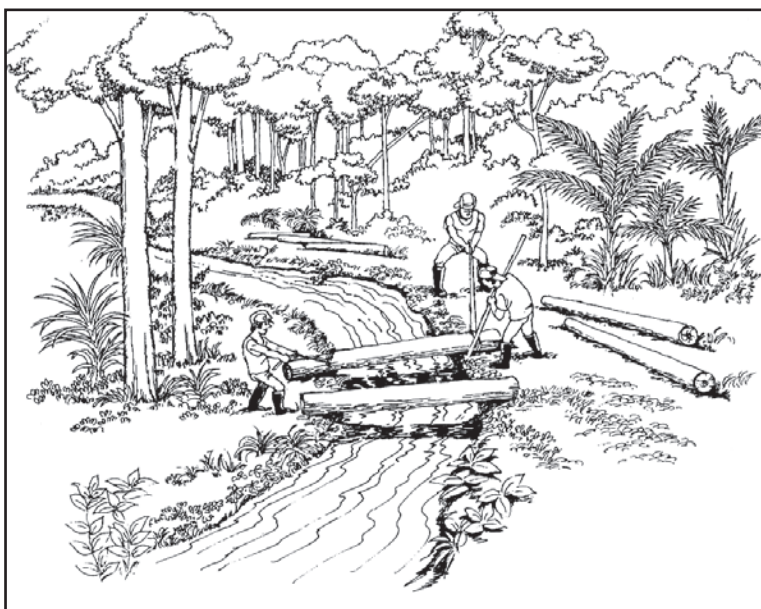
- Mantener el respeto mutuo entre los recolectores y con las demás personas.
- Obligación de solucionar conflictos en el marco del respeto y según establecido en los estatutos y reglamentos del sindicato / de la comunidad.
- Prohibición de robo (y tocar cosas ajenas sin consentimiento previo)
- Prohibición de aprovechamiento de recursos naturales y productos agrícolas, pecuarias y agroforestales ajenos.
- Prohibición de malas conductas, riñas y peleas.
- Prohibición o limitaciones de consumo de bebidas alcohólicas.
- Prohibición de hacer bulla en los galpones o lugares donde duermen otros.
- Prohibición de levantar falsos testimonios.

Temas ambientales.

- Obligación de apoyar la corte de bejucos, el cuidado de regeneración y otras prácticas silviculturales para mejorar el crecimiento, la sobrevivencia y producción de los árboles de castaña.
- Obligación de cuidado de medio ambiente, flora y fauna del lugar de aprovechamiento.
- Obligación de apoyar la producción de plantines y la reforestación con árboles de castaña.
- Prohibición de la tala de árboles de asaí, majo, lúcuma, pata de michi y otros, para el aprovechamiento de sus frutos silvestres.
- Prohibición de la caza (indiscriminada) y captura de crías de animales silvestres.
- Prohibición de pesca (con malla, dinamita, y otros).
- Prohibición de botar basura (latas, botellas, bolsas, pilas, hules, etc.) en los castañales y campamentos.
- Obligación de cumplir con el manejo adecuado de basura (preparación de pozos, separación de basura, etc.).
- Obligación de contribuir a las limpiezas de los campamentos.

Al llegar a la zona castañera

- Al llegar a la zona castañera, primero hay que **alistar el campamento**. Es necesario que se cuenta con un galpón lo suficiente grande para albergar todos los zafreiros y sus familiares. Hay que asegurar que hay una fuente de agua limpia que puede abastecer la cantidad prevista de personas. Ya deben estar preparadas las cocinas, las letrinas, las áreas para bañarse, los basureros y todas las demás instalaciones requeridas.
- Si las instalaciones básicas del campamento están listas, se realiza también una **limpieza en los alrededores del campamento**, eliminando la vegetación en directa inmediación de los galpones y otros espacios de uso frecuente. Para evitar la proliferación de mosquitos es necesario drenar los pozos con aguas estancadas y botar basura, cocos de almendra y otros objetos donde se puede acumular agua.
- Recién después se inicia el **mantenimiento de los caminos y sendas**, abriendo la vegetación, arreglando puentes, eliminando pozos, etc. Ojo, es una fase de la zafra especialmente riesgoso. Durante la limpieza hay un riesgo elevando de encontrarse con víboras, petos y otros animales peligrosos. Y tanto en la limpieza como en el trabajo pesado de la construcción de puentes hay mayor peligro de accidentes.



El hecho que muchas zonas castañeras son de difícil acceso implica otras situaciones peligrosas. Evite tomar riesgos innecesarios al cruzar puentes en mal estado, zonas anegadas y otros "obstáculos" con riesgo elevado de accidentes, ataques de animales y otros peligros. Siempre hay que tomar las precauciones necesarias.



A zafrear

- Evite salir a castañar solo. Es preferible castañear en pareja, en caso de que a uno le pasara algún accidente o se extraviara el compañero puede ir en busca de ayuda. Regresa juntos.
- Se recomienda avisar a tus familiares o compañeros a qué lugar estas de ida a castañar. Así podrán ayudarte en caso de accidente o extravió se puede ir a buscar en esa dirección.
- Evita salir a castañear cuando se viene un mal tiempo, con fuertes vientos o lluvia que pueden provocar la caída de ramas y cocos de castaña.
- Al llegar al lugar de recolección, haz siempre una inspección general para ver si hay posibles riesgos, como víboras y otros animales peligrosos. No olvide mirar para arriba para verificar si hay ramas secas que pueden caer. Busca un lugar seguro para juntar los cocos.
- Use ropa adecuada, con botas de goma caña larga, y pantalones de tela gruesa (yins) y camisas manga larga (de algodón). Aunque es un poco más caliente esta ropa gruesa le ayudará protegerse de rasguños y hasta puede salvarle de una mordedura de víbora.
- Lleva siempre suficiente agua segura, para evitar la deshidratación.
- Use una vaina para proteger el filo del machete. Así se evita cortes que pueden ocurrir fácilmente en una caída con un machete desprotegido.
- También es bueno llevar siempre una linterna, por si toca regresar de noche (aunque no se planifique, mejor es estar prevenido).
- Por fin, se recomienda llevar consigo unos petardos (y un encendedor) para poder pedir ayuda si hay alguna emergencia.



Botiquín

El botiquín de primeros auxilios es clave para una atención inmediata oportuna. Para poder atender los diferentes tipos de accidentes y problemas de salud que se pueden dar durante la zafra se recomienda que cada campamento tenga un botiquín con el siguiente contenido mínimo:

BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS—PARA ADULTOS

Material	Uso	Aplicación
Vendas elásticas de 6.8 pulgadas	Fracturas, luxaciones, aplicaciones, etc.	Enrolladas al cuerpo o extremidades
Agua oxigenada	Desinfectante, hemostático, antiséptico y antibacteriano	Desinfección de heridas y reducción del sangrado
Alcohol medicinal	Desinfectante	Desinfección heridas, desinfección de utensilios
Algodón estéril	Absorción de sangre, secreciones, limpieza del cuerpo	Aplicación de desinfectantes líquidos y otros líquidos
Gasa estéril	Cubrir heridas abiertas	Protección heridas, emplastos, etc.
Espadrapo	Adhesivo	Sujetar al cuerpo y extremidades elementos de protección como gasas, vendas, etc.
Jeringas	Suministrar sustancias inyectables	Vía subcutánea (bajo la piel); intramuscular (al músculo) o intravenosa (a la vena)
Cetirizina en tabl. x 10 mg	Ronchas y alergias	1 tabl. c/ 24 horas
Dexametazona de 4 mg.	Anti inflamatorio y antialérgico	Intramuscular
Loratadina 10 mg	Alergias - Antialérgico.	c/8 horas x 1 semana, 1 tabl. x día
Yodo povidona	Desinfectante	Uso externo
Dicloxacilina x 500 mg.	Infecciones en la piel	1 tabl. cada 6 hrs.
Sales de rehidratación oral	Deshidratación	2 sobres x día
Suero antiofídico	Mordeduras de serpientes venenosas	Intravenosa
Paracetamol x 500 mg	Para la fiebre	1 tabl. hasta 3 x día
Naproxeno de 500 mg	Desinflamante dolores	Cada 6 a 8 horas
Diclofenaco de 75 mg	Para el dolor	Intramuscular
Metoclopramida x 50 mg.	Para vómitos, náuseas, mareos	Comprimidos, 1 cada 8 hrs.
Neomicina / Bacitracina	Antibiótico	1 tabl. cada 6 hrs.
Furacín o Silverdiazina	Cremas refrescantes y antibióticas para quemaduras de I, II y III grado	Sobre las quemaduras
Ibuprofeno 100 mg	Dolor fuerte de cabeza	2 veces x día
Clotrimazol, Icadén crema	Para hongos	2 veces x día
Fluconazol de 150 mg.	Para hongos	1 tabl. x semana
Clorfenamina x 10 mg.	Alergias graves	Aplicación intramuscular
Cotrimoxazol 800/160 mg.	Diarreas bacterianas	1 tabl. c/12 hrs (adultos) por 7 a 10 días
Mentisan y dolorsan	Resfríos y dolores	Frixionar
Vaselina	Uso para picadas de garrapatas, quemaduras y otros problemas de la piel.	Untar a los lugares afectados
Termómetro	Para verificar si hay fiebre	
Tensiómetro	Para medir la presión	
Fonendoscopio	Para verificar el latido del corazón y los sonidos de los pulmones e intestinos	
Pinza	Para sacar agujijones, astillas y otros objetos punzantes	



Remedios para niños

Es muy importante tomar en cuenta que los remedios indicados para el botiquín son los indicados para adultos. Puede ser muy peligroso dar la misma dosis a niños, ya que hará mucho más efecto en sus cuerpos pequeños. Tampoco se puede simplemente estimar la cantidad de remedio que se puede administrar. Para tal es importante dejar los remedios en sus embalajes originales, para poder leer con cuidado las instrucciones brindadas, como la dosis recomendada según la edad y el peso, o alguna contraindicación. Además se recomienda asegurar algunos remedios específicos para niños, como paracetamol líquido

Botiquín personal zafrero

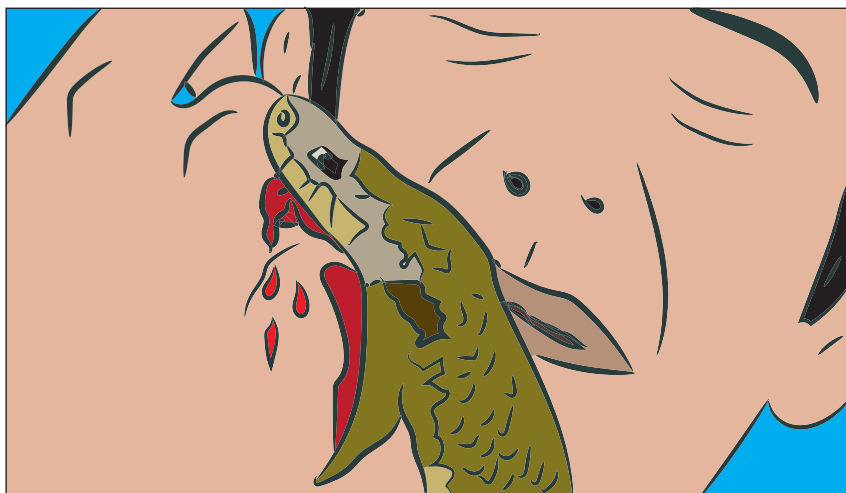
Mientras que el botiquín general de primeros auxilios se queda en un lugar seguro en el centro, se recomienda que cada pareja de zafreiros también puede llevar consigo los siguientes medicamentos básicos:

- No olvide sus medicamentos prescritos por el médico
- Analgésicos y anti-inflamatorios como ibuprofeno o paracetamol
- Una cinta adhesiva. Tiene muchos propósitos, incluyendo muchas formas en que normalmente usarías una cinta médica.
- Un rollo de vendaje, o por lo menos un trapo bien limpio.
- Repelente. Aunque normalmente no lo usas, será útil si te toca quedar de noche en un lugar con muchos mosquitos.
- Coloca todo en una bolsita de plástico fuerte y llévalo siempre contigo. (si lo colocas en una prenda de ropa o una mochilita, cuidado con olvidarlo en alguna parte).
- Acostúmbrate de revisar todo antes de salir a zafrear.



Mordeduras de víboras

Para las mordeduras de víboras se recomienda que cada pareja de zafreiros puede llevar consigo un frasquito de específico pessoa. Aunque no es tan efectivo como los verdaderos sueros antiofídicos, ayudará controlar hasta cierto nivel el dolor causado por el veneno inyectado por la víbora (o algún otro animal ponzoñoso), hasta llegar al centro castaño, la barraca o el centro de salud donde pueden existir las condiciones para conservar adecuadamente los sueros antiofídicos (que deben ser conservados en heladera) y donde hay alguien que sepa administrarlo (son de uso intravenoso y su uso varía según la especie de serpiente y los síntomas observadas).



Para evitar mordeduras de víboras y ahuyentar otros males muchos zafreiros llevan en sus bolsillos un diente de ajo y una bolsita de tabaco. Aunque no existen estudios que permiten respaldar esta recomendación, tampoco hace daño llevarse estos productos.

Equipo de Protección Personal

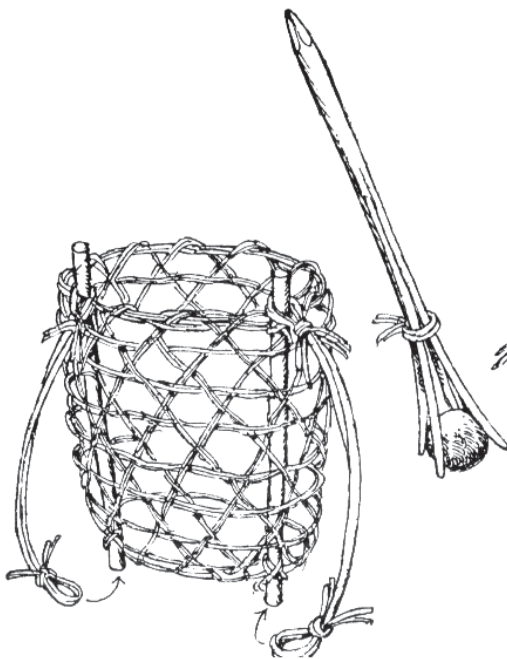
En muchos trabajos se exige que los trabajadores usen ropa y equipos especiales para protegerlos de posibles accidentes. Los policías usan chalecos antibalas para evitar quedar heridos en enfrentamientos armados, los bomberos ropa que les protege del fuego, los enfermeros usan guantes y barbijos para reducir el riesgo de contagio y personal de construcción botas con puntos de fiero y cascos para minimizar los riesgos de material de construcción que puede caerles encima. Este tipo de ropa es conocido como Equipo de Protección Personal (EPP).

Aunque el recolector de castaña se expone a muchos riesgos, hasta la fecha, para el recolector de castaña nunca se ha desarrollado un equipo de protección personal específico. En el siguiente cuadro proponemos equipos que podrían ser usados para minimizar los diversos riesgos que enfrentan durante la zafra. Sugerimos que en coordinación con su sindicato o comunidad, además de los barraqueros o intermediarios, pueden ponerse de acuerdo sobre cuales equipos son necesarios para su trabajo.

Equipo Recomendado	Comentarios
Casco o gorra protectora (gorra reforzada)	Aunque un casco o gorra reforzada para muchos parece incómodo en el clima caluroso de la Amazonía, su uso puede significar la diferencia entre la vida y la muerte, ya que minimiza los daños si te cae un coco o una rama en la cabeza. Aunque es complicado usar el casco durante el cargado de las bolsas de castaña, se recomienda usarlo durante la recolección y la partida de los cocos, cuando el riesgo de caídas de cocos o ramas secas es mayor.
Botas (de cuero o goma)	Las botas te protegen contra mordeduras de víboras y picaduras de alacranes, arañas y otros animales. Botas con un buen perfil además ayudan evitar caídas, mientras que te protegen contra golpes y otras formas de lastimar los pies durante el trabajo de campo. Buenas botas además te protegen contra la excesiva humedad durante la época de lluvia, y así ayudan evitar enfermedades por estar con los pies mojados.
Pantalón de tela gruesa	Un pantalón yins o de otro material grueso protegerá las piernas de picaduras de insectos, espinas y otros riesgos. Aunque no son una protección completa contra las víboras, cortes y golpes, los pantalones también ayudan reducir estos riesgos.
Poncho o traje de lluvia	Se recomienda llevar consigo un poncho o traje de lluvia, para poder evitar enfermedades de pecho y otros problemas de salud que se dan por trabajar con ropa mojada.
Camisa manga larga	Las mangas largas protegerán los brazos de picaduras de insectos y de rasguños por la vegetación.
Guantes	Aunque en lo ideal se podría hasta usar guantes reforzadas con fibra que ayudan minimizar los daños de cortes por un machetazo mal ejecutado durante la apertura de los cocos, comprendemos que estos guantes pueden ser incómodos y costosos. Pero un par de guantes de trabajo comunes ya pueden ser muy útiles para generar cierta protección ante posibles mordeduras de víboras y sobre todo ante las picadas de alacranes, arañas, hormigas y otros insectos, durante la recolección de los cocos. También son útiles en trabajos de construcción y otras actividades que se den durante la época zafra.
Cohetes	Cuando uno está perdido puede ser agotador llamar por ayuda. Otras opciones para hacer mucha bulla son golpear los garrones de los árboles, soplar un pito (similar a los que usan los árbitros) o usar petardos. En el caso del pito hay que tomar en cuenta que su sonido se puede confundir con alguna ave o cuco, por lo que los petardos son una opción más segura, que además se escucha a mayor distancia. Hay que asegurar que se mantienen secos y asegurar tener un encendedor.
Mosquitero	Para minimizar el riesgo de enfermedades transmitidos por insectos (en especial la malaria), es indispensable que cada recolector de castaña tenga su propio mosquitero.



Aparte de estos equipos básicos, se recomienda usar adicionales equipos de protección personal, según el tipo de trabajo. Por ejemplo, las personas que trabajan con motosierra deben usar adicionalmente gafas de protección, tapones para los oídos y—si posible—pantalones protectores. Si viajan por agua deben usar salvavidas, remos auxiliares, etc.



En Brasil y algunas partes de Pando es común el uso de canastas tejidos y “gambitos” para la recolección de los cocos. Mientras que alivian el trabajo, también ayudarían mucho reducir el riesgo de accidentes por animales venenosos, al recoger los cocos del suelo del bosque.



SEGURIDAD LABORAL



Primeros auxilios

Los primeros auxilios son los cuidados dados inicialmente a la víctima de un accidente o enfermedad, previos a la ayuda de personal calificado, por lo general dados en el mismo lugar del percance.

Antes de cualquier otra cosa hay que asegurar la seguridad del paciente y también de las personas que brindan ayuda.

- **Seguridad del lugar:** se debe asegurar que en el lugar donde está el paciente no hay riesgo de otros accidentes.
- **Seguridad personal:** para brindar ayuda a una persona accidentada hay que evitar riesgos de salud para la persona que brinda ayuda. No hay que cometer acciones peligrosas que pueden resultar en heridas o accidentes, y hay que evitar el contacto con fluidos como la sangre y el vómito que pueden contagiar enfermedades.
- **Trate de conservar la calma** y si es posible busque ayuda de alguien entrenado en primeros auxilios, tratando de no dejar abandonado el lesionado y de ser necesario por presentar riesgo mayor trasládalo a un centro, barraca, puesto de salud u hospital cercano.

NO MOVILIZAR A UNA PERSONA ACCIDENTADA A MENOS QUE EXISTA PELIGRO INMINENTE PARA SU VIDA



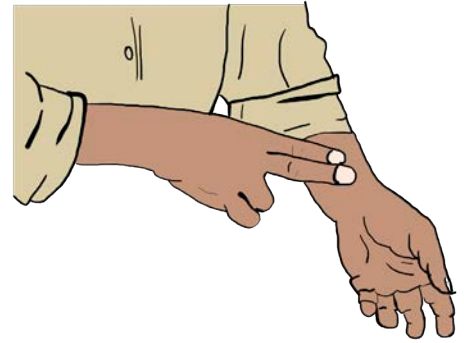
- Mantener la calma y tranquilizar al accidentado y no permitir aglomeraciones en el entorno.
- No mover al accidentado sin saber lo que le ocurre.
- No dar de beber agua ni ningún otro líquido a quien esté sin conocimiento.
- No permitir que el accidentado se enfríe
- Si no conoce de primeros auxilios no intervenir y avisar a una persona capacitada.
- No abandonar al accidentado hasta que sea auxiliado por personal competente.

Las medidas básicas de primeros auxilios son:

- Buscar o enviar a buscar ayuda médica inmediatamente sin mover al lesionado.
- Mueva al lesionado únicamente en caso que el hecho de permanecer en el lugar presente un riesgo mayor.
- Mantenga la persona lesionada en posición horizontal hasta que llegue el personal capacitado.
- En caso de una lesión con sangrado, cubra la herida con una gasa o trapo limpio y realice un vendaje para detener la hemorragia.
- No intente retirar partículas con objetos extraños y sin higiene.
- En caso de fractura inmovilice la parte afectada y protéjala de agentes externos en caso de ser expuesta.

Evaluación del paciente

- Luego de asegurar la seguridad del paciente y las personas que brindan ayuda se evalúa la salud del paciente.
- Verificar la respiración; si no se puede ver si mueve el pecho, se debe intentar oír o sentir la respiración.
- Si no hay respiración hay que ver si las vías están obstruidos e intentar liberarlas, y si es necesario, iniciar la restauración de la respiración a través de la respiración boca a boca.
- Verificar la circulación: se verifica si late el corazón.
- Si no hay circulación se aplica Reactivación Cardio Pulmonar (RCP).
- Verificar la presencia de hemorragias críticas: Se hace una revisión de todo el cuerpo para verificar de forma ordenada todo el cuerpo del paciente, empezando con la cabeza y terminando en los pies.
- Luego de verificar la salud física del paciente, se realiza una entrevista (cuando esté consciente) para obtener los datos personales del paciente y comprender como ocurrió el accidente. Esta entrevista también permite verificar si el paciente ha sufrido algún daño mental. Se pregunta si el paciente tiene alguna enfermedad o alergias y se analiza sus dolores y otros problemas de salud.
- Luego de la entrevista se hace el examen físico del paciente, revisando todo el cuerpo por hemorragias, fracturas y otros daños. Se hace palpando todo el cuerpo del paciente con las dos manos, empezando desde la cabeza y terminando en los pies.



!	
Pulso	60-100 puls./min
Respiración	12-20 resp./min
Temperatura	36.5-37.2 °C
Presión Arterial	60-90/100-140 mmHg

Valores normales para personas de entre 19-60 años

- Cabeza: se revisa el cráneo, frente, cejas, ojos (pupilas), nariz, pómulos, oídos (líquidos) maxilares.
- Cuello: se revisa las vertebrae para verificar la presencia de alguna fractura. Con mucho cuidado, evitando levantar bruscamente la cabeza del paciente. También se debe revisar la garganta.
- Pecho: se revisa la caja torácica, incluyendo las clavículas, hombros, esternón y costillas.
- Barriga: Se revisa el abdomen, para ver si hay puntos dolorosos, hemorragias, cuerpos extraños, entre otros.
- Brazos y piernas: Hay que revisar si los brazos y piernas presentan fracturas, heridas o hemorragias, y revisar si puede mover bien los codos, muñecas, rodillas y tobillos.
- Espalda: a revisar la espalda se debe examinar con cuidado la columna vertebral.





Atención profesional

Después de haber dado atención de primeros auxilios al afectado o herido, es necesario llevarlo a un lugar donde puede recibir atención más especializada. Considerando que muchas áreas castañeras se encuentran alejados de los centros de salud y hospitales, es importante garantizar que en la barraca o comunidad misma hay personas capacitadas en medicina básica, y que cuentan con las medicinas y herramientas suficientes para una primera atención. También es importante saber donde están los centros de salud más cercanos y que tipo de atención pueden brindar. Además hay que garantizar que existen opciones de comunicarse para pedir ayuda y avisar el centro de salud donde uno pretende llevar el paciente para que puedan preparar una atención adecuada. Es necesario tener un medio de transporte disponible y listo para casos de emergencia.

En el siguiente cuadro se puede anotar los datos de los centros de salud y personas claves para casos de emergencia



Contacto	Número de teléfono / radio	Observaciones
Centro de salud:		
Hospital:		
Médico o promotor de salud cercano:		
Transporte:		

FRACTURAS LUXACIONES Y ESGUINCES

Fracturas

Durante la zafra hay muchas posibles causas de una fractura; un coco de castaña o una rama que cae desde las altas copas de los árboles fácilmente puede quebrar un brazo o una pierna. Pero también hay riesgos de quebrar alguna extremidad debido a una caída, o por accidentes de tránsito, entre otros. Realizar cualquier trabajo con la debida precaución es la forma más importante de prevenir estos accidentes, pero también es importante saber como actuar cuando se de un accidente de esta naturaleza.

Tipos de fracturas: Las fracturas pueden ser desde una simple rajadura o fisura, hasta la fragmentación del hueso en varios pedazos.

Signos y síntomas:

- Dolor
- Imposibilidad de mover el miembro o la región afectada
- Hueso fuera de lugar
- Moretones o piel descolorida
- Inflamación o hinchazón
- Hueso visible
- Adormecimiento e incapacidad para mover el miembro
- Pérdida de la función de la zona afectada

Luxaciones y esguinces

Una **luxación** es una dislocación completa que se produce cuando un hueso se sale de su articulación.

Un **esguince** es un torcedura o distensión violenta de una articulación que puede ir acompañada de la ruptura de un ligamento o de las fibras musculares.

Las luxaciones y esguinces se pueden dar por una mala pisada o un movimiento brusco donde las articulaciones (hombro, codo, muñeca, cadera, rodilla, tobillo, etc.) se deforman.

Signos y síntomas:

- Dolor intenso
- Imposibilidad para flexionar las articulaciones
- Se presenta dolor intenso e hinchazón
- En algunos casos es porque la articulación se desvía ligeramente debido a un golpe o caída fuerte, sin la rotura de los ligamentos.
- En otros casos el hueso abandona completamente el lugar normal o natural en la articulación con la consiguiente montura parcial o total de los ligamentos.
- Se manifiestan moretones.

Prevenir fracturas, luxaciones y esguinces

- Usar zapatos adecuados para cargar las bolsas de castaña
- NO cargues más de lo que se debe.
- NO hacer fuerzas o esfuerzos indebidos.



Qué hacer en caso de fracturas, luxaciones o esguinces

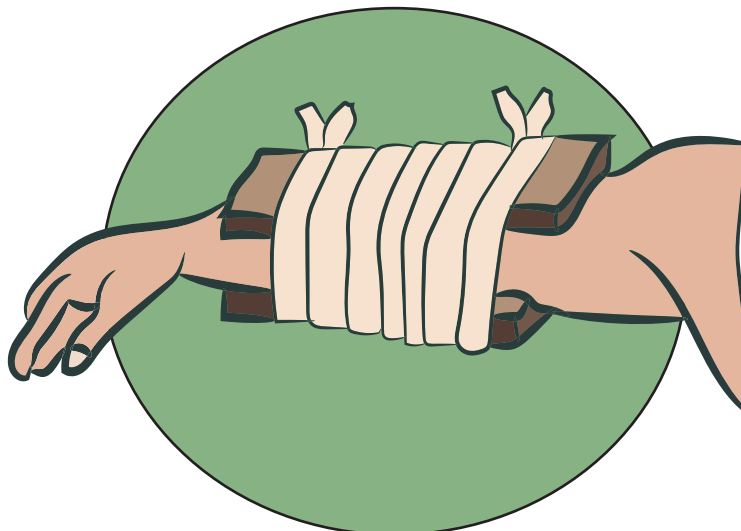
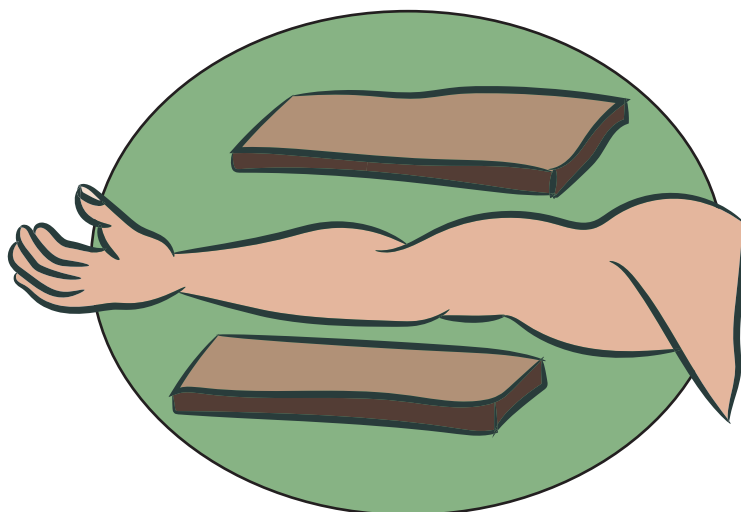
Hacemos acuerdo que en caso de cualquier accidente, primero debemos garantizar la seguridad del lugar y del paciente y personas que ofrecen ayuda. Trate de conservar la calma y acordar las reglas básicas de primeros auxilios. Solo movemos el paciente si hay un riesgo inminente para su vida, mientras que buscamos ayuda y evaluamos la salud del paciente.

Luego lo más importante es

- Inmovilizar de manera inmediata la parte lesionada, junto con las articulaciones cercanas, usando una férula. Una férula es una tablilla o molde flexible y resistente que se emplea en el tratamiento de las fracturas para inmovilizar un miembro y mantener el hueso roto o dañado en una posición fija.
- En el centro podemos usar unas tablillas, cartón duro u otros artículos duros y consistentes. En el bosque también podemos usar unos palitos.
- En el caso que se lastimó el antebrazo hay que inmovilizar también el codo y la muñeca. En el caso de una fractura de pierna inmovilizamos el tobillo y la rodilla.
- Al inmovilizar la parte afectada, no hay que intentar acomodar el hueso en su lugar, ya que así se puede dañar aún más el hueso o comprimir alguna vena o un nervio que puede provocar mayores complicaciones. Por ello es mejor esperar que un médico especializado puede atender el paciente luego.
- Una vez colocado la férula, colocamos la parte del cuerpo herida sobre una almohada o algo parecido, en una posición algo elevada.
- Aplicamos frío en la parte afectada, con hielo si hubiera, o por medio de compresas mojadas en agua fría.
- Se debe intentar mantener esta posición y la aplicación del frío durante el transporte del paciente para buscar atención médica especializada.
- Para controlar el dolor y la inflamación se recomienda usar ibuprofeno o diclofenaco.
- Es normal que se manifiestan moretones.



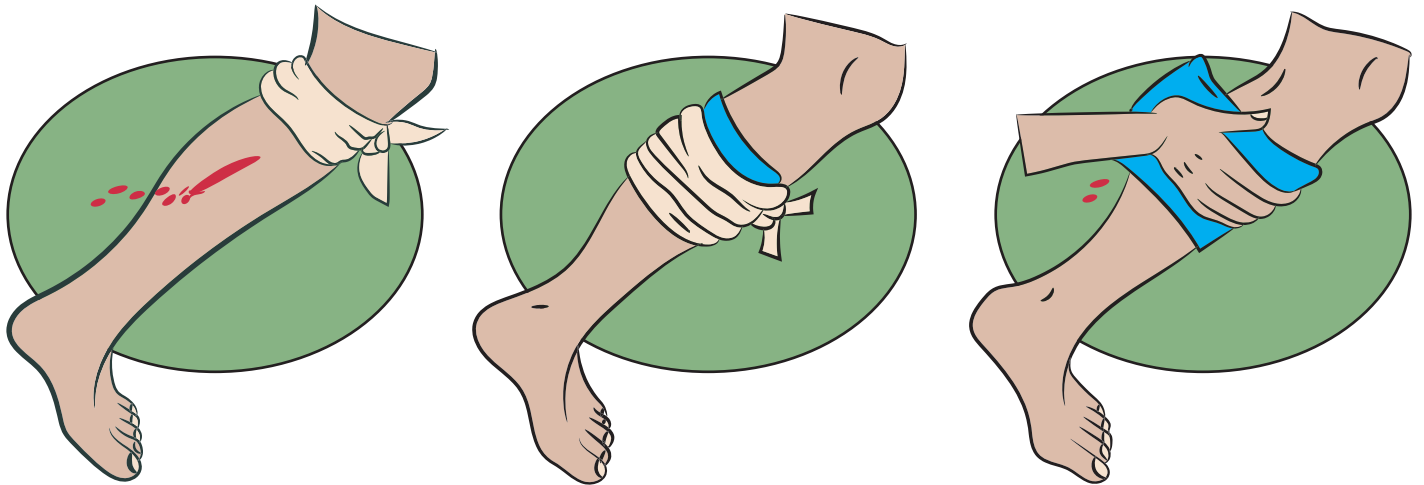
En caso de un accidente, el zafretero tiene derecho a traslado a un centro de salud a costo del barraquero.



CORTES Y HEMORRAGIAS

La práctica de aperturar los cocos de almendra a machetazos lleva consigo un obvio riesgo de cortes en la mano y los dedos. Pero también durante la limpieza de las sendas y otras actividades que forman parte del trabajo zafrero uno se puede cortar.

La consecuencia más directa de un corte es una hemorragia: la pérdida de sangre provocada por la rotura o corte de los vasos sanguíneos, arterias, venas y /o capilares.



Qué hacer en caso de cortes y hemorragias

Para reducir el sangrado se recomienda hacer presión sobre la herida. En lo ideal se usa un trapo grueso y limpio, pero si no hay también se puede usar la mano directamente, siempre evitando contagiar la herida con suciedad que puede provocar infecciones posteriores.

Mantén la parte herida tan alto como sea posible.

Si la hemorragia es grave, se debe amarrar una venda, trapo o pedazo de ropa limpia alrededor de la extremidad afectada, para así reducir el flujo de sangre hasta la herida.

Apriete los puntos de presión sobre la arteria que lleva la sangre a la parte del cuerpo afectado. Usando la parte plana de tus dedos puedes empujar la arteria contra un hueso para detener o disminuir el sangrado. Es la cercanía de la arteria al hueso la que hace un punto de presión. Al mismo tiempo también se debe mantener la presión sobre la herida misma. Mantén la presión durante 20 minutos antes de averiguar si el sangrado ha parado.

Cuando el sangrado es muy fuerte, se debe hacer echar la persona, con los pies más altos que la cabeza, para evitar que el paciente entra en choque por escasez de sangre que llega al cerebro.



No deben usar un torniquete, soga o cable delgado, ya que puede presionar tanto que puede provocar la pérdida total de la extremidad afectada.

Nunca uses tierra, aceite, café u otros materiales caseros para detener el sangrado, porque estos pueden provocar una infección de la herida.

La sangre del paciente es un riesgo para la salud de las personas que ayudan. Evite contacto con la sangre, y en especial con cortes, heridas o llagas en tu piel, para evitar enfermedades contagiosas.

Hemorragias de la nariz

En caso de hemorragias de la nariz, el paciente debe:

- Sentarse recto
- Mantener la calma
- Soplar suavemente la nariz para sacar el moco y la sangre
- Hacer que otra persona apriete la nariz firmemente con los dedos durante 10 minutos o hasta que pare el sangrado.

Si la nariz así aún no deja de sangrar:

- Pon un tapón de algodón dentro de la nariz, dejando parte del algodón por fuera. Si es posible, primero moja el algodón con vaselina.
- Después vuelve a apretar firmemente la nariz, durante 10 minutos o más.
- Sobre todo en las personas mayores, la hemorragia puede venir de la parte de atrás de la nariz. En este caso no sirve apretar la nariz para parar el sangrado. En vez de eso, debes hacer que la persona sostenga entre los dientes un pedazo de madera, y que con la cabeza doblada hacia adelante, se sienta tranquilamente y trate de no tragar hasta que se detenga el sangrado. (El pedazo de madera ayuda a no tragar y eso permite que la sangre se cuaje)



No echar la cabeza por atrás.

Si sangras frecuentemente de la nariz, se recomienda untar un poco de vaselina dentro de las narices, dos veces al día.

También se recomienda comer naranjas, tomates y otras frutas cuyas vitaminas ayudarán fortalecer las venas para que la nariz sangre menos

PICADURAS Y MORDEDURAS

Picaduras de abejas, petos (avispa) y hormigas

Las picaduras de estos insectos son las más frecuentes. Por lo general su efecto es un dolor concentrado en el lugar de la picazón, pero en algunas personas pueden provocar una reacción alérgica con resultados mucho más serios y hasta la muerte. Las abejas peto (melífera) solo pueden picar una sola vez. Los petos (avispa) pueden usar sus agujones varias veces. Las hormigas no pican pero al morder muchas especies igual pueden inyectar veneno.

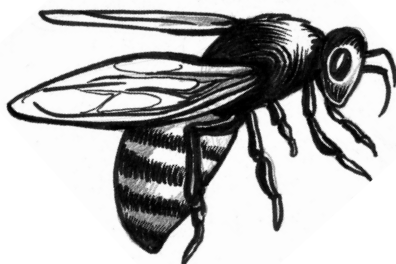
Signos y síntomas

- Dolor.
- Inflamación en forma de ampolla blanca, firme y levantada.
- Enrojecimiento y picor de la piel en el área de la picadura.
- Inflamación de los labios y la lengua.
- Dolor de cabeza.
- Malestar en general.
- Sudoración bastante.

Atención

Normalmente las picaduras de estos insectos solo generan un dolor local, que no requiere de mayor atención, pero si hay reacciones alérgicas o si la persona afectada no se siente bien se recomienda hacer lo siguiente

- Tranquiliza a la persona y proporciónale reposo.
- Asegura que se retira el agujón. Raspa el agujón con cuidado. Hazlo en la misma dirección por el que penetró. Utiliza para ello el borde afilado de una navaja o algún otro objeto punzante.
- Aplica compresas de agua fría sobre el área afectada para reducir la inflamación y disminuir el dolor y la absorción del veneno.
- Cuando se presenta reacción alérgica, suministra un antialérgico (antihistamínico) y traslada a la víctima rápidamente a una posta de salud u otro lugar donde puede recibir atención especializada.



Mordedura de la tucandera o buna

La Tucandera o Buna (*Paraponera clavata*) es una hormiga grande (2.5 cm) que también es conocida como hormiga bala, porque el dolor de su mordedura es parecida al de un balazo. Su dolor puede durar hasta más de 24 horas. Los signos de esta mordedura son similares a los descritos para las hormigas, petos y abejas en general, pero el dolor es más intenso, la inflamación suele ser más grande y la sudoración es más abundante. Hasta puede provocar taquicardia (que el corazón lata muy rápido) y dificultad para respirar. Si la mordedura provoca una reacción alérgica existe el riesgo que el paciente entre en shock anafiláctico.



Shock anafiláctico

El shock anafiláctico es una reacción grave que va combinada con una disminución de la presión arterial. Es una de las más graves complicaciones que incluso puede ser mortal.

Suele empeorarse rápido. Los síntomas incluyen el enrojecimiento de la piel, problemas respiratorios incluyendo ronquera y otros sonidos que muestran problemas de respiración, tos, exceso de saliva/moco y signos de ahogo, además de náuseas, vómitos, dolor abdominal y/o diarrea. Si empeora suele llevar a un ataque de hipotensión (baja presión) con síntomas como una visión borrosa, confusión, vértigo y mareo, debilidad y sueño.

Para el tratamiento se trata de minimizar estos síntomas aplicando analgésicos y antialérgicos. En casos serios se aplica epinefrina o adrenalina vía subcutánea o intravenosa, de manera inmediata hasta que el paciente se estabilice. Luego se traslada al centro de salud más cercano.

Picadura de alacrán

Los alacranes y escorpiones no son insectos, sino artrópodos más relacionados a las arañas. Tienen un cuerpo aplanado con ocho patas, dos pinzas delanteras y una cola articulada que termina en un aguijón venenoso con forma de gancho. Son animales de hábitos nocturnos que intentarán evitar contacto con el humano. La mayoría de las picaduras por estas especies son generados como defensa cuando por accidente uno pisa o aplasta el animal.

Signos y síntomas

- Inflamación local y dolor intenso.
- Necrosis del área afectada, caracterizada por decoloración de la piel en el lugar de la picadura.
- Adormecimiento de la lengua.
- Calambres.
- Aumento de salivación.
- Hinchazón abdominal.
- Convulsión (contracción involuntaria, violenta y patológica de un músculo o de otra parte del cuerpo)
- En casos extremos: shock, para respiratorio o paro cardiorespiratorio.

Atención

- Lava la herida.
- Aplica compresas frías.
- Atiende el shock y traslada el paciente rápidamente a un centro de salud.



Mordedura de araña

Hay muchas especies de arañas y el efecto de su mordedura puede variar desde imperceptible hasta muy doloroso. En la Amazonía boliviana las especies más temidas son las pasancas, incluyendo varias especies como la chichilo que aparte de poder inyectar su veneno por mordidas, también poseen pelos urticantes que pueden provocar una fuerte reacción alérgica.

Signos y síntomas

- Por lo general no se siente la mordedura en sí.
- Dolor local intenso, durante las dos primeras horas.
- Algunas veces se observan dos puntos rojos en el lugar de la mordedura.
- Calambres en el miembro afectado que pueden irradiarse a los músculos de la espalda.
- Rigidez abdominal producida por el dolor.
- Dificultad para respirar.
- Náuseas y vómito, sudoración abundante y shock en casos graves.



Atención

- Lava la herida.
- Aplica compresas frías.
- Atiende el shock y traslada el paciente rápidamente a un centro de salud.

Picadura de garrapata

Las garrapatas son artrópodos que se alimentan de la sangre de diferentes especies de animales. Suelen estar en el pasto u otras plantas en espera de un animal o persona. La garrapata usa su pico en forma de tornillo para perforar la piel y alimentarse de sangre. Queda anclada a la piel para seguir chupando la sangre, a tiempo de inocular su saliva en la herida para que la picadura no duela y para evitar que la sangre coagule. Existe el riesgo que la saliva de la garrapata sea contaminada con microorganismos que pueden provocar enfermedades como la meningoencefalitis, fiebres hemorrágicas, leishmaniasis e infecciones bacterianas diversas.



Signos y síntomas

- Reacción local de prurito (picor) y enrojecimiento.
- Calambres.
- Parálisis y dificultad respiratoria.

Atención

- Tapa el orificio de la lesión con aceite mineral, glicerina o vaselina para facilitar la extracción de la garrapata y evitar así que se quede insertado el aguijón: debes girar la garrapata en el sentido contrario a las agujas del reloj. Retírala con la ayuda de unas pinzas, o usa guantes o un trozo de plástico para proteger tus dedos. Se recomienda no puncionar o romperlas dentro de la lesión porque se aumenta el riesgo de infección.
- Lavar la picadura, frotando la piel con agua y jabón, para remover los gérmenes que hayan quedado en la herida.
- Si no logran extraer toda la garrapata, o si se desarrolla una infección o erupción, se debe trasladar el paciente a un centro de salud.



No utilizar calor o cigarrillos encendidos porque lesionan la piel y no garantizan que las garrapatas se desprenden completamente.

Mordedura por víboras

En la zafra de la castaña tenemos un elevado riesgo de mordeduras de víboras, no solamente porque nos metemos dentro del hábitat de estos reptiles, pero también porque coincide con la época de lluvias cuando las serpientes son más activas. Corremos el riesgo de una mordedura de víbora al trasladarnos por el bosque, a buscar los cocos en la vegetación del sotobosque o incluso en los campamentos donde alguna víbora puede intentar cazar los roedores atraídos por la almendra en los payoles, o buscar su refugio entre nuestras pertenencias.

En la Amazonía boliviana existen alrededor de 100 diferentes especies de serpientes. Por lo general se trata de especies relativamente pequeñas que se alimentan de pequeños animales como ranas, invertebrados, ratas y ratones. En vez de constituir un peligro para las personas, muchas especies más bien ayudan a mantener el equilibrio en la naturaleza, controlando posibles plagas. No obstante, también existen varias especies venenosas. Aunque incluso estas especies por lo general prefieren huir antes de atacar, y no siempre inyectan su veneno al morder, en ocasiones pueden provocar mordeduras muy dolorosas y en algunos casos incluso causar la muerte.

Prevención

- Para reducir el riesgo de una mordedura de víbora, se recomienda
- Usar botas, pantalones de tela gruesa y mangas largas.
- Evitar andar de noche, en especial en lugares con mucha vegetación, y peor andar solo.
- Tener mucho cuidado a mover tablas, hojas y otros objetos que pueden ser el escondite de una víbora. Nunca meter las manos en huecos.
- Mantener los campamentos limpios y ordenados.

Por precaución se recomienda dejar todos los animales en paz. Incluso las víboras venenosas por lo general intentan huir cuando perciben la presencia de una persona, pero se pueden volver agresivas cuando se sienten amenazadas.

Las víboras venenosas que representan mayor riesgo para los zafreiros son los Yoperojobos y las Pucararas, pero en ocasiones también pueden encontrarse con Viboras Loras (que paran más en los árboles), Cascabeles (que son más de espacios abiertos como pampas) y Corales (que viven principalmente bajo la hojarasca y aunque en realidad se encuentran bastante durante la zafra, se presentan pocas mordeduras por esta clase de víboras, porque no son muy agresivas).

En especial las Pucararas pueden ser bastante agresivas si sienten que las amenazas a ellas, o a sus crías. Si te empieza a perseguir, se recomienda tirar una polera, una gorra o alguna otra prenda de ropa en el suelo. La víbora atacará la prenda y descargará su rabia y su veneno allá, mientras que tu puedes alejarte tranquilamente.

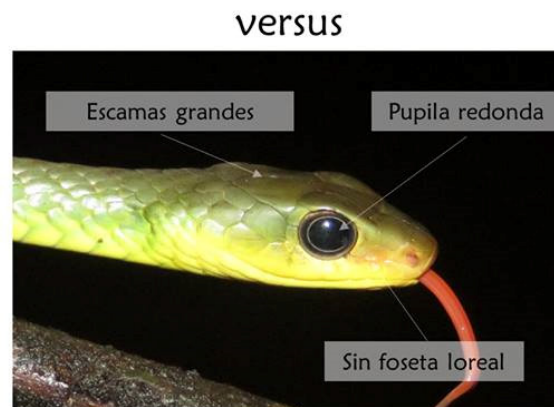


La crianza de aves como gallinas y patos ayuda ahuyentar a las serpientes, ya que escarban y remueven la hojarasca donde puede estar escondida la víbora.

Víboras venenosas como este joperojobo (*Bothrops moojeni*) pueden ser reconocidas por su pupila vertical, la presencia de una fosea loreal (un órgano que percibe el calor de sus presas) y las escamas pequeñas en su cabeza.



En contraste las serpientes no-venenosas como esta culebra arbórea o sipo (*Chironius multiventris*) tienen la pupila redonda, no presentan fosea loreal y las escamas en la cabeza son más grandes.



NO-VENENOSA

OJO: Las corales también son venenosas, aunque no presentan la fosa loreal ni las escamas grandes.

Los Yoperojobobos



Los Yoperobobos, Pucararas, Viboras Loras y Cascabeles tienen cabezas triangulares, ojos con pupilas verticales, agujones en el hocico para percibir el calor de sus presas, conocidos como fosetas loreales, y escamas relativamente pequeñas en la parte superior de la cabeza. Los Yoperojobobos, Pucararas y Cascabeles presentan patrones de colores camuflados, mientras que las Viboras Loras son un verde claro.

La Pucarara



Los Yoperojobobos (varias especies del género *Bothrops*) son responsables de un 99% de todos los casos de envenenamiento en la Amazonía, ya que no solamente son bastante comunes, sino también son relativamente agresivas. Su veneno es muy fuerte, de acción rápida y potencialmente mortal. Aunque generalmente viven en el suelo, también son buenos nadadores y también saben trepar.

Las Pucararas (*Lachesis muta*) son las víboras venenosas más grandes de sud-américa. Pueden alcanzar hasta más de 3 metros. Aunque existen pocos registros de mordeduras por esta especie, su fuerza y el poder de su veneno hacen que es mortal en un 80% de los casos.

La Víbora Lora



Las Viboras Loras (*Bothrops bilineatus*) son adaptadas a la vida en los árboles y palmeras e incluso pueden agarrarse con su cola. Son conocidas por atacar sin provocación. Los encuentros con esta víbora son menos comunes en la recolección de castaña misma, pero hay que tener cuidado especial durante la recolección de majo o asaí, ya que a veces hay una Víbora Lora esperando entre las hojas de estas palmeras.

La Cascabel



Los Cascabeles (*Crotalus durissus*) son más comunes en vegetaciones abiertas como pampas. Además las mordeduras por estas víboras son raras, gracias a su comportamiento de hacer sonar un tipo de sonaja en la punta de la cola como señal de alarma.

Las Corales



Las Corales (*Micrurus sp.*) son muy distintas a las demás víboras venenosas descritas aquí. No presentan ni la cabeza triangular, ni la foseta loreal, ni las pupilas verticales que permiten identificar las demás víboras venenosas. Más bien tienen las cabezas redondas con ojitos redondos típicos de las culebras, pero presentan un veneno muy tóxico. En la Amazonía boliviana existen varias especies de corales; todas presentan anillos de colores amarillo o blanco, negro y rojo o anaranjado, y todas son venenosas. También hay algunas especies de serpientes no-venenosas que presentan estos colores, conocidas como falsas corales, pero estas son menos comunes y es difícil diferenciarlas: mayormente tienen ojos más grandes, y los anillos en el cuerpo no siempre rodean el cuerpo por completo, pero cuidado; algunas supuestas "reglas" como "negro que toca amarillo no es venenoso" para la identificación no funcionan en Bolivia. En este sentido se recomienda evitar tocar o molestar cualquier serpiente y en especial las que presentan anillos en tonos negros, blancos y rojos.



El veneno de las víboras se encuentra en los colmillos y sigue presente incluso cuando la víbora ya está muerta. Nunca se debe manipular una víbora venenosa, ni cuando ya está muerta, porque su veneno aún puede afectarte gravemente.

Signos y síntomas

- En caso de mordida de víbora se puede ver dos marcas de los colmillos. (con excepción de las Corales, que tienen una “sierra de dientes” igual que las culebras)
- Un 20% de las personas mordidas por víboras no muestran evidencias de intoxicación, no obstante en especial las mordeduras por Yoperojobobos, Pucararas y Cascabeles generan un intenso dolor y una hipersensibilidad de la piel e hinchazón que se presenta a los 5 minutos y que puede afectar toda la extremidad en menos de una hora y que llega a su fuerza máxima entre 8 y 36 horas después de la mordedura, Muchas veces va acompañada por manchas pálidas y vesículas o ampollas. Adicionales síntomas son vértigo, fiebre, náuseas y vómito, debilidad, dificultad para hablar, oír y ver, y, en casos severos, hemorragias, un estado de choque e incluso la muerte. En algunos casos la parte mordida puede mostrar signos de necrosis y puede ser necesario una amputación.
- En el caso de mordedura por una Coral, los síntomas son diferentes. Su veneno afecta directamente al sistema nervioso, por lo cual no hay efectos de inflamación y el dolor se mantiene limitada al área de la mordedura. Después de unas horas recién se dan los mayores síntomas incluyendo ansiedad, aumento de la saliva, adormecimiento, y a veces convulsiones y parálisis de los nervios del cráneo o del sistema respiratorio, que puede causar la muerte.
- En la zafra también existe la posibilidad de encontrarse con otros animales venenosos como las arañas, alacranes, quema-quemas y otros invertebrados. Sus mordeduras o picaduras también deben ser tratados adecuadamente e incluso es posible confundir una mordedura de víbora por una picada de uno de estos animales. En este sentido siempre es lo más aconsejable seguir los consejos abajo, visitar un centro de salud y buscar asesoramiento de un médico profesional.

Tratamiento

- Verificar si realmente fue mordido: hay huellas de colmillos con una hinchazón y dolor.
- Tranquilizar el paciente, conservar la calma.
- Llamar lo más rápido posible a una ambulancia u otro tipo de ayuda.
- Colocar el paciente en una posición cómoda y más quieta posible, con la parte mordida bajo el nivel del corazón. Limpiar la herida con agua limpia y jabón. Quitar joyería y ropa ajustada.
- Lavar y desinfectar la mordedura y cubrir con una gaza limpia o dejar descubierta.
- Intentar verificar por qué especie fue mordido sin molestar a la víbora.
- Es clave evacuar al paciente inmediatamente, hasta un lugar donde pueden aplicar sueros antiofídicos (en lo ideal hay en el campamento u otro lugar cercano, pero es posible que hay que ir a una posta). Si requiere más de una hora de viaje, se recomienda usar específico pessoa para aliviar las primeras síntomas, pero es necesario considerar que este producto es mucho menos efectivo que los sueros antiofídicos verdaderos que pueden significar la diferencia entre vida o muerte del paciente.
- Para la aplicación de los sueros antiofídicos es necesario considerar que cada ampolla de suero neutraliza solo 10 a 15 mg de veneno. Entonces hay que dosificar según el tipo de víbora; una Pucarara de dos metros puede inyectar 180 mg de veneno, implicando que requiere hasta de 15 ampollas de suero.
- Una mordedura infectada puede convertirse en una gangrena. Es necesario un tratamiento médico adecuado con antibióticos; otro motivo por lo cual es importante garantizar una evacuación inmediata hacia un lugar con atención médica especializada.



Las víboras se defienden cuando se sienten amenazadas. Evite provocarlas innecesariamente.

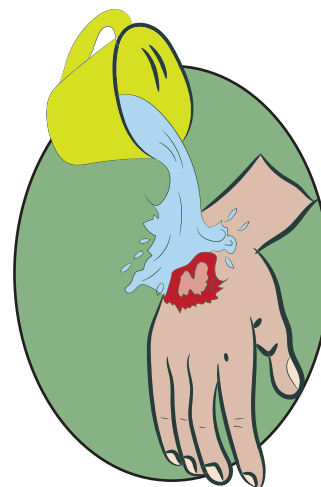


QUEMADURAS

La mayoría de las quemaduras se pueden prevenir, pero siempre existe el riesgo de un accidente. En especial con los niños hay que tener cuidado. Un campamento ordenado con reglas claras puede ayudar reducir los riesgos.

- No dejas que los niños entren en la cocina u otros lugares donde hay fuego.
- Evita que los niños tienen acceso a fósforos, velas, lamparinas, combustible, etc.
- Voltea los mangos de las sartenes y ollas que están en el fuego, de manera que los niños no los pueden alcanzar, y que sea menos probable que alguien los golpea por accidente.

Se reconocen tres grados de quemaduras. El siguiente cuadro presenta los tratamientos recomendados según la severidad de la quemadura.



Grado	Características	Tratamiento
Primer grado	Quemaduras relativamente leves que no forman ampollas	Para disminuir el dolor y el daño de este tipo de quemadura leve, coloca mucha agua fría o mete la parte quemada en agua helada de inmediato. No se necesita más que eso. Para el dolor se puede tomar paracetamol, diclofenaco o ibuprofeno.
Segundo grado	Quemaduras más severas que forman ampollas	Es mejor no reventar las ampollas. No pongas hielo en la quemadura, pero si ya están reventadas, con mucho cuidado lava la quemadura con jabón y agua segura (hervida y enfriada). Esteriliza un poco de vaselina calentándola hasta que hierva, déjala enfriar, úntala en una gasa estéril y cubre la quemadura con la gasa sin apretar para no presionar la herida. Si no tienes vaselina, deja la quemadura destapada. Si aparecen señas de infección como pus, mal olor, calentura o secas, aplica lienzos de agua tibia con sal (1 cucharadita de sal por cada litro de agua), 3 veces al día. Hierva tanto el agua como el trapo antes de usarlos. Con mucho cuidado, quita la piel y carne muerta. Puedes untar una pomada antibiótica como Bacitracina o Neomicina. En casos graves, se puede tomar un antibiótico como penicilina o ampicilina.
Tercer grado	Quemaduras profundas que afectaron más que solo la piel	Estás quemaduras deshacen la piel y dejan abierta la carne viva o achicharrada. Siempre son graves, al igual que las quemaduras que cubren grandes partes del cuerpo. Lleva al herido a un centro médico de inmediato. Mientras tanto, envuelve la quemadura con un trapo muy limpio. Si no puedes conseguir ayuda médica, cura la quemadura como se indica arriba. Si no hay vaselina, deja la quemadura al aire libre, y tápala sólo con una sábana suelta para protegerla del polvo y las moscas. Debes mantener la sábana muy limpia y cambiarla cada vez que se ensucie con la agüita o la sangre de la quemadura. Aplica penicilina.

Aunque no se recomienda usar grasas o cremas caseras para tratar las quemaduras, la miel si ha mostrado su potencial como medicina natural. Cubrir la quemadura con miel limpia ayuda a prevenir y controlar infecciones y hace que la quemadura sana más rápido. Lava la quemadura con cuidado para quitar la miel vieja, y coloca miel nueva por lo menos dos veces al día.

TRAUMATISMO CRANEANO ENCEFÁLICO (T.C.E.)

Con Traumatismo Craneano Encefálico o T.C.E. se refiere a daños al cráneo o cerebro. Los golpes en la cabeza son muy comunes en la vida diaria del campo y constituyen uno de los riesgos de accidentes más preocupantes de la zafra. Aparte de la posible caída de un coco de castaña, un T.C.E. puede ser provocado por la caída de una rama, accidentes de tránsito, y otros. En estos casos es muy importante actuar rápido y correctamente para evitar daños graves.

Estos golpes pueden ser:

1. **Leves:** No producen pérdida de conocimiento ni comprometen los demás órganos.
2. **Moderados:** Producen pérdida del conocimiento por momentos. Se debe someter al paciente a 24 horas de reposo y observación y preguntarle su nombre, lugar en el que está, si es de día o de noche, etc. Llevar al paciente a un puesto de salud u hospital.
3. **Graves:** Golpe directo sobre la cabeza que produce pérdida del conocimiento (la persona no responde, está desmayada, o pierde el habla, la visión, etc.). De ser así llevar al paciente inmediatamente a un puesto de salud u hospital.

Tratamiento

- Mantener la calma para poder ayudar al paciente.
- Comprobar si el paciente está consciente y reconoce su entorno. Además de tomar el pulso, chequear la respiración, latidos cardíacos, presión arterial y temperatura.
- Debes buscar fracturas de cráneo; palpando la cabeza con cuidado, se puede distinguir hundimiento de huesos. Además observa si hay sangrado en la cabeza, oídos o nariz. Si hay hundimiento de hueso, sangrado o las dos cosas, lleva rápidamente al paciente a la posta de salud más cercana.
- Inmovilizar al paciente para poder llevarlo con mucho cuidado, ya que la lesión se encuentra en el cráneo. Usar un collarín rígido para inmovilizar la columna cervical que puede además estar lesionada. En el campo se puede cortar pedazos de una frazada o una colcha para fabricar un tipo de almohadilla que se amarre con alguna pita o trapo alrededor del cuello, intentando de inmovilizar el cuello y la cabeza, para así evitar mayores daños.

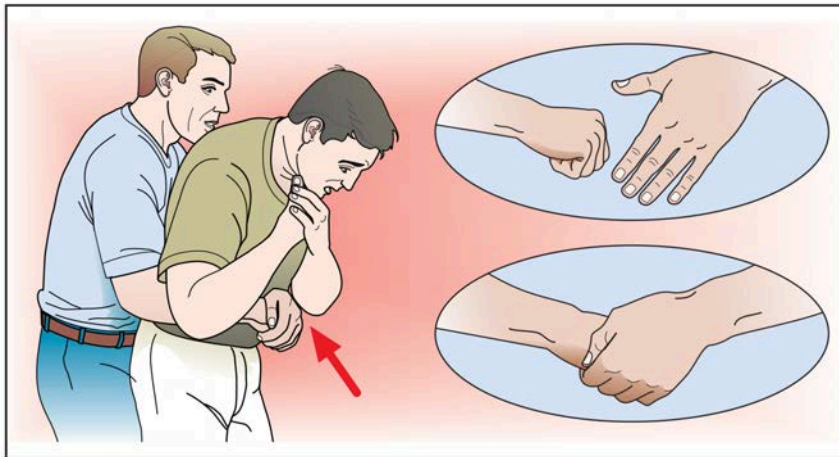


AHOGAMIENTOS

¿Qué hacer cuando algo se atora en la garganta?

Si un pedazo de comida u otra cosa se le atora a una persona en la garganta y ella no puede respirar, debes aplicar un movimiento conocido como la maniobra de Heimlich. Se realiza lo siguiente rápidamente:

- Párate detrás de la persona y coloca los brazos alrededor de la cintura;
- Aplica tu puño contra la barriga, arriba del ombligo y debajo de las costillas;
- Inmediatamente, empuja la barriga con fuerza hacia arriba. Esto sacará el aire de los pulmones, y botará el pedazo de comida.
- Repite esta acción varias veces si es necesario.

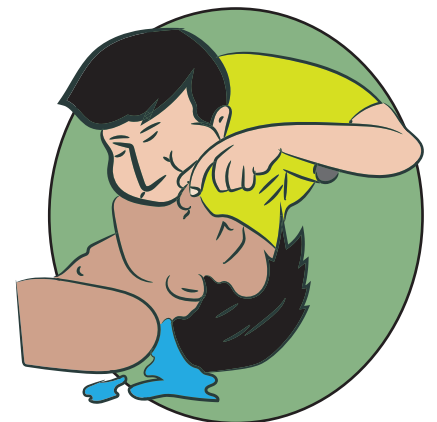


Ahogo en agua

Si una persona deja de respirar por ahogamiento en agua, empieza a darle respiración de boca a boca inmediatamente. Sin respirar, una persona muere en 4 minutos. Cuando una persona sufre ahogamiento presenta los siguientes síntomas: pérdida del conocimiento, ausencia de la respiración, ausencia de pulso y dilatación de pupilas.

Que hacer:

- Retira al afectado del agua y de manera rápida, acuéstalo boca abajo.
- Comprueba si el accidentado respira, observa si el tórax se mueve.
- Siente con tu mejilla la salida de aire de su boca o nariz. Escucha los ruidos de su respiración.
- Deberás dar respiración boca a boca con intervalos de 10 segundos, aproximadamente de 15 a 20 minutos o hasta que el accidentado recupere la respiración.
- No te preocupes en apretar el abdomen para sacar el agua, sino en seguir dando respiración boca a boca porque es la acción más importante para salvar la vida al ahogado. Trata de sentir el pulso, si no lo tiene debes hacerle masajes cardíacos alternados de respiración. (5 masajes cardíacos por cada respiración boca a boca).
- Pide ayuda, pero nunca dejes solo al accidentado, por el contrario, sigue con las maniobras de resucitación.



TRASLADO DE LESIONADOS

Cuando uno encuentra una persona accidentada, primero revisamos la seguridad del lugar y la seguridad del paciente y las personas que quieren brindar ayuda. Si hemos comprobado que es mejor trasladar la persona y que no existe riesgo de provocarle mayores daños al moverlo debemos planificar el traslado. Para tal:

- Primero comprueba que si existe la presencia de algún obstáculo que puede complicar el traslado del paciente.
- Si el paciente no puede caminar (por ejemplo si sufrió daños en el cráneo, fracturas en la pierna, mordeduras de serpientes, infecciones agudas, etc.) se recomienda usar una camilla. Una camilla, aunque sea improvisada, facilitará el traslado del paciente y ayudará a inmovilizar a la persona para evitar que ésta pueda resbalar o caer, al momento de bajar por una escalera o una pendiente, subir a un carro, canoa, bote, etc.

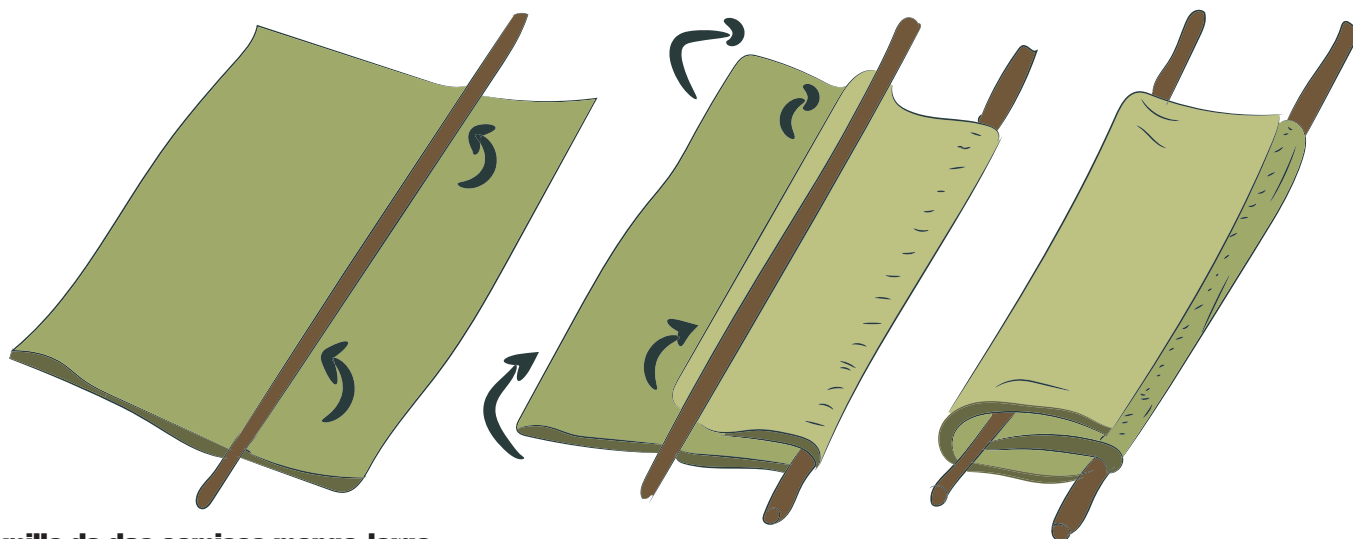
Como improvisar una camilla

Existen diferentes formas de elaborar una camilla, dependiendo de los materiales disponibles.

Camilla de colcha

Si tienen a disposición una colcha, o una sabana suficiente gruesa para aguantar el peso del paciente podemos cortar dos palos redondos adicionales para elaborar una camilla de la siguiente manera:

- Se coloca la colcha sobre el piso o suelo previamente limpiado.
- Luego colocamos un palo para dividir la colcha en dos partes, una parte dos veces más grande que la otra (ver dibujo).
- Dobla la colcha por su parte más pequeña, de manera que cubra el palo y que queda extendida sobre la otra parte de la colcha.
- Ahora coloca el segundo palo sobre la porción de la colcha que ya hemos doblado, de manera que la parte sobrante de la colcha puede volver a doblarse para cubrir este segundo palo.
- Cubrimos el segundo palo con la parte de la colcha que sobró.



Camilla de dos camisas manga-larga.

- Podemos elaborar una camilla similar usando dos camisas.
- Use las camisas más fuertes que están disponibles. Abrochalas y coloque las mangas para dentro.
- Coloca las dos camisas sobre el suelo, con las partes bajas de cada camisa juntas.
- Introduzca un palo en cada una de las mangas.
- Estira las prendas hasta que quedan templadas.

ZAFRA CASTAÑERA SANA



SALUD Y ALIMENTACIÓN EN LA ZAFRA

La zafra de castaña no solamente trae consigo riesgos para la salud por los accidentes que uno puede sufrir o los animales que puede encontrar, pero también porque el trabajo se realiza en condiciones adversas en medio de los extensos bosques amazónicos y en plena época de lluvia. Las condiciones climáticas, la falta de servicios básicos y el acceso limitado a alimentos y agua segura, hace que las enfermedades como los resfríos, los problemas gastrointestinales y enfermedades transmitidos por mosquitos son comunes. Aunque siempre hay cierto riesgo de enfermarse, incluso en el bosque podemos desarrollar una serie de acciones para minimizar estos riesgos, y podemos prepararnos para tratar los problemas de salud en formas más adecuadas, para así cuidar mejor nuestra salud.

Antes de ir a las zonas castañeras es importante garantizar una buena salud. Tomando en cuenta el acceso limitado a servicios de salud, no se recomienda ir a la zafra a mujeres embarazadas o a niños pequeños, ni a personas con enfermedades u otros problemas de salud que podrían complicarse en el campo. Se recomienda hacer un chequeo general antes de viajar, y si se sospecha estar con alguna enfermedad es mejor postergar o incluso anular el viaje.

Es necesario aclarar que este manual solo brinda información básica sobre la salud. Su enfoque didáctico y sus descripciones resumidas hacen que es imposible explicar bien todas las ventajas y desventajas de cada tratamiento. Simplemente brindamos información sobre primeros auxilios, e información básica sobre que riesgos de salud uno corre durante la zafra, y como prevenir o tratar estos problemas. Dentro de este enfoque, en esta parte del manual enfocaremos en acciones que permiten evitar enfermarnos; en especial en maneras de mantener limpios y ordenados los centros castañeros. Aún cuando no tenemos muchas comodidades, un campamento bien organizado permite tener agua y comida saludable y permite reducir los riesgos de muchas enfermedades.

Medicina natural

En esta línea también presentamos algunas recomendaciones prácticas para evitar o tratar enfermedades comunes. Muchas de estas prácticas fueron rescatados de los propios recolectores de castaña; personas que tienen mucha experiencia de vivir y trabajar en los bosques amazónicos, y que han desarrollado prácticas valiosas para enfrentar las adversidades de salud, incluyendo tratamientos de enfermedades basados en la medicina natural. Reconocemos que existen muchos ejemplos donde las medicinas tradicionales elaboradas en base de los productos naturales encontrados en el campo han ayudado mucho para curar al paciente o incluso para salvarle la vida. Pero es importante alertar también sobre los riesgos de la medicina natural. Existen también personas que a nombre de la medicina natural tratan de generar ganancias económicas, aunque en realidad no tienen los conocimientos suficientes. Así mismo, hay muchas personas que—aunque sea con buenas intenciones—prescriben “tratamientos” sin haber hecho un diagnóstico adecuado o sin realmente conocer bien las ventajas y desventajas del productos prescrito. En este sentido hay que resaltar una diferencia clave con la medicina moderna. Un médico profesional si o si ha estudiado años antes de poder ejercer su profesión, y cualquier medicina que es comercializado en las farmacias ha pasado años por diferentes tipos de pruebas que han permitido verificar su efectividad y sus posibles contraindicaciones.

Es decir, aunque sin duda hay ejemplos de medicinas naturales muy buenos, la medicina moderna en muchos casos es mucho más garantizada que la medicina natural. Entonces, en este manual presentamos solo recomendaciones médicas—ya sea de la medicina moderna o la medicina natural—cuando estas recomendaciones han sido corroborados por la ciencia.

ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR INSECTOS

Durante la zafra corremos mucho riesgo de adquirir enfermedades transmitidos por mosquitos, como la Malaria (también conocido como Paludismo), el Dengue, la Chikunguña y hasta la Zika. Aunque es imposible evitar por completo estas enfermedades hay acciones que podemos tomar para prevenir la picada de mosquitos.

- Usar ropa de manga larga.
- Siempre dormir con ropaje, mosquitero o dentro de una carpa libre de mosquitos. Mejor si es impregnado con repelentes.
- Usar repelente o fumigar las viviendas. Evitar instalar los centros cerca de aguas estancadas y otros lugares con muchos mosquitos.
- Evitar la acumulación de aguas en pozos cerca del centro. Se recomienda cavar canales que permiten drenarlos. Es importante tomar en cuenta esta recomendación al determinar el sitio para el campamento; en un terreno con un leve pendiente será más fácil evitar que el agua se acumule.
- Mantener un campamento limpio, evitando que basura y recipientes que pueden servir para la reproducción de los mosquitos.
- Mantener limpio los tanques, turriles, baldes y otros recipientes usados para almacenar agua de uso doméstico (para tomar, para lavar los platos, para bañarse, etc.), cepillando regularmente su interior y manteniéndolos bien tapados para evitar que los mosquitos pueden entrar y depositar sus huevos.
- Si crían animales, asegura cambiar a diario los depósitos de agua para evitar que las larvas de mosquitos puedan cumplir su ciclo de desarrollo.

El Paludismo

El Paludismo o la malaria es una enfermedad producida por un parásito denominado Plasmodium que es transmitido por el mosquito llamado Anopheles, una especie que se reproduce en aguas sucias y estancadas. Este mosquito te puede contagiar cuando al picarte te pasa el plasmodium que a la vez le fue pasado por otra persona enferma.

El Paludismo reduce la capacidad de trabajar, debido a la debilidad general y los ataques palúdicos que le dan a la persona infectada. Los ataques palúdicos se reproducen cada tres días, y duran algunas horas. Se caracterizan por:

- Escalofríos
- Fiebre
- Sudoración
- Debilidad



Si una persona presenta estos síntomas, hay que buscar atención médica en un centro de salud cercano. Intentar seguir trabajando con paludismo no solo pone en riesgo tu propia salud, pero también favorece el contagio de los familiares y otras personas en los centros castañeros.

¿Sabías que hay plantas que funcionan como repelentes naturales? Por ejemplo los árboles de Paraíso producen sustancias químicas que espantan a los mosquitos. Si es posible se recomienda plantar este tipo de árboles cerca de los centros castañeros.

El Dengue, la Zika y la Chikungunya

El Dengue, la Zika y la Chikungunya son otras enfermedades transmitidas por mosquitos. Para las tres enfermedades es la especie *Aedes aegypti*, que se reproduce en recipientes de agua limpia y clara, en especial recipientes, baldes y tanques usados para conservar agua de uso doméstico. Este mosquito habita principalmente en áreas urbanas y cuando se da en un centro castaño mayormente es en personas que fueron contagiados en la ciudad antes de venir al campo.

Para evitar la proliferación de estos mosquitos se recomienda asegurar que los recipientes estén bien tapados, mantenerlos bien limpios y renovar frecuentemente el agua en los recipientes antes que las larvas pueden desarrollarse. Además es clave de mantener un campamento limpio para evitar que se acumule agua en recipientes sin uso y en la basura.

Los síntomas de estas tres enfermedades son muy similares, pero usando el siguiente cuadro es posible diferenciarlas.

Dengue	Chikungunya	Zika
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mareo ▪ Dolor detrás de los ojos ▪ Manchas rojas en la piel ▪ Dolor en las articulaciones (tobillos, rodillas, codos, muñecas) ▪ Náuseas y vómitos ▪ Dolor de cabeza ▪ Debilidad ▪ Pérdida de peso ▪ Fiebre alta ▪ Sangrado de la nariz y encías 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dolores intensos en las articulaciones de pies y manos ▪ Dolor muscular ▪ Dolor de cabeza ▪ Manchas rojas en la piel ▪ Conjuntivitis ▪ Fiebre alta 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ojos rojos ▪ Conjuntivitis ▪ Dolor de cabeza ▪ Dolor muscular ▪ Aftas (ampollas en la boca) ▪ Fiebre baja ▪ Dolor de espalda ▪ Sensibilidad a la luz ▪ Picazón ▪ Dolor de las articulaciones ▪ Erupciones con puntos blancos y rojos en la piel



También cuando alguien presenta los síntomas del dengue, chikungunya o zika se recomienda buscar atención médica especializada, para asegurar que se ha diagnosticado correctamente para evitar que el paciente se convierte en una fuente de infección para las demás personas, y para garantizar el tratamiento correcto. Normalmente estas enfermedades se curan fácilmente con el tiempo, y solo se prescribe paracetamol para reducir la fiebre y los dolores.

Aparte de los mosquiteros, es posible usar humeros para ahuyentar los mosquitos. Pero evite respirar mucho este humo porque puede provocar problemas con los pulmones o conjuntivitis. El humo de plásticos y otra basura es aún más dañino para la salud.

La miel es un producto muy sano que tiene antibióticos naturales. Tanto para el dengue, la chikunguña y la zika, como para cualquier tos o gripe, la miel puede aliviar los síntomas. Se recomienda mezclar una cucharada de miel con el jugo de un limón y un poquito de bico (bicarbonato de sodio). Tomarlo dos veces al día.

LA TUBERCULOSIS

La Tuberculosis es una enfermedad infecciosa y muy contagiosa, que ataca principalmente a los pulmones. Se contagia a través de las gotitas de saliva que viajan por el aire cuando una persona con tuberculosis tose, estornuda o incluso cuando habla.

Síntomas:

General:

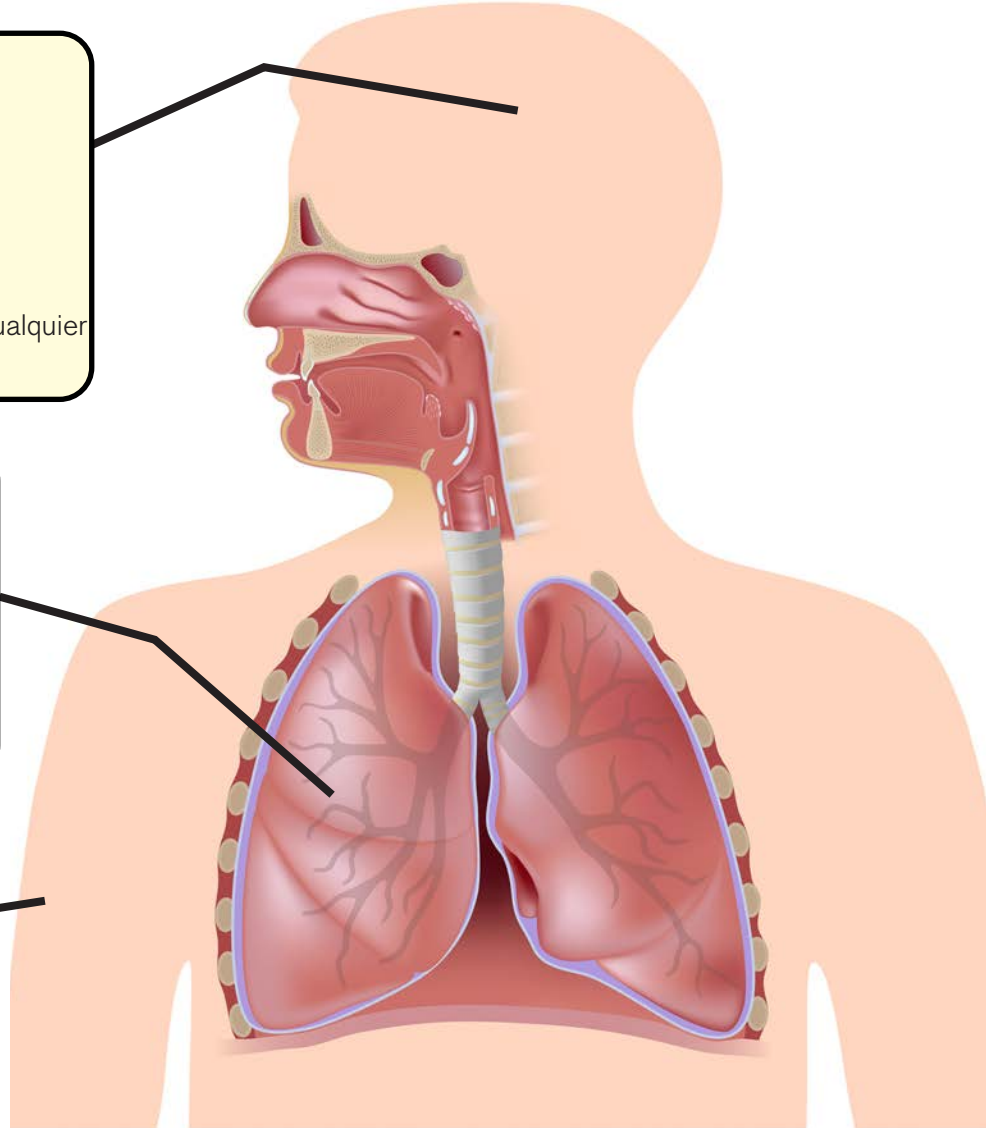
- Fiebre.
- Cansancio.
- Falta de apetito.
- Pérdida de peso.
- Desgano para hacer cualquier actividad.

Pulmones:

- Dolor en el pecho
- Tos con sangre
- Tos prolongada
- Tos con flemas por más de 15 días.

Piel:

- Palidez
- Sudoración nocturna



Si alguien tiene tos por más de 15 días es importante que viaje lo más pronto posible a un centro de salud. No solo para su propia seguridad, pero también porque existe el riesgo que puede contagiar a las demás personas en el centro, si efectivamente tiene tuberculosis.

LA LEISHMANIASIS

La Leishmaniasis es una enfermedad producida por un parásito del género *Leishmania* que se transmite por la picadura del mosquito-flebotomo (*marigüi*) infectado por el parásito. Los síntomas son fiebre, pérdida de peso y alteraciones en el tamaño y funcionamiento del hígado y bazo. Puede manifestarse por la presencia de una o más lesiones ulceradas en la piel, semanas o meses después de la picadura o por afectación de órganos internos porque anteriormente ha picado a algún animal infectado (ya sea un perro o algún animal silvestre). Todos los años hay recolectores de castaña que se contagian con la Leishmaniasis, y **gran parte de la región castañera es considerada de alto riesgo.**



La mejor forma de evitar o disminuir el riesgo de Leishmaniasis es evitar la picadura de los marigüis, tanto en casa como afuera.

- En lo posible las viviendas y galpones deberían contar con malla milimétrica fina y se debe usar mosquitero.
- Para las actividades afuera use camisas de manga larga y pantalones largos.
- Se recomienda usar repelentes y realizar fumigaciones a los galpones donde están alojadas las personas.
- Maneja bien la basura: no dejar escombros o restos vegetales alrededor del campamento.



Cuidados con insecticidas

- **Sigue las instrucciones de los repelentes y use repelentes específicos para los niños.**
- **A fumigar, asegure que ya no hay personas o animales en los ambientes.**
- **Cuidado con fumigar los alimentos y utensilios de cocina. Si estuvieron en contacto con las insecticidas, lávalas bien antes de usarlas.**
- **La almendra también es un alimento; no debe ser fumigado. Ya que es posible que las fumigaciones alteran la calidad del producto.**
- **Asegure que los envases de las insecticidas sean descartadas de forma adecuada. Si los restos de entran en contacto con el agua pueden afectar la naturaleza.**

ENFERMEDADES TRASMITIDAS POR ROEDORES

Leptospirosis

La leptosporosis es una enfermedad infecciosa causada por una bacteria llamada Leptospira. Esta bacteria vive en la orina de ratas, perros, gatos, caballos, chanchos y otros mamíferos infectados. Se transmite de dos maneras:

Puede entrar directo en tu cuerpo cuando tu piel (en especial si tienes una herida) se pone en contacto con agua, tierra o vegetación contaminada con la orina de un animal infectado.

Puede infectarte cuando comes algún alimento contaminado con la orina de un animal infectado.

Síntomas:

1. Fiebre
2. Dolor de cabeza

Dolor muscular (en especial en las pantorrillas (morocos) y la región lumbar (la parte de la columna vertebral donde están conectadas las costillas)

- Malestar general
- Náuseas y vómitos
- Dolor abdominal
- Diarrea
- Dolor de articulaciones



Tratamiento

Por lo general las personas afectadas por leptospirosis solo presentan síntomas leves, y en muchos casos creen que tienen algún gripecito o una “plaga” desconocida. Incluso en las postas muchas veces simplemente prescriben un antibiótico, sin conocer exactamente la causa del malestar. Por suerte este tratamiento es bastante efectivo para acabar con la Leptospirosis y los síntomas mencionados.

Pero sin duda es mejor evitar la enfermedad, aplicando las prácticas de higiene explicados en detalle en este manual.

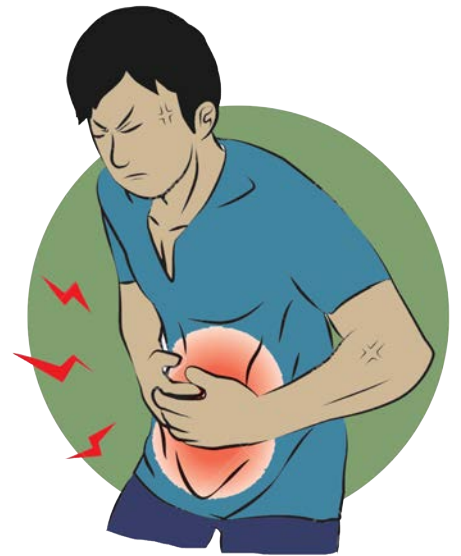
ENFERMEDADES DIARREICAS

Parasitosis

Con Parasitosis se refiere a las enfermedades provocadas por lombrices o parásitos. Existen muchos diferentes tipos de lombrices que pueden sobrevivir en nuestro cuerpo, provocando daños a nuestro organismo. Se transmite por los huevos de las lombrices que pueden entrar en nuestro cuerpo juntos con nuestros alimentos, o por la suciedad en nuestras manos. En algunos casos incluso pueden entrar por la piel de nuestros pies, cuando andamos descalzos. Los huevos se encuentran en la orina y heces de otras personas ya infectadas.

La parasitosis afecta a muchas personas, en especial en zonas tropicales, y aún más en condiciones adversas como la que vivimos durante la época de zafra, cuando es más difícil garantizar una higiene adecuada en la preparación de nuestros alimentos o donde las personas hacen sus necesidades sin el debido cuidado. Los síntomas incluyen:

- Malestar en general.
- Falta de energía para trabajar (o para estudiar o jugar en los niños).
- Dolor abdominal constante.
- Comezón en el ano.
- Periodos de diarrea intercalados con estreñimiento.



Amebiasis

Amebiasis es una infección del intestino grueso (y a veces del hígado y otros órganos), causado por el parásito *Entamoeba histolytica*, más conocida como ameba. Las personas afectadas no siempre presentan todos los síntomas que incluyen diarrea, estreñimiento, dolor abdominal (cólicos), dolor al tacto en la parte alto del abdomen, y fiebre. En especial en los niños una infección de amebas no tratada, se puede convertir en una infección muy seria cuando la diarrea es grave o incluso se convierte en disentería. Entonces es importante asegurar un tratamiento adecuado antes que la infección llegue a estos extremos, y de evitar la deshidratación por causa de la diarrea. Luego de constatar una infección de amebas a través de un análisis de heces, el médico prescribirá alguna amebicida como el metronidazol (un tipo de antibiótico). Además puede prescribir otro fármaco para eliminar también los quistes.

Las amebas pueden propagarse de persona a persona o a través de los alimentos o del agua. Es un problema de salud común en los centros zafreiros debido a las condiciones improvisadas y la falta de higiene. La mejor forma de prevenir esta y otras infecciones gastrointestinales, es a través de la aplicación de la buena higiene alimentaria explicada en las siguientes páginas de este manual.

Una medicina natural ampliamente utilizada para controlar las amebas es el jarabe de raíz de motacú (*Attalea phalerata*). Para preparar este jarabe se colecta unos 200 gramos de raíces de esta palmera. Luego de separarlas de otros restos vegetales, lavarlas y machucarlas, se hace hervir durante varias horas, añadiendo azúcar para crear un jarabe o molasa. Se toma una o dos cucharas por día de este jarabe, que ayudará eliminar las amebas de los intestinos.



Cuando uno empieza a tomar los antiparasitarios para controlar la amebiasis, por lo general los síntomas pronto desaparecen y el paciente rápidamente se siente bien, y en muchos casos abandona el tratamiento. No obstante, nunca se debe cortar el tratamiento prescrito por el médico, ya que dentro de los intestinos aún sobreviven algunas amebas y sus quistes (huevos), que se eliminarían si se continua la medicación según la prescripción médica. Al abandonar el tratamiento, estas amebas logran sobrevivir, e incluso serán más resistentes a la medicina, implicando que será más difícil curarte de una posterior infección.

Salmonelosis

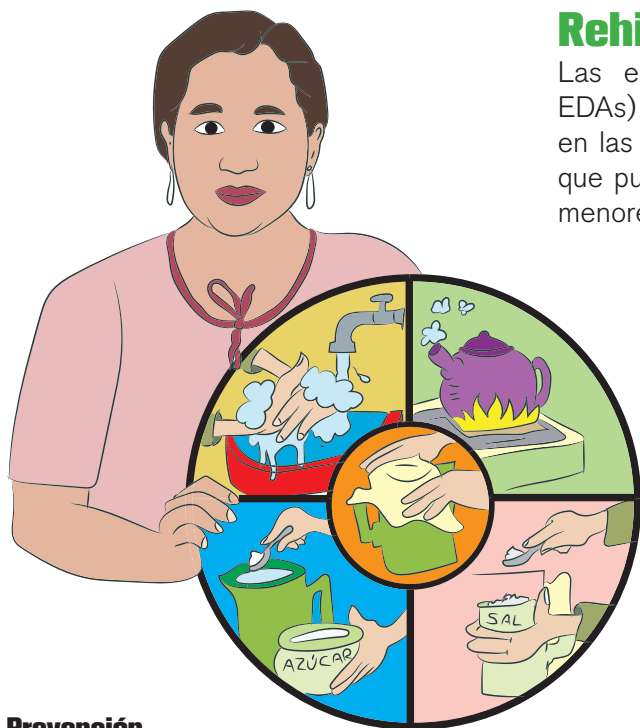
La infección por salmonela (salmonelosis) es una enfermedad bacteriana frecuente que afecta los intestinos. La bacteria de la salmonela generalmente vive en los intestinos de animales y humanos y se libera mediante las heces. Los humanos se infectan con mayor frecuencia mediante el agua o alimentos contaminados. Es una infección común en la zafra, relacionado al uso de agua y alimentos no-seguros.

La salmonelosis no siempre genera síntomas, pero en otros casos se manifiesta por las siguientes síntomas:

- Náuseas
- Vómitos
- Calambres abdominales (fuertes dolores en el estómago)
- Diarrea
- Fiebre
- Escalofríos
- Dolor de cabeza
- Sangre en las heces.

Tratamiento

La mayoría de las personas sanas se recuperan dentro de unos pocos días sin tratamiento específico. Pero en algunos casos, la diarrea asociada con la infección por salmonela puede deshidratar al punto de requerir atención médica. También pueden presentarse complicaciones que ponen en riesgo la vida si la infección se propaga más allá de los intestinos. En especial los niños pequeños pueden mostrar síntomas fuertes y deshidratación. En caso de diarrea prolongado y en especial cuando se presenten signos de advertencia como la menor producción de orina, sequedad de la boca y la lengua, ojos hundidos y disminución en la producción de lágrimas, es importante asegurar que toman suficiente agua y preparar un suero oral casero (ver el cuadro verde)



Rehidratación oral

Las enfermedades diarreicas agudas (también conocidas como EDAs) como la disenteria y la salmonelosis provocan deshidratación en las personas afectadas. Esta deshidratación es muy peligrosa, ya que puede provocar la muerte en pocas horas, en especial en niños menores a cinco años.

¿Cómo preparar un suero oral casero?

- Lave tus manos con abundante agua y jabón
- Hierva suficiente agua, y déjalo enfriar
- Mida un litro de agua (4 tazas)
- Agregue ocho cucharadas de azúcar
- Agregue una cucharita de sal
- Bátelo bien y déjalo tapado
- El suero oral solo sirve durante 24 horas. Luego hay que botarlo y preparar otro litro de solución.

Prevención

La salmonelosis generalmente es causada por el consumo de alimentos contaminados. En el caso de carne, pollo y pescado, la carne puede haberse contaminado con heces durante la carneada o la preparación. Los huevos también pueden contagiar salmonela, en especial si son usados de forma cruda como en algunas salsas o postres. Y también se puede contagiar la salmonelosis consumiendo frutas y verduras lavadas con aguas contaminadas. Para evitar cualquiera de estas formas de contaminación es necesario aplicar las prácticas higiénicas explicadas en las siguientes páginas.

VÍAS DE CONTAMINACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Es importante comprender que casi todas las enfermedades gastrointestinales (las que provocan vómitos, diarrea y malestar en nuestro estomago e intestinos) son transmitidas por otros organismos, ya sea roedores, lombrices, moscas, chulupis (cucarachas), u otros. Estos animales son vectores, es decir que transportan los microorganismos contaminando nuestros alimentos. Para evitar que eso pueda pasar, es indispensable asegurar un buen manejo de los alimentos, cumpliendo con prácticas higiénicas durante su producción, transporte, almacenamiento y preparación. De la misma manera es necesario manejar adecuadamente los desperdicios: tanto la basura como nuestra orina y heces, ya que estos pueden atraer a los animales y funcionar como fuentes de infección.

Control de plagas

Para evitar la proliferación de plagas se debe seguir los siguiente puntos:

1. Asegurar que las casas, payoles y otras construcciones esten en optimas condiciones. Paredes más cerradas permiten evitar la entrada de roedores, y ventanas con malla milimétrica no solo excluyen a los mosquitos, pero también a otros insectos como moscas y chulupis.
2. Los alimentos deben ser almacenados de forma que no pueden acceder los insectos, los roedores y otros animales.
3. El campamento y sus alrededores debe estar limpio y se debe realizar un buen manejo de la basura, enterrando la basura orgánica y la basura inorgánica en pozos separados. En especial los restos de comida deben ser descartados evitando que pueden atraer animales.

Las gallinas ayudan a reducir las poblaciones de insectos como chulupis, e incluso ayudan a espantar las víboras y ratones, por mover la hojarasca. Los gatos y perros también ayudan controlar los roedores, pero hay que tener cuidado que no pueden acceder a la basura, los alimentos y el agua, para evitar que nuestros animales domésticos se convierten en fuentes de infección.

Prevención de enfermedades

Para prevenir la Leptospirosis, Parasitosis y otras enfermedades que pueden ser trasmitidas por roedores y otros mamíferos, es necesario mantener un campamento limpio y desarrollar prácticas higiénicas saludables.

- Intentar controlar los roedores cerca de los hogares. Mientras que el uso de venenos y hasta los gatos pueden tener efectos negativos sobre la fauna local (no solo afectarán a las ratas), un centro castaño limpio donde se maneja bien la basura y donde se guarda bien los alimentos, es la forma más fácil para evitar que las ratas y otros animales silvestres pueden provocar problemas.
- Asegurar un drenaje de las aguas estancadas (no solo favorecen la proliferación de mosquitos, pero también pueden facilitar el contagio de Leptospirosis y otras enfermedades)
- El campamento y sus alrededores debe estar limpio y se debe realizar un buen manejo de la basura, enterrando la basura orgánica y la basura inorgánica en pozos separados. En especial los restos de comida deben ser descartados evitando que pueden atraer animales que pueden convertirse en vectores que trasladan los microorganismos de la basura a nuestras casas o nuestra comida.
- Cualquier campamento si o si tiene que contar con letrinas adecuadas, para evitar que los heces y la orina humana puede convertirse en una fuente de infecciones. Los baños deben estar en buenas condiciones para evitar que se pueden meter fácilmente animales domésticos o silvestres.
- Proteger las fuentes de agua de consumo humano, evitando la contaminación con orina de animales domésticos.

También podemos evitar las infecciones usando ropa de protección y aplicando una buena higiene en el trabajo:

- Usar botas para evitar el contacto de los pies con el suelo.
- Usar guantes para la limpieza de los centros y la recolección de basura.

Evita dormir directamente sobre el suelo del bosque donde pueden haber muchos insectos y animales peligrosos. Siempre hay que hacer un catre, una guaracha o chapapa para preparar la cama para dormir.

REGLAS CLAVES PARA LA HIGIENE ALIMENTARIA

Para comer sano, no solamente es necesario consumir una alimentación variada, nutritiva y sana, con bastante frutas y verduras, pero también debemos cuidar que todos nuestros alimentos se encuentran en buen estado, aplicando una higiene alimentaria adecuada. Cuando una comida nos cayó mal, es muy probable que los alimentos estaban infectados con algún microorganismo. Para evitar este tipo de infecciones gastrointestinales, es necesario aplicar una mayor higiene alimentaria, siguiendo estas cinco claves para mantener los alimentos seguros, y prevenir enfermedades transmitidas por alimentos.



1 Utilice agua y alimentos seguros para tu consumo

- Purifique el agua hirviéndola, usando cloro o con el método SODIS.
- Utilice agua segura para lavar frutas y vegetales y para preparar los alimentos.
- Utilice agua segura para lavarse las manos y los dientes.
- Elija siempre alimentos seguros para las comidas.



2 Practique la limpieza

- Lavese siempre las manos antes de comer o preparar alimentos y después de ir al baño.
- Utilice jabón para lavarse las manos.
- Limpie y desinfecte las áreas donde se preparan los alimentos.
- Proteja la comida de la contaminación con microorganismos, tapándola.



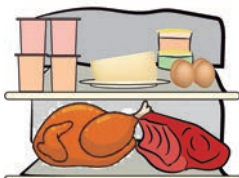
3 Separa carnes, pollo y pescado crudo del resto de los alimentos

- Lavese siempre las manos antes de comer o preparar alimentos y después de ir al baño.
- Utilice jabón para lavarse las manos.
- Limpie y desinfecte las áreas donde se preparan los alimentos.
- Proteja la comida de la contaminación con microorganismos, tapándola.



4 Cocine los alimentos completamente

- Cocine las carnes, el pollo, los huevos y el pescado hasta que están bien cocidos.
- En el caso de la carne y el pollo cocine hasta que la parte inferior pierde su color rosado.
- Recaliente la comida hasta que esté bien caliente o hirviendo (por lo menos 5 minutos).



5 Mantenga los alimentos a temperaturas seguras

- No deje alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de 2 horas.
- Mantenga la comida bien caliente (hirviendo) hasta el momento de servirla.
- Mantenga la leche, el queso y las carnes refrigeradas.

AGUA SEGURA

Con “agua segura” nos referimos al agua tratada, libre de bacterias y otros microorganismos que nos pueden enfermar. Para garantizar la calidad de nuestra agua es necesario usar una fuente de agua confiable.

- Nunca usar aguas estancadas
- Evitar que los animales domésticos (vacas, chanchos, perros, patos) pueden contaminar el agua.
- Evitar la contaminación por basura (en especial desechos químicos como combustibles, aceites y pilas)
- Evitar la contaminación del agua por heces u orina humana, instalando baños seguros.
- Para evitar enfermedades también se recomienda usar agua segura para lavar los alimentos, lavar los platos y preparar los alimentos crudos.



Hervir el agua: En una olla o caldera bien limpia, se agrega el agua y se deja hervir durante 10 minutos para asegurar que el calor pueda matar a todos los microbios y parásitos causantes de enfermedades. Al dejar enfriar hay que mantener el recipiente tapado y hay que usar canecos o vasos limpios para evitar que el agua limpia se vuelva a contaminar.

Clorar el agua: Otra forma de tratamiento que permite eliminar los microbios, es usando productos especiales basados en cloro. Se recomienda usar las instrucciones en el embalaje del producto adquirido.

Cantidad de agua a tratar	Cantidad de cloro requerido
1 litro de agua	5 gotas
2 litros de agua (un bimbo)	10 gotas
4 litros de agua	20 gotas
10 litros de agua	Media tapa
20 litros de agua (un balde)	Una tapa llena
200 litros de agua (un tanque)	Diez tapas llenas

El cloro es un producto químico que puede ser tóxico si no se maneja con cuidado. El tratamiento del agua con cloro es un procedimiento que debe ser realizado con mucha responsabilidad.

- Lave bien la botella.
- Llene 3/4 de la botella con agua.
- Agite la botella durante 20 segundos.
- Ahora llene la botella completamente y tápela.

Método SODIS: Otro método para eliminar los microorganismos en el agua es con el uso de botellas transparentes y luz solar. Para este método se llenan botellas limpias con el agua previamente filtrado. Luego se coloca las botellas al sol, echándolas encima de un techo u otro lugar bien soleado, desde las nueve de la mañana, hasta las tres de la tarde. El sol y el calor matarán los microorganismos, asegurando agua segura para tomar.

- Ponga las botellas en una superficie despejada.
- Exponga las botellas al sol desde la mañana hasta la noche por lo menos 6 horas.
- Después de haber enfriado el agua estará lista para ser consumido.

Las pilas contaminan metales pesados como el plomo, el litio y el mercurio, que son muy peligrosos para la salud. Una sola pila puede contaminar 600 mil litros de agua, y puede provocar muchos problemas de salud cuando entra en la noria o el arroyo que usamos para abastecernos de agua

Manejo higiénico de alimentos

El mal manejo de los alimentos es una de las principales causas de las enfermedades durante la zafra. Si no guardamos bien los alimentos o si no aplicamos la higiene necesaria durante su preparación, nuestra comida puede ser contaminada por microorganismos que pueden provocar diarreas, vómitos y otros malestares, e incluso enfermedades graves como la Cólera y el Leptospirosis.

En especial alimentos como el pescado, la carne de vaca, chanco y pollo se deben cocinar lo suficiente para evitar contaminarnos con microorganismos que pueden provocar enfermedades. La carne de monte también debe ser preparada y consumida con cuidado. En especial la sangre, las heces y los intestinos pueden contener microorganismos. La carne de muchos animales silvestres puede contagiarnos con hepatitis A o B y la carne de tatú incluso puede provocar lepra.

Por otro lado, algunos alimentos pueden provocar alergias. Es bueno analizar que hemos comido si después de alguna comida nos salen ronchas o sentimos algún otro tipo de malestar. Si nos damos cuenta que ciertos alimentos nos provocan problemas de salud, es mejor evitarlos.

La higiene alimentaria tiene que ver con la producción, el transporte, el almacenamiento, la preparación y el consumo de los alimentos. En todos estos pasos debemos cuidar que nuestros alimentos se contaminen con microorganismos, evitando su contacto con suciedad y tratando de optimizar las condiciones en cuanto a temperatura y humedad.

Cocina higiénica

Una cocina higiénica es una cocina ordenada, segura y limpia. La seguridad e higiene en la cocina empiezan con una buena organización.

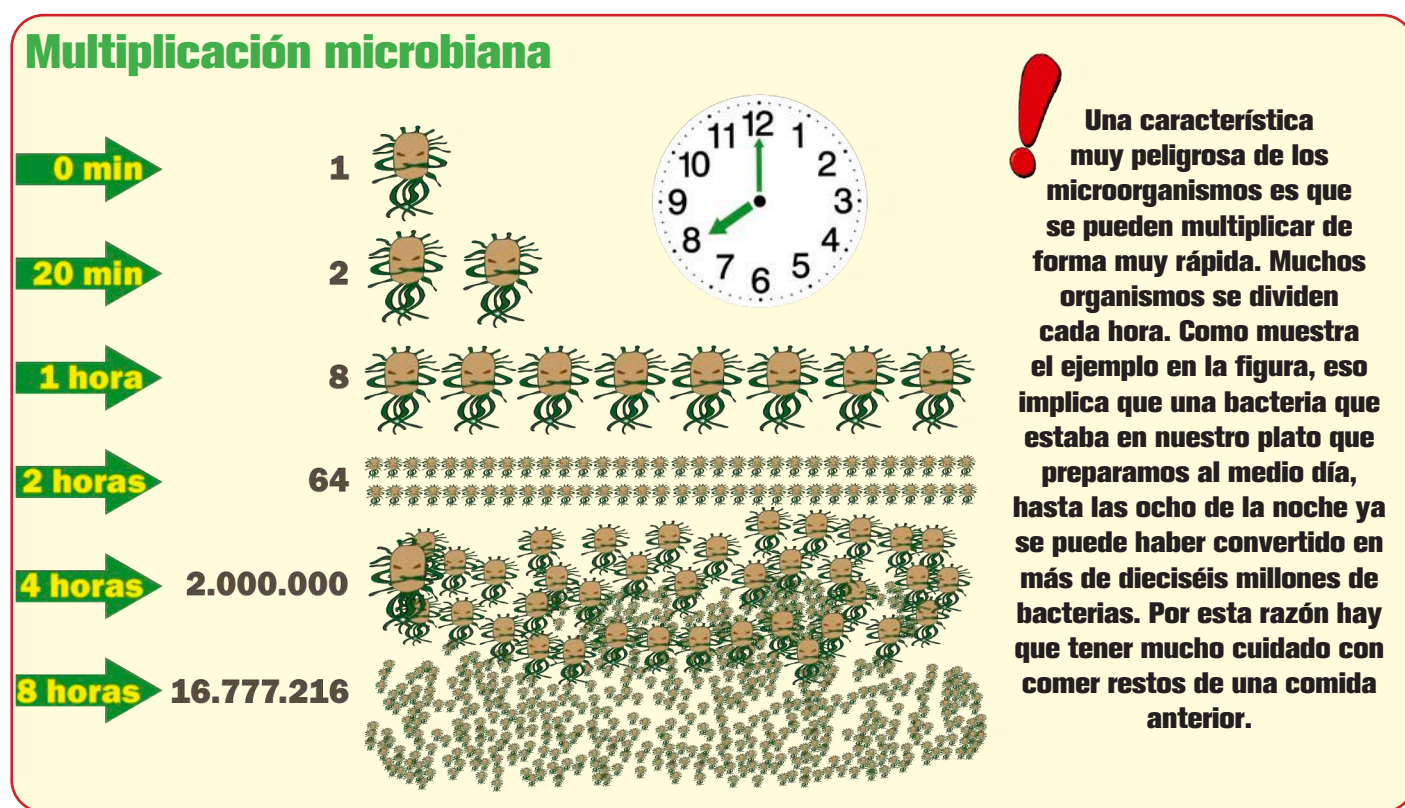
- Procure tener armarios o estantes separados para diferentes tipos de productos.
- Mantén productos químicos como detergentes e insecticidas en sus envases originales bien etiquetadas, lejos de los alimentos y fuera del alcance de niños y animales.
- Asegúrese que los alimentos estén fuera de alcance de los animales y de la humedad, para evitar su deterioro o contaminación con microorganismos.
- Maneje bien la basura, botándola en un basurero, que se vacía y limpia todos los días.
- Evita colocar productos en lugares que pueden generar situaciones peligrosas. Por ejemplo lugares muy altos que pueden provocar una caída, o lugares demasiado cerca del fuego.
- Evita que los niños y los animales pueden entrar en la cocina. No solamente pueden provocar pérdidas de productos, pero también pueden provocar la contaminación con microorganismos y hasta pueden correr el riesgo de intoxicarse o quemarse.
- Hay que tener cuidado con cortarse. Guarde los cuchillos en un lugar seguro, y cuando algún objeto de vidrio se quiebra, límpiala rápidamente para evitar cortes.
- Ten cuidado con el fuego. Si cocina a gas, asegure que la cocina, la garrafa y las conexiones están en buen estado. Si cocina a leña, asegure que el fuego no puede esparcirse en su ausencia.
- Ten cuidado con las ollas calientes. Coloque los mangos de los sartenes y ollas en dirección de la pared, para reducir el riesgo de accidentes.



ALIMENTOS SEGUROS

La causa más común de provocar una infección gastrointestinal es la mala preparación de los alimentos o el uso de agua de mala calidad. Para evitar problemas de salud es importante comprender el rol que juegan los microorganismos como causantes de muchos problemas de salud, y cómo podemos evitar estos problemas aplicando prácticas higiénicas.

Los microorganismos son seres vivos muy pequeños, como bacterias, hongos, amebas, larvas de lombrices y otros pequeños parásitos. Hay muchos tipos de microorganismos, y todos son tan pequeños que ni los podemos ver. En realidad también hay muchos microorganismos que conviven con nosotros. Es más en nuestra boca, nuestra piel y nuestros intestinos normalmente viven millones de bacterias y otros organismos que no nos hacen ningún daño, o incluso ayudan a nuestro cuerpo a funcionar bien. No obstante, como ya hemos descrito, también hay muchos microorganismos que nos pueden enfermar, hasta el extremo de arriesgar nuestra vida.



¿Dónde se encuentran los microorganismos?

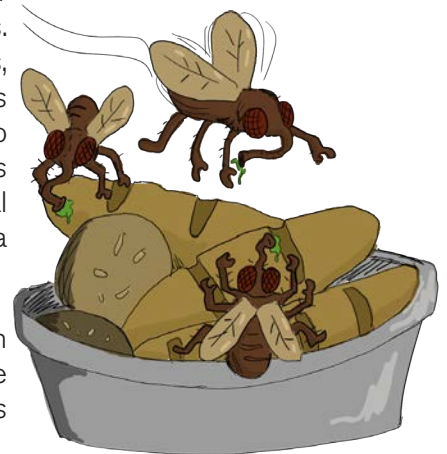
- Los microorganismos se encuentran en todas partes.
- En el aire
- En la tierra (¡cuidado con el polvo!)
- En el agua (en especial las aguas servidas albergan muchos microorganismos)
- En los utensilios (en especial si están sucios)
- En los alimentos (en especial cuando no fueron almacenados adecuadamente)
- En la basura y restos de comida.
- En nuestra orina, las heces y la sangre menstrual.
- En los animales silvestres y animales domésticos
- En nuestro pelo y nuestra piel (en especial las manos sucias o en heridas infectadas)
- En el sudor, las lágrimas, la saliva y el moco.

Formas de contaminación

Nuestros alimentos se pueden contaminar en muchos momentos. Casi cualquier producto alimenticio si o si trae consigo pequeñas cantidades de microorganismos. La tierra en los frutos y verduras generalmente contiene muchos microbios, y los restos de heces en las cascaras de los huevos de gallinas aún más. Es importante comprender estos riesgos para poder evitarlos, por ejemplo lavando bien las frutas y las verduras, y cocinando bien los alimentos para eliminar los microbios. En especial hay que tener cuidado con productos de origen animal como carne de res, de chancho, pollo y pescado, ya que durante su carneada fácilmente puede contagiarse con sangre, orina y heces.

Los animales domésticos, silvestres y también los insectos pueden convertirse en vectores que transportan los microorganismos, provocando la contaminación de nuestros alimentos. La buena higiene alimentaria permite reducir estos riesgos de contaminación.

Es decir, aparte de esta contaminación que ya viene con los alimentos, existe el riesgo que nosotros los contaminamos a almacenarlos mal (por ejemplo guardando alimentos en recipientes sucios o guardando verduras juntos con la carne), o durante la preparación. Por ejemplo, una persona puede estornudar sobre la comida, o puede contaminarla cuando lo prepara con manos o uñas sucias.



1 Tabla limpia



2 Carne cruda (contaminada)



3 Tabla contaminada



4 Se cortan los tomates ya desinfectados con la tabla y el cuchillo contaminado



5 Alimento servido (contaminado)



Una forma muy común de provocar que los microorganismos entren en nuestra alimentación, es la contaminación cruzada, que consiste en la transmisión de los microorganismos de un alimento a otro, por el mal uso de los utensilios. Por ejemplo podemos usar una picacarne para cortar la carne para nuestro almuerzo. Considerando que la carne generalmente trae muchos microorganismos, podemos traspasar estos a otros alimentos—por ejemplo la verdura que cortamos para nuestra ensalada—si no lavamos bien la picacarne (y el cuchillo) antes de preparar este otro alimento.

De la misma manera es muy peligroso colocar los alimentos ya preparados en un plato o un recipiente donde anteriormente guardamos los productos crudos, sin asegurar la limpieza adecuada: aunque al cocer nuestros alimentos hemos logrado eliminar los microorganismos, volvemos a contaminarlos con los microorganismos que aún estaban presentes en nuestro plato o vasija.

HIGIENE EN EL CENTRO CASTAÑERO

El mal manejo de los alimentos es una de las principales causas de las enfermedades durante la zafra. Si no guardamos bien los alimentos o si no aplicamos la higiene necesaria durante su preparación, nuestra comida puede ser contaminada por microorganismos que pueden provocar diarreas, vómitos y otros malestares, e incluso enfermedades graves como la disenteria, la leptospirosis, entre otros.

Alimentos de origen animal como el pescado, la carne de vaca, chanco y pollo se deben cocinar lo suficiente para evitar contaminarnos con microorganismos que pueden provocar enfermedades. En especial la sangre, los heces y los intestinos pueden contener microorganismos y parásitos.

Reglas claves

1 Lavarse bien las manos antes de manipular los alimentos.

Use agua limpia para lavar tus manos y los utensilios, y recuerda que después de tocar posibles fuentes de infección hay que volver a lavarse las manos. (Por ejemplo podemos contaminar nuestra ensalada cuando la tocamos con manos (o utensilios) que han estado en contacto con carne cruda).

2 Use alimentos frescos.

Consume alimentos frescos y variados que no han sufrido daños o contaminaciones durante la producción, el transporte o almacenado. Los productos naturales son más sanos que los productos procesados.

3 Mantén limpia la cocina.

Una cocina limpia y ordenada no solamente ayuda evitar accidentes y reducir pérdidas por alimentos que se echan a perder. También es clave mantener la cocina limpia para evitar animales, insectos y microorganismos que pueden contaminar nuestros alimentos. Hay que mantener limpio todos los utensilios (ollas, vasijas, cubiertos, picacarnes, etc.) para evitar que pueden ser una fuente de contaminación de nuestros alimentos.

Maneje bien la basura y los baños.

4

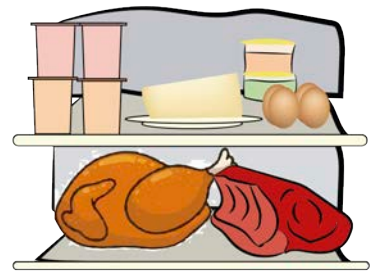
La basura es otra posible fuente de infección. Para evitar este riesgo hay que botar la basura siempre al basurero, que a la vez hay que vaciar todos los días y mantener limpio para evitar que acumule suciedad y microorganismos. Los baños también deben ser manejados con mucha higiene: la orina y las heces contienen muchos microbios y es importante evitar que personas o animales pueden trasladarlos a nuestros alimentos.



Nuestro cuerpo es una posible fuente de contaminación de alimentos. En especial los líquidos de nuestro cuerpo como la sangre, los heces y orina, el vómito, el moco nasal y hasta las lagrimas pueden contener toda clase de microorganismos, en especial cuando estamos enfermos o cuando tenemos alguna herida. Por eso no se debe preparar los alimentos cuando estás con una herida o cuando estás enferma.

COMO ALMACENAR LOS ALIMENTOS

Las prácticas básicas para mantener la higiene de los alimentos dependen del tipo de alimentos, la forma de almacenamiento que estos alimentos requieren y las limitantes locales. En los centros castañeros es especialmente difícil garantizar un almacenamiento adecuado, ya que muchas veces no tenemos posibilidades de refrigerar (por no tener acceso a energía eléctrica), y dentro de las condiciones húmedas y calurosas de la Amazonía boliviana resulta difícil evitar que los alimentos se echan a perder. A pesar de estas condiciones, es posible mejorar la duración de los alimentos si nos esforzamos de tener un campamento y una cocina ordenada y limpia. El siguiente cuadro presenta las recomendaciones para el almacenamiento adecuado para diferentes tipos de alimentos.



Tipo de alimento	Ejemplos	Recomendaciones de almacenamiento
Alimentos secos	Harina, fideos, arroz	Guardar en envases tapados, en un lugar fresco, seco, limpio y ventilado, fuera del alcance de insectos y roedores.
Alimentos enlatados	Sardinas, atún, salchichas, verduras enlatadas.	En un lugar fresco, seco, limpio y ventilado.
Alimentos frescos durables	Cebollas, papas, plátano, algunas frutas	Estos alimentos pueden ser conservados en un lugar fresco, seco, limpio y ventilado, pero es mejor separarlos de los alimentos secos y enlatados, ya que a veces alguna verdura o fruta puede empezar a deteriorar y así echar a perder los demás alimentos. Hay que revisar regularmente estos alimentos y eliminar los alimentos que muestran signos de pudrición.
Alimentos frescos perecibles	Zanahorias, lechuga, pepino, tomate, la mayoría de las frutas	Estas verduras y frutas se pudren más rápido. Si es posible se recomienda guardar en un lugar fría (como una heladera o un termo). Si no existe esta posibilidad es importante adquirir frecuentemente nuevos suministros.
Alimentos congelados	Pollo, carne, pescado	Cuando no hay heladera, se puede usar un termo para mantener congelado a este tipo de productos y así prolongar su vida útil. Pero hay que tener mucho cuidado, ya que muchas veces no mantiene los alimentos verdaderamente congelados. Cualquier alimento que muestra signos de deterioro debe ser descartado. En especial carnes y pescado que pueden causar muchos problemas de salud.



Productos químicos

No se deben almacenar juntos alimentos con productos no-alimenticios, en especial sustancias químicas como detergentes, combustibles, medicinas e insecticidas. Nunca se debe usar vasijas, embalajes y otros utensilios de cocina para almacenar productos químicos. Una limpieza inadecuada o incluso una confusión (por ejemplo pensar que un bimbo usado para gasolina tiene agua) puede provocar intoxicaciones graves.

La almendra también es un alimento. Tampoco debe poder estar en contacto con químicos.

EVITAR LA CONTAMINACIÓN DURANTE LA PREPARACIÓN

Luego de confirmar que los productos son de buena calidad, es necesario prevenir su contaminación durante la preparación. El siguiente cuadro presenta las reglas claves al respecto.

PELIGROS	MEDIDAS PREVENTIVAS
Contaminación por utensilios y superficies sucias.	Mantener una cocina ordenada y limpia. Lavar todos los platos, cubiertos y otros utensilios con detergente y abundante agua limpia.
Contaminación por insectos, roedores, animales domésticos y otros posibles vectores.	Mantener una casa limpia. Almacenar los alimentos en lugares seguros. No permitir que los animales domésticos entren en la cocina. No dejar que los animales toquen platos, vajillas y otros utensilios usados para su propia alimentación.
Contaminación cruzada.	Lavarse bien las manos, las picacarnes, cuchillos y otros utensilios después de preparar alimentos y productos potencialmente contaminados (como las carnes).
Supervivencia de gérmenes por preparación incorrecta.	Separar los alimentos crudos de aquellos listos para consumir. Asegurar que están completamente cocidos las carnes y otros productos para consumo.
Supervivencia y multiplicación de gérmenes en alimentos recalentados.	Lavarse bien las frutas y verduras para consumo crudo. Evitar consumir platos recalentados (mejor consumir de inmediato). Servir los alimentos bien calientes. Si es necesario guardar alimentos, asegurar que están en recipientes limpios y tapados, fuera de alcance de insectos y otros posibles vectores. (y si posible refrigeralos).

Nuestro cuerpo es una de las principales potenciales fuentes de contaminación. Para evitar que trasladamos microorganismos dañinos a nuestros alimentos debemos asegurar tener el cuerpo en especial las manos limpias.

- Si está enfermo o con alguna herida infectada, puede pasar sus enfermedades a través de la comida. Entonces no se debe manipular alimentos cuando está enfermo o herido.

- Es necesario bañarse todos los días. Si llegamos sucio, es necesario darnos un baño, antes de empezar a preparar los alimentos.

- Evite manipular alimentos con ropa sucia.

- Amarre su cabello y quitase los anillos y otras joyas que pueden entrar en contacto con los alimentos.

- Lavase las manos siguiendo estos 6 pasos:



1. Mojese las manos con agua.



2. Enjabone sus manos frotando las palmas entre si.



3. Frótese cuidadosamente hasta el antebrazo.



4. Frótese la punta de los dedos de sus manos.



5. Enjuague las manos agua y secar con toalla.



Manos limpias y seguras.

Como comprobar la calidad de los alimentos

Tomando en cuenta los riesgos de infección descritas, como primer paso en la preparación de los alimentos, debemos revisar la calidad de nuestros productos. El siguiente cuadro presenta las características aceptables y no-aceptables de una variedad de alimentos.

Producto	Aceptable	No Aceptable
Carne	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Color rojo brillante, rojo o rosa pálido, según el tipo de carne y la parte del animal. ▪ Grasa blanca o amarillenta. Textura firme y elástico. ▪ Olor característico, no hediondo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Color verdoso o marrón oscuro. ▪ Olor rancio.
Aves	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Color y olor característicos. ▪ Textura firme. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Color verde o amoratado (casi morado). ▪ Textura blanda y pegajosa bajo las alas. ▪ Olor anormal.
Pescado	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Agalla húmeda de color rojo brillante. Ojos saltones, limpios, transparentes y brillantes. ▪ Carne firme. ▪ Olor característico. ▪ Libre de parásitos (Anisakis). 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Agallas secas, de color verde o gris. Ojos hundidos y opacos con los bordes rojos. ▪ Carne flácida. ▪ Olor agrio o a amoníaco.
Leche y productos lácteos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Leche blanca con olor característico ▪ Queso de color blanco, limpio y sin presencia de larvas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Leche amarillenta, con olor fuerte. ▪ Queso amarillento, seco y agrietado, o sucio o con larvas de moscas.
Huevos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Limpios y con la cáscara entera. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Con la cáscara rota o requebrajada.
Verduras y frutas	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Limpios, brillosos y sin manchas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Con mohos, parásitos, insectos, signos de pudrición, coloraciones extrañas, partes blandas o mal olor.



HIGIENE EN EL BAÑO

Considerando que las heces y la orina pueden contener muchos parásitos peligrosos para la salud humana, es muy importante tener cuidado con la forma en que hacemos nuestras necesidades. El contagio de enfermedades a través de los heces y la orina humana se da en dos formas.

- **De forma directa:** cuando una persona no lava bien sus manos después de ir al baño, y luego manipula los alimentos que entonces pueden enfermar a otras personas.
- **De forma indirecta:** cuando las heces o la orina llegan a los arroyos u otras fuentes de agua, que son consumidos directamente, o usadas en la cocina o para el riego de hortalizas, o frutas.



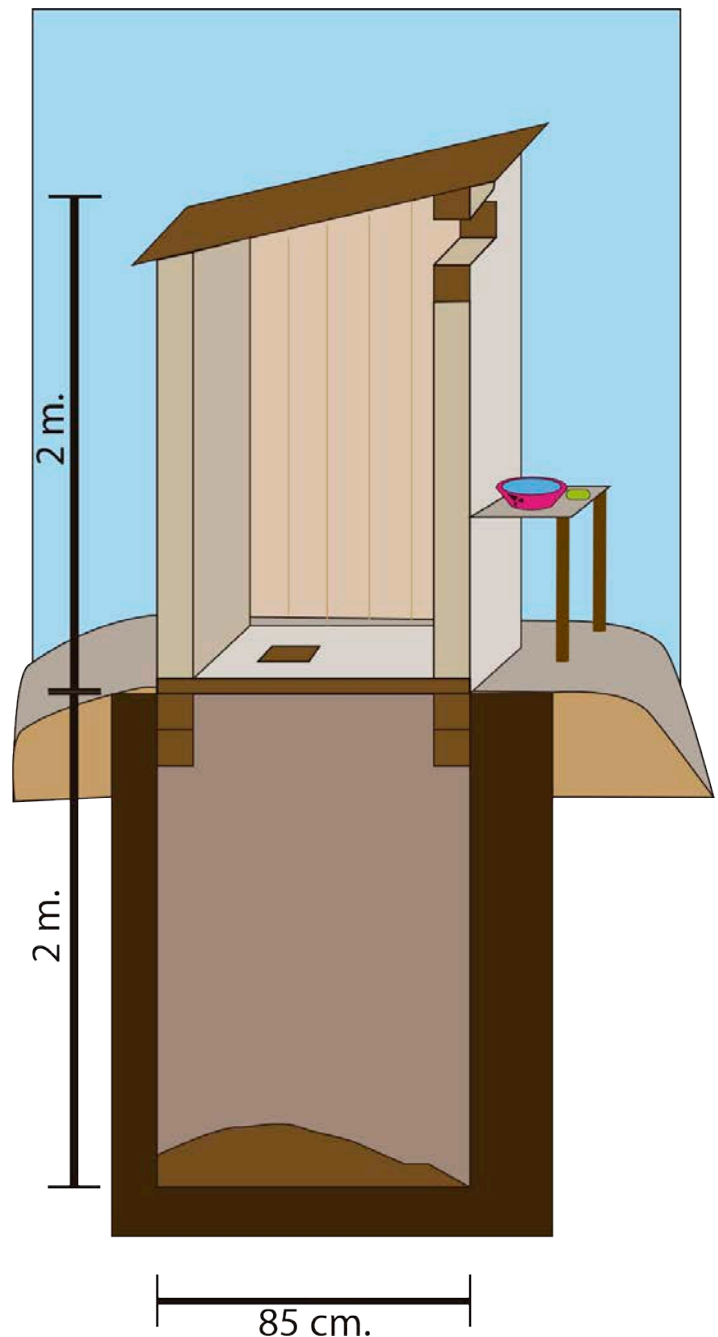
Para evitar estas formas de transmisión directa e indirecta debemos:

- Siempre hacer nuestras necesidades en un baño o una letrina segura.
- Siempre lavar muy bien nuestras manos después de ir al baño y antes de preparar los alimentos.
- Lavar las verduras y utensilios antes de preparar la comida.
- Evitar que los animales pueden tener contacto con nuestros alimentos.

Letrinas seguras

Considerando el ciclo fecal-oral que acabamos de describir, es importante que todos y todas (incluyendo los niños) eviten hacer sus necesidades en cualquier parte, y en especial cerca de fuentes de agua usadas para el consumo humano. En cada campamento se debe contar con letrinas adecuadas, considerando los siguientes criterios:

- Debe construirse en un lugar alto que no se inunde, para evitar que se desborde y contamine los alrededores.
- Debe construirse a mínimamente 30 metros de distancia de los arroyos, norias y otras fuentes de agua.
- Debe presentar un hoyo circular de por lo menos unos 85 cm de diámetro y por lo menos dos metros y medio de profundidad. Evite hacerlo demasiado profundo, ya que podría afectar las aguas subterráneas.
- En especial en tierras sueltas se recomienda construir un reforzamiento de ladrillo, madera u otro material consistente en forma de anillo en el borde del pozo.
- Arriba del pozo se debe construir una plancha con un terraplén de tierra elevada y apisonada rodando unos 50 cm. rodeando la plancha.
- Sobre este piso se debe construir una caseta de una altura aproximada de 2 metros, con una puerta que se mantiene cerrada para evitar la entrada de animales (silvestres y domésticos).
- Debe contar con suficiente ventilación y hecho de materiales de fácil limpieza.
- Debe contar con una fuente de agua para lavarse las manos.
- Debe ser limpiado frecuentemente con agua y detergente.
- Nunca dejes solo a los niños en los baños.
- Mantenga el piso seco y limpio.



MANEJO DE BASURA

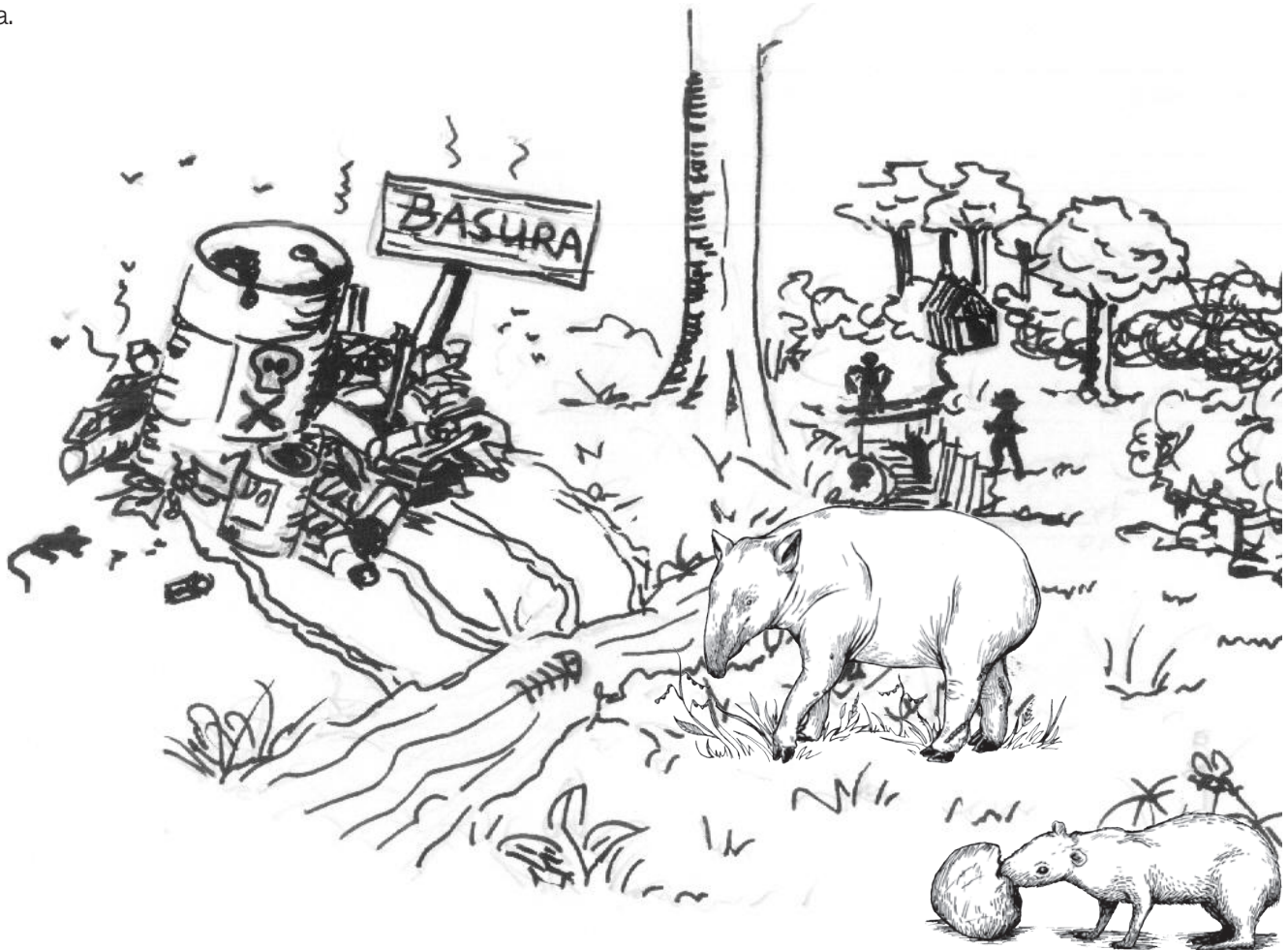
Debemos tener mucho cuidado con toda la basura que producimos, sobre todo con la basura química. Por ejemplo, una batería o un envase de combustible botado sin cuidado, puede contaminar el agua de un arroyo y causar enfermedades o hasta la muerte de plantas, animales y personas. Para evitar estos tipos de contaminación se debe botar la basura en basureros según el tipo de basura, y nunca en el suelo o en los cuerpos de agua. De esta manera aseguramos que los químicos, y los microorganismos dañinos no lleguen al agua, donde podrían causar enfermedades.

Hay 3 tipos de basura:

1. Biodegradables: Por ejemplo basura de frutas y verduras, sobrones de comida, papel: Productos que provienen directamente de plantas o animales y que desaparecen o degradan rápido cuando son botados. En vez de botar estos restos con la demás basura, donde puede atraer animales y generar malos olores, podemos usarlos para preparar abonos.

2. No biodegradables: Envases de refresco, latas, bolsas plásticas. Productos fabricados de plástico o metal que no desaparecen rápido cuando son botados. Debemos evitar producir esta basura y asegurar que no se disperse en el medio ambiente, ya que toma decenas de años en degradarse. Si no hay servicio de basurero en su zona, deben preparar un poso en un lugar seguro donde no puede contaminar el agua.

3. Químicas: Las pilas, baterías, restos de combustibles, aceites y químicos usados para la fumigación y pinturas y productos cosméticos contienen elementos químicos que pueden causar daño a la naturaleza y a las personas, cuando son botados con descuido. Una sola pila por ejemplo puede contaminar hasta 100.000 litros de agua, y si es botado en una noria o arroyo puede provocar serios problemas de salud para las personas o animales que toman su agua.



HIGIENE CORPORAL

El lavado de manos después del baño y antes de preparar o consumir alimentos es clave para la buena salud, pero también es importante cuidar la higiene del resto de nuestro cuerpo.

- Debemos bañarnos todos los días con agua y jabón.
- Luego de bañarnos debemos cambiar de ropa. Es importante lavar la ropa frecuentemente y evitar que se acumule.
- Debemos evitar compartir ropa y gorras con amigos o parientes que pueden traspasar piojos, hongos de piel y otros problemas de salud.
- En especial para los niños es importante lavar el cabello frecuentemente. A los piojos les gusta el cabello sucio.

Pies sanos

Durante la zafra de castaña muchas personas tienen problemas con los pies. Las largas caminatas con pies mojados pueden provocar ampollas y hongos como el pie de atleta. Para evitar estos problemas se recomienda:

- Lavar los pies bien, todos los días.
- Secar los pies con una toalla limpia, asegurando que no queda humedad, ni suciedad entre los pies.
- Revisar bien los pies (en especial entre los dedos). En caso de ver señales de hongos, tratarlos inmediato con cremas especiales con Betametasona o fungicidas.
- Usar medias o calcetines limpios, todos los días. Y lavarlos bien antes de usarlos de nuevo.
- No intercambiar medias, zapatos o botas, ni toallas con otras personas.
- Cortarse las uñas por lo menos una vez a la semana.



Higiene en la ropa

Nuestra ropa presenta otra potencial fuente de contaminación: si la ropa está sucia puede contener gérmenes (microorganismos) que pueden enfermarnos. Para minimizar este riesgo se recomienda:

- Nunca mezclar ropa sucia con ropa limpia: antes de lavar la ropa, separe las prendas que están muy sucias, en especial aquellas que pueden estar contaminadas con productos de alto riesgo como químicos, sangre o restos de comida.
- No dejar que la ropa sucia se amontone durante mucho tiempo. Para evitar que se acumulen los microorganismos lo mejor es tratar de lavar lo más rápido posible después de que se haya ensuciado.
- No dejar que la ropa esté bien sucia. Mientras que más sucia está, más gérmenes tendrá. Seguir trabajando con ropa sucia puede provocar problemas de salud como los hongos (empeines), la pitaí, alergias, etc.

La pitaí (también conocida como pitaise) es una picazón que se da en la piel sucia y sudada. La mejor forma para evitarla es bañándose con frecuencia. Una forma para reducir la irritación es bañándose con agua de balsamina (*Momordica charantia*): Se colecta unos tallos con hojas de este bejuco común en los canchones, y después de enjuagarlos se los coloca en un bañador que se deja expuesto al sol durante unas tres horas (cuando el sol esté caliente). Luego se saca el material vegetal y se lava la parte afectada del cuerpo con esta agua. La piel se sentirá refrescada y pronto se disminuirá la pitaí.



La sarna. La sarna, también conocida como caracha, es una enfermedad de la piel causada por unos ácaros pequeñitos que excavan pequeños tuneles en la parte superficial de la piel. Los ácaros son tan pequeños que no se pueden ver, pero provocan una picazón e irritación muy molesta.

También para este mal hay cremas muy eficaces como el Sarcosan. En el campo, nuevamente la balsamina es un remedio natural alternativo. Se cura la sarna machucando las hojas de esta planta para friccionar la piel afectada.

Empeines. El empeine es una mancha circular en la piel formada por pequeños granitos, que suele crecer con el tiempo. Es muy molesto porque pica fuertemente. El empeine mayormente causado por un hongo conocido como Tiña corporal, que al igual que muchos otras afectaciones cutánea causadas por hongos se relaciona con una falta de higiene: cuando uno no se baña suficiente, o cuando usa ropa sucia, algunos hongos pueden sobrevivir y dañar la piel. Un médico normalmente prescribiría una crema antifungal. En el campo también se puede usar la resina de la Valusa del monte (*Homalomena crinipes*), pero evita usar remedios caseros como ácido de batería que pueden afectar la salud, aún más cuando la piel ya está dañada por los hongos.



Higiene bucal

La boca es otra parte de nuestro cuerpo que necesita un cuidado adecuado para evitar problemas de salud. Algunas recomendaciones:

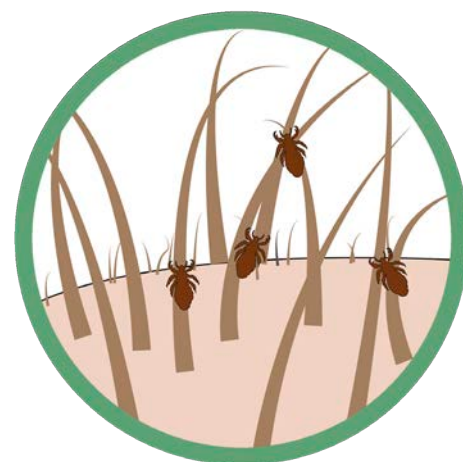
- Cepíllate los dientes por lo menos dos veces al día, y mejor después de cada comida y antes de dormir.
- Ponga una cantidad moderada de pasta dental en el cepillo y remoja el cepillo con agua.
- Cepille de arriba hacia abajo los dientes, y las muelas con ligeros movimiento circulares, asegurando cepillar todos los lados de todos los dientes y muelas.
- Cepille con suavidad la lengua, pero no es bueno cepillarse los encías.
- Después de terminar de cepillar, enjuague la boca con abundante agua.
- Un cepillado bueno tarda por lo menos tres minutos.
- Es recomendable un cepillo de dientes que sea de cerdas suaves, y hay que cambiarlo cada tres meses.
- Es bueno usar también hilo dental que permite eliminar restos de comida escondidas entre los dientes.
- Evite comer dulces y tomar refrescos gaseosos que pueden provocar caries. Es mucho mejor comer frutas y tomar jugos naturales (no muy azucaradas) o agua.



Piojos

Los piojos son otro problema de salud común en la zafra. En especial para los niños pueden convertirse en un verdadero problema. Para evitar los piojos se recomienda:

- Lava el cabello una vez al día, usando champú, y usando los dedos para masajear el cuero cabelludo.
- Si hay piojos o liendres, elimínalos con las manos y un peine tupido.
- Si hay muchos piojos y liendres, una posible solución es cortar el cabello.



Para combatir los piojos también es posible usar una solución de agua con vinagre, en partes iguales. Se usa para lavar el cabello como si fuese champú.

INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

En la zafra igual corremos el riesgo de una Infección de Transmisión Sexual (ITS): enfermedades que se producen a través de las relaciones sexuales no-seguras. Al igual que la mayoría de las demás enfermedades descritas en este manual, son causadas por microorganismos. En este caso se encuentran en la secreción vaginal y el semen, pero también pueden estar presentes en la sangre y la leche materna. No solo pueden ser transmitidas por la actividad sexual misma, pero también por el contacto entre los genitales con el ano, la boca o incluso con las manos. Nadie está libre de infectarse, aunque suelen ser más difícil de detectar en las mujeres que en los hombres.

Hay muchas diferentes enfermedades sexuales.

La Gonorrea

La gonorrea es una infección bacteriana que se transmite por relaciones sexuales no seguras. En el caso de las mujeres puede llevar a la infertilidad si no es tratada a tiempo. Los síntomas son:

- Ardor al orinar
- Secreción blanca, amarillenta o verdosa.
- Hemorragia vaginal entre periodos
- En los hombres, pueden doler e inflamarse los testículos.

La Clamidia

La clamidia es otra infección bacteriana que puede infectar tanto a mujeres como a los hombres. Puede causar daños graves y permanentes en el aparato reproductor de una mujer y hacer más difícil o imposible embarazarse en el futuro. Los síntomas son:

- Ardor al orinar.
- Dolor y secreción en el pene.
- Dolor o sensibilidad en los testículos.
- Dolor o secreción por el ano.
- Relación sexual dolorosa.
- Flujo vaginal o sangrado después de las relaciones sexuales.

La Sífilis

La sífilis es un Infección de Transmisión Sexual que ocasiona llagas o úlceras en la piel que se transmite cuando tienes relaciones sexuales con alguien que ya tiene heridas o llagas de sífilis. También puede ser pasado de una madre a su bebé. Si no es tratada, incluso puede provocar la muerte. Los síntomas de la sífilis se dan en tres fases:

Fase primaria: en esta fase es posible que recién nota una llaga (aunque muchas veces ya hay más). Las llagas suelen ser firmes, redondas y no causan dolor. En esta fase ya se debe iniciar el tratamiento para evitar que la infección pasa a la fase secundaria.

Fase secundaria: Las erupciones pueden tomar el aspecto de puntos duros de color rojo o marrón rojizo en la palma de las manos o en la planta de los pies. Otros síntomas pueden incluir fiebre, inflamación de las glándulas linfáticas, pérdida parcial del cabello, dolores de cabeza, pérdida de peso, dolor muscular y fatiga.

Fase latente y avanzada: La fase latente de la sífilis comienza con la desaparición de los síntomas mencionados. Aunque uno se puede sentir sano, la sífilis puede mantenerse en el cuerpo durante años, y con el tiempo puede pasar a la fase avanzada, con síntomas más graves que incluyen dificultad para coordinar los movimientos musculares, ceguera y demencia, además de daños a los órganos internos que pueden causar la muerte.

VIH-SIDA

El VIH es el Virus de Inmunodeficiencia Humana, que provoca el SIDA, una infección que deteriora de forma progresiva el sistema de defensa de las personas. El SIDA es la fase más avanzada de la infección del VIH, y se manifiesta por enfermedades oportunistas que normalmente no son de mayor importancia, pero que debido a la SIDA pueden provocar la muerte. En los últimos años el número de casos de SIDA ha aumentado mucho en Bolivia, tanto a hombres, como mujeres, y en personas de todas edades y preferencias sexuales. Aunque existen algunos antivirales que permiten convivir con la enfermedad, hasta la fecha no hay cura para el SIDA.

El VIH se transmite por tres vías:

- Por relaciones sexuales
- Por contacto con la sangre.
- De madre a hijo: durante el embarazo, durante el parto o durante la lactancia.



Nadie (ni tu pareja) puede obligarte tener relaciones sin tu consentimiento, u obligarte a hacer el amor sin protección

Prevención

Para la prevención de estas infecciones de transmisión sexual, es muy importante evitar el sexo inseguro. La prevención de estas enfermedades es responsabilidad de cada uno. La forma más segura de prevención es no tener relaciones sexuales. También es posible evitar la transmisión si ambas parejas son libres del virus y realmente son 100% fieles (pero ojo, tu pareja puede estar mintiendo). La tercer forma, que debe ser aplicado en todos los demás casos, es que siempre se debe usar condón o preservativo.

- Asegure traer condones a la zafra.
- Los virus y las bacterias que causan las infecciones ya se pueden transmitir con cualquier contacto. Entonces es importante colocar el condón antes de la penetración.
- Abre el paquete con cuidado. No utilice los dientes, cuchillos u otros objetos que pueden rajar el condón. No lo desarrolles antes de ponérselo.
- Sujeta la punta del condón y coloque en el pene erecto.
- Sin soltar la punta del preservativo vaya desenvolviéndolo hasta que llegue a la base del pene.
- Antes de iniciar la penetración se puede aplicar lubricante, para evitar que lastime las partes íntimas.
- Después de eyacular (terminar), sujete el aro del condón y retire el pene antes de que pierda la erección.
- Retire el preservativo del pene.
- Envuelva el condón en papel higiénico o una bolsita y arrójelo directo al basurero. No precisa hacer un nudo.
- Lavase las manos.



DROGA, ALCOHOL, TABACO Y COCA

Según la definición de la Organización Mundial de Salud una droga es una sustancia que introducida en el organismo, produce una alteración del natural funcionamiento del Sistema Nervioso Central, y que además es susceptible de crear dependencia, ya sea psicológica, física o ambas. Aunque el alcohol, el tabaco y la coca son legales y aceptados socialmente, según esta definición en realidad también son drogas, y pueden ser hasta más dañinas y peligrosas que otras drogas. El tabaco por ejemplo provoca muchas enfermedades tratadas en los hospitales, y el alcohol está relacionada a la mayoría de las emergencias hospitalarias.

Las drogas tienen la capacidad de cambiar el estado de ánimo y los pensamientos, alterando los procesos de percepción, emoción o motivación del cerebro. Cuando una droga interfiere en los procesos cerebrales, puede desencadenar cambios en el comportamiento haciéndolo por ejemplo más calmado o acelerado, atento o imparable, alterando la velocidad de respuesta a los estímulos, etc.

Muchas drogas no son necesariamente malas. La coca ha sido una hoja sagrada para muchas culturas bolivianas y su uso tradicional controlado no genera efectos negativos significativos. Pero puede generar problemas muy serios si es transformada en cocaína o cuando el consumo de las hojas mismas se realiza de forma excesiva o descontrolada. Así mismo, hay medicinas que pueden ser muy útiles para controlar algunas enfermedades, pero que pueden perjudicar la salud cuando son usadas de forma inadecuada. Una de las características más peligrosas de las drogas es que su uso inadecuado puede derivar a una adicción, cuando debido a la dependencia física o mental el consumo de drogas, alcohol, tabaco o coca se convierte en un trastorno de la conducta. Este drogodependencia no se da de forma repentina, sino a través de un proceso en que el cuerpo poco a poco se va acostumbrando a la droga, e incluso se vuelve dependiente de ella. Se puede diferenciar los siguientes niveles de consumo:

- **Experimental:** cuando alguien se anima a probar alguna droga.
- **Ocasional:** cuando solo consume de vez en cuando, generalmente por invitación de otros.
- **Habitual:** cuando ya consume por iniciativa propia y con más frecuencia.
- **Sistemático:** personas drogodependientes que consumen todos los días.



El riesgo de estas sustancias está justo en estos procesos de aumento de consumo y dependencia. Con el tiempo los consumidores suelen aumentar la cantidad de alcohol, tabaco, coca y otras drogas, y con eso también sus efectos, y mientras que más frecuente el consumo de las drogas, mayores los riesgos. Pero es importante acordar que muchas personas que consuman con frecuencia alcohol, tabaco, coca o droga, subestiman los riesgos, asumiendo que logran controlar su consumo. Por eso es importante conocer bien las definiciones de dependencia y abuso de droga.

Drogodependencia: se considera que uno está dependiente de alguna sustancia cuando el cuerpo o la mente genera un impulso irreprimible por tomar la sustancia. El dicho “es viernes, y el cuerpo lo sabe” refleja esta dependencia que en realidad es muy preocupante considerando los procesos mencionados. Se puede diferenciar entre dependencia física y la dependencia psicológica. La dependencia física es cuando tu cuerpo se ha acostumbrado tanto a la sustancia que se hace dependiente de ella.

Abuso: se considera que el consumo se convierte en abuso cuando genera efectos físicos, psicológicos o sociales negativos. Por ejemplo, cuando uno no logra cumplir bien en el trabajo o en la escuela, cuando el consumo provoca problemas familiares o cuando el consumo provoca situaciones peligrosas (como manejar o trabajar bajo la influencia de alcohol).

Problemas de abuso de droga, alcohol, tabaco o coca se caracterizan por:

- Un deseo de usar la sustancia. (“es viernes y el cuerpo lo sabe”)
- Un deseo de dejar de consumir o reducir el consumo, pero la incapacidad de cumplir esta meta. (“ya no voy a beber más..., pero tampoco menos”)
- Tomar la sustancia en mayor cantidad, o por más tiempo de lo planificado (“una más y nos vamos”)
- Descuidar el trabajo, los estudios u otras actividades diarias por causa del consumo de las sustancias. (“odio los lunes”)
- Continuación del consumo de la sustancia, aunque genera problemas en la familia o otras relaciones sociales. (“no quise lastimarte,... fue este maldito alcohol”)
- Consumo de sustancias aunque lleva a situaciones peligrosas. (“se manejar..., no estoy borracho”)



PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

Durante la zafra no solamente podemos sufrir accidentes y enfermedades que dañan nuestro cuerpo. También podemos sufrir problemas mentales. Aunque por lo general son menos visibles que las problemas físicos, los problemas mentales también pueden ser muy serios y provocar mucho sufrimiento e incluso la muerte cuando una persona decide suicidarse. Para evitar estos efectos es importante que aprendamos a reconocer los problemas psicológicos, y saber actuar de forma rápida y oportuna. Esta atención inicial, antes de asegurar una atención más profesional lo llaman los **primeros auxilios psicológicos**.

Los primeros auxilios psicológicos son la primera ayuda que se presta a las personas con problemas mentales que afectan su bienestar, incluyendo el miedo, la tristeza, la angustia, el llanto y el dolor. Buscan restaurar el equilibrio y adaptación de las personas a sus condiciones. En los centros castañeros será difícil asegurar una atención profesional de un médico, psicólogo o trabajador social, pero una persona con capacidades básicas de manejo de crisis y empatía ya puede hacer mucho para aliviar los problemas del paciente.

Si se nota que una persona tiene problemas psicológicos preocupantes, se recomienda brindar los primeros auxilios psicológicos aplicando los siguientes pasos:



- Entre en contacto con la persona afectada, ofreciéndole ayuda.
- Persuade a la persona afectada alejarse de la situación que le provoca tensión.
- Evite que la persona se exponga a factores estresantes como sonidos fuertes, visiones negativas o olores malos.
- Proteja la persona afectada de personas conflictivas o curiosas que pueden empeorar la situación.
- Ofrezca a la persona afectada algo de comer o tomar. Eso ayudará que se calme.
- Evite dejar sola a la persona afectada.
- Pregúntale con cautela que le pasó y cómo se siente. Estimúlale que cuenta sobre sus experiencias, preocupaciones y sentimientos.
- Indaga sobre qué pasó y porqué le ha afectado. Evalúa sus necesidades, sus sentimientos y sus miedos y preocupaciones.
- Asegúrale a la persona que su reacción es normal y que la mayoría de las personas logra recuperarse.
- Analicen en conjunto las posibles soluciones ante sus problemas y aliéntelo a utilizar sus propias habilidades.
- Motívelo a tomar decisiones si la situación lo amerita.
- Si es necesario asegure que accede a atención médica especializada.
- Si no parece necesario, consiga que la persona afectada recobre la confianza en si mismo y ponte de acuerdo sobre otra charla antes de despedirse.

ALIMENTACIÓN SANA



COMIENDO SANO

Comer bien en la zafra puede parecer difícil ya que no podemos ir a comprar todo lo que deseamos. Pero en realidad el bosque ofrece alimentos más sanos que los puestos de comida chatarra en la ciudad. En esta parte del manual describimos cómo asegurar una alimentación sana tomando en cuenta el contexto durante la zafra castañera. En el marco de la política Saber Alimentarse el Gobierno Boliviano ha elaborado 10 recomendaciones importantes para una alimentación sana. Aquí presentamos una adaptación de estos 10 mensajes claves, tomando en cuenta el contexto durante la zafra castañera. Para facilitar el cumplimiento de las recomendaciones aquí también incluimos algunos ejemplos de productos que podemos encontrar en los bosques amazónicos para asegurar una dieta sana a pesar de las condiciones adversas del trabajo zafrero.

1. Consuma diariamente una alimentación variada, aumentando el consumo de frutas y verduras.

Cada componente de nuestra alimentación aporte elementos importantes para el funcionamiento de nuestro cuerpo. Aparte de la dotación de arroz, aceite y carne, entonces es importante asegurar que en los centros castañeros también haya verduras frescas. Mientras que es posible implementar pequeños huertos para cultivar algunas verduras de corto plazo, también se puede complementar la alimentación con frutas del bosque que aportan importantes nutrientes y vitaminas. Por ejemplo las frutas de palma real contienen mucha betacaroteno que es una importante base de la vitamina A que ayuda tener los ojos y la piel sana. Si no podemos acceder a zanahorias, entonces podemos preparar un refresco o chicha de palma real para asegurar estas vitaminas para nuestro cuerpo. De la misma manera muchas otras frutas silvestres aportan alimentos importantes para nuestra salud.

2. Aumenta el consumo de leche y derivados.

La leche y sus derivados como los yogures, el queso son fuente de proteína, vitamina D y calcio, que son especialmente importantes para el desarrollo de los niños y niñas. Normalmente se recomienda el consumo de dos vasos de leche por día. En los centros castañeros puede ser imposible acceder a leche fresca, pero podemos preparar bebidas en base de leche en polvo, y el queso y otros derivados de leche pueden ser conservados mejor que la leche misma. El asaí y el majo también contienen calcio y proteínas similar a la leche. Incluso contienen más antioxidantes (que previenen cáncer) y vitaminas que la leche de vaca, mientras que aportan mucha energía que ayuda encarar el trabajo pesado de la zafra. Cabe mencionar que la leche materna es la mejor opción para los niños pequeños.

Los hidratos de carbono aportan la energía para hacer nuestras actividades diarias

25% Granos

50% Vegetales

Las verduras aportan importantes vitaminas, minerales y fibras que permiten tener un cuerpo saludable

25% Proteína

Las proteínas son el principal "material de construcción" para el desarrollo de nuestro cuerpo

PLATO EQUILIBRADO

Un plato equilibrado contiene hidratos de carbono, proteínas y verduras. Para complementar nuestra alimentación también debemos consumir frutas, lácteos y pequeñas cantidades de grasas y azúcares, además de tomar suficiente agua.

3. Consume alimentos de origen animal.

Las carnes en general, incluyendo el pollo y el pescado, contienen proteínas de alto valor biológico. Normalmente recomiendan consumir carne unas tres veces a la semana. Durante la zafra consumir aún más carne ayuda tener más energía, y las proteínas que necesitamos para nuestros músculos. Cuando no llega suficiente carne de res y pollo, la carne de monte y sobre todo el pescado puede ser una buena alternativa para asegurar la proteína animal. Pero hay que evitar sobreexplotar las poblaciones de animales silvestres, evitando prácticas insostenibles (y prohibidas) como el uso de dinamita, barbasco o grandes mallas para pescar, o la comercialización de carne de monte (en especial de especies en peligro de extinción). Además hay que tener cuidado con la preparación de la carne de monte ya que puede tener parásitos. Asegure cocinar bien para evitar contaminación.



4. Consume más aceites vegetales que grasas de origen animal.

La gordura de carne y la margarina pueden provocar problemas de corazón, diabetes, hipertensión y obesidad. El aceite de plantas como la soya, el girasol o almendra es más sano. En la zafra es posible extraer aceite de almendras o de frutas de palmeras que son incluso más sanos que los aceites que se venden en las tiendas. Pero incluso para estas aceites es mejor evitar el consumo excesivo. Por lo general los alimentos sancochados son más sanos que alimentos fritos. Además hay que tener cuidado con usar el mismo aceite muchas veces, en especial el aceite que se ha calentado mucho; nunca se debe dejar que el aceite humee, ya que se vuelve "picante", señal que el aceite puede provocar cáncer.



5. Use sal yodada en las comidas.

La sal yodada es una sal a que se ha añadido yodo, un elemento necesario para mantener el sistema nervioso y para asegurar que nuestro cuerpo maneje bien su energía y sus hormonas. Durante los pesados trabajos en el clima amazónico uno necesita más sal que lo normal para reemplazar la sal que se pierde con el sudor. No obstante, es importante considerar que consumir mucha sal es muy dañino para la salud. Para cuidar nuestros riñones es importante que no exageramos el consumo de sal, y que tomemos mucha agua.



6. Consuma suficiente agua segura.

El agua presenta entre 60 y 70% de nuestro cuerpo. El agua es importantísimo para muchas funciones del cuerpo, incluyendo la digestión y la eliminación de los elementos tóxicos que se encuentran en nuestro cuerpo. Normalmente se recomienda tomar seis a ocho vasos de agua por día, pero cuando uno realiza actividades físicas pesadas en el clima caliente y húmedo de los bosques amazónicos, es mejor consumir mucho más, ya que es necesario reemplazar el agua que uno pierde sudando. Si no tomamos suficiente agua podemos sentirnos débil, y la falta de agua puede provocar dolor de cabeza o hasta problemas renales muy serios. Entonces es importante llevar siempre suficiente agua. Ojo: para evitar infecciones es importante que sea agua segura (agua previamente hervida como explicado en páginas anteriores).



7. Evite el consumo exagerado de azúcares, dulces y gaseosas.

Se puede consumir azúcar, dulces y gaseosas en pequeñas cantidades, pero su consumo excesivo puede ser muy dañino para la salud. Mientras que los dulces y refrescos azucarados pueden provocar caries dental, también pueden causar diabetes, obesidad y otros problemas de salud. Aunque a veces es difícil acceder a dulces y gaseosas durante la zafra, el uso excesivo de azúcar para endulzar el café, el té o los refrescos de bolsitas o frutas naturales es una costumbre que también hay que evitar. En poco tiempo uno puede aprender disfrutar de refrescos preparados con mucho menos azúcar.



8. Reduzca el consumo de té, café y bebidas alcohólicas.

Es común tomar bebidas como el té o el café como desayuno, pero estas no aportan energía ni nutrientes suficientes, e incluso contienen elementos como la cafeína, la teína y taninos que tienen efectos negativos para la salud. En este sentido se recomienda evitar su consumo excesivo. Es especial antes de un día de trabajo pesado es mucho mejor consumir un desayuno más completo y acompañarlo con un vaso de leche de asái o majo, a tiempo de incluir algunas frutas. El alcohol es aún más dañino y debe ser evitado por completo durante la zafra, ya que aparte de generar problemas de salud, su consumo puede provocar accidentes, peleas y otros problemas sociales.

Incluso pequeñas cantidades de alcohol ya afectan nuestra capacidad de reconocer peligros y hace que reaccionamos de forma más lento. Debemos evitar tomar bebidas alcohólicas en las áreas de trabajo, y nunca se debe manejar movilidades, barcos o otros equipos o herramientas después de haber tomado.

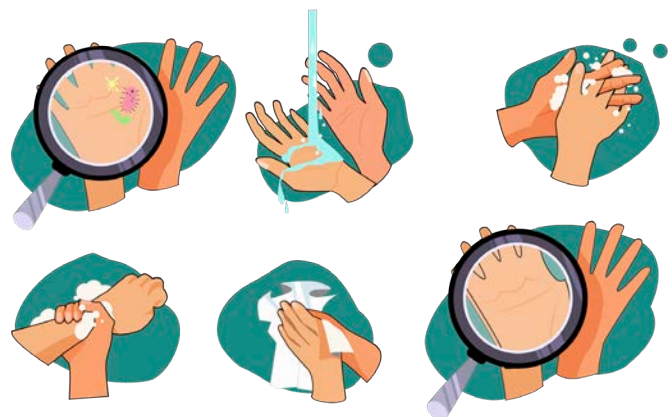
9. Realice actividad física.

Normalmente se recomienda que cada persona realice por lo menos media hora de actividad física, para evitar problemas de salud relacionadas a un estilo de vida sedentario (así se llama la vida de las personas que pasan casi todo el día sentado, como las personas que trabajan en oficina). Es uno de las recomendaciones más fáciles para cumplir en la zafra, y más bien hay que evitar esforzar demasiado al cuerpo. También necesita descansar. En especial cuando uno se sienta muy cansado o dolorido, hay que darle no más el tiempo al cuerpo para que puede recuperarse de los esfuerzos físicos realizados.



10. Lavase las manos antes de preparar y comer los alimentos.

En otras partes de este manual ya explicamos la importante de una buena higiene en la preparación de los alimentos. Si en algún momento no hay como lavarse las manos, entonces evite que tus manos toquen el alimento o el agua que vas a consumir, para evitar que la suciedad de tus manos puede provocar alguna infección por los microorganismos que se encuentran en la suciedad.





Este **ARCO DE ALIMENTOS AMAZÓNICOS** presenta los principales grupos de alimentos: los carbohidratos, las verduras, las frutas, los lácteos, las carnes, las grasas y los azúcares. Para una alimentación sana todos los días debemos comer alimentos de cada grupo, considerando las porciones indicadas.

Cereales, tubérculos y derivados: Aportan carbohidratos que proveen la energía que nuestro cuerpo necesita para poder realizar las actividades diarias.

Verduras y frutas: Aportan nutrientes, vitaminas, minerales y fibras necesarios para asegurar que el cuerpo puede cumplir con las funciones básicas. Las vitaminas son indispensables para el crecimiento, la conservación de los tejidos y la defensa contra las enfermedades. Los minerales son necesarios para la construcción de dientes y huesos y para el funcionamiento de los músculos y la sangre.

Leche y derivados: La leche y sus derivados como el queso o el yogur, son una fuente importante de calcio además de aportar otros elementos importantes para el crecimiento y desarrollo del cuerpo.

Carnes, menudencia, huevos y nueces: La carne es una importante fuente de proteínas, minerales y vitaminas. Aparte de la carne de res, también se puede consumir otras carnes, pollo o pescado, o incluso menudencia, huevos o hasta algunos nueces y legumbres secos que son fuentes alternativas de similares proteínas, minerales y vitaminas.

Grasas: Las grasas también contienen algunas vitaminas, pero deben ser consumidos con moderación.

Azúcares: Ayudan a aportar energía, pero deben ser consumidos con cuidado. La miel es un producto sano que puede reemplazar el azúcar.

GRUPO	EQUIVALENTE DE UNA PORCIÓN
1. Cereales	1 unidad de pan o cuarta taza de granos crudos
2. Verduras	Medio plato plano de verduras crudas o cocidas
3. Frutas	1 fruta mediana o tres frutas pequeñas
4. Lácteos	1 taza o 1 vaso
5. Carnes y proteínas	1 presa de pollo o 1 pedazo de carne del tamaño de la palma de tu mano.
6. Aceites y grasas	1 cuchara
7. Azúcares	2 cucharillas

LOS ANIMALES

Los animales domésticos como los perros y gatos, pero también las vacas, chanchos, patos y gallinas, y también cualquier animalito silvestre que criamos de mascota, todos llevan consigo riesgos para la salud humana, ya que pueden convertirse en vectores o transmisores de enfermedades. Para evitar que eso puede pasar es necesario seguir las siguiente reglas.

- Evite que los animales entren a la cocina o en los lugares donde están almacenados los alimentos.
- De ninguna manera deben poder subir a la mesa, o comer de vasijas, platos o utensilios usados para nuestra propia alimentación.
- Hay que lavar frecuentemente sus bebederos y las vasijas que usan para comer.
- Hay que evitar que los animales puedan entrar o acercarse a los paños, arroyos y otras fuentes de agua que usamos para nuestro consumo, para lavar los platos o para bañarnos.
- Asegure que los animales cuentan con todas las vacunas, en especial la vacuna para la rabia.
- No deje que los niños juegan de manera bruta con los animales. Aparte de poder lastimar los animales, jugar así puede provocar heridas, mordeduras o arañazos a los niños, que se pueden convertir en fuentes de infección.
- No dejes que los animales laman partes de nuestro cuerpo. Recuerden que los animales usan su lengua en vez de papel higiénico, y que su lengua entonces contiene muchos microbios.

La carne de las vacas, chanchos, pollos y peces debe ser conservada y preparada con mucho cuidado, ya que son una fuente de muchos microbios. Estos concejos son aún más importantes para la carne de monte, que se ha producido en condiciones menos controladas y que no han pasado por ninguna certificación antes de llegar a la mesa. Con los animales silvestres en realidad no sabemos que han comido durante su vida, ni si estaban enfermos cuando los cazaron. Aunque la carne de monte en principio puede ser más nutritivo que la carne de animales domésticos, muchos animales silvestres pueden presentar grandes cantidades de parásitos, e incluso pueden transmitir enfermedades como hepatitis A y B, la leishmaniasis y hasta la lepra.

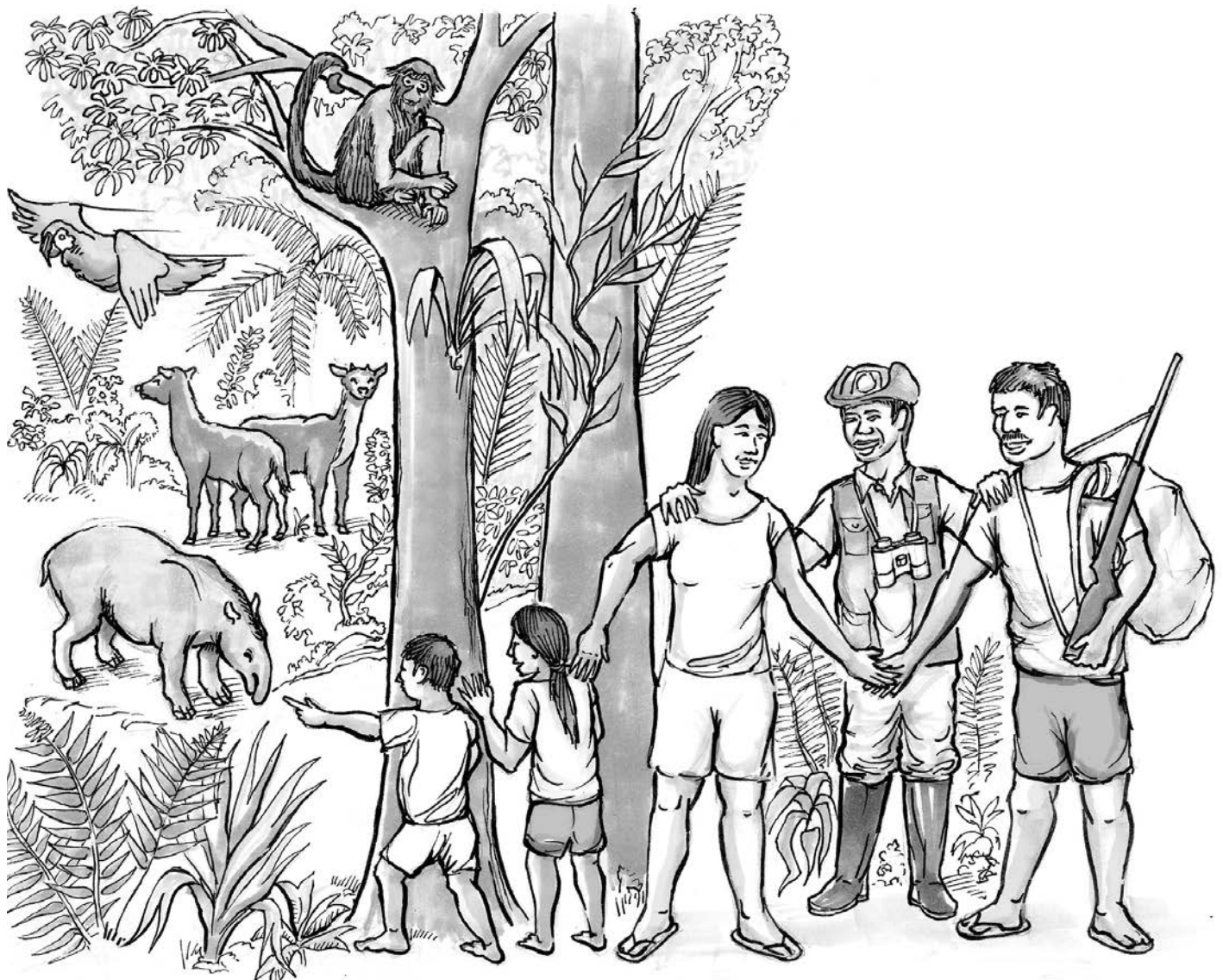


Para evitar estos problemas hay que:

- Evitar animales que parecen estar enfermos o heridos.
- Descartar carne en aparente mal estado.
- Manejar mucha higiene en el carneado, el transporte, el almacenamiento y la preparación de la carne de monte.
- Cocinar muy bien la carne, hasta que ya no presenta el color rosado en el interior.

Muchas municiones son hechas de plomo, un metal pesado que puede provocar sordera, causar anemias y fallos orgánicos, afectar el sistema nervioso y perjudicar el desarrollo de los bebés en el vientre de las mujeres embarazadas. Siempre hay que asegurar sacar todos los restos de munición en los animales cazados y hay que limpiar bien la herida y todos los utensilios que han estado en contacto con el plomo. En especial mujeres embarazadas no deben consumir más de 150 gramos de carne de monte por semana si estos han sido cazados con balines de plomo.

Aparte de los riesgos para la salud que implica el consumo de carne de monte, hay que tomar en cuenta que cada animal juega un rol importante dentro del bosque. Muchos animales como monos, chanchos de tropa, huasos e incluso las parabas y perdices son importantes distribuidores de semillas. Otros animales como los tigres y otros gatos silvestres, o los zorros e incluso las serpientes juegan un rol importante en el control de plagas. En este sentido la caza siempre tiene que ser realizado con moderación. Es más, la caza para fines comerciales es prohibido en Bolivia, e incluso para el consumo familiar es prohibido cazar animales de especies consideradas en peligro de extinción como los Tigres (jaguares), las Londras, los Marimonos, las Antas, Venados como el Ciervo de Pampas y el Ciervo de los Pantanos, el Pejichi y el Perrito de Monte, además de varias especies de Lucachis, Parabachis y Monitos Leoncitos.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Anónimo. Sin fecha. Buenas prácticas higiénicas. Ayuda Autocontrol Establecimientos de Comidas Preparadas.
- Asociación para la Conservación de la Cuenca Amazónica - ACCA. (2010). Manual del castañero 4; Atención Básica e Inmediata de Accidentes en la Actividad Castañera. Serie Manuales para el Castañero de la Asociación para la Conservación de la Cuenca Amazónica - ACCA. Puerto Maldonado, Perú.
- CIPCA y Red de Salud 07. (2019) Convenio específico de cooperación y coordinación interinstitucional entre CIPCA y Red de Salud 07 - Riberalta - Beni. Riberalta, Bolivia.
- Cruz Roja Ecuatoriana. (2006). Programa de salud comunitaria, manual básico comunitario. Cruz Roja Ecuatoriana. Quito Ecuador.
- FAO y OMS. (2016). Manual para manipuladores de alimentos. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura y Organización Panamericana de la Salud / Organización Mundial de la Salud. Washington D.C., EE.UU.
- Fe y Alegría. (sin fecha). Cartilla de Seguridad Industrial. Fe y Alegría, Movimiento de Educación Popular Integral y Promoción Social, con apoyo de Cooperación Suiza en Bolivia. La Paz, Bolivia.
- Fe y Alegría. (sin fecha). Manual de Seguridad Industrial. Fe y Alegría, Movimiento de Educación Popular Integral y Promoción Social, con apoyo de Cooperación Suiza en Bolivia. La Paz, Bolivia.
- Feedingsminds. (2010). Alimentar la mente para crecer y vivir sanos; cuadernillo de trabajos prácticos del Segundo ciclo de la EEB. Ministerio de Educación y Cultural y Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social de la Presidencia de la República del Paraguay & FAO. Paraguay.
- INCAPMDE. (2007) Las 5 claves para mantener los alimentos seguros. Organización Mundial de la Salud, Organización Panamericana de la Salud. Instituto Nutrición de Centro América y Panamá. Guatemala.
- Ministerio de Salud. (2014). Bases técnicas de las guías alimentarias para la población boliviana. Serie Documentos Técnico Normativos N° 342. Ministerio de Salud, Estado Plurinacional de Bolivia. La Paz, Bolivia.
- MMAyA. (2009) Libro rojo de la fauna silvestre de vertebrados de Bolivia. Ministerio de Medio Ambiente y Agua, La Paz, Bolivia. 571 pp.
- Peña, M. & L. Chulver. (2017). Primeros Auxilios Básicos. Cruz Roja Boliviana. La Paz, Bolivia
- PPV. (2017) Alimentos para la familia amazónica. Peces para la Vida. IDRC-CRDi, Faunagua, Agua Sustentable, World Fisheries, Red de Salud 07, GAM-Riberalta.
- Thomas, E. & I. Vandebroek. (2006). Guía de plantas medicinales de los Yuracarés y Trinitarios del Territorio Indígena Parque Nacional Isiboro-Securé, Bolivia. Santa Cruz, Bolivia. Imprenta Sirena.
- Vos, V.A. (2003). Guía Ambiental. Empresa Maderera SAGUSA S.R.L. Riberalta, Bolivia.
- Vos, V.A. (2014). Especies de Animales Amenazadas en Riberalta. Secretaria Municipal de Desarrollo Productivo y Medio Ambiente. Unidad de Medio Ambiente. Gobierno Autónomo Municipal de Riberalta. Riberalta, Bolivia.
- Vos, V.A. (2018). Tiempo de Lluvias – tiempo de víboras. Con aportes de Dr. Germán Monasterio. Siringa Cultural N° 83, Pp. 14-15. Riberalta, Bolivia.



ISBN: 978-99974-294-6-9



**Beni - Bolivia
2020**



Publicación CIPCA Norte Amazónico

Oficina Central Cobija: Av. Chelio Luna Pizarro esquina Calle Tarija, Cobija, Pando, Bolivia. Tel.: (3) 8424212

Oficina Riberalta: C/ Nicanor Gonzalo Salvatierra N° 362, Riberalta, Beni, Bolivia. **Tel.:** (3) 8523474