



HAGAMOS HISTORIA,  
CONTANDO NUESTRAS HISTORIAS  
2021

# MARGARITA, PROMOTORA DE SALUD

**Mi** nombre es Margarita, nací en Esmeraldas. Cuando era niña mis padres se trasladaron del pueblo donde vivíamos, primero a Quito y luego a la parroquia de La Esperanza en el cantón Pedro Moncayo. Aquí crecí, me enamoré y me casé con el hombre que hoy es mi marido, Fernando.

Hugo Noboa

Él es un buen hombre, muy comprensivo. Al inicio se molestaba cuando iba a las reuniones de salud, decía que estaba perdiendo el tiempo en lugar de dedicarme a las cosas de la casa, pero ahora Fernando es quien más me apoya en mi labor de promotora de salud. Lo hago sin que nadie me pague nada,





sólo por el deseo de ayudar a las demás personas, por mi compromiso con este pueblo que recibió a mi familia con tanto afecto. Yo no estudié en la universidad, soy bachiller.

Cuando tuve mi primer hijo, yo apenas tenía diez y ocho años, era totalmente inexperta, no sabía cómo darle el seno y creía que todo lo hacía mal. Mi hijo estaba muy flaquito. Mi madre trataba de ayudarme, pero yo no podía alimentarlo. Decidí ir a consultar en el subcentro de salud de la parroquia, pero tampoco sirvió de mucho. Para colmo, mi hijo se enfermaba con frecuencia, especialmente con gripes; siendo tan pequeño y frágil, me daba angustia verlo así. En una ocasión fui a consultar con un médico en una de las poblaciones cercanas y me mandó un antibiótico para darle a mi hijo, creo que era Cefalosporina.

Todo parecía un desastre, mi hijo no subía de peso, se enfermaba, no le podía dar de lactar bien y el asunto se remató cuando comencé a trabajar por unas horas en una plantación de flores para llevar algo de dinero a casa. Durante ese tiempo mi hijo quedaba a cargo de una amiga de mi madre porque mis padres también trabajaban y no podían cuidarlo.

Un día, la señora Etelvina, una señora joven todavía, muy hacendosa y muy querida en la parroquia, nos visitó a algunas madres que esperábamos en el subcentro de salud. Ella era parte del Consejo Cantonal de Salud de Pedro Moncayo y responsable de algunas actividades de salud comunitaria en nuestra parroquia, lo hacía como voluntaria.

Doña Etelvina nos contó que venía una doctora de Quito. —“Ella sabe mucho de lactancia materna”— nos dijo —“y de cómo ayudar a las madres a que tengan una buena lactancia”. —¿quién quiere ir?— Preguntó. Nos dijo que ella misma buscaría quién nos ayude con el transporte. Al principio, con recelo, pero luego más convencidas por las palabras de Etelvina, cuatro mujeres nos comprometimos. Quedamos al siguiente día en vernos temprano en la puerta de la iglesia.

Yo llegué puntual con mi hijo. Me costó convencerle a mi marido que me dejara ir, porque inicialmente se negó diciendo que era una pérdida de tiempo, pero como respetaba a la señora Etelvina, por ser tía suya, finalmente accedió.

Llegamos sólo dos madres a la cita. A las otras dos seguramente no les permitieron ir. En el bus interparroquial fuimos hasta el Centro de Salud de Tabacundo. Estaban otras señoras de las diferentes parroquias, a quienes no conocíamos. La mayoría eran de Tabacundo y los alrededores.

Doña Etelvina hacía todo lo posible para que nos sintiéramos cómodas, tanto Rosa como yo, las dos madres que habíamos ido desde La Esperanza. Cuando nos presentó doña Etelvina ante todas, dijo que éramos “dos hermosas flores que veníamos en representación de la parroquia”. Todas rieron.

La charla estuvo muy buena con la doctora de Quito, nos hizo sentir muy bien. Nos habló de la importancia de la lactancia como alimentación exclusiva hasta los seis meses y de mantenerla ojalá hasta los dos años. Además, nos dijo que era fundamental durante los primeros mil días de vida, porque permitía que los niños y niñas adquirieran todas las defensas necesarias para prevenir enfermedades en el futuro. En la lactancia se transfieren muchas bacterias beneficiosas para la salud que fortalecen el sistema inmune de los bebés. Quedé un poco sorprendida porque no esperaba que las bacterias fueran tan importantes, incluso pensaba que todas las bacterias producían enfermedades, pero la doctora nos aclaró que no necesariamente era así, que todos tenemos bacterias en nuestro cuerpo que cumplen funciones vitales como la asimilación de nutrientes y la buena digestión. Nos dio ejemplos muy prácticos y nos mostró una película que nos ayudó mucho a comprender el proceso de la lactancia; también nos dejó unas cartillas para que distribuyéramos entre las amigas y vecinas con más información sobre este tema.

Quando parecía que todo terminaba, preguntó si alguien de las presentes tenía dificultades con la lactancia materna. Yo, que estaba con mi hijo, levante la mano tímidamente. Me hizo pasar adelante y frente a las otras madres me pidió que diera de lactar a mi hijo. En el acto me fue corrigiendo los errores y me dio confianza. Me hizo ver que tenía suficiente leche y que podía hacerlo muy bien.

La doctora también nos habló de cómo debe ser la alimentación complementaria de nuestros hijos a partir de los seis meses de edad. Nos enseñó a leer y usar bien el carnet infantil. Nos explicó los signos de alarma en los niños, los cuales debemos

La doctora también nos habló de cómo debe ser la alimentación complementaria de nuestros hijos a partir de los seis meses de edad. Nos enseñó a leer y usar bien el carnet infantil. Nos explicó los signos de alarma en los niños, los cuales debemos





considerar para buscar ayuda inmediata en los centros de salud. Y hasta nos enseñó a cuidar nuestra propia salud.

¡Quién creyera que luego de esa ocasión pude dar de lactar muy bien a mi hijo! Me dijo la doctora que desechara los biberones que estaba usando, que no usara más las leches de tarro que también había comprado. A los pocos días mi hijo comenzó a ganar peso y a enfermarse menos.

Para la segunda charla, que fue después de un mes, volví con más entusiasmo. Esta vez, la charla era sobre las “enfermedades diarreicas, infecciones respiratorias y uso adecuado de antibióticos”. Mi marido me apoyó más decididamente. Recuerdo que en esa ocasión la misma doctora pediatra que nos había hablado antes de lactancia materna, nos habló del peligro del abuso de los antibióticos, que lamentablemente a veces son recetados indiscriminadamente por algunos médicos, pero también por quienes atienden en las farmacias o por cualquier vecino o familiar. Allí me enteré de que también se usan para criar al ganado.

La doctora nos dijo que en muy pocos casos de enfermedades diarreicas y de infecciones respiratorias agudas se justifica el uso de antibióticos. Y que debe ser siempre el antibiótico adecuado, en la cantidad y forma que corresponde.

Eso que les cuento ocurrió hace ya algunos años. Ahora soy una madre más madura, tengo tres hijos, dos niños y una niña. Juanito, el mayor, tiene nueve años. Con los siguientes hijos no tuve ningún problema con la lactancia, ni con la alimentación. Han crecido sanos.

Sé cómo usar responsablemente algunos medicamentos, no sólo los antibióticos. Y lo poco que sé, trato de compartirlo con otras personas, especialmente con mujeres. Me dicen que soy “una promotora de salud”, yo me río y les digo que no es para tanto, sólo soy una vecina preocupada por la salud de los demás, especialmente por la de los niños.

Las madres con las que trabajamos, en general, son muy conscientes de las prácticas familiares y comunitarias para cuidar la salud de sus hijos. Aunque muchas veces tienen dificultades para cumplirlas totalmente.

Cuando hubo un congreso en Quito (V Congreso por la Salud y la Vida “Matilde Hidalgo”) en este mismo año, 2015, acudimos una delegación de madres de Pedro Moncayo. Creíamos que podríamos contar nuestra experiencia, que es mucho más de lo que hoy les he relatado. Lamentablemente no hubo una mesa sobre “trabajo comunitario en salud” o sobre “salud infantil”. Pero aprovechamos la mesa de “participación social” para contar algo de nuestra experiencia, aunque no como hubiéramos querido. Aprendimos muchas cosas nuevas en ese congreso. Siempre estamos dispuestas a compartir nuestros conocimientos y nuestra experiencia.

Hoy, el Consejo Cantonal de Salud de Pedro Moncayo, que tanto nos ayudaba, ya no existe, no sé por qué. Pero muchas de las madres que nos formamos en esa experiencia quedamos con la inquietud y seguimos ayudando en lo que podemos con la salud de la población, especialmente de las mujeres y niños. Las vecinas nos dicen que somos promotoras de la salud y nos sentimos muy orgullosas de ello.

He aquí unos consejos y guías para todas y todos:

### **PRÁCTICAS CLAVE PARA EL CUIDADO FAMILIAR Y COMUNITARIO DE LA SALUD INFANTIL**

#### **Para el crecimiento físico y el desarrollo:**

- Amamante a los lactantes de manera exclusiva por lo menos cuatro meses y, si fuera posible, hasta los seis exclusivamente.
- Comenzando alrededor de los seis meses de edad, dé a los niños alimentos de alto contenido nutricional recién preparados, mientras se siguen amamantando hasta los dos años o más.
- Proporcione a los niños cantidades suficientes de micronutrientes (vitamina A y hierro sobre todo), que se encuentran en frutas, verduras frescas y otros alimentos. O suplementos cuando el médico indique.

- Promueva el desarrollo mental y social del niño, respondiendo a su necesidad de atención, procure estimularlo con la conversación, juegos y otras interacciones físicas y emocionales apropiadas.

#### Para la prevención de enfermedades:

- Procure que los niños reciban el esquema completo de vacunas (tuberculosis, pentavalente, polio y antisarampionosa) antes de su primer cumpleaños.
- Deseche las heces (inclusive las de los niños) de manera segura y lávese las manos con agua y jabón después de la defecación y antes de preparar los alimentos y dar de comer a los niños.
- En las zonas donde la malaria es endémica, asegúrese de que los niños duerman protegidos por mosquiteros tratados con insecticida. Eso nos sirve cuando viene gente de la Costa o de la Amazonía o cuando va la gente para allá.

#### Para la asistencia domiciliaria apropiada:

- Siga alimentando y ofreciendo líquidos, especialmente leche materna, a los niños cuando están enfermos.
- Administre a los niños enfermos el tratamiento casero apropiado para las infecciones.
- No permita que cualquier persona le prescriba antibióticos. Hay que usarlos sólo cuando un médico lo recomiende.

- Tome las medidas adecuadas para prevenir y controlar lesiones y accidentes entre los niños.
- Evite el maltrato, abuso y descuido de los niños y niñas, tome medidas adecuadas cuando ocurran. Si es necesario, busque ayuda.
- Procure que los hombres participen activamente en el cuidado de sus hijos y en los asuntos relacionados con la salud reproductiva de la familia, el uso de métodos anticonceptivos por ejemplo.

#### Para buscar atención:

- Reconozca cuando los niños enfermos necesitan tratamiento fuera del hogar y llévelos al personal sanitario apropiado para que reciban atención.
- Tome en cuenta los signos de peligro. En general en todos los niños menores de 5 años: cuando no puede beber o tomar el seno, vomita todo lo que ingiere, convulsiones, está muy decaído o inconsciente. En el caso de niños menores de dos meses hay además otros signos de peligro, como: respiración rápida y dificultosa, quejido, abombamiento de la fontanela - "mollera", enrojecimiento del ombligo, pústulas en el cuerpo, fiebre alta...
- Siga las recomendaciones dadas por el personal de salud en relación con el tratamiento, seguimiento y referencia.
- Asegúrese de que toda mujer embarazada haga las visitas prenatales recomendadas y reciba las dosis de vacunación del toxoide tetánico, y de que reciba el apoyo de la familia y la comunidad para buscar atención apropiada, especialmente en el momento del parto, así como durante el post parto y la lactancia.



La presente es una historia ficticia, algunos nombres de personas y lugares han sido omitidos o cambiados. Pero es una historia basada en conversaciones con profesionales y trabajadores de salud de un centro de salud de Quito y el Centro de Salud de Tabacundo, así como con algunos miembros del Consejo Cantonal de Salud de Pedro Moncayo. Los hechos ocurrieron alrededor del 2006 y años posteriores.

Las prácticas familiares y comunitarias clave para la supervivencia y crecimiento saludable de niños y niñas, es una propuesta de OMS y UNICEF, que fue acogida por el Ecuador cuando implementó la estrategia AIEPI (Atención Integrada a las Enfermedades Prevalente de la Infancia) en las décadas de 1990 y 2000.



**Hugo Noboa.** Médico salubrista y activista de derechos humanos. Miembro de la Fundación Salud Ambiente y Desarrollo, de la Plataforma por la Salud y la Vida del Ecuador y de la Asociación Latinoamericana de Medicina Social.



## HAGAMOS HISTORIA, CONTANDO NUESTRAS HISTORIAS



**Hagamos historia, contando nuestras historias.** Edición 2021. **ReAct Latinoamérica**, Acción frente a la Resistencia a los Antibióticos • Tel: +593 (7) 288 9543 • Correo: [info@reactlat.org](mailto:info@reactlat.org) • Sitio web: [www.reactlat.org](http://www.reactlat.org) ■ **Organización Panamericana de la Salud** • Tel: +1 (202) 974 3000 • Correo: [amrhq@paho.org](mailto:amrhq@paho.org) • Sitio web: <https://www.paho.org/es> ■ **Consortio de Salud Global, Universidad Internacional de Florida** • Tel: +1 (305) 348 7159 • Correo: [ghc@fiu.edu](mailto:ghc@fiu.edu) • Sitio web: <https://ghc.fiu.edu/> ■ **Equipo coordinador:** Nathalie El Omeiri, Conié Reynoso, Juan Andrés Chuchuca, Kléver Calle Heras • **Colaboración:** Dra. Patricia Granja, Lcda. Natalia Déleg • **Corrección de estilo:** Jennifer Monsalve Sandoval • **Ilustraciones:** Juancho Vinueza • **Diseño y Diagramación:** El Gato ■ **DESCARGO DE RESPONSABILIDAD:** Las instituciones organizadoras valoramos los conocimientos, experiencias y contextos plasmados en cada historia, y el diálogo que suscitan. No obstante, dejamos constancia de que las opiniones ahí expuestas no necesariamente concuerdan con la postura oficial de la Organización Panamericana de la Salud, el Consorcio de Salud Global de la Universidad Internacional de Florida y ReAct Latinoamérica acerca de los temas abordados. Cuenca, Ecuador - 2022.