“Endulzando el corazón”

Material de educación alimentaria y nutricional para gestantes y menores de 2 años

Sinergias

Alianzas Estratégicas Para la Salud y el Desarrollo Social

Sinergias – Alianzas Estratégicas para la Salud y el Desarrollo Social

Equipo técnico Bogotá

Pablo Montoya Chica
María Camila Rodríguez
María José Montoya

Equipo técnico Vaupés

Tatiana Niño Martínez
Rosa Tulia González Henao
Adelia María Prada Santos
José Esteban Valencia
Bayron Orrego Chica
Jeison Gutiérrez Martínez
Edilma Bastidas Andrade

Sabedoras, sabedoras tradicionales y lideresas

Juan Vanegas
Arcelia Botero
María Fernanda Díaz
María Fernanda Botero
Graciela Londoño

Equipo de comunicaciones y diseño

Valentina Riveros Palacio
Maria Fernanda Riveros Palacio

contacto@sinergiasong.org
www.sinergiasong.org
Colombia
ISBN: 978-958-56003-9-3
2022

Contenido

AGRADECIMIENTOS 4

PRESENTACIÓN 5

MENSAJE 1: LOS REZOS Y SU IMPORTANCIA 8

PLANTAS PARA EL CUIDADO 12

MENSAJE 2: AJÍ 13

MENSAJE 3: CUIDANDO UNA NUEVA VIDA 16

LOS CUIDADOS DE LAS GESTANTES 17

MENSAJE 4: REZO DE NACIMIENTO O CAMBIO DE UNIVERSO 20

MENSAJE 5: LACTANCIA MATERNA: SALUD Y BIENESTAR PARA MAMÁ Y BEBÉ 24

MENSAJE 6: REZO DE PRIMERA ALIMENTACIÓN 29

MENSAJE 7: EL BUEN COMER DE LAS NIÑAS Y LOS NIÑOS 33

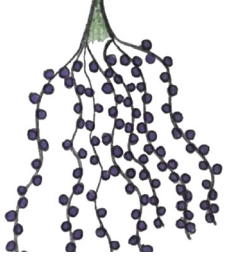
MENSAJE 8: ALIMENTOS Y COCINAS LIMPIOS PARA NIÑAS Y NIÑOS SANOS 40

MENSAJE 9: CUIDADOS DE LAS NIÑAS Y LOS NIÑOS DESDE AFUERA 42

MENSAJE 10: EL ORIGEN DE LOS MICRONUTRIENTES EN POLVO 53

MENSAJE 11: LOS MICRONUTRIENTES EN POLVO EN LOS ALIMENTOS LOCALES 54

MENSAJE 12: UNIR ESFUERZOS 58



Agradecimientos

Agradecemos la participación activa de las personas que se involucraron en este proceso, a **María Elena Royo, Félix Moreno, Yuri Rodríguez, Joyce Gutiérrez, Moisés Beltrán, Leonor Cubides, Richard Díaz, Katty Cervantes, Ceidy Rodríguez y Liliana Álvarez** como parte de la Secretaría de Salud Departamental del Vaupés, a **María Cristina Rodríguez, Esmeralda Campos, Eliana Arias y Mauricio Anillo** como parte de la Secretaria de salud municipal de Mitú, a **Marisol Díaz, Sandro Clavijo, Laura Hernández, Magally Guerrero, Liliana Maestre, Jhon Castro, Andrea Romero, Mauceth Zarak, Diana Moreno, Juana Monterrosa y William Garzón** como parte de la ESE Hospital San Antonio de Mitú, a **Arnulfo Valdés y Elaini Páez** como parte de Vaupés sano IPS, a **Saidy de la Cruz Vega** como parte de la Nueva EPS y a **Diana Flórez** como parte del ICBF Regional Vaupés, que acompañaron este trabajo y aportaron sus conocimientos y experiencia para hacerlo posible.

A **Juan Vanegas, José Esteban Valencia y Emilia Palacios** por compartirnos su gran conocimiento de los cuidados tradicionales y acompañarnos en los diferentes momentos de la construcción de este material.

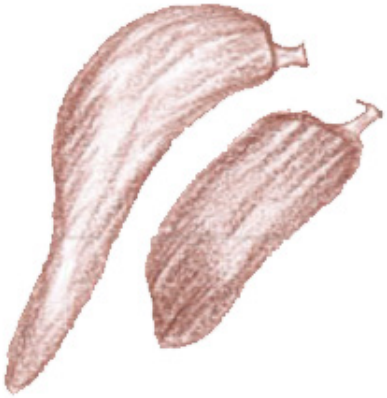
A las comunidades de **Tucunaré, Cucura y Mituseño**, por abrirnos las puertas y permitir trabajar conjuntamente en este material, a los padres y madres que participaron, **Mariela Díaz, Blanca Ramirez, Sayi Bolívar, Claudia González, Sergio Traviesa, Gloria Neira, Pía Lucía Ferreira, Leonisa Traviesa, Marucha Carmona, Yani Gutiérrez, Luz Gutiérrez, Mauricio Díaz, Esteban Sánchez, Juan Carlos y Luis Valencia y sus hijos e hijas Wilder Fernando, Saray Melany, Belkis, Nelcy Carime, María Alfonsé, Fany Milena, Franco Cristian y Farid Santiago** que jugaron con nosotras y nos enseñaron sobre cómo se alimentan y qué es lo que les gusta comer.

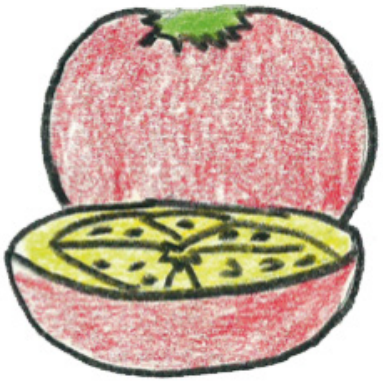
A las lideresas, **Graciela Londoño, Fernanda Díaz, Arcelia Botero y María Fernanda Botero** por todos sus aportes y apoyarnos en los talleres comunitarios.

A la **casa de la cultura de Mitú** por prestarnos ese espacio maravilloso de la Maloca para poder realizar las actividades.

De manera especial, a la **Fundación Éxito,** que aportó los recursos financieros necesarios para implementar este proyecto y al Ministerio de Salud y Protección Social por su acompañamiento técnico al proceso.

Por último a **Rosa Gonzalez** y **Maria Riveros** por su apoyo en la realización de las ilustraciones presentadas en este documento.





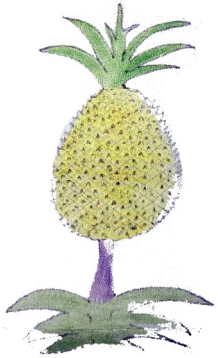
Presentación

El enfoque diferencial, casi omnipresente en nuestro marco legal, es algo fácil de realizar, pero difícil de lograr. Es sencillo porque se basa e**n el respeto y reconocimiento del otro y su saber;** requiere ser curioso, preguntar, escuchar, conocer e intentar comprender lo que vive el otro. También implica **compartir el conocimiento propio para que el otro lo pueda comprender**; sin pretender que un saber es mejor que otro. Así, reconociéndonos como iguales en medio de la diferencia, hay que identificar puntos de encuentro y desencuentro, **reflexionar, escuchar, argumentar, llegar a acuerdos y cumplirlos.** Pero es difícil de lograr porque nadie nos enseña a hacerlo, generalmente no hay tiempo ni se priorizan los recursos para esto, y los prejuicios y el temor a valorar o validar lo desconocido y criticado por la ciencia y la sociedad dominante impiden siquiera generar relaciones de confianza.

La construcción de procesos interculturales es resultado de la gestión de conocimiento y requiere la participación activa y el reconocimiento de todas partes involucradas. **Este documento, que complementa la "Guía del buen comer, basada en calendarios ecológicos, saberes y sabores locales" (2020),** aporta elementos para la implementación de los componentes nutricionales de la ruta integral de atención materno perinatal **(Resolución 3280 de 2018)** adecuada al departamento del Vaupés.

Para los indígenas de Vaupés la vida es un continuum, que comienza desde que los padres deciden conformar una familia, no desde la concepción. **Los conocimientos sobre cómo vivir bien, cómo garantizar una buena alimentación, una buena vivienda,** cómo hacer los utensilios requeridos para que funcione adecuadamente el hogar y mantener saludable a la familia son esenciales para tener una vida plena. **Todos estos preceptos son un requisito tradicional para iniciar una vida en pareja. Las curaciones recibidas desde antes del nacimiento y en momentos claves de la vida, así como el cumplimiento o no de las recomendaciones de los sabedores condicionan la salud de la madre, el padre y sus hijos, y son especialmente relevantes para evitar complicaciones durante la gestación y el parto.**

Desde el sistema de salud se han priorizado una serie de intervenciones biomédicas que han demostrado resultados efectivos para evitar enfermedades y muertes prevenibles, y que permiten que la gente viva mejor. Muchas de estas acciones están contenidas en las rutas integrales de atención, pero no siempre tienen en cuenta los saberes propios ni se alinean con lo que se considera importante desde lo local.



Este trabajo contiene 12 mensajes clave. Los primeros 8 resaltan aquellos conceptos e intervenciones que desde los saberes indígenas **se han definido como prioritarios para que las mujeres tengan una gestación sin complicaciones**, y sus hijas e hijos sean saludables. En algunos de estos se destacan **intervenciones biomédicas con las que se pueden articular dichos procesos tradicionales.** Los 3 siguientes muestran las que son esenciales desde el sistema de salud. Esto permite conocernos y reconocernos. **Entendiendo estas visiones, el mensaje final propone alternativas para articular y complementar estas dos rutas integrales de atención,** para que la gente que lo requiera pueda recibir la atención a la que tiene derecho desde los dos sistemas de salud que operan en este territorio, el ancestral y el occidental.

Este producto es fruto de muchas discusiones y reuniones con sabedores y sabedoras tradicionales, líderes y lideresas comunitarios de la zona suburbana de Mitú y representantes de las instituciones de salud e ICBF a nivel departamental. **También recoge el resultado de talleres comunitarios** en los que se involucraron cuidadoras, cuidadores y niñas y niños, que fueron claves para las propuestas de adecuación de intervenciones específicas de la ruta integral de atención.

1. Los rezos son esenciales para mantener la buena salud individual, familiar y comunitaria

Los rezos y su importancia

Los rezos permiten ordenar el mundo y las relaciones entre los seres humanos y no humanos que lo habitan.

Se realizan a través de recitaciones o cantos en los cuales los sabedores se conectan con el territorio y hacen recorridos en él, nombrando los sitios de origen y comunicándose con los dueños de cada lugar y cada ser. **Existen rezos de prevención, protección y curación.** Pueden hacerse para pedir permiso para realizar intervenciones en el territorio, para arreglar problemas que surgen por no haber seguido indicaciones o recomendaciones, o para curar enfermedades.

Desde el origen tradicional, **cada pueblo indígena recibió su territorio, plantas, idioma, artesanías y sitios sagrados,** junto con las recomendaciones para su buen manejo. Este conocimiento se ha venido transmitiendo oralmente de generación en generación y es manejado por personas que han sido formadas especialmente para ello, con distintas especialidades que se complementan entre sí.

El rezo incluye la curación y la prevención de peligros en varios niveles, así como el pago en el plano espiritual — generalmente con mambe, tabaco o polvo de tabaco (rapé), breo, caraña o carayurú— a los dueños de los diferentes ecosistemas y, por consiguiente, de los alimentos. **Se llevan a cabo ceremonias de intercambio y reciprocidad (Dabucurí, Yuruparí u otros, según la tradición del territorio)** para curar las épocas –diferentes momentos definidos por el calendario ecológico tradicional– y garantizar que haya abundancia de peces, frutos y animales del monte, y para que así no falte comida a ningún ser de la selva.

Se curan también los lugares de siembra, recolección, caza y pesca y a quienes realizan estas tareas. En las sociedades amazónicas se considera que todos los seres tienen vida y son "personas".

Se reza a los consumidores humanos para que ocupen el lugar correcto en la cadena alimenticia cósmica, para que sean predadores y no predados o vistos como comida desde la perspectiva de otros seres. También rezar los lugares de construcción como casas y hospitales debido a que así se protegen contra todas las energías espirituales, humanas y no humanas, especialmente en los momentos de partos y menstruaciones. Y finalmente se rezan los alimentos para despojarlos de su capacidad de enfermar al consumidor, y así volverlos presa, comida y potenciar las cualidades que se desean asimilar (Sinergias, 2019).

También se deben rezar los lugares construidos, como las viviendas, pues esto ayuda a protegerlas de energías espirituales humanas y no humanas, especialmente en momentos como el parto y la primera y segunda menstruación. Además, estos rezos apoyan el buen crecimiento de los niños y niñas cuando estos se quedan solos en casa. **Los lugares como los hospitales, consultorios y albergues para pacientes también pueden ser rezados para protegerlos de las diferentes energías espirituales.**

Toda persona que ingrese en el territorio debe tener sus protecciones y sus prevenciones debido a que es un espacio nuevo y desconocido. Para ello se requiere hacer su presentación a los seres del territorio y adaptar el cuerpo para el primer contacto, para que pueda recibir los primeros alimentos sin enfermarse y para adaptarse al nuevo entorno.

Lo mismo ocurre con los recién nacidos y quienes están involucrados con el nacimiento. **Toda persona que atienda un parto debe estar protegida, al igual que el bebé, la madre y el padre.** También es necesario curar el lugar donde se tendrá el parto para asegurarlo frente a ciertas amenazas, **para evitar la transmisión de enfermedades naturales y para proteger al recién nacido de adquirir discapacidades.**

También se necesita **rezo para salidas de campo, para visitar sitios turísticos, para viajes y para cualquier contacto con las diferentes energías y con las demás personas**. Las mujeres también requieren curaciones para pasar la menstruación, el embarazo, el parto y el posparto, para evitar complicaciones de todo tipo.

Matica para que los niños aprendan a caminar más rápido

Namúda-Ñamu_ne'e.
Para el crecimiento del feto

Plantas para el cuidado

Existen plantas para el cuidado que, al igual que los rezos, se usan para la prevención, protección y curación en diferentes momentos de la vida. **Hay plantas que se utilizan para preparar el cuerpo antes de iniciar la alimentación en los niños y niñas, plantas para el buen crecimiento, para dar fuerza a los músculos, para la piel y para el cabello, entre muchas otras.** Así mismo existen plantas que se usan cuando hay malestares como dolor de estómago, diarrea, gripa u otras enfermedades. **Algunos grupos étnicos como los curripacos, son grandes conocedores de las plantas medicinales.**

En los hogares, por lo general **las mujeres tienen una gran sabiduría sobre el uso de plantas medicinales.** Ellas las cultivan en sus patios, chagras o saben donde encontrarlas en el monte. Muchas de estas plantas son utilizadas en el cuidado especialmente de los niños y niñas en las diferentes etapas de su crecimiento.

Oa_phuri
Hojas de chucha.
Se usa para prevenir la gripa en los niños y niñas se usa con plantas para el baño

**Todos los nombres son en lengua indígena Desano*

Tratamiento para el cabello
Dihtiphurĩ - hojas de dihtí.
Prevención de canas prematuras - bebés

Jidovarẽ jikúbure aiye. Se usa para mantener gorditos a los niños y niñas

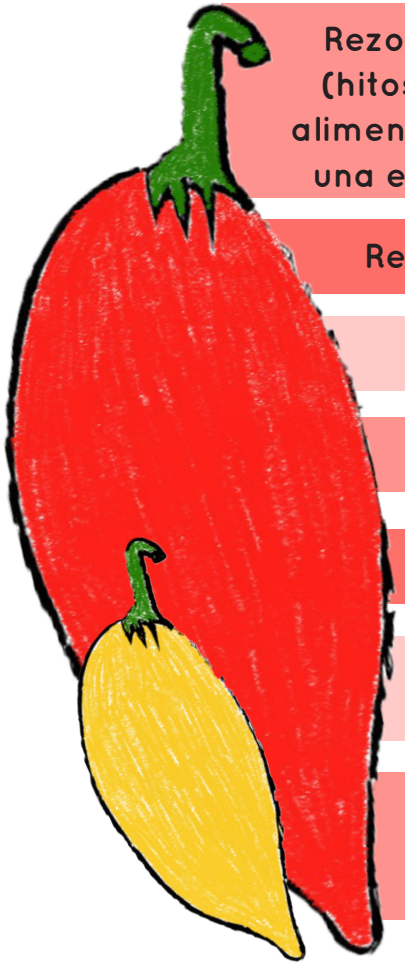
2. El ají es poderoso para la vida

Se utiliza para la prevención, protección y curación de ciertas enfermedades y se consume desde que inicia la alimentación y por el resto de la vida de las personas.

El Ají

El ají cumple un papel fundamental desde la cosmovisión de las comunidades indígenas. En la naturaleza se encuentran **diferentes tipos de ají** y cada uno de ellos tiene un nombre propio relacionado con otros seres de la naturaleza y su uso.

Tiene diversos usos como:



- Rezos de curación o prevención en diferentes momentos críticos del ciclo de vida (hitos): primera y segunda menstruación, primera alimentación de los niños y primera alimentación de las mamás después del parto. Ayuda a recuperar energía después de una enfermedad grave. Además de la energía, ayuda a recuperar el color de la piel.
- Rezos para cuando un niño deja de comer o pierde el apetito (Wi^{h}sirí).
- Aliviar los dolores de muela y dolores de cabeza.
- Limpiar carnes de animales del monte y del agua (mata las bacterias).
- Limpiar el cuerpo, mantener limpia la piel y evitar las arrugas.
- Espantar insectos, malas energías en el monte y armonizar el ambiente para no enfermarse.
- Acompañar las diferentes comidas que contienen pescados, mamíferos, crustáceos, aves, roedores, anfibios e insectos. También, para acompañar los hongos, el casabe o la fariña.

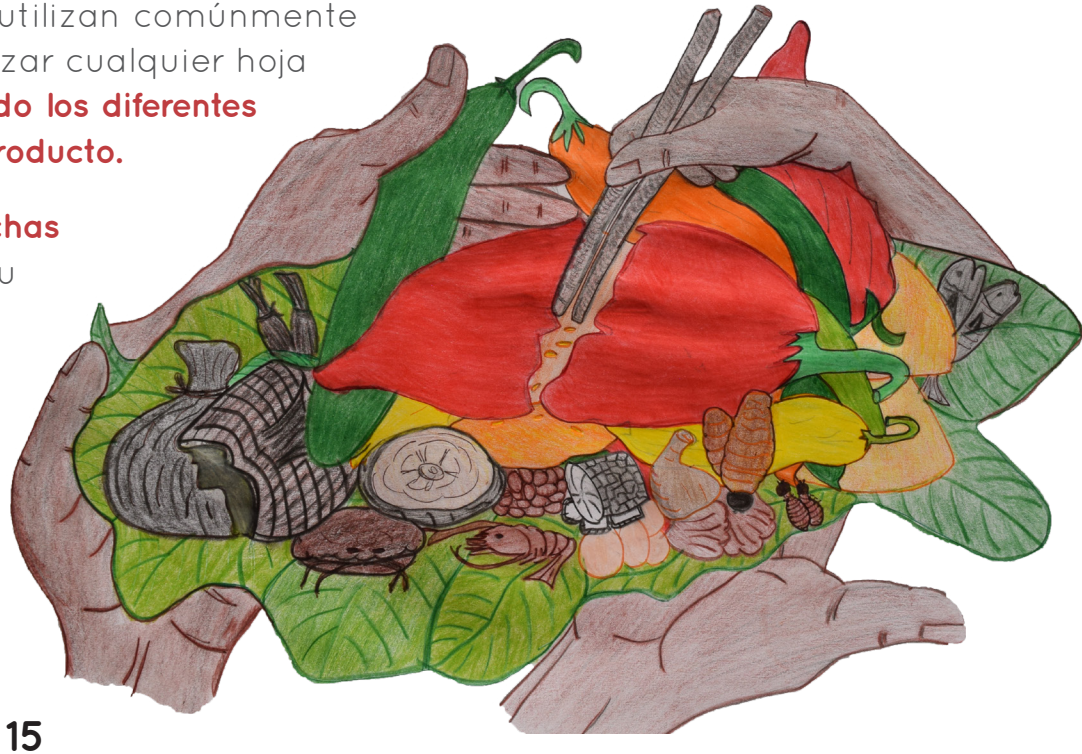
Así como el ají tiene beneficios y se recomienda en diferentes ocasiones, también tiene restricciones dependiendo de las condiciones y/o de la tradición de una persona y/o de su familia. Por ejemplo, en algunas familias, cuando un miembro es mordido por una culebra, se recomienda suspender el consumo de ají. Igualmente, si un niño tiene diarrea, la mamá debe evitar comerlo.

El ají se reza igual que la sal cuando un niño va a empezar a consumir alimentos diferentes a la leche materna, para que su cuerpo esté protegido de enfermedades y se adapte al picante y a los nuevos alimentos.

> ***"Cuando no se les da ají, los niños se vuelven débiles, se enferman porque no están protegidos para comer todo tipo de alimentos (...)".***
>
> ***"les ayuda a crecer, les da fuerza y energía".***

En el dibujo, se representa la diversidad del ají. Las diferentes variedades y preparaciones utilizadas están sobre hojas de guarumo, que se utilizan comúnmente para recogerlo, aunque para este fin se puede utilizar cualquier hoja grande y no venenosa o un canasto. **Acompañando los diferentes ajíes, se ilustran los alimentos que se comen con este producto.**

Todo lo anterior **está rodeado de las manos de muchas personas,** unas lo sostienen demostrando su importancia y otras lo señalan recomendándolo e indicándoles a los demás que éste no debe faltar en la comida ni en la vida de una persona. **Una de las manos sostiene unos palos** con los que se parte el ají porque no se recomienda tocarlo directamente con las manos. **Esta ilustración representa el conocimiento de los pueblos indígenas sobre el ají y su relación con los rezos.**



3.Cuidando una nueva vida

Los cuidados de las gestantes

La gestación es un periodo de mucho cuidado tanto para la madre como para el padre. Igualmente para la criatura que se está formando y que está expuesta a muchos riesgos del entorno.

Es importante mantener las actividades diarias, siempre y cuando no haya sangrado o dolor, para que el cuerpo esté saludable, fuerte y apto para el momento del parto.

Ilustraciones tomadas de Calendario de la comunidad de Timbó. Sinergias, 2018.

Los cuidados de las gestantes

Tanto para los hombres como para las mujeres indígenas, tener hijos es fundamental. Una vez se establece una pareja, se espera que la mujer quede embarazada en corto tiempo, pues los hijos constituyen la posibilidad de prolongar la existencia y de que el pensamiento continúe vivo a través de esas nuevas personas (Mahecha 2015).

La gestación es un periodo de mucho cuidado tanto para la madre como para el padre. Igualmente para la criatura que se está formando y que está expuesta a muchos riesgos del entorno. **Por ello a ambos padres deben realizar curaciones (rezos de prevención) y seguir recomendaciones** como por ejemplo evitar el consumo de algunos alimentos que pueden causar enfermedades o complicaciones en la gestación o en el momento del parto, lo que se conoce comúnmente como "dietas".

Estos rezos buscan preparar el cuerpo de la mujer para la gestación, para que todos los cambios que esta trae consigo ocurran sin complicaciones. Además, para asegurar que la alimentación sea asimilada adecuadamente por la madre. Por otra parte, los rezos hacen que el nuevo ser que se está formando sea reconocido por el territorio, por todos los seres humanos y no humanos que lo habitan, de esta forma se previene que sea "llevado" o "cambiado" por estos seres. **Ésta es una forma de prevención de malformaciones congénitas como se explica en la sección del rezo del nacimiento.**

Posteriormente, **los rezos buscan la formación y crecimiento adecuados del feto** y que éste adopte la posición adecuada en el momento del parto. Además, es importante mantener las actividades diarias, siempre y cuando no haya sangrado o dolor, para que el cuerpo esté saludable, fuerte y apto para el momento del parto. De esta manera se reduce el dolor y se evitan las complicaciones.

Generalmente se recomienda permanecer cerca de la casa y evitar viajar cuando se acerca el momento del parto para prevenir que este ocurra en lugares como el monte, el río o lugares sagrados sin la protección adecuada, ya que esto lleva a complicaciones del recién nacido e incluso a la muerte.

Cada grupo étnico tiene sus cuidados específicos en este periodo y existen diversas historias sobre estos cuidados.

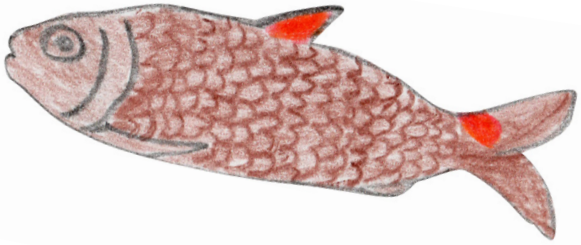
Este material se acompaña de la historia del hombre que se convirtió en guio **https://vimeo.com/354924226** trabajada en la comunidad de Timbó de Betania en la carretera Mitú-Monforth.

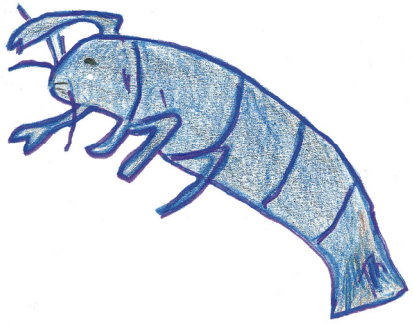
Así como desde el conocimiento tradicional existen una serie de recomendaciones para que la gestación se desarrolle de forma adecuada, desde las ciencias médicas y de la nutrición se han establecido una serie de recomendaciones para disminuir los riesgos de complicaciones durante la gestación. Para ellos se realizan **consultas de control prenatal** que permiten ver cómo va creciendo el bebé y cómo se encuentra la mamá, se toman **exámenes de sangre** para ver si la mamá tiene alguna enfermedad que pueda afectar su salud en el futuro o que se pueda transmitir al bebé y por lo tanto poder tratarla a tiempo.

Se le dan unas pastillas de **sulfato ferroso, ácido fólico y carbonato de calcio**. Las primeras son para la sangre, ya que como se está formando un nuevo ser, éste requiere hierro adicional y por eso se le da extra a la mamá. **El ácido fólico** sirve para asegurar que el cerebro del bebé se forme bien y **el calcio** ayuda a prevenir la preeclampsia y el parto prematuro y a disminuir el riesgo de que una embarazada muera o presente problemas graves relacionados con la hipertensión en la gestación.

Trabajando juntos

Es importante que todas **las mujeres en gestación tengan acceso a todos los cuidados** y es por esto que **durante los controles prenatales se debe indagar acerca de los rezos y curaciones** que han recibido (o no) las mujeres y sus familias, así como sobre las dietas recomendadas por los sabedores para poder asegurar que, **en caso de que el parto sea institucional, la mujer reciba los alimentos permitidos durante su estancia y se cuente con los rezos que aseguren el buen recibimiento del recién nacido en el territorio.** Por su parte, a través del personal del área rural, se debe asegurar el acceso a los micronutrientes recomendados, así como la referencia de las diferentes atenciones como exámenes paraclínicos y ecografías que permitan reconocer (o detectar) riesgos de manera temprana u oportuna para prevenir complicaciones.





4. Rezo de nacimiento o cambio de universo

Es un viaje espiritual, un recorrido que hace el sabedor a través del territorio para que los seres que lo habitan se familiaricen con el bebé y no le hagan daño.

El rezo recibe ese nombre porque el nacimiento es el momento en el que el bebé abandona la placenta y el vientre de la madre para vivir en un nuevo mundo y tiene que adaptarse a este nuevo entorno. **Es un rezo de purificación, armonización** y alineación con todos los otros seres de la naturaleza y tiene como objetivos prevenir todo tipo de enfermedades físicas y espirituales, proteger contra las malas energías humanas y no humanas, y presentar al recién nacido a los demás seres de la naturaleza para su reconocimiento y aceptación.

El dibujo no tiene marcos porque se considera que el universo es infinito, igual que el pensamiento, no tienen límites. Muestra al sabedor realizando el rezo a la familia completa, a las niñas o los niños conjuntamente con los padres, para evitar que se enfermen. **El sabedor tiene carayurú puesto en la frente, este es del color de la sangre** que llevamos en el cuerpo y representa la vida.

Se observan el sol y la luna que se consideran **"sol de día" y "sol de noche"**. Son personas que nos acompañan desde el origen de la vida y pueden causarnos enfermedades si no se cuenta con los rezos necesarios, **el sol por el calor y la luna porque atrae la sangre de las mujeres.** Hay seres y/o animales que duermen o viven de día o de noche. Igualmente, hay enfermedades que pueden afectar a las personas durante el día o la noche. Así mismo, **se hacen rezos en el día o en la noche dependiendo de su objetivo.**

Los **padres y el bebé están rodeados de algodón,** material que se utiliza cuando una persona nace o fallece y representa protección. El color blanco se asocia con limpieza y ausencia de enfermedades.

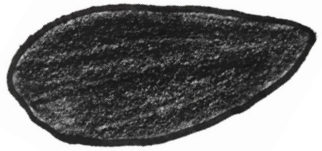
Se representan todos los seres que necesitan reconocer al nuevo ser en el territorio: ríos, caños, lagos, cachiveras, cerros, árboles, plantas y otros animales que tienen sus propias energías. Todos estos seres tienen vida al igual que las personas; "todo lo que existe en la naturaleza tiene vida". Las energías están representadas por **los "rayos" naranjas que salen de cada ser.** Estos no se ven, pero pueden chocarse y representar riesgos para los bebés cuando nacen si no cuentan con la debida protección.

Las **huellas** representan el recorrido espiritual que se hace por todo el territorio desde el lugar de origen, pasando por los sitios sagrados, el lugar de asentamiento de la comunidad y todo el territorio ancestral del grupo étnico, incluyendo el cosmos. **Estas huellas perduran toda la vida hasta que la persona fallezca.** Cuando nace sin prevenciones, el nuevo ser es visto como un agente vulnerable y extraño, y cualquier cosa puede pasarle. Cuando un nuevo ser no sabe dónde vive o quiénes son sus papás, cualquier otro ser se lo puede llevar o tener contacto con él y así puede enfermarse o morir.

"El rezo permite que los seres de la naturaleza lo puedan reconocer".

El rezo genera una capa de protección al bebé. Si el rezo no se hace adecuadamente la capa puede romperse y esto representa un riesgo muy alto para el nuevo ser. Por esta razón debe realizarse de manera adecuada y complementarse con los demás cuidados del bebé y de la naturaleza, de esta manera los otros seres ayudan a los padres a cuidarlo.
Este rezo además permite darle al bebé la energía y poder espiritual, **se le asigna un nombre propio, un poder, y un rol específico** que será cuidado y valorado durante toda su vida. Es el equivalente a la primera vacuna y al bautismo tradicional.

El momento del nacimiento es importante para todos los saberes, y así como se hacen rezos para proteger a los recién nacidos y sus familias y para que el territorio los reconozca como parte de él, desde las ciencias médicas y de la nutrición también se han establecido una serie de acciones para evitar enfermedades y reconocer tempranamente riesgos y poderlos tratar, entre ellas tenemos la aplicación de **vitamina K**, de gotas en los ojos, de limpieza del cordón umbilical, la aplicación de **vacunas** y una serie de **exámenes de sangre**. Todas estas acciones se explican en el **mensaje 8**. Además, tenemos el **registro civil**, que permite al bebé ser reconocido como ciudadano de un territorio y acceder a los servicios que ofrece el Estado.



Trabajando juntos

Es importante que cuando el parto se de en una institución de salud, se garantice, a las madres y los padres que lo deseen, puedan llevar **sus rezos y protecciones para este momento clave en la vida.** Además, en caso de ser necesario, que se permita el acceso de sabedoras o sabedores a la institución para que puedan realizar las acciones pertinentes en el momento del nacimiento.

Por su parte, cuando el parto se de en comunidad, **es importante facilitar el acceso a las atenciones institucionales para el recién nacido** como las vacunas o el registro civil.

Cuando un bebé nace en su casa, **la familia entierra la placenta en un lugar importante,** que siempre puedan recordar. **Si el parto ocurre en la institución de salud, es importante que, si la familia lo desea, pueda llevar la placenta del bebé.** Para esto se pueden utilizar bolsas plásticas que cierren bien e incluso en algunos lugares utilizan neveras de icopor.

5. Lactancia materna: Salud y bienestar para mamá y bebé

A través de los rezos se endulzan los alimentos que consumirá la madre para que haya abundancia de leche materna y buena salud para los dos

La lactancia materna es un periodo de mucho cuidado tanto para la madre, como para el bebé. **Aquellas madres primerizas deben ser rezadas para que la leche fluya bien** y el bebé pueda succionar y tragar adecuadamente. Durante este periodo se practican **rezos para arreglar el cuerpo, sanar el vientre y armonizar la mente** y así la madre se sienta tranquila en los momentos difíciles y no se desgaste amamantando a su bebé; estar juntos representa un beneficio para la salud física y mental de los dos.

Rezo de la leche: Este rezo es como sembrar una semilla de tabaco que germina y crece; el crecimiento de una semilla depende de los cuidados de la madre quien debe cumplir las recomendaciones del sabedor, pues el bebé depende de la madre y de la leche materna.

Cuidados importantes: Ninguna otra madre puede amantar a un recién nacido, es por eso que muchos grupos étnicos rezan la leche de la madre para evitar posibles enfermedades que puedan afectar al bebé durante la lactancia. Darle la leche de otra madre sería un riesgo.

Recomendaciones:

- No se puede dejar de amantar en periodos largos para evitar la mastitis.
- Durante las noches es importante que el bebé se alimente siempre y se mantenga limpio.
- Debe realizarse las prevenciones pertinentes para evitar yu^{h}ké durante la lactancia.

Yu^{h}ké:

Es una condición o estado que pueden presentar las niñas y los niños mientras reciben lactancia materna. Generalmente ocurre cuando los padres tienen relaciones sexuales sin tener los rezos o prevenciones que necesitan durante el periodo de lactancia en el que la madre, el padre y el bebé deben guardar dieta.

Se transmite a través de la leche materna, se considera que esta está "dañada" y le produce diarrea al bebé, disminuye su apetito y llora mucho; si el bebé no recibe leche materna se deteriora su salud y se vuelve más sensible a todas las enfermedades comunes en la infancia. Por todo esto, es importante hacer los rezos de prevención al bebé antes de reiniciar la vida sexual para que no afecte su salud y el núcleo familiar pueda estar siempre bien.

~Ahpikhú Dthtaru — Laguna de leche

La laguna de la leche, representa la abundancia de leche así como la vida y salud de los bebés y de la madre durante la lactancia. Representa también la tranquilidad y el bienestar emocional y físico que le proporcionan los rezos ya que generan una conexión espiritual con la laguna de leche.

La ilustración representa **la laguna de leche (aʰpikʰu dtʰtaru en Desano)**, que según la tradición es el lugar de origen de muchos grupos étnicos y de la leche materna. Este lugar se ha mantenido hasta la actualidad, **es de mucha importancia para los rezos del corazón y para endulzar los alimentos** que la madre va a recibir durante la lactancia. Este lugar actualmente se encuentra en Río de Janeiro, Brasil y su desembocadura es en el Rio Negro. **Los dos cerros representan los senos de la madre, el seno más grande es del niño y el más pequeño de la niña,** de ahí parte que los bebés escogen un solo seno para alimentarse.

Todas las madres reconocen por instinto el momento en el que el bebé quiere que lo amamanten o comer y esto representa la necesidad e importancia de que alimentar al bebé siempre sea una prioridad para la madre.

Trabajando juntos

Es importante que cuando **el parto se de en una institución de salud, se garantice a las madres que los alimentos y bebidas puedan estar rezadas adecuadamente** para que tanto la madre como el bebe recién nacido no se vean afectados por consumir alimentos que no han sido rezados.

Se sugiere que **el servicio hospitalario tenga disponibilidad de los alimentos recomendados tradicionalmente para apoyar a la madre** en su inicio de la lactancia. Para este proceso se puede utilizar la ficha de seleccion de alimentos permitidos y prohibidos para que cada madre pueda seleccionar, **incluso desde los controles prenatales, los alimentos que tiene permitidos en este periodo y así se facilite el proceso de preparación de los alimentos** en el momento de una hospitalización o atención institucional del parto y se fomente la lactancia desde el momento del nacimieto.

Consejería en Lactancia:

Incluir en el proceso de consejería en lactancia materna y alimentación adecuada en los niños menores de dos años las recomendaciones con enfoque étnico respecto a los rezos y los alimentos que se pueden incluir. En este sentido, se debe capacitar al personal en enfoque étnico y recomendaciones tradicionales de educación alimentaria.

6. El rezo de la primera alimentación

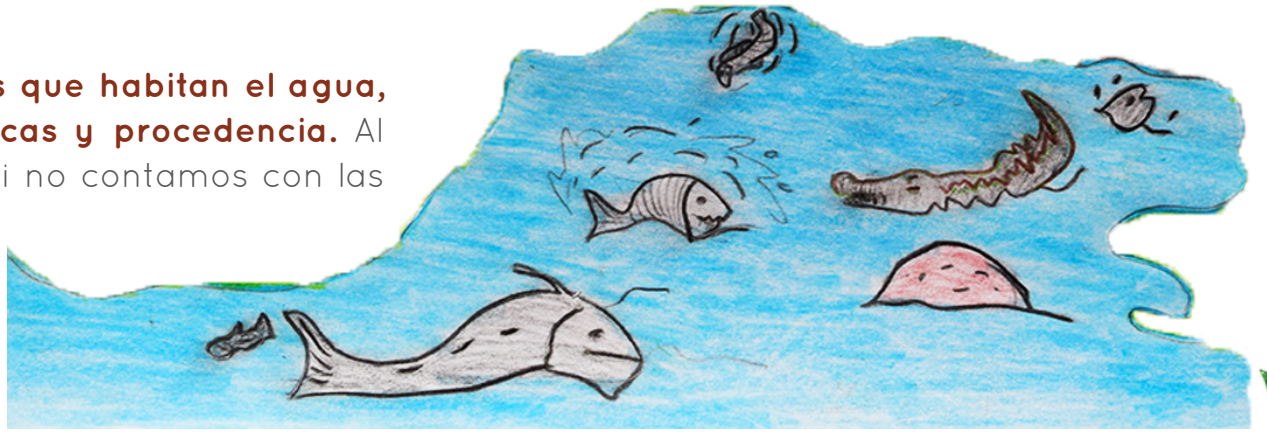
La primera alimentación no se refiere solamente a lo físico sino también a lo espiritual, debe haber una armonización para que haya entendimiento con la naturaleza. El cuerpo de una persona es el resultado de cómo se vive siendo parte de la naturaleza, pues lo que se consume (los alimentos) lo produce la madre tierra.

La primera alimentación se da en diferentes momentos de la vida: cuando una niña o un niño va a empezar a **consumir alimentos diferentes a la leche materna**, cuando llegan **la primera y segunda menstruación,** cuando los niños, jóvenes o adultos ven Yuruparí, cuando una madre y un padre van a empezar a comer después del nacimiento de su bebé, cuando una **persona se ha debilitado mucho después de una enfermedad** grave para que se le normalicen la fuerza y el espíritu, y cuando una persona va a volver a comer alimentos **después de haber cumplido una dieta.** También se hace a personas que llegan al territorio por primera vez, ya que van a consumir alimentos nuevos y diferentes, para que su cuerpo los acepte.

El sabedor es quien realiza el rezo y se considera de gran importancia contar con su presencia en los hogares y en las comunidades para poder entender muchas de las cosas que existen y pasan a lo largo de la vida. **Cabe resaltar que cada uno es diferente, reza de manera diferente, y también de acuerdo a las energías que estén presentes** se verán reflejados los efectos del rezo que realice. Durante el rezo el sabedor se comunica con el territorio y sus dueños, como se explicó en el mensaje 1.

El ají acompaña también los alimentos que se consiguen fácilmente, que provienen de otras partes externas al territorio y por lo general se encuentran en los cascos urbanos (cachama, huevos, carnes de res, cerdo y pollo; algunos pescados y alimentos dulces). Estos alimentos **requieren rezarse para que el cuerpo los acepte en los momentos que son consumidos y representan los cambios** significativos que ha tenido la forma de alimentarse con el pasar del tiempo y la introducción constante de alimentos nuevos.

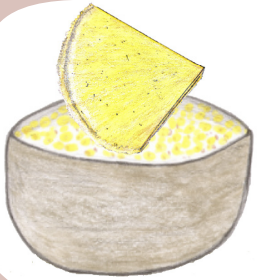
Muestra la diversidad de **peces y seres que habitan el agua, cada uno con sus propias características y procedencia.** Al igual que el sol, pueden enfermarnos si no contamos con las protecciones necesarias.



Los frutos de estas palmas se dan por temporadas y no están disponibles durante todo el año, así como los animales que los consumen. Tienen un alto contenido de grasa y se **requieren rezos antes de consumirlos** por el alto riesgo que representan para los niños y las mamás.

Estos alimentos que aquí se representan **son los que se consiguen más fácil y están presentes durante todo el año** en las chagras y el monte.

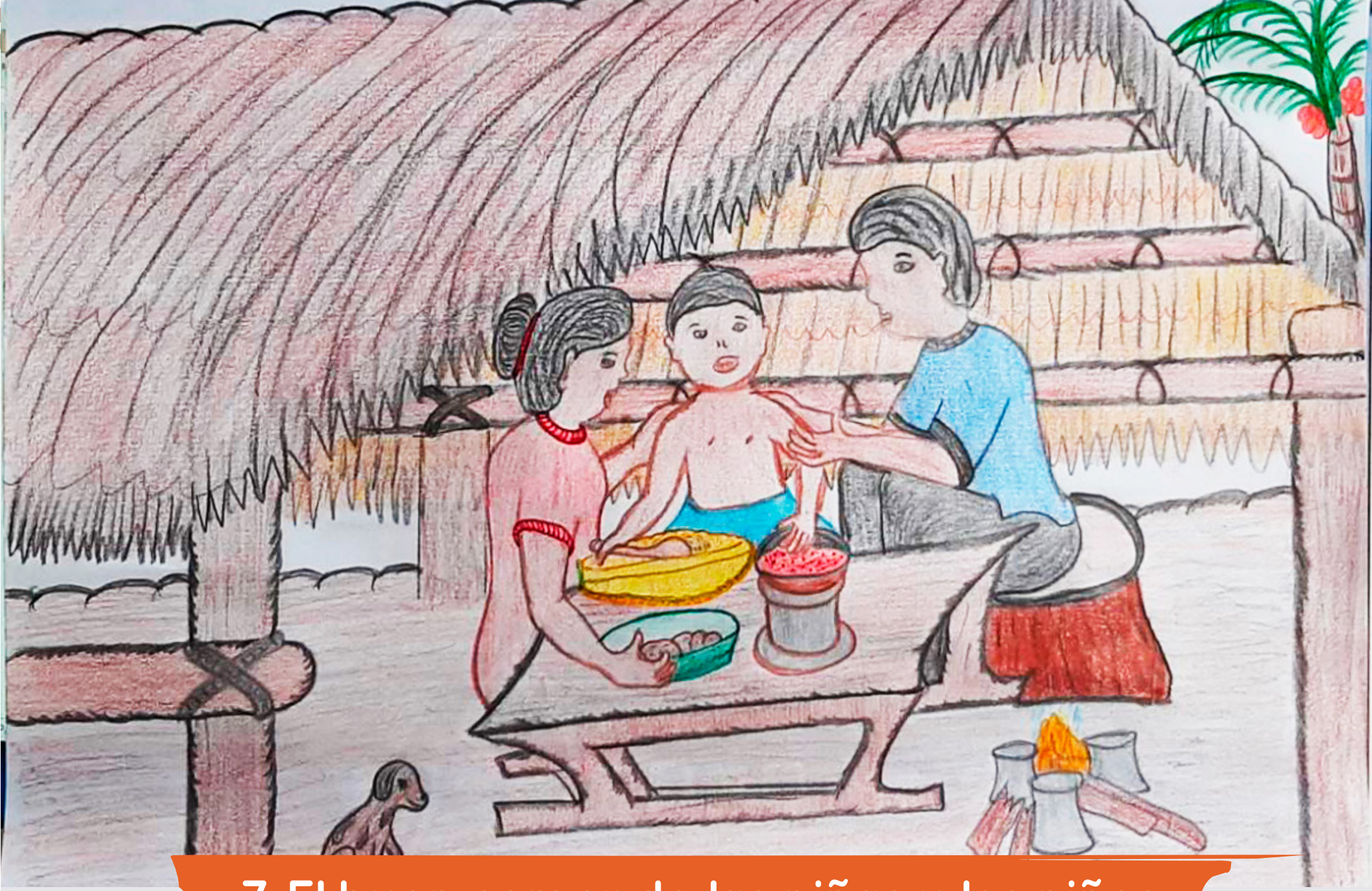
En el dibujo se muestran todos lo seres que habitan el territorio; **el rezo lo que hace es organizar el mundo y ayudar a que los alimentos que van a ser consumidos** sean incorporados adecuadamente en el cuerpo y no generen enfermedad. Cada etnia y cada payé tienen sus propias tradiciones y formas de realizar estas curaciones.



Trabajando juntos

El personal de salud debe **fomentar en las comunidades el inicio de la alimentación complementaria a partir de los 6 meses**, para esto es importante que desde el nacimiento la familia defina quién será el sabedor que vaya a realizar **el rezo de los primeros alimentos de los menores** para que este se haga a los 6 meses y no se retrase el inicio de la alimentación complementaria, **pues se ha visto que si se inicia más tarde, esto puede tener efectos negativos** en el crecimiento de los niños y niñas.

Hay que asegurar que en **la alimentación complementaria se incluyan alimentos ricos en proteínas, hierro y zinc**, como los pescados, las carnes, los insectos y las hojas verdes.



7. El buen comer de las niñas y los niños

Todas las personas necesitamos consumir alimentos a diario para poder vivir bien, especialmente las niñas y los niños, quienes también los necesitan para crecer sanos y fuertes y aprender cosas nuevas todos los días.

FRUTAS, HOJAS VERDES, FLORES Y HONGOS

Los alimentos con Vitamina A y C
sirven para prevenir infecciones, ayudan a cicatrizar las heridas y a aprovechar los nutrientes de las carnes, hojas verdes, pescados, leguminosas, granos y hormigas.

Las grasas buenas de las frutas de palma, las castañas, los cocos y el aguacate sirven para cuidar el corazón y el sistema circulatorio.

Las frutas dulces de la chagra sirven para endulzar de manera natural.

Estos alimentos sirven para cuidar la visión, la piel, los intestinos y para proteger el cuerpo de las infecciones.

CARNES, PESCADOS, SEMILLAS, INSECTOS, GUSANOS Y GRANOS.

HIERRO
Alimentos que nos ayudan a crecer y mantener el cuerpo. Sirven para formar los músculos, la sangre, la piel, el cabello y las uñas.

CALCIO
Los pescados son ricos en calcio. Nos sirven para la salud de los huesos, los dientes, los músculos y la presión sanguínea.

ZINC
Los alimentos que provienen de los ríos y de los caños como los peces, cangrejos y camarones tienen Zinc y sirven para prevenir infecciones y ayudar al crecimiento y desarrollo de nuestro cuerpo.

CASABES, FARIÑA, TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS Y CEREALES

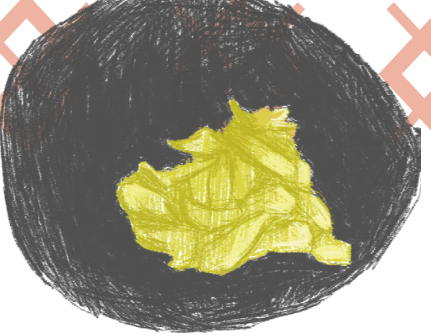
ENERGÍA
Los alimentos que se dan en nuestras chagras y que elaboran las mujeres nos aportan energía y contienen más fibra que el arroz, la pasta y el pan que compramos en la tienda. Estas fibras nos sirven para la salud de los intestinos, para tener buena digestión y recuperarnos de enfermedades como la diarrea.

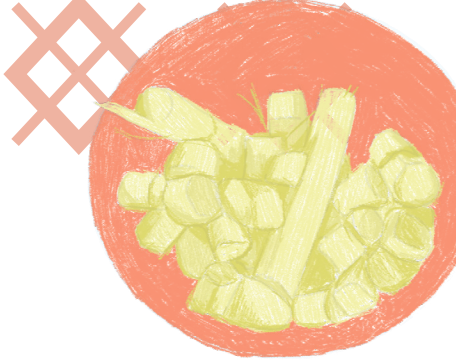
Los alimentos **contienen nutrientes, los cuales se definen como sustancias que el cuerpo requiere** para crecer y mantenerse saludable. Algunos se requieren en mayor cantidad y otros en menor cantidad, sin embargo, todo son indispensables para la salud y el bienestar.

Existen diferentes tipos de alimentos que pueden agruparse y clasificarse de acuerdo a su aporte de nutrientes y los beneficios que estos traen a nuestro cuerpo.

Algunos alimentos ayudan a prevenir infecciones o enfermedades y a utilizar los nutrientes de otros alimentos (grupo de alimentos ubicados arriba en el dibujo), otros nos ayudan a que el cuerpo crezca y se forme bien mientras crecemos (grupo de alimentos ubicados en el medio en el dibujo), y otros alimentos nos dan la energía que necesitamos para realizar diferentes actividades cada día (grupo de alimentos ubicados en el inferior del dibujo).

Desde la perspectiva local se realizan otras clasificaciones de alimentos, por ejemplo, según el orden en el que se rezan cuando una niña o un niño va a recibir su primera alimentación, como se explica en el mensaje 6, o de acuerdo a la época del **calendario ecológico.**





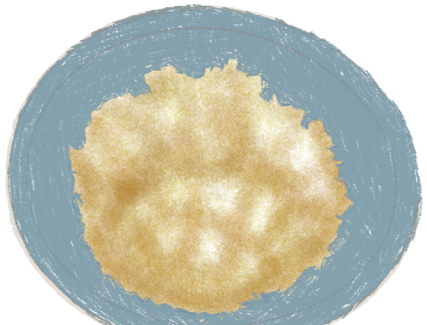
Para las comunidades indígenas del Vaupés, existen diferentes momentos de la vida o etapas en las que se presentan cambios significativos y en los que se ofrecen o introducen nuevos alimentos a las niñas y los niños, estas etapas son: **la primera alimentación, el momento en el que les empiezan a salir los dientes o cuando empiezan a caminar,** todos complementando la lactancia materna que reciben desde el momento en que nacen hasta que llega un nuevo hermano o hermana a la familia o hasta que cumplen aproximadamente dos años.

La alimentación de las niñas y los niños tienen características específicas ya que responde a sus edades o etapas de desarrollo, a continuación se describen sus características principales:

- **Los alimentos se sirven como papillas**, machacados o aplastados. Sin escamas, sin espinas, sin huesos, sin pepas o cáscaras gruesas que puedan hacer que se atoren. Esto debido a que aún no tienen todos sus dientes y están empezando a usar los músculos que se usan para masticar.

- **Las cantidades de alimentos que se les dan deben ser (muy) pequeñas** al principio y debe observarse cómo reacciona el cuerpo después de consumir cada alimento nuevo o diferente. Estas cantidades irán aumentando a medida que el bebé crezca.

- **Desde que empiezan a comer alimentos diferentes a la leche materna** y durante el resto de la vida deben consumir alimentos variados todos los días. Esto garantiza el aporte adecuado y suficiente de nutrientes que necesitan para desarrollarse y crecer de manera adecuada.



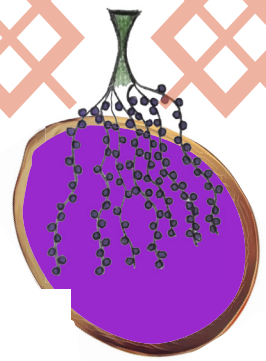
Primera alimentación-cuando salen los dientes
(6 – 8 meses)

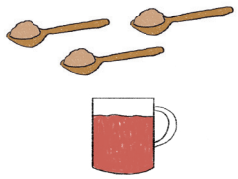
Idealmente, en un día **deben consumir una o dos frutas** diferentes, **uno o dos alimentos que provengan de animales** y uno o dos alimentos que aporten energía, esto en las cantidades que se muestran a continuación:

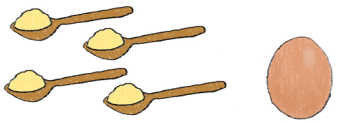
Grupos de alimentos	Alimentos y presentación	Cantidad diaria
Grupo 2	**Lactancia materna**	Cada que el niño/ niña pida
	+	
Grupo 1 Frutas, hojas verdes, flores y hongos	Frutas raspadas u hojas verdes (carurú o yuca)	2 cucharadas
	Jugos o mingaos de fruta	1/2 vaso
	+	
Grupo 1 Carnes, pescados, semillas, insectos, gusanos y granos	Pescados machacados o molidos de carnes o aves (en caldos) o granos (lentejas o frijoles machacados) o huevo (machacado)	2 cucharadas
	+	
Grupo 3 Casabes, fariña, tubérculos, raíces, plátanos y cereales	Casabe o pan	1 pedazo pequeño
	Fariña (en chivé o caldos)	1 roseada
	Yuca dulce o plátano o ñame o ductu o arroz o pasta o avena (machacados)	2 cucharadas

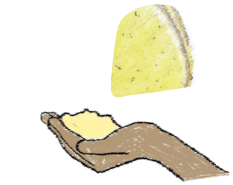
Cuando gatean
(9 - 11 meses)

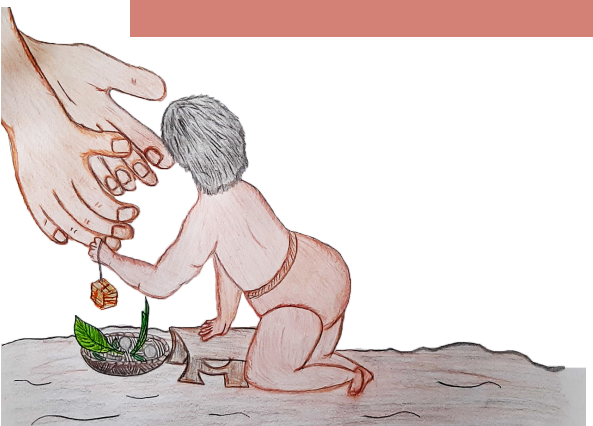
Grupos de alimentos	Alimentos y presentación	Cantidad diaria
Grupo 2	**Lactancia materna**	Cada que el niño/ niña pida
	+	
Grupo 1 Frutas, hojas verdes, flores y hongos	Frutas raspadas u hojas verdes (carurú o yuca)	3 cucharadas
	Jugos o mingaos de fruta	1 vaso
	+	
Grupo 1 Carnes, pescados, semillas, insectos, gusanos y granos	Pescados machacados o molidos de carnes o aves (en caldos) o granos (lentejas o frijoles machacados) o huevo (machacado)	3 - 4 cucharadas o 1 huevo
	+	
Grupo 3 Casabes, fariña, tubérculos, raíces, plátanos y cereales	Casabe o pan	1 pedazo mediano
	Fariña (en chivé o caldos)	1 manotada
	Yuca dulce o plátano o ñame o ductu o arroz o pasta o avena (machacados)	3 - 4 cucharadas 2 galletas





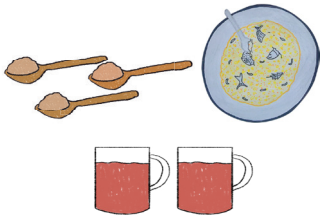


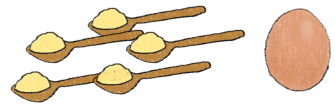


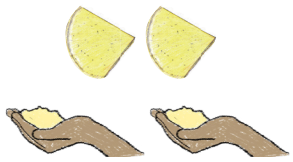


Cuando caminan
(12 meses o un año en adelante)

Grupos de alimentos	Alimentos y presentación	Cantidad diaria
Grupo 2	**Lactancia materna**	Cada que el niño/ niña pida
	+	
Grupo 1 Frutas, hojas verdes, flores y hongos	Frutas raspadas u hojas verdes (carurú o yuca)	1 plato o 3 cucharadas
	Jugos o mingaos de fruta	2 vasos
	+	
Grupo 1 Carnes, pescados, semillas, insectos, gusanos y granos	Pescados machacados o molidos de carnes o aves (en caldos) o granos (lentejas o frijoles machacados) o huevo (machacado)	5 cucharadas o 1 huevo
	+	
Grupo 3 Casabes, fariña, tubérculos, raíces, plátanos y cereales	Casabe o pan	2 pedazos
	Fariña (en chivé o caldos)	2 manotadas
	Yuca dulce o plátano o ñame o ductu o arroz o pasta o avena (machacados)	5 cucharadas 3 galletas



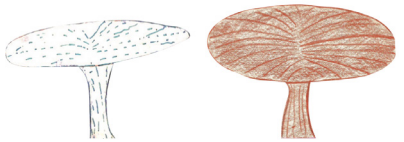




Se recomienda que **las niñas y los niños empiecen a recibir alimentos diferentes y adicionales a la leche materna desde los seis meses de edad** debido a que en este momento sus necesidades de nutrientes aumentan y la leche materna deja de ser suficiente para suplir sus necesidades.

Es importante tener en cuenta que los hábitos de alimentación de las niñas y los niños son inicialmente creados por sus madres, padres y/o cuidadores e igualmente, el cuidado de su salud también influirá en el bienestar de las niñas y los niños. Por esta razón, **es importante que las madres y los padres mantengan cuidados y prácticas** que les permitan estar sanos para sus hijos y familias.

Trabajando juntos



En las diferentes atenciones que se realizan a la madre y a los niños, desde el cuidado preconcepcional hasta las de consulta de crecimiento y desarrollo, **es importante incorporar las recomendaciones alimentarias tradicionales**, enfocadas a que la familia garantice las prevenciones, curaciones de los primeros alimentos y la **disponibilidad de dar alimentos variados de acuerdo al calendario ecológico y las recomendaciones de los sabedores tradicionales.** Además de capacitar al personal de salud que realiza educación alimentaria sobre los aspectos relacionados al contexto teniendo en cuenta las guías alimentarias territorializadas.

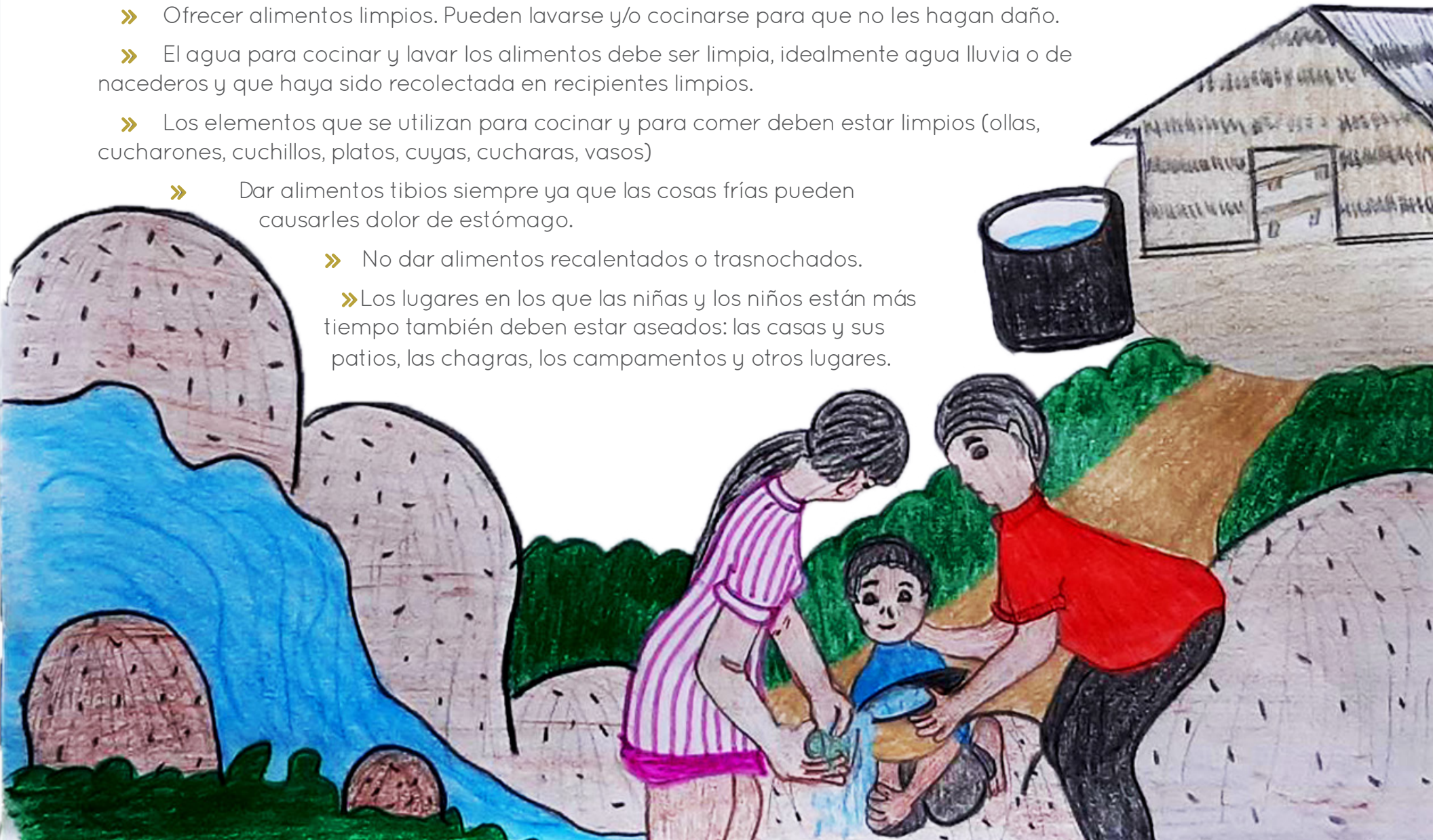
Es importante fortalecer la incorporación de cantidades adecuadas de alimentos ricos en proteína, zinc y hierro como lo son los pescados, carnes, insectos y hojas verdes a partir de los 6 meses de edad **para evitar problemas de crecimiento y anemia en los niños y niñas.**

8. Alimentos y cocinas limpios para niñas y niños sanos

Los alimentos de las niñas y los niños deben estar siempre en buenas condiciones para evitar enfermedades o infecciones

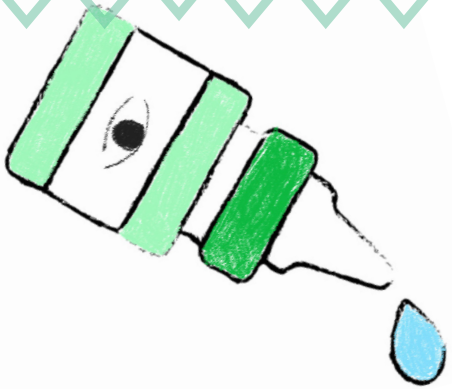
Debemos tener en cuenta algunas recomendaciones:

- Utilizar alimentos siempre y cuando hayan sido rezados.
- Ofrecer alimentos en buen estado o que estén bien preparados.
- Ofrecer alimentos limpios. Pueden lavarse y/o cocinarse para que no les hagan daño.
- El agua para cocinar y lavar los alimentos debe ser limpia, idealmente agua lluvia o de nacederos y que haya sido recolectada en recipientes limpios.
- Los elementos que se utilizan para cocinar y para comer deben estar limpios (ollas, cucharones, cuchillos, platos, cuyas, cucharas, vasos)
- Dar alimentos tibios siempre ya que las cosas frías pueden causarles dolor de estómago.
- No dar alimentos recalentados o trasnochados.
- Los lugares en los que las niñas y los niños están más tiempo también deben estar aseados: las casas y sus patios, las chagras, los campamentos y otros lugares.

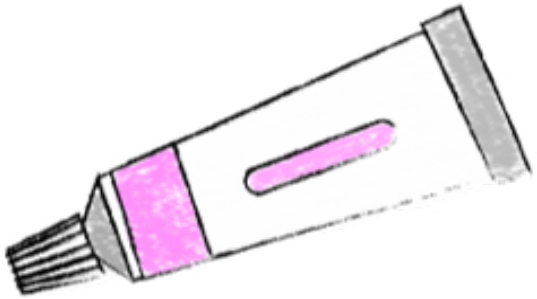


9. Cuidados de las niñas y los niños desde afuera

Desde las ciencias médicas y de la nutrición se han establecido muchas acciones que se pueden hacer para prevenir enfermedades y ayudar al adecuado crecimiento de los niños y las niñas.



Cuidados desde afuera



Apenas nacen los bebés se deben poner en contacto con la piel de la mamá, esto ayuda a que mantengan el calor, se genere un vínculo entre los dos y además puedan comenzar la lactancia materna en ese momento. Eso lo llamamos **contacto piel a piel.**

Cuando los bebés nacen en el hospital se tienen unos cuidados especiales, por ejemplo, **se realiza el pinzamiento, corte y limpieza del cordón umbilical cuando ya las venas del cordón dejan de latir**, para asegurar que le llega suficiente sangre al bebé y así prevenir la anemia.

Además, después de cortar el cordón umbilical se le unta un medicamento (solución yodada) para prevenir las **infecciones en el ombligo.**

Profilaxis ocular o gotas en los ojos: A todos los bebés se les pone un medicamento antibiótico en los ojos para protegerlo de posibles infecciones que puedan causar ceguera o problemas de visión.

Se le pone una **inyección de vitamina K,** esta vitamina ayuda a formar los coágulos de la sangre. Los bebés tienen muy poquita de esta vitamina porque esta no pasa de la mamá al bebé y por eso los bebés tienen mucho riesgo de tener sangrados que pueden causarle muchas complicaciones e incluso la muerte. La mayoría de sangrados pasan en el cerebro y no se ven, por eso muchas veces no se alcanzan a atender. **Una inyección de vitamina K ayuda a prevenir estos sangrados** hasta que el cuerpo del bebé ya forma por sí solo suficiente vitamina K.

Se toman una muestra de la sangre del bebé para saber dos cosas:

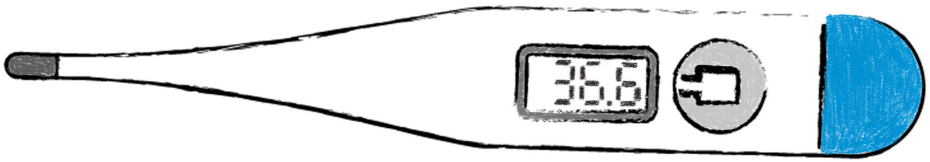
1. **El Rh y grupo sanguíneo, es decir el tipo de sangre que tiene el bebé.** Esto es importante porque cuando el tipo de sangre del bebé es diferente al tipo de sangre de la mamá, se pueden presentar complicaciones y hay que vigilar a los bebés porque pueden agravarse y necesitar que les pongan de sangre.

Esta información también es importante para el resto de la vida, pues en cualquier accidente donde haya mucho sangrado, se necesita saber qué tipo de sangre tiene la persona para poder ponerle la sangre adecuada. Es por eso que el tipo de sangre se pone en el registro civil, la tarjeta de identidad y la cédula de las personas.

2. **La prueba de TSH para saber si el bebé tiene una enfermedad que se llama hipotiroidismo congénito.** Esta enfermedad hace que el cerebro de los bebes no se desarrolle bien ocasionando retraso en las habilidades, por ejemplo, los niños y niñas se pueden demorar en gatear, caminar y hablar. Esta enfermedad solo se comienza a notar cuando los bebes tienen más de 3 meses, antes de eso, solo se puede saber con una prueba de sangre. Si esta enfermedad se detecta apenas nace él bebe, se puede hacer un tratamiento y prevenir que cause complicaciones en el cerebro.

Se le toma **peso y talla** al bebé. Esto es importante, pues cuando los bebés nacen muy bajitos de peso hay que ponerles más cuidado, porque tienen más riesgo de enfermarse gravemente o de necesitar tratamientos especiales, incluso pueden llegar a morirse. **Se considera que un bebé nace bajito de peso si nace con menos de 2500g.**

Después se siguen tomando medidas de peso y talla durante las atenciones integrales en salud del niño y niña sanos para evaluar cómo está el crecimiento. **Si se encuentra que el niño o la niña no está creciendo bien, poder ayudar a que se recupere adecuadamente.**



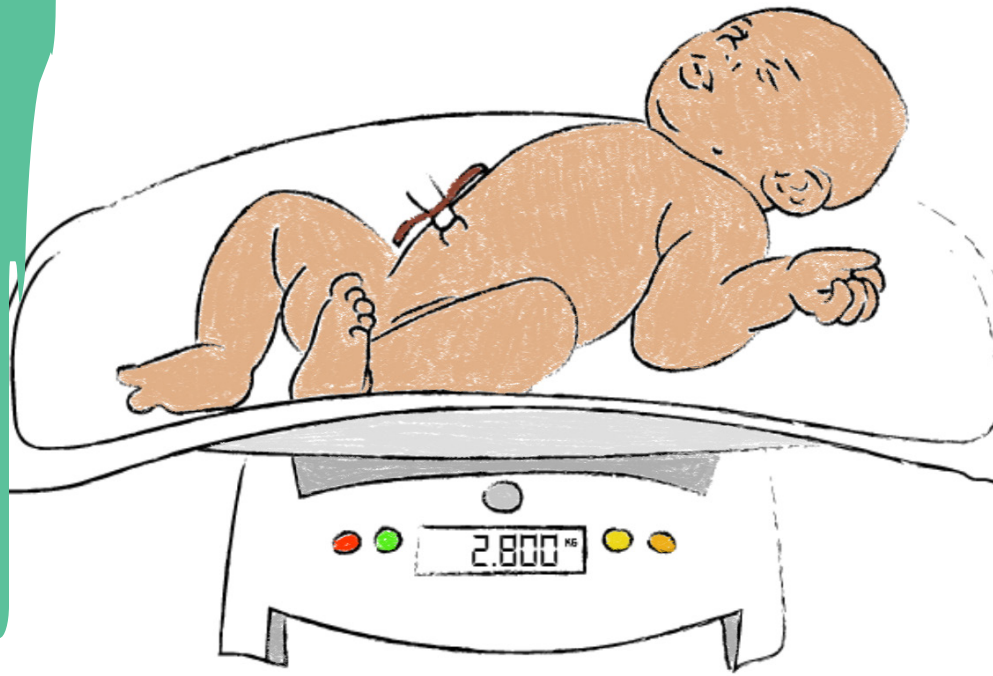
Valoración física completa: Se examina el bebé completamente de la cabeza a los pies para verificar que está bien y que no tiene algún problema que se pueda tratar inmediatamente. Se le escucha el corazón y los pulmones, se revisa que llore bien, que tome bien leche de la mamá y que orine y haga bien popó.

Registro civil

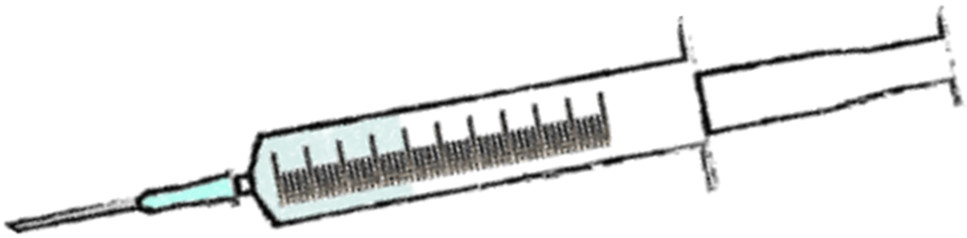
El registro de nacimiento es un derecho de todos los niños que le permite ser reconocido legalmente como persona en el territorio, con un nombre y un número único de identificación personal y así pueden acceder a todos los bienes y servicios que ofrece el Estado Colombiano (Registraduría Nacional del Estado Civil).

Desde las instituciones de salud, cuando atendemos un parto es importante preguntarle a la madre y su acompañante si tienen rezos que quieran realizar en este momento y asegurar el espacio para que se puedan hacer simultáneamente con las atenciones médicas.

En caso de que el rezo requiera uso de tabaco que genera humo, buscar un espacio abierto en la institución para realizarlo, siempre y cuando no haya riesgos respiratorios para el recién nacido.



Las vacunas



Las vacunas estimulan las defensas del cuerpo para proteger a la persona contra infecciones o enfermedades. **Las vacunas previenen enfermedades**, discapacidades y muertes por enfermedades como la hepatitis B, el sarampión, las paperas, la tosferina, las enfermedades diarreicas por rotavirus, la rubéola y el tétanos. (OPS (sf))

Las vacunas se ponen en diferentes momentos de la vida. A los recién nacidos se les ponen dos vacunas

Una **para prevenir formas de tuberculosis** que le dan a los niños y niñas:

- **La meningitis tuberculosa:** es una infección por tuberculosis en el cerebro que hace que a los niños se les inflame el cerebro, duela mucho la cabeza, tengan mucho vómito y pueden llegar a quedar inconscientes e incluso causar la muerte.

- **La tuberculosis miliar:** es una forma de tuberculosis que da cuando las bacterias que causan esta enfermedad se reparten por todo el cuerpo y debilitan mucho a la persona y pueden causar la muerte.

La otra vacuna es para **prevenir la hepatitis B**, una enfermedad que daña el hígado de las personas.

Luego a los niños se les ponen vacunas a los **2, 4, 6 y 7 meses, al año, al año y medio y a los 5 años**

Estas vacunas sirven para prevenir las siguientes enfermedades:

Difteria: causa dolor de garganta, fiebre baja y glándulas inflamadas en el cuello. Puede generar dificultad para tragar los alimentos o para respirar. Cuando se complica puede causar inflamación en el corazón.

Tosferina o Pertusis: da fiebre leve, mocos y especialmente episodios de mucha tos rápida con un sonido de respiración forzada. También puede causar vómitos durante o después de los accesos de tos y mucho cansancio después de los accesos de tos.

Tétanos: es causada por unas sustancias que se llaman toxinas y las produce una bacteria. En el cuerpo de la persona causan contracciones musculares muy dolorosas, especialmente en la mandíbula y los músculos del cuello.

Haemophilus influenzae: es una bacteria que puede causar varias enfermedades como neumonías (infección en los pulmones) y meningitis que es una infección del recubrimiento del cerebro y de la médula espinal y puede causar daño cerebral y sordera.

Polio: es causado por un virus que ataca partes del sistema nervioso, ocasionando la parálisis permanente en piernas o brazos.

Neumococo: es una bacteria que causa principalmente neumonía (infección en los pulmones) pero también puede causar meningitis que es una infección del recubrimiento del cerebro y de la médula espinal y puede causar daño cerebral y sordera.

Sarampión: es causada por un virus y produce fiebre, tos seca, dolor de garganta, conjuntivitis (ojos rojos e inflamados) y un brote en la piel de manchas grandes y planas que se pueden unir entre sí. También pueden aparecer unas manchas blancas con rojo en la boca.

Paperas: es un virus que causa inflamación en las mejillas y parte del cuello. Genera dolor al masticar o tragar, fiebre y dolor de cabeza.

Rubeola: es un virus que causa fiebre leve, mocos, enrojecimiento de los ojos, y da un brote en la piel que comienza en la cara y se extiende rápidamente hacia el torso, los brazos y piernas. Cuando da en las mujeres embarazadas puede causar complicaciones del embarazo, e incluida la sordera en los bebés.

Hepatitis A: es un virus que causa diarrea y que la piel se ponga amarilla.

Fiebre amarilla: es causada por un virus que se transmite por la picadura de mosquitos. Causa fiebre, dolor de cabeza, dolores musculares y articulares, vómito y la piel se pone amarilla. Cuando se complica se presentan problemas con muchos órganos, incluyendo el corazón, el hígado y el riñón. También se pueden presentar hemorragias, convulsiones y la persona puede quedar inconsciente.

Varicela: es causada por un virus que se transmite de persona a persona vía respiratoria o por contacto con el liquido de las ampollas de alguien enfermo. Causa un brote en la piel en forma de ampollas llenas de liquido que luego se convierten en costras y rascan mucho. Además genera fiebre, pérdida de apetito, dolor de cabeza, cansancio y sensación de malestar general.

Rotavirus: es un virus muy contagioso que causa diarrea y fiebre y se transmite por vía oral.

Otros cuidados

Consultas de atención integral del niño o niña sanos: Esta consulta se hace al mes, a los 3, 6, 9 meses, al año, año y medio, dos años y dos años y medio, luego se hace cada año hasta los 5 años. En esta consulta se busca valorar cómo están creciendo y cómo se están desarrollando los niños y niñas. Se toma peso y talla para ver si el cuerpo está creciendo bien y se evalúan sus habilidades como gatear, caminar, saltar y correr, así como las de hablar e interactuar con otras personas.

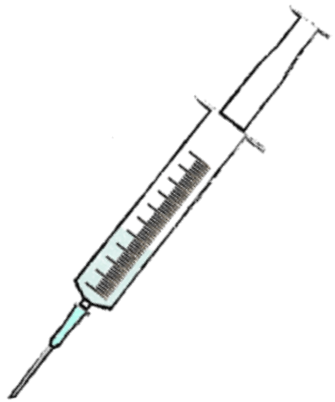
Si se encuentra alguna alteración entonces se envía al niño para que sea valorado de acuerdo a los problemas que se hayan identificado.

Desparasitación

Desde el año de vida se le dan antiparasitarios a los niños y niñas para matar los parásitos intestinales. Esto es importante porque cuando hay muchos parásitos estos pueden casuar enfermedades como anemia, los niños y niñas se ponen pálidos, pierden las ganas de comer y no tienen mucha energía para jugar. Estos medicamentos para matar los parásitos se deben dar dos veces al año por parte del personal de salud.

Educación Alimentaria y Nutricional (EAN)

En diferentes momentos es muy importante hablar con las familias de los niños y niñas para discutir las mejores formas de darle los alimentos a los niños y niñas, las cantidades que ellos necesitan para crecer bien y no enfermarse. En estos espacios es muy importante tener en cuenta los alimentos que se consumen en el lugar, los alimentos que cultiva la familia y las formas de prepararlos que usan en la casa.



Trabajando juntos

Es importante que **en todos los encuentros** que se tengan con madres gestantes, niños, niñas y sus familias, **desde el personal de salud se indague por la realización de rezos y otras prácticas de cuidado.**

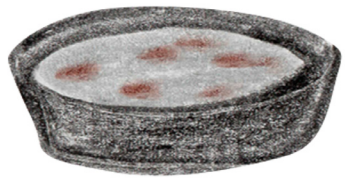
Esto ayuda a darle valor social a estas prácticas, a ponerlas al mismo nivel de las intervenciones en salud desde las ciencias médicas y de la nutrición, **haciendo que se mantengan y de esta manera se fortalezca la cultura local.**

Suplementación casera con micronutrientes en polvo

Los niños y niñas necesitan unos nutrientes para crecer y formar bien su cuerpo. Estos nutrientes no los forma el cuerpo por si mismo, sino que se obtienen de los alimentos que comemos. **En algunos lugares no se tienen suficientes alimentos** de todos los grupos durante todo el tiempo y entonces los niños y niñas no obtienen los nutrientes que necesitan para crecer y desarrollarse adecuadamente.

Para evitar que se enfermen por la falta de algunos nutrientes, es que **se entregan unos sobres de micronutrientes en polvo**, estos **se mezclan con la comida** y se deben comer por dos meses seguidos cada seis meses, desde los seis meses de edad hasta que los niños y niñas cumplen 5 años. **Estos nutrientes se van acumulando en el cuerpo** durante los dos meses que se consumen y el cuerpo los usa durante los cuatro meses siguientes.

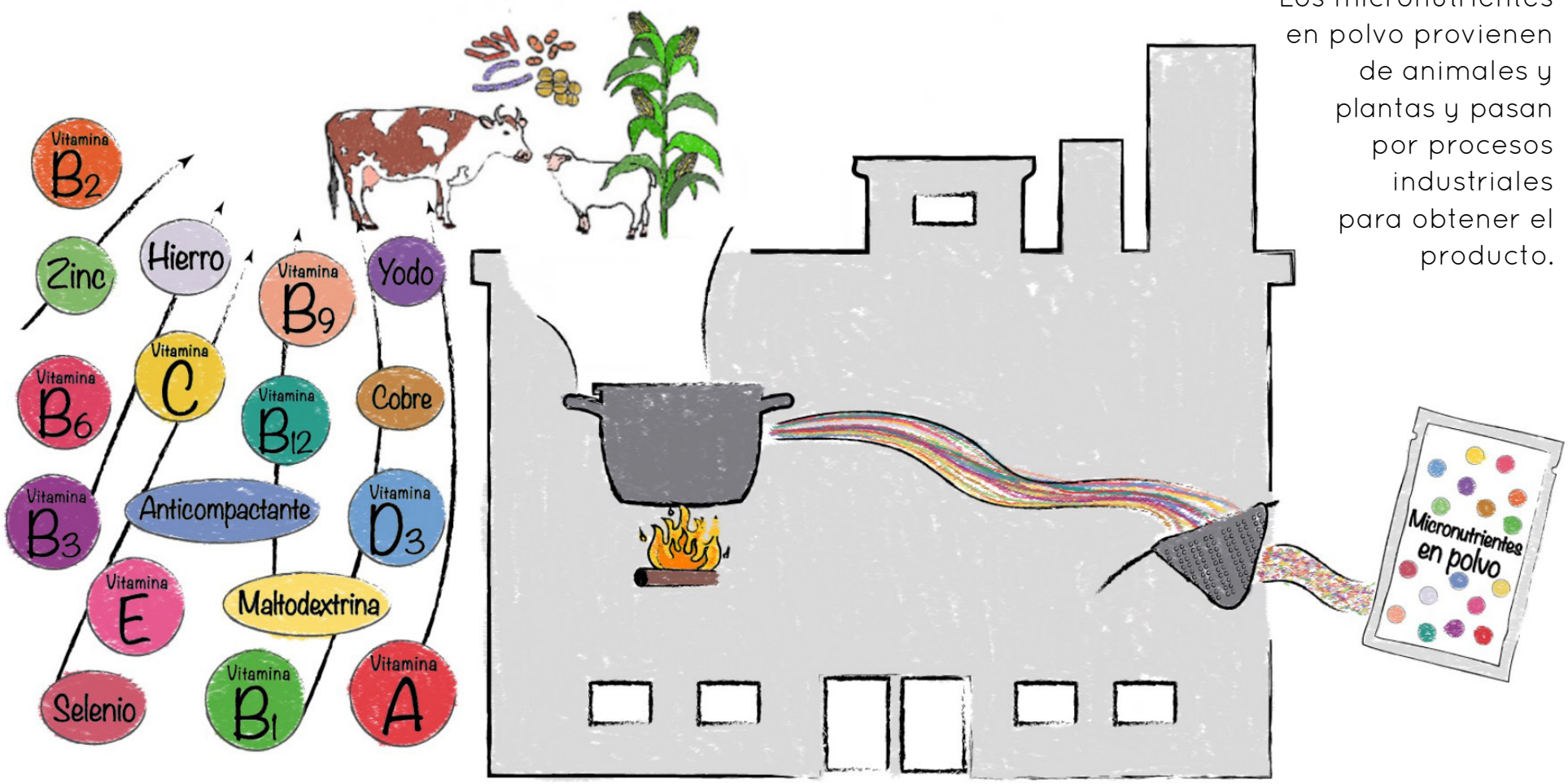
El polvo tiene **hierro**, que se necesita para la sangre y previene que a los niños y niñas les de anemia. Tienen **vitamina A,** que ayuda a mejorar la visión; **vitamina C,** que ayuda a que se pueda absorber bien el hierro y la **vitamina E** y el **selenio** ayudan a que los niños y niñas fortalezcan las defensas del cuerpo y se protejan contra infecciones. Tiene **vitamina B1 y B3**, que ayuda a transformar la comida en energía para el cuerpo; **vitaminas B2, B6, B9 y B12,** que también ayuda a formar la sangre y ayudan también con el funcionamiento del cerebro. También tiene **vitamina D** que ayuda a absorber el **calcio** y así se formen bien los huesos. También tiene **cobre,** que ayuda a la formación de la sangre; el **yodo,** que ayuda en la función de una hormona que se llama hormona tiroidea que es la que ayuda a que todo el cuerpo funcione adecuadamente, y finalmente tiene **zinc** que ayuda con el crecimiento del cuerpo y a disminuir la duración de la diarrea.



Los micronutrientes en polvo no son reemplazo de los rezos o curaciones ni de la comida, son una intervención preventiva que ayuda a evitar enfermedades en los niños y niñas. Es importante que al momento de entregarlos a padres, madres y cuidadores se explique cómo utilizarlos en los alimentos locales como se describe en el mensaje 11.

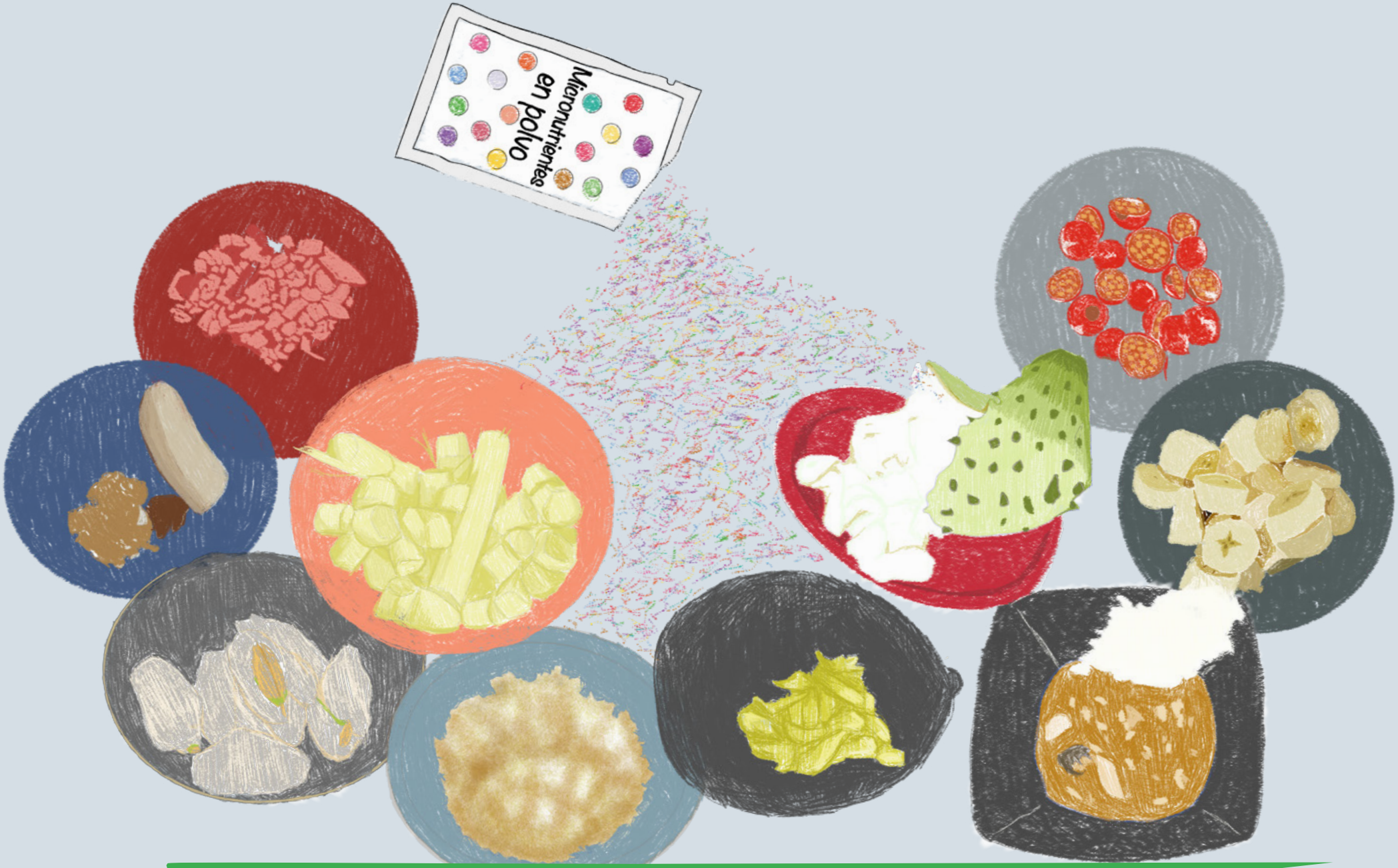
10. El origen de los micronutrientes en polvo

Los micronutrientes en polvo provienen de animales y plantas y pasan por procesos industriales para obtener el producto.



Los sabedores tradicionales e investigadores locales resaltan la importancia de conocer el origen y los lugares de los que provienen, en este caso, los alimentos y productos que consumimos para poder realizar de manera adecuada los rezos de curación y protección.

Para los micronutrientes en polvo, se necesita conocer de dónde se obtienen las diferentes vitaminas que los componen, para realizar el rezo que permita que el cuerpo de las niñas y los niños los acepte y los utilice adecuadamente.



11. Los micronutrientes en polvo en los alimentos locales

Los micronutrientes en polvo vienen en sobres pequeños. **Se recomienda que las niñas y los niños coman un sobre completo cada día con alguna de las comidas**, a cualquier hora del día (Ministerio de Salud y Protección Social, 2013).

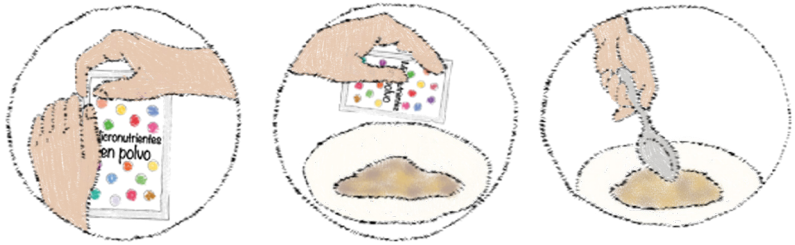
¿Cómo se usan los micronutrientes en polvo?

1.

Lávese muy bien las manos con agua y jabón antes de abrir el sobre con los micronutrientes.

2.

Prepare y sirva los alimentos para el niño o niña, como habitualmente lo realiza. Cerciórese que el alimento se encuentra a la temperatura que usualmente lo consumen.

3. 

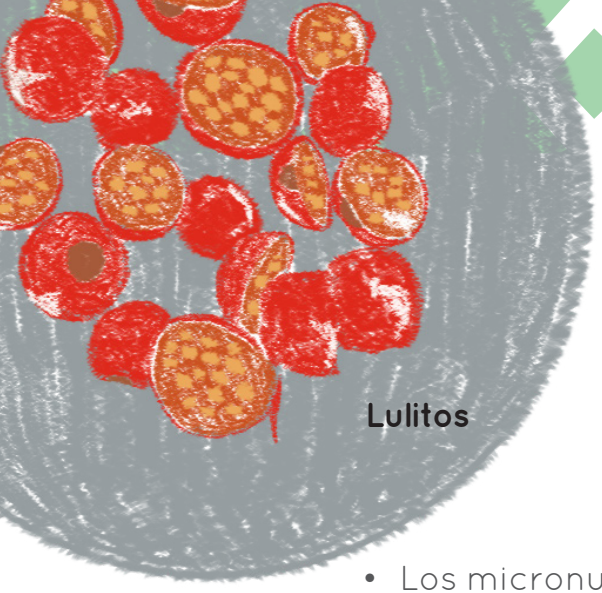
Corte o rasgue una esquina superior del sobre con las manos, cuchillo limpio o tijeras (evite el uso de los dientes) y vierta todo el contenido a una porción del alimento de consistencia sólida o semisólida (purés de frutas, pescado desmenuzado con fariña, pescado con hojas de yuca o con hojas de caruru, casabe, etc.) la que más le guste al niño o niña y asegúrese de que esto sea la que primero se come para garantizar el consumo completo del micronutriente.

4.

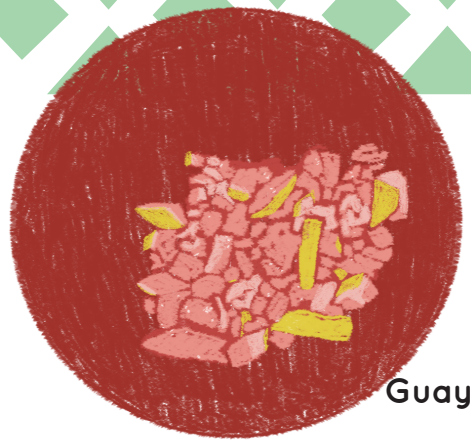
Dé al niño o niña el contenido de un sobre por día en cualquiera de las comidas. Es importante no suministrar más de un sobre por día, dado que es la cantidad necesaria de minerales y vitaminas que requiere un niño o niña.

5.

No compartir el contenido del sobre de micronutrientes en polvo con otros miembros de la familia. Tampoco se debe compartir la comida en la que se han mezclado, pues si se hace no se logra el objetivo propuesto.

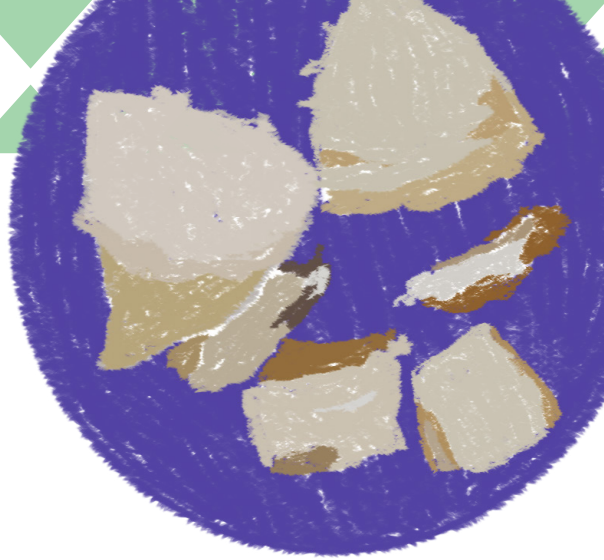


Lulitos



Guayaba

Yuca



- Los micronutrientes en polvo **pueden mezclarse con diferentes alimentos** locales:

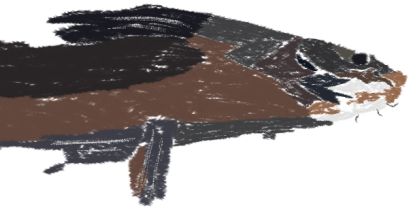
  - **Frutas:** los diferentes sabores de las frutas ayudan a "esconder" el polvo, esto hace que se lo coman mejor.

  - **Pescados solos** o mezclados con fariña, o con hojas de yuca o carurú.

  - **Casabes** mojados en caldos.

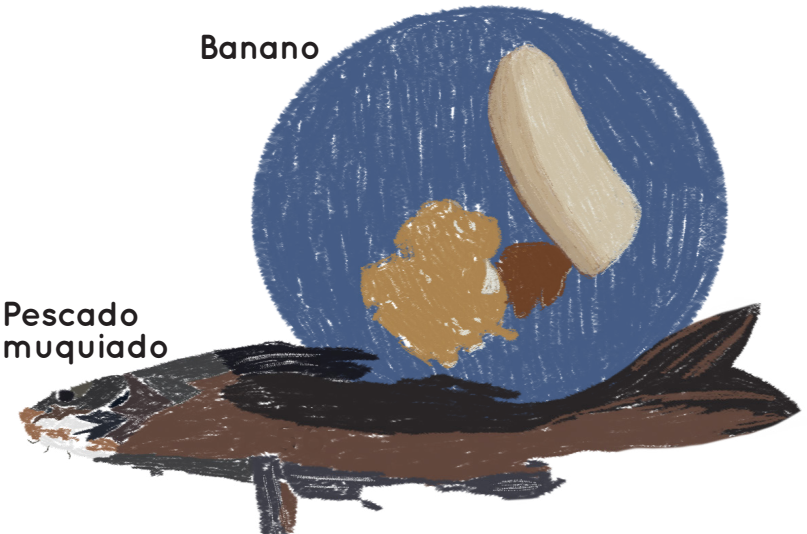
  - **Bebidas espesas:** mingaos de fariño o de frutas, muñica. Debe revolverse muy bien hasta que el polvo no se vea. Si no se disuelve bien, pueden quedar unos grumos rosados y es difícil que la niña o el niño los consuman.

Pescado muquiado



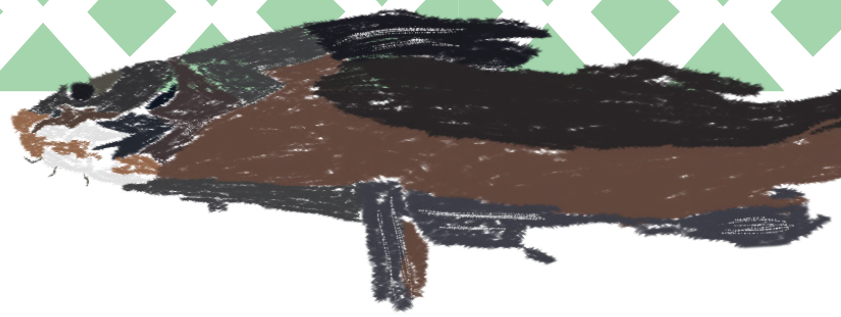
Banano

Banano



Pescado muquiado

Zapote



- No mezclar los micronutrientes en polvo con bebidas líquidas como chivé o jugos.
- No cocinarlos o ponerlos en ollas o tiestos calientes.
- Puede pedirse a un sabedor que rece los micronutrientes, utilizando el mensaje anterior para conocer su origen.

12. Unir esfuerzos

Un objetivo se cumple cuando hay compromiso.

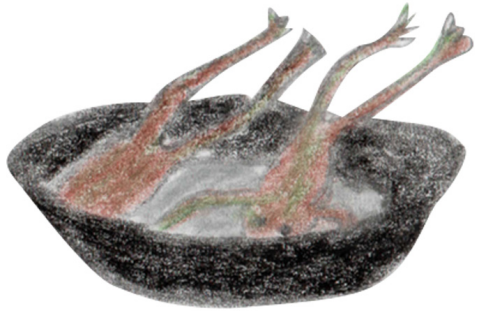
Es de gran importancia unir esfuerzos y llegar a acuerdos que permitan ofrecerles lo mejor a los bebés que nacen en este territorio. Para ello, es indispensable conocer y reconocer lo que se hace desde cada uno de los saberes, respetarlos y buscar espacios que nos permitan trabajar de la mano por un mismo objetivo.

La ilustración muestra **un grupo de personas que participan en la construcción de una canoa,** proceso que requiere una planeación y trabajo en conjunto, al igual que pasa con una atención intercultural.

A continuación se dan algunos ejemplos de cosas que se pueden **trabajar en conjunto en las atenciones en salud y nutrición:**

En todas **las atenciones en salud**, especialmente las dirigidas **a gestantes, niños, niñas y sus familias** debemos **indagar por los rezos y curaciones** que han recibido, e incentivar que busquen los sabedores para que los reciban en los momentos adecuados como lo son el parto y nacimiento, la primera alimentación, la primera y segunda menstruación. **Esto ayuda a poner al mismo nivel ambos saberes y fomentar las practicas tradicionales de cuidado.**

En los protocolos de atención es importante tener en cuenta las restricciones de alimentación que desde sus curaciones tradicionales puedan tener las personas que son hospitalizadas. Para eso se puede usar la **"ficha de selección de alimentos",** la cual es un anexo o documento que puede ser consultado y usado en cualquier momento.



Es importante que **todos los niños y las niñas tengan acceso a atenciones en salud** que se han demostrado que ayudan a prevenir enfermedades **como por ejemplo las vacunas, la desparasitación y la entrega de micronutrientes en polvo.**

Para realizar estas acciones de una forma adecuada **es indispensable explicar muy bien los beneficios y posibles riesgos** a las madres, padres y cuidadores. Cuando se cuenta con información adecuada se toman mejores decisiones.

En caso de que alguno de estos medicamentos o micronutrientes requiera ser rezado antes de dárselo a los menores, se debe permitir. En el mensaje 10 se muestra el origen de los micronutrientes, lo cual ayuda para poder ser rezado de manera correcta.

En los lugares donde se realizan atenciones en salud y nutrición por lo general se **atienden a otras personas enfermas** e incluso **pueden haber ocurrido muertes**, es por eso que **es importante que estos lugares reciban las curaciones** correspondientes de manera periódica para armonizar el ambiente, y así el mismo lugar ayude a las personas que acuden a estar tranquilas.

Cuando un lugar está rezado, las personas lo sienten, están tranquilas, pueden dormir bien y esto ayuda al proceso de recuperación.

"La canoa requiere de compromiso y responsabilidad para construirla y representa las ganas de hacer, la voluntad de ejecutar lo planeado". Esto mismo es lo que requiere el trabajo articulado intercultural.

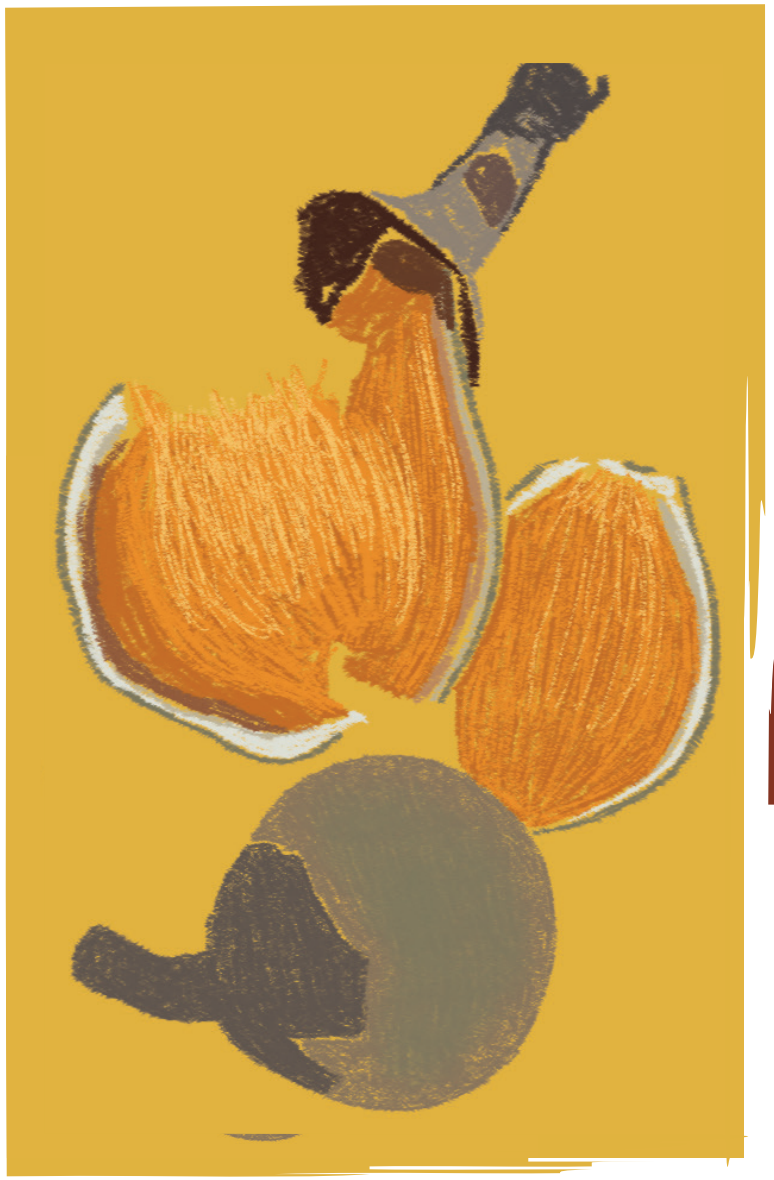
Referencias

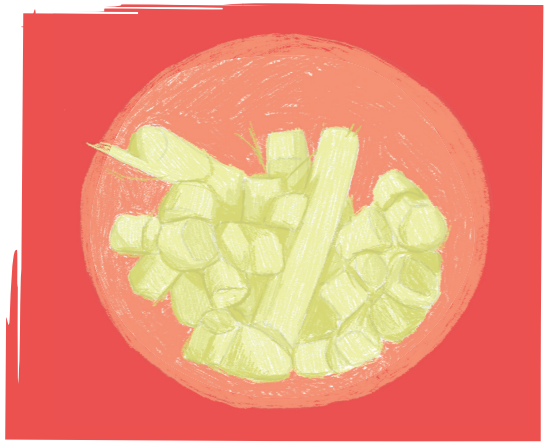
» Mahecha, D. (2015). Masâ Goro. La Crianza de "Personas Verdaderas" entre los Macuna del Bajo Apaporis. Universidad Nacional de Colombia, Leticia: IMANI. Colección Nación.

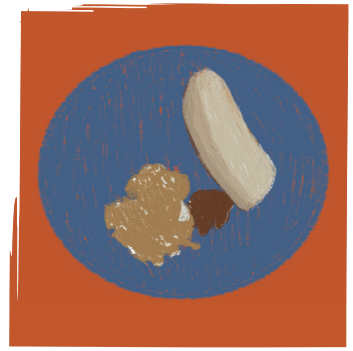
» Ministerio de Salud y Protección Social (2013) Guía práctica para el uso de micronutrientes en polvo. Ministerio de Salud y Protección Social. Bogotá.

» Organización Panamericana de la Salud (sf). Inmunizaciones. Disponible en https://www.paho.org/es/temas/inmunizacion

» Sinergias Alianzas Estratégicas para la Salud y el Desarrollo Social (2019) Documento técnico de la Guía del Buen Comer basada en calendarios ecológicos, saberes y sabores locales.







9 789585 600393

DEPARTAMENTO DE VAUPÉS
NIT 845000028-1

Vaupés, Juntos podemos!
#GestiónTrabajaProgreso

Sinergias
Alianzas Estratégicas Para la Salud y el Desarrollo Social

fundación éxito
nutrimos vidas

Hospital San Antonio de Mitú

Alcaldía de Mitú
Comprometidos con la gente