

# DESDE LAS RAÍCES ENFRENTAMOS LA PANDEMIA:

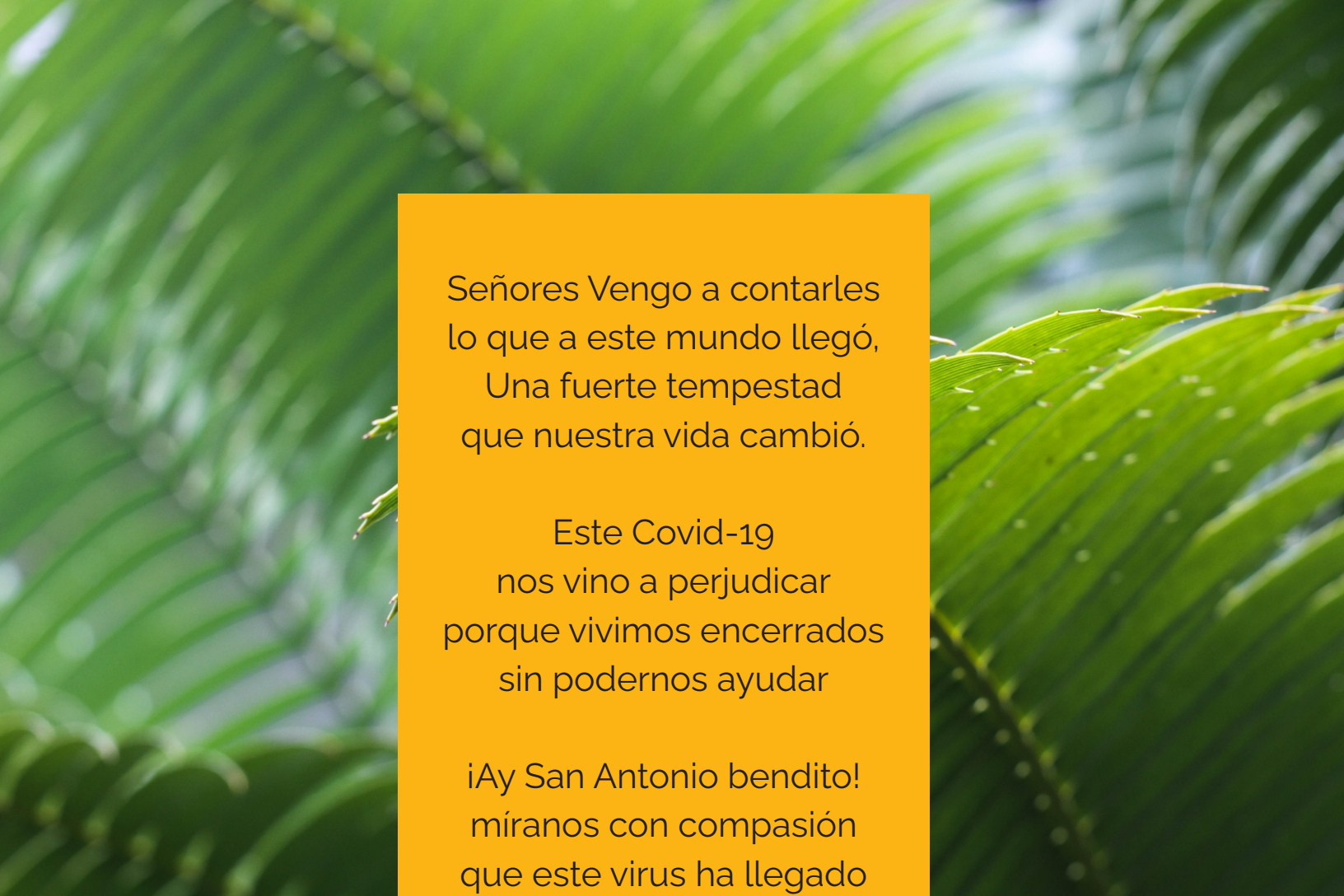
PREVENCIÓN DEL COVID-19

MÓDULO 03



**Women's Peace &  
Humanitarian Fund**   
Una Alianza entre las Naciones Unidas y la Sociedad Civil

 **ONU  
MUJERES**   
Entidad de las Naciones Unidas para la Igualdad  
de Género y el Empoderamiento de las Mujeres



Señores Vengo a contarles  
lo que a este mundo llegó,  
Una fuerte tempestad  
que nuestra vida cambió.

Este Covid-19  
nos vino a perjudicar  
porque vivimos encerrados  
sin podernos ayudar

¡Ay San Antonio bendito!  
míranos con compasión  
que este virus ha llegado  
acabar con nuestra región".

Fragmentos de versos contruidos por mujeres en talleres de capacitación sobre Prevención de el Covid-19; en el marco del proyecto "Empoderamiento de las mujeres del Pacífico Caucano para la movilización y promotoría de estrategias de comunicación comunitaria para la prevención de el COVID-19 y el rescate de prácticas ancestrales"



## MÓDULO 3

# DESDE LAS RAICES ENFRENTAMOS LA PANDEMIA: PREVENCIÓN DEL COVID-19



Apoyado por:



Entidad de las Naciones Unidas para la Igualdad  
de Género y el Empoderamiento de las Mujeres

Guapi - Cauca, Colombia 2021



# PRESENTACIÓN:

Las regiones de la costa Pacífica Caucana, luchan contra diversas problemáticas como sistemas de salud precarios y la falta de acceso a información. En Colombia, el 38% de las personas no usa internet y el 50% de los hogares no tiene acceso. Esta situación está directamente relacionada con la complejidad geográfica la cual impide que las facilidades de la era digital lleguen a todas las regiones. Cauca representa uno de los lugares rurales con mayores limitaciones de acceso a estos servicios, que en tiempos del COVID-19 son indispensables para obtener información de primera mano. Para esto la Fundación Chiyangua, en alianza con otras organizaciones, adelanta acciones que ayuden a erradicar dichas problemáticas del territorio.

En este sentido se diseña este material para que las mujeres al interior de su territorio conozcan sobre el Covid-19 y puedan prevenir su propagación. Es un módulo corto con dos miras: las definiciones y recomendaciones orientadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y las prácticas ancestrales de las comunidades afrodescendientes asentadas en el Pacífico Caucaño, quienes desde su cosmovisión cultural afronta esta pandemia.





## ¿QUE ES EL COVID-19?

Para dar inicio a la temática planteada en este módulo, pregunta a las participantes si han escuchado hablar del coronavirus y de la covid-19.

Pregúntales si saben que es coronavirus.

Escúchalas y toma algunos de sus comentarios para dar inicio a la temática planteada.

## CONOZCAMOS QUE ES EL CORONAVIRUS Y EL COVID-19

Construye junto a ellas estos conceptos, si es necesario repite para que ellas tengan claro lo que significa cada cosa, debe quedarles claro que el coronavirus es el agente causal y el covid-19 es la enfermedad.

## ¿QUE ES CORONAVIRUS?

Los coronavirus son una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos. En los humanos, se sabe que varios coronavirus causan infecciones respiratorias que pueden ir desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como el síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS) y el síndrome respiratorio agudo severo (SRAS). El coronavirus que se ha descubierto más recientemente causa la enfermedad por COVID-19.

## ¿QUE EL COVID-19?

El COVID-19 es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente. Tanto el nuevo virus como la enfermedad eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019.



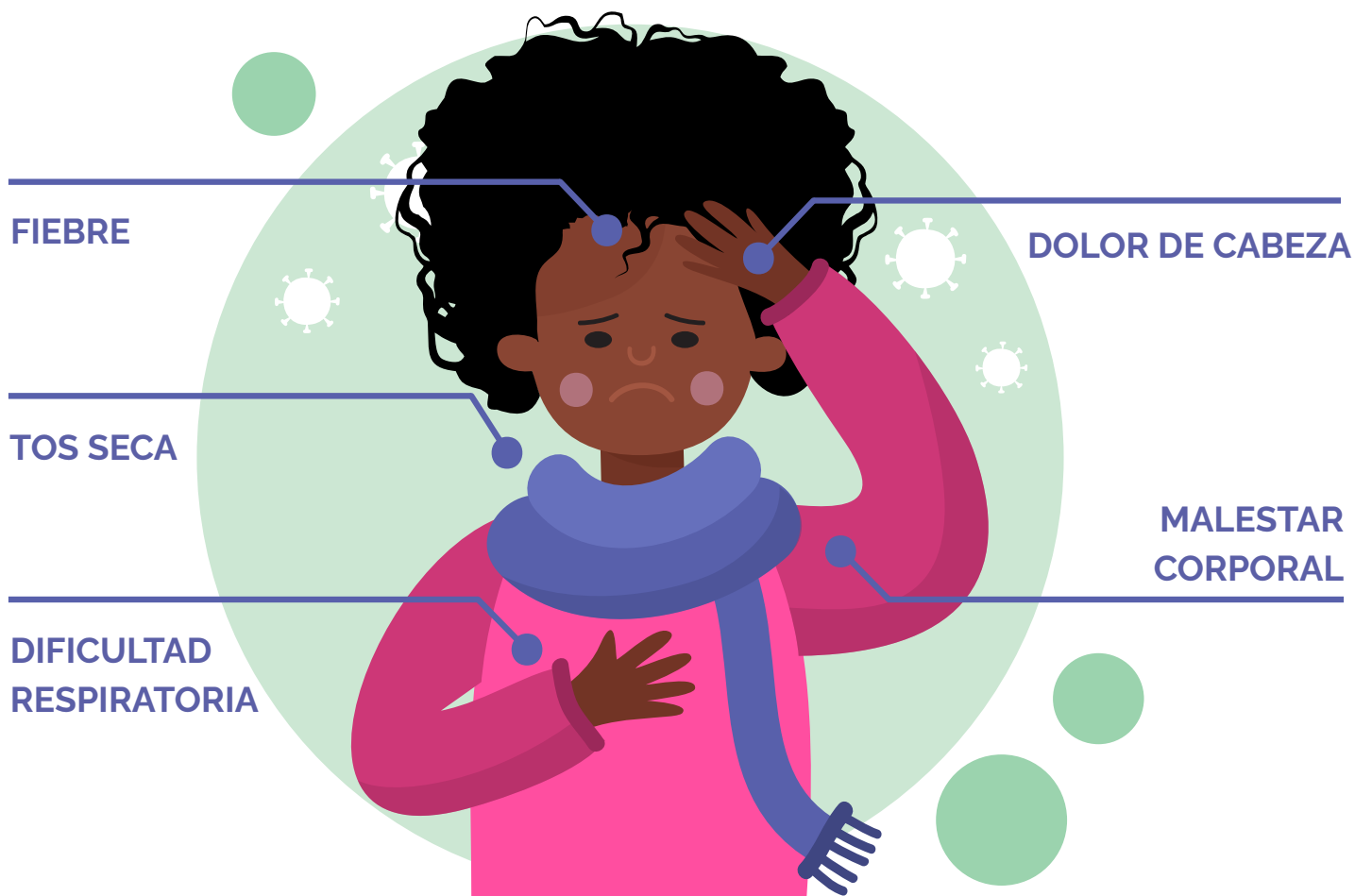


## CONOZCAMOS TODO

### SOBRE LA ENFERMEDAD:

En una cartulina realiza un listado de los síntomas más relevantes y comunes, producidos por el covid-19. Para esto te puedes apoyar en algún estudiante de tu comunidad o familia o simplemente muestra la siguiente ilustración.

### SÍNTOMAS DE EL COVID-19:



Los síntomas más comunes de el COVID-19 son fiebre, cansancio y tos seca. Algunos pacientes pueden presentar dolores, congestión nasal, rinorrea, dolor de garganta o diarrea. Estos síntomas suelen ser leves y aparecen de forma gradual.

**Rinorrea:** Una nariz congestionada o tapada que se produce cuando los tejidos que la recubren se hinchan. La hinchazón se debe a la inflamación de los vasos sanguíneos.

#### DEJALES CLARO LO SIGUIENTE:

Algunas personas se infectan, pero no desarrollan ningún síntoma y no se encuentran mal. La mayoría de las personas (alrededor del 80%) se recupera de la enfermedad sin necesidad de realizar ningún tratamiento especial.

Muestra la imagen de la página siguiente a medida que les hablas sobre como se pueden contagiar por coronavirus.

1 de cada 6 personas que contraen el COVID-19 desarrolla una enfermedad grave y tiene dificultad para respirar. Las personas mayores y las que padecen afecciones médicas subyacentes, como hipertensión arterial, problemas cardiacos o diabetes, tienen más probabilidades de desarrollar una enfermedad grave. En torno al 2% de las personas que han contraído la enfermedad han muerto. Las personas que tengan fiebre, tos y dificultad para respirar deben buscar atención médica.





## COMO SE PROPAGA LA ENFERMEDAD:

Una persona puede contraer el COVID-19 por contacto con otra que esté infectada por el virus. La enfermedad puede propagarse de persona a persona a través de las gotículas (gotas) procedentes de la nariz o la boca que salen despedidas cuando una persona infectada tose o exhala. Estas gotículas caen sobre los objetos y superficies que rodean a la persona, de modo que otras personas pueden contraer el COVID-19 si tocan estos objetos o superficies y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca. También pueden contagiarse si inhalan las gotículas que haya esparcido una persona con COVID-19 al toser o exhalar. Por eso es importante mantenerse a más de 1 metro (3 pies) de distancia de una persona que se encuentre enferma.



## ¿ES POSIBLE QUE UNA PERSONA QUE NO PRESENTE SINTOMAS ME CONTAGIE?

La principal forma de propagación de la enfermedad es a través de las gotículas respiratorias expelidas por alguien al toser. El riesgo de contraer el COVID-19 de alguien que no presente ningún síntoma es muy bajo. Sin embargo, muchas personas que contraen el COVID-19 solo presentan síntomas leves. Esto es particularmente cierto en las primeras etapas de la enfermedad. Por lo tanto, es posible contagiarse de alguien que, por ejemplo, solamente tenga una tos leve y no se sienta enfermo.

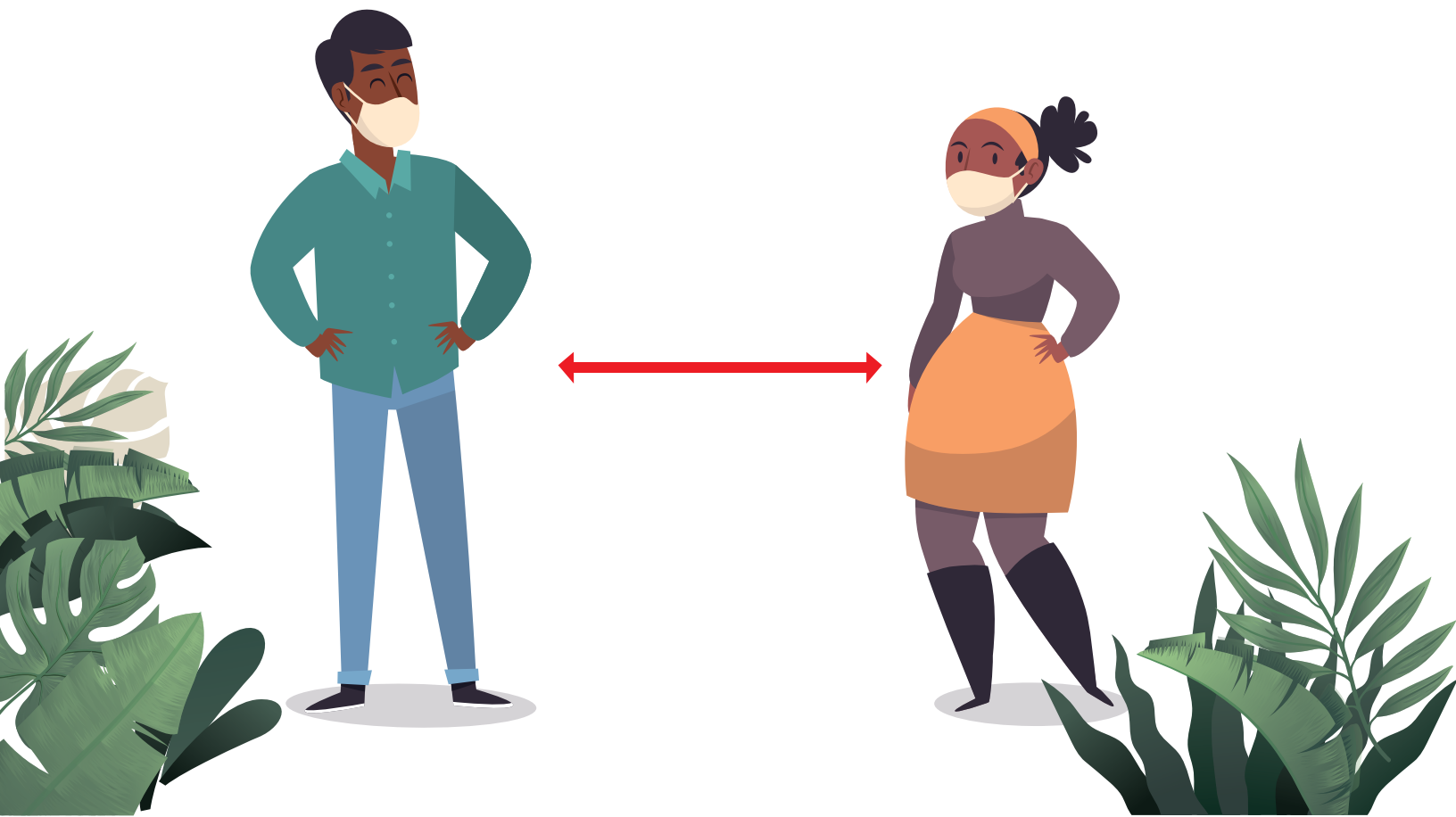


## COMO PREVENIR EL CONTAGIO:

CONVERSA CON LAS PARTICIPANTES SOBRE LA NECESIDAD DE PREVENIR EL CONTAGIO DEL COVID-19 AL INTERIOR DE SUS COMUNIDADES.

Si vivimos en una zona en la que se haya producido un brote de COVID-19, debemos tomar muy en serio el riesgo de infección. Por ello debemos seguir los consejos de las autoridades sanitarias nacionales y locales; aunque en ocasiones este virus causa enfermedades leves, puede provocar afectaciones letales para nosotros o nuestros seres queridos.

El cambio en nuestro comportamiento como individuos, debe estar enfocado a hacernos conscientes del riesgo que implica un aumento de contagio por coronavirus al interior de nuestros territorios, ya que carecemos de sistemas adecuados de salud que nos brinden atención oportuna en caso de requerirlo. Por ello es importante que las mujeres participantes de este taller se concienticen sobre la necesidad de adoptar medidas que ayuden a lograr este objetivo. Estas medidas debemos tomarlas en casa y en comunidad.





## MEDIDAS PREVENTIVAS

Mantener el distanciamiento físico. La Organización Mundial de la Salud -OMS estipula que esta distancia debe ser de por lo menos 2 metros. Claro está que esta es una medida para la interacción en comunidad. Esta distancia llamada distanciamiento social, se aplica a personas que no pertenezcan a tu hogar, es

decir que lo debes hacer cuando estas por fuera de tu casa.

Utilizar mascarilla o tapabocas. Este debes usarlo especialmente cuando no puedas mantener el distanciamiento. Por ejemplo, en reuniones o en capacitaciones.

**Recuerda lavar diariamente tu tapabocas de tela y deséchalo cuando este muy deteriorado.**

De acuerdo con la OMS (Organización Mundial de la Salud), lo ideal es que tu tapabocas cuente con tres capas de tela, que sea fabricado con materiales que repelen el líquido o la humedad (antifluidos) y que cubra toda tu nariz y llegue hasta la parte inferior del mentón.

1

Evitar las aglomeraciones y el contacto estrecho con otras personas.



2

Lavarse las manos de forma periódica.



3

toser cubriéndose con el codo flexionado o con un pañuelo.



4

Quedarse en la casa en caso de presentar síntomas.



5

No tocarse la cara.



## DESDE LAS RAÍCES

SE HACE FRENTE A LA PANDEMIA.

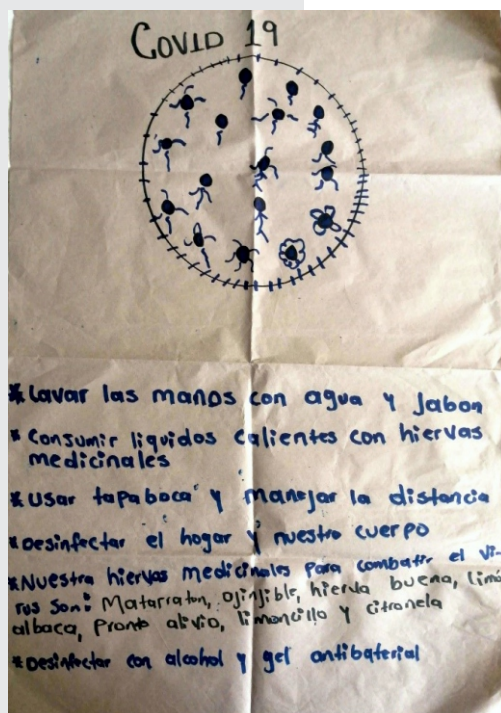


Este Covid-19  
que a lo primero asustó  
con nuestras hierbas  
medicinales le  
encontramos solución.



### ¿CÓMO SE VIVIÓ EL COVID-19 EN MI COMUNIDAD?

Vamos a promover un debate sobre cómo se vivió la llegada del coronavirus en cada una de sus comunidades. Para esto tendremos una naranja u otra fruta pequeña y jugaremos al tingo tango. Nos organizamos en círculo y rotamos la naranja entre nosotras. La facilitadora repetirá en voz alta con los ojos cerrados tingo tango por dos veces y luego dirá tango, abriendo sus ojos. La mujer que tenga la naranja en la mano iniciará contándonos como vivió el tema de la pandemia en su comunidad y en su hogar. La idea es que todas participen del diálogo.





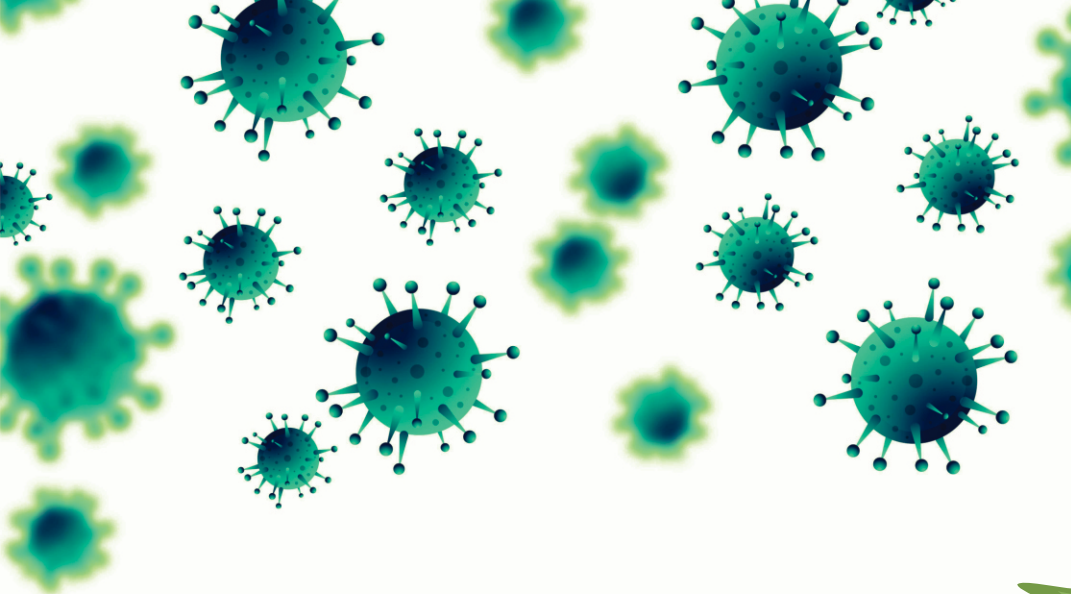
## COMO COMBATIMOS EL COVID-19 Y COMO PODEMOS ARTICULAR NUESTRAS PRÁCTICAS ANCESTRALES A LAS RECOMENDACIONES DEL PERSONAL DE SALUD LOCAL Y NACIONAL.

En este punto incentivaremos a las participantes para que cuenten que medidas culturales implementaron para prevenir la covid19. Para esto vamos a organizar dos grupos, dentro de este identificamos a una mujer que hará las veces de coronavirus. Las otras diseñaran las medidas de prevención frente a este virus. Luego presentaran una dramatización, baile, décima o cuento, donde expliquen que van a hacer para frenar este virus (practicar OMS y prácticas culturales).

### Por ejemplo:

- Con buena alimentación a base de yuyo para mejorar el sistema inmune.
- Zumo de matarratón con limón para prevenir enfermedades respiratorias.
- Lavada de manos con limón y caña agria.

Como facilitadora, registra o graba los aportes de las mujeres.



FUNDACIÓN  
**CHIYANGUA**  
Mujer, Cultura y Territorio

Apoyado por:



Entidad de las Naciones Unidas para la Igualdad  
de Género y el Empoderamiento de las Mujeres

Guapi - Cauca, Colombia 2021

