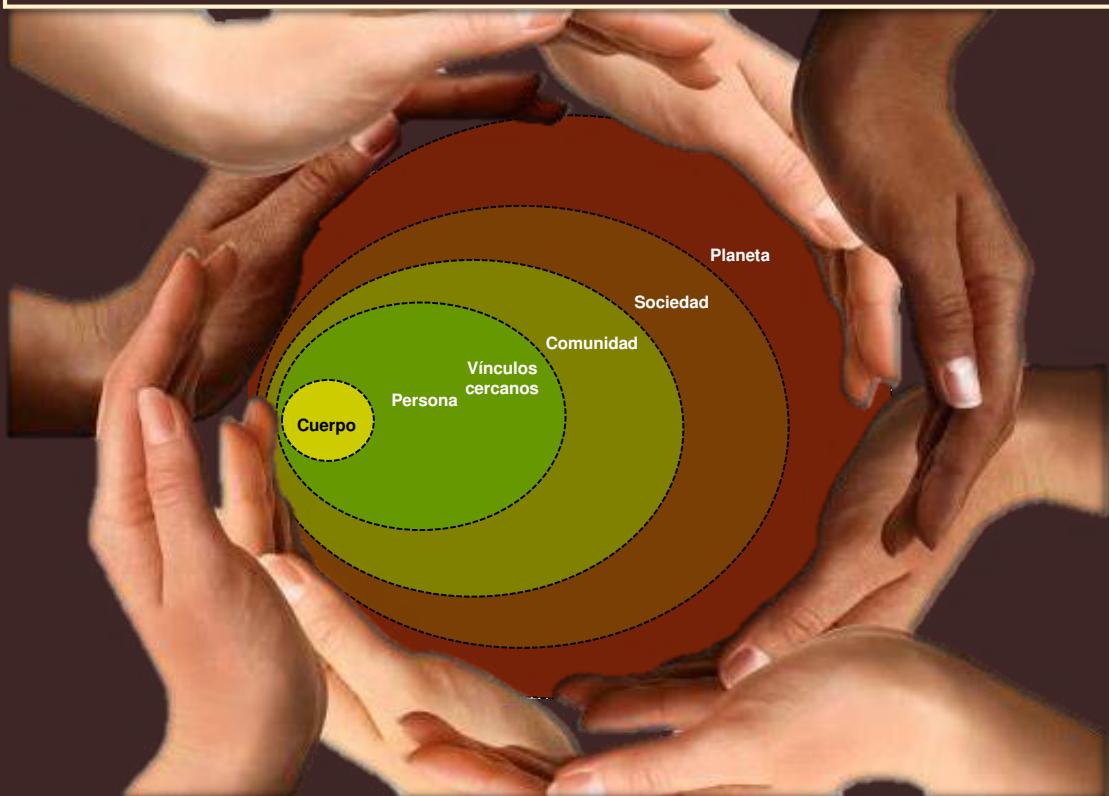


CARTILLA DEL CUIDADO COLECTIVO



El Nido del Cuidado

La importancia de expandir
el alcance individual y colectivo
de la atención y el cuidado en la salud

¿Cómo leer en grupo este folleto?

1. La propuesta es que este folleto se lea de manera grupal, entre 5 a 10 personas.
2. Antes de comenzar se recomienda elegir a alguien del grupo para guiar la lectura.
3. El folleto está organizado con indicaciones como “pare aquí” o “reflexionemos en grupo”, para detener la lectura en ese momento e intercambiar comentarios y experiencias a partir de la pregunta y la imagen.
4. Luego se pasa la página y habrá una respuesta sugerida que puede complementar a la respuesta del grupo.
5. Despues de responder se invita a continuar la lectura.
6. Este folleto puede servir para apoyar el trabajo de Comités de Salud en barrios, alcaldías, municipios, organizaciones sociales, escuelas, grupos de trabajo y núcleos agrarios de bienes comunales y ejidales



SE VALE PREGUNTAR

ALGUNAS PREGUNTAS PARA PENSAR COMO SOCIEDAD EN EL CUIDADO DE NUESTRA SALUD

Con las **preguntas** e imágenes que siguen queremos expandir la idea de **cómo cuidamos nuestra salud**.

La salud, la atención médica y también el cuidado son **derechos de ciudadanía** y no deben ser un negocio.
Tampoco el cuidado debe ser una mercancía.

El cuidado de la salud va más allá de actividades individuales tan **importantes** como lavarnos las manos, comer bien y hacer ejercicio.

Para eso y más, necesitamos construir una **sociedad que cuide a quienes cuidan**.

Y también, **cuidarla para que nos cuide**. Eso incluye **servicios de salud accesibles y de calidad, atención médica efectiva y compasiva**.

Incluir un **ambiente saludable** en el trabajo, en el transporte, en nuestras casas y comunidades.

Incluir aire limpio, agua potable, un manejo adecuado de residuos, y un espacio donde podamos **convivir y crear**.

Y por eso, **la democracia participativa es buena para la salud**, y también ella **necesita nuestro cuidado**.

Necesitamos un **planeta sano** para todo eso.

Necesitamos oportunidades para la **educación** y el **trabajo**, y también, por cierto, un **gobierno sano**.

Todo esto solo es posible si nos **involucramos** como seres humanos, como ciudadanos y como sociedad.

¿ Para qué es esta cartilla ?



Para ampliar nuestra idea
sobre la importancia del
cuidado en nuestra salud...



Para explorar juntos qué
necesitamos para **vivir sanos**

y reflexionar sobre **nuestro papel** como personas, como
comunidad, sociedad y
planeta en **el cuidado de la salud y de la vida**

Esta cartilla está dirigida a pacientes e impacientes,
a sus familiares y a los trabajadores dedicados a la
salud y a la atención médica. Proponemos su
lectura en grupo, para dar lugar a la experiencia
y al punto de vista de los participantes.

Con lo que sigue se pretende preguntar,
no solo brindar respuestas.

Porque **la comunicación y la participación**
son necesarias para la salud.

¿QUÉ ES EL CUIDADO?

¿A qué nos suena la palabra **cuidado**?

¿En que situaciones la utilizamos?

Por ejemplo, cuando alguien se tropieza o se cae
decimos... un poco tarde... ¡**CUIDADO!**

¿Qué tiene que ver nuestra salud con el cuidado?



¿Uno se enferma solo porque “no se cuidó”?



¿Podemos vivir dentro de una burbuja, aislados?

El cuidado va mucho más allá del uso común que le damos a esa palabra: abarca muchos aspectos de nuestra vida y de todo lo que nos rodea.



salud

Los seres humanos vivimos en sociedad y las sociedades humanas vivimos en un planeta.

El cuidado de todo eso es la salud.

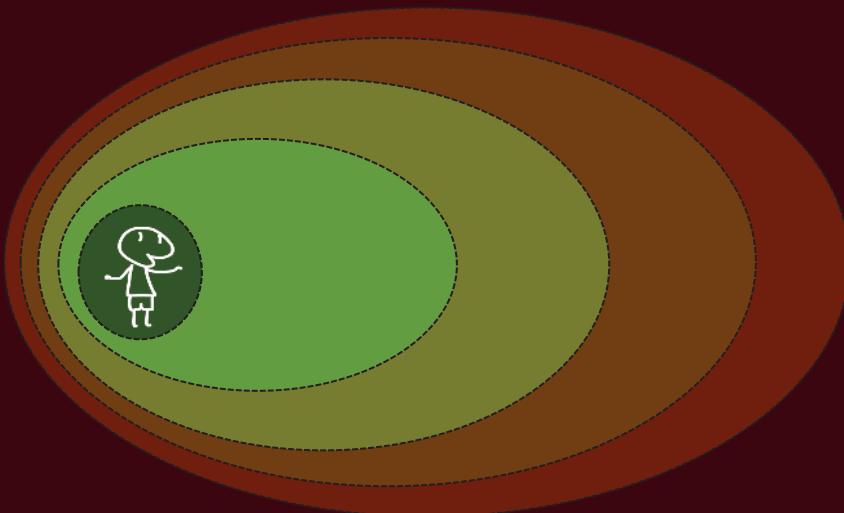


¿Qué protege a esos pájaros?



¿Y qué vemos aquí?

¿De qué depende la salud de Juan?



¿sólo depende de Juan?

¿Qué es el nido del cuidado?



*Juan necesita un nido:
el nido del cuidado*

El cuidado es como un nido con muchas capas,
todas relacionadas entre sí.



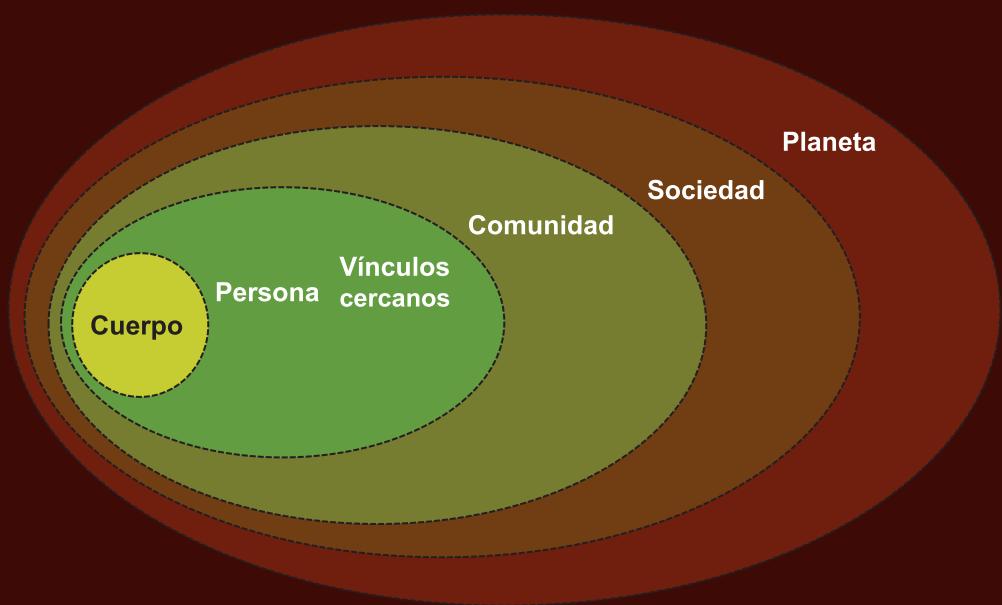
La salud de Juan y la de todos nosotros
depende del nido del cuidado.

Pero... ¿todos los seres humanos
tienen en su vida un nido del cuidado?

¿Qué nos impulsa a crecer como personas
y qué nos lo impide?

NECESITAMOS ALOJAMIENTO... EN UN NIDO DE CUIDADO

Podemos entender al cuidado en su mayor amplitud: empieza con nuestro **cuerpo** desde donde vivimos y al que podemos ayudar en sus funciones, luego están nuestros **vínculos cercanos** con la familia, los amigos y los compañeros de trabajo, luego el cuidado en su alcance comunitario, y el que requiere nuestra **sociedad** y nuestro **planeta**, la casa de todos.



Todas estas capas del nido están relacionadas entre sí, todo el tiempo. Nuestro cuerpo mismo en su interior es un mundo de relaciones que además depende de esa relación que existe entre todas las capas del nido. En eso consiste el cuidado colectivo que necesitamos para procurar la salud y la vida.

Nuestro cuerpo:

El nido del cuidado empieza por el cuerpo,
y la mente también es parte de nuestro cuerpo.
Desde nuestro cuerpo vivimos.



Nuestro cuerpo nos habla y nos avisa de muchas maneras. Para cuidarlo necesitamos escucharlo, sentirlo, conocerlo, porque no se puede cuidar lo que no se conoce.

Nuestro cuerpo es un mundo: sus diferentes partes y funciones se relacionan entre sí continuamente.

Nuestro cuerpo transforma y aprovecha el aire y los alimentos que recibe, aprende, se defiende, se adapta, se comunica, piensa, siente, reacciona:



Nuestro cuerpo es una maravilla de la naturaleza.



? Y desde el mundo que es nuestro cuerpo...
¿Cómo y con quién nos relacionamos?

Así como necesitamos distinguir lo que realmente nos alimenta de lo que no...
¿Sabemos y podemos elegir lo que entra por nuestros ojos y oídos? ¿Cómo digerimos eso?

¿Cómo digerimos lo que nos pasa, cómo entendemos y asimilamos las dificultades y posibilidades de la vida?

Nuestros vínculos cercanos:

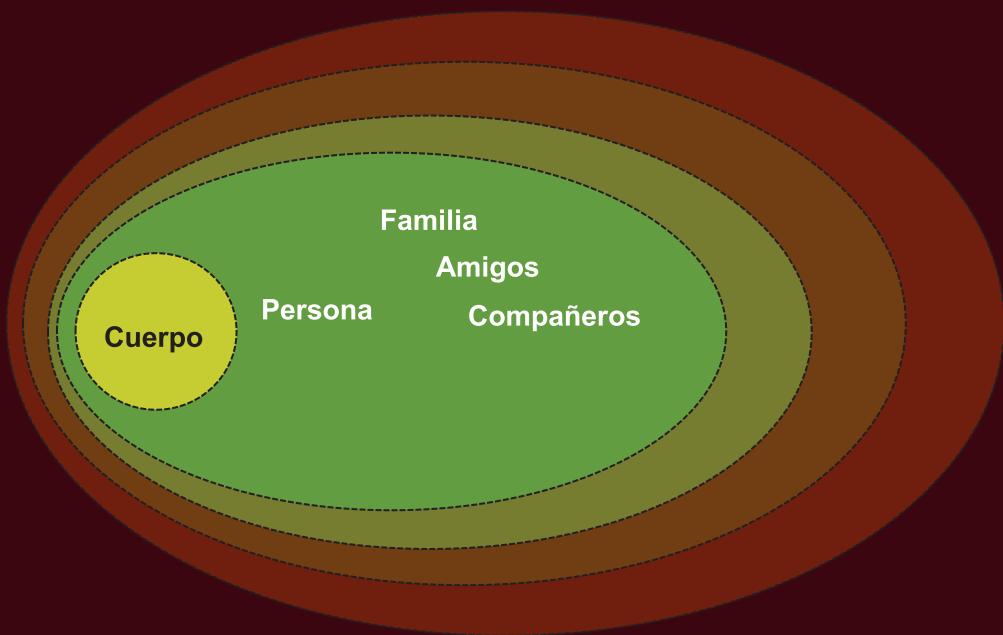
Después de nuestro cuerpo, en el nido...
¿Cuáles son nuestros vínculos cercanos?



¿Con quiénes nos relacionamos desde la niñez y con frecuencia?



¿Por qué esas relaciones próximas son tan importantes para nuestra salud?



¿Y por qué la familia, los amigos y los compañeros son tan importantes para convertirnos en personas?



EL CUIDADO DE NUESTROS VÍNCULOS CERCANOS: MUY IMPORTANTE

Nuestros vínculos cercanos son
la familia, los amigos,
los compañeros de trabajo...



Ellos son tan importantes
para nuestra salud, entre otras cosas,
porque como se sabe bien,
la calidad de nuestras relaciones cercanas
retrasa el deterioro de nuestro cuerpo
y de nuestra mente.

¿



También se sabe que
la soledad que no elegimos
no es buena para la salud:
es un factor estresante crónico.

¿Y quién quiere estar solo
cuando necesita ayuda?

El cuidado de la familia, de las amigas
y amigos, de las compañeras y compañeros,
el cuidado de nuestras relaciones
nos ayuda a crecer como personas,
y eso es bueno también para la salud.

Y luego tenemos a nuestra Comunidad:

¿Qué nos transmiten y enseñan los saberes y quehaceres de los pueblos originarios, afromexicanos y mestizos sobre el cuidado de la vida y del territorio?



¿Sé quiénes son mis vecinos?
¿Nos reconocemos como parte de algo común?

Y... a nuestra Sociedad:

¿Quién la cuida?

Y si nosotros somos la sociedad, ¿Cómo la cuidamos?



Por ejemplo, cuando vemos a las hormigas colaborando para una tarea común... ¿Qué nos muestran?

HAY SOCIEDADES ORGANIZADAS EN LA NATURALEZA



Estas abejas trabajan juntas y para cuidarse también dependen unas de otras. Las flores y colmenas forman parte de su mundo. O sea que todo está conectado. Su bienestar depende también del cuidado colectivo.



Y del tiempo...

¿Como sociedad podemos cuidarlo?
Por ejemplo...

¿Cuánto tiempo nos toma ir y regresar del trabajo?

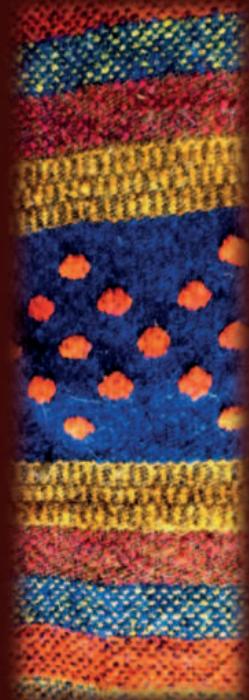


El manejo de tiempo con que contamos o no contamos refleja a la sociedad de la que formamos parte...
Mejores condiciones de trabajo y de transporte pueden ayudarnos a cuidarlo para una vida mejor...

**Y el planeta del que todos somos parte,
si está enfermo,
¿nosotros podemos estar sanos?**



**¿Cómo hacemos para cuidar el territorio donde
vivimos y desde ahí la salud del planeta?**



Un solo hilo no es un tejido:
necesita muchos hilos, con
otras formas y tonos. En esa
diversidad está la armonía, la
fuerza y la belleza del tejido de
la vida y de la salud.

Así, aunque sean varias las
capas del nido del cuidado,
todas están conectadas
entre sí y cada una influye
en todas:
¡Todo está conectado!



¿Qué están haciendo ellos?



¿Y qué tiene que ver eso con el cuidado?

¿Con qué llave se abre la puerta del cuidado?

C U I D A D O



¡Atención!

MOMENTO... DIALOGUEMOS
ANTES DE SEGUIR LEYENDO



A ellos... les están arrebatando lo más valioso:
su atención

Porque *la atención es la llave* que abre la puerta del cuidado. Es ver, escuchar, visibilizar las necesidades, y ya desde ahí, *hacerse cargo*: cuidar implica tener competencia para resolver esas necesidades, hacerlo de manera responsable, con seguimiento y procurando la disposición de quien otorga y recibe cuidado.

C U I D A D O

Competencia
Responsabilidad
Seguimiento
Disposición

ATENCIÓN

*La atención es la forma más rara
y pura de generosidad*
(Simone Weil)

Los niñas y niños saben cosas: así entiende y dibuja este niño lo que es la salud para él:

¿Qué nos dice este dibujo?



Abajo, al dibujar, una niña recuerda cuando su hermanito se enfermó y también quién lo cuidó:



Pero detengámonos...
¿Quién cuida al que cuida?

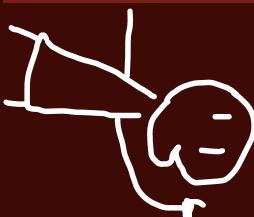
Así entiende y dibuja este niño la salud... ¿Por qué?



Este niño no está solo.
Él y su perro se han
detenido, tienen tiempo
para sonreír y mirarnos.



¿Qué vemos aquí?



Una niña, dibujando, recuerda cuando su hermanito se enfermó de dengue y quién lo cuidó, y entonces aparece su mamá vestida como enfermera.

La medicina de la casa es el primer nivel real de atención.

Cada vez hay más personas que cuidan a sus familiares.

Ellos también necesitan atención y cuidado de parte de la sociedad organizada y de los sistemas de salud.





¿Cuál es
su
futuro?

¿Qué
vemos
aquí?



REFLEXIONEMOS CON ESTAS
IMÁGENES ANTES DE CONTINUAR

¿Cuál es su futuro? REFLEXIÓN



Estos niños pueden crecer mejor en una sociedad que los cuide.

Su salud tiene que ver con la educación y la alimentación, con las condiciones de vivienda, de movilidad, de seguridad, de juego.



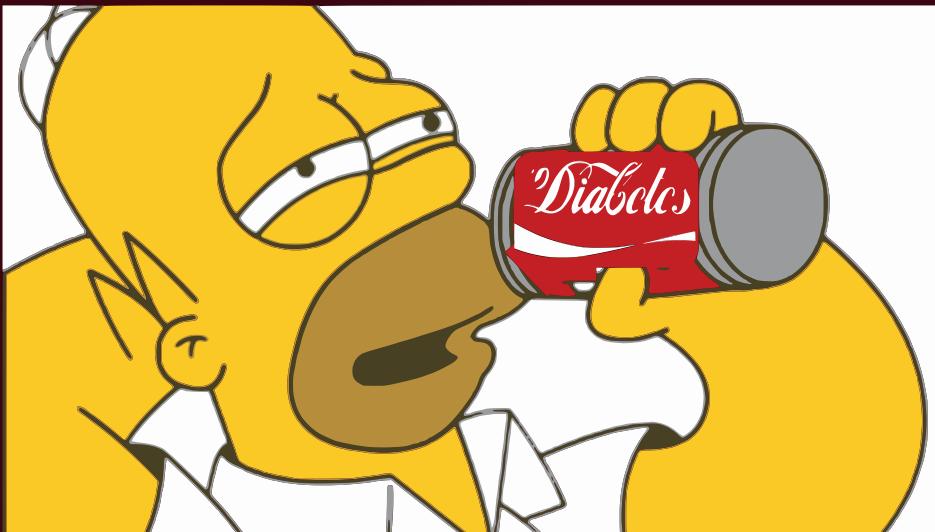
Este dibujo nos muestra algo muy importante también para la salud: la disposición y la voluntad para ir hacia adelante.

El niño que dibuja a un niño sano y a uno enfermo nos habla de la importancia de estar puestos y dispuestos de cuerpo y de ánimo para buscar y proteger, individual y colectivamente, esa salud.



¿Qué vemos aquí?

¿Qué nos lleva a estar sanos o enfermos?



Y abajo, ¿Qué vemos?



¿Qué nos lleva a estar sanos o enfermos?



Con cada refresco que bebemos metemos mucho azúcar a nuestro cuerpo. México ocupa el primer lugar del mundo en el consumo de refrescos (en promedio 163 litros al año por persona).



Eso nos ayuda a conseguirnos una diabetes, que hace la vida más difícil y mata a mucha gente.

No es buena idea. ¿O sí?

¿Qué vemos aquí?



Los servicios públicos se pagan con nuestros impuestos.
No son para hacer negocio.
Deben ser accesibles, oportunos, de la mejor calidad y compasivos.

La salud es un derecho de ciudadanía.
Pero para eso necesitamos...
una sociedad con ciudadanos.

¿Qué pasa en estos consultorios?



¿Por qué la paciente le dice eso al doctor?

Conocerá ella otras maneras que sirvan también para curar?

¿Tiene tiempo el médico para ver y escuchar a la paciente? y ella... ¿tiene rostro?

Y esta foto la tomó un paciente en el consultorio:



ALTO,
OBSERVEMOS...

¿Qué está entre el médico y el paciente?

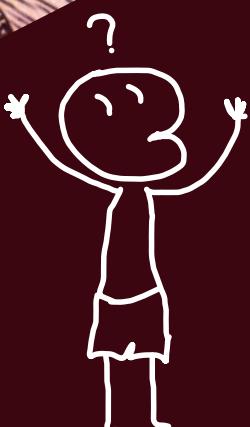
Los expedientes se necesitan, pero

¿Sabe el enfermo quién lo está atendiendo?

¿Qué pasa en estos consultorios?



El médico está ocupado. Tiene muchos papeles que llenar y aunque quiera, tiene poco tiempo para cada paciente.



Ella está de pie y es paciente no porque tenga paciencia, sino porque es padeciente: porque padece.

Esta otra imagen nos muestra cómo la consulta entre el enfermo y el médico se altera con los papeles y los aparatos de por medio.



Ni siquiera se pueden ver entre sí: eso dificulta la relación humana, su calidez. Afecta también la calidad del diagnóstico y del tratamiento y no ayuda a la salud, ni de uno ni de otro.

¿Dónde quedó el paciente?



DIALOGUEMOS SOBRE LO QUE
OBSERVAMOS ANTES DE CONTINUAR

**¿Dónde quedó el paciente?
A veces las preguntas son respuestas...**

**¿Somos un estómago sin pies,
sin cabeza, corazón ni brazos,
sin esperanzas, amores y
desamores?**



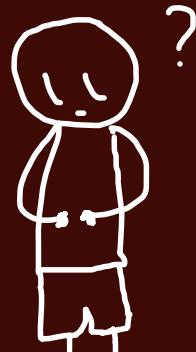
**¿Vivimos como personas en un
mundo de relaciones o
necesitamos que nos reparen como
a una máquina?**

Y ya en ese plan... ¿quién va a reparar al mundo?

**¿Qué sienten y viven
en su trabajo**

- las médicas y médicos,
- las enfermeras y enfermeros,
- las diversas trabajadoras y
trabajadores de la salud que
hacen posibles los servicios?

¿Reconocemos su labor?



**¿Podemos ser nosotros, todos,
trabajadores de la salud colectiva?**

¿Qué nos
transmite su
expresión?



¿Qué nos
transmite
su
expresión?

¿Qué nos transmite su expresión?



Algo le pasa.
Ella está en un momento de necesidad.

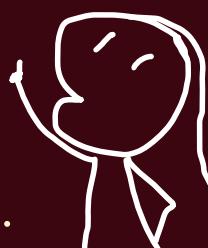


Doña Juanita Hernández,
curandera nahua, ante la necesidad
trata a sus pacientes desde su
experiencia y capacidad,
con plantas medicinales,
con rezos, baños y limpias.

Y lo hace, además, desde tres ingredientes
que nos enseña en su práctica:

- su disposición para cuidar,
- el reconocimiento de su comunidad, y
- lo hace en el marco de su cultura.

Todo eso es importante, pero
no lo es menos que los servicios
de salud y de atención médica
sean accesibles para todos,
eficaces, oportunos,
de calidad y también compasivos.



¿Podemos vivir de otra manera?

No necesitamos que inventen nuevas medicinas, sino que nos dejen vivir de otra manera



*Detengámonos:
¿Qué nos lleva a
la salud?*



¿ Podemos vivir de otra manera ?

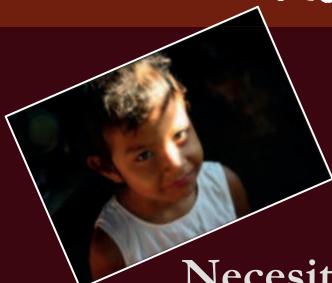


Los seres humanos podemos ser dueños de nuestra atención y de nuestro sentir, pensar y soñar.
Eso nos lleva a la salud.



Somos más que clientes, consumidores o votantes.

¿ Qué nos lleva a la salud ?

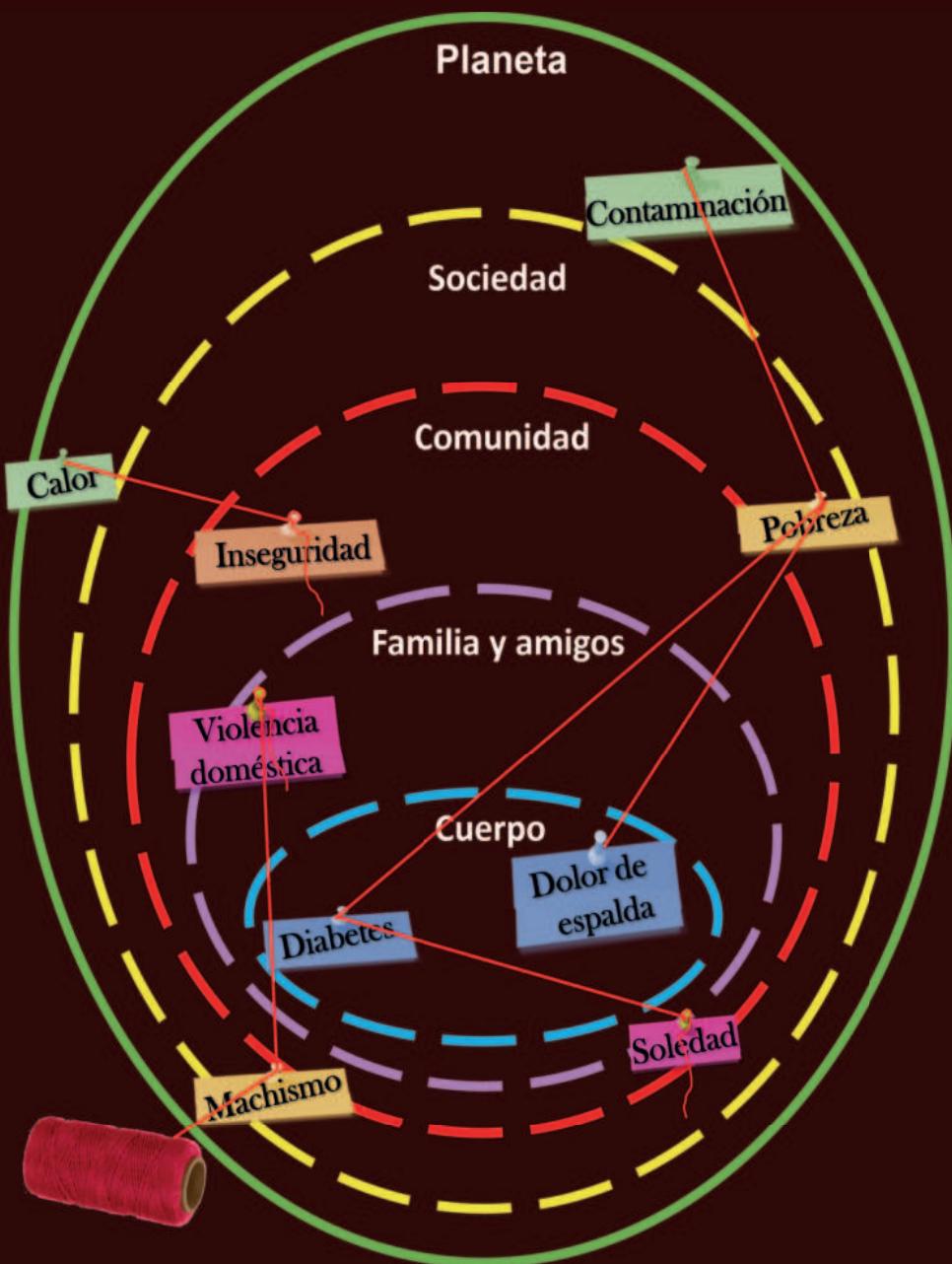


Necesitamos condiciones adecuadas para quienes cuidan y son cuidados, para quienes reciben y dan atención.

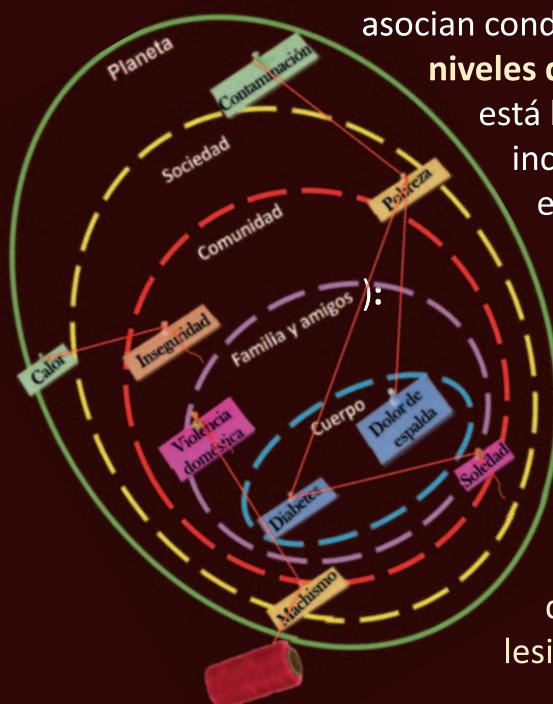


La salud y el cuidado dependen de todos nosotros: de nuestras condiciones de vida y de políticas públicas participativas, pensadas y puestas en marcha como si la gente importara.

¿Qué vemos aquí?



NECESITAMOS ENTENDER Y VIVIR EL CUIDADO Y LA SALUD DE OTRO MODO



Aquí vemos **tres hilos rojos** que asocian condiciones entre diferentes **niveles de cuidado** (lo que nos está haciendo daño) y que incluso pueden coincidir en la vida de una misma persona:

- Machismo y violencia doméstica
- Inseguridad, condiciones ambientales adversas, desarraigo, desplazamiento forzado, lesiones físicas y emocionales...

- Pobreza, soledad no elegida, contaminación, dolor de espalda, diabetes...

Y también hay ejemplos de **asociación entre niveles de cuidado** (lo que nos produce salud):

- Condiciones favorables: ambientales, políticas, educativas, de convivialidad, laborales, de atención médica...

Todas las capas del nido están relacionadas entre sí

En la salud y en la enfermedad una situación lleva a otra, para bien o para mal

TODO ESTÁ EN TODO

35

Vemos entonces una relación entre los niveles de cuidado o entre los niveles de descuido, para bien o para mal

El cuidado en un nivel determina el cuidado en otro nivel, tanto como la falta de cuidado en un nivel repercute negativamente en otro nivel del cuidado.

Cuando pensamos en lo que nos está propiciando salud o lo que nos genera enfermedad aparece la imagen de una cadena, cuyos eslabones son causas y a su vez consecuencias.



Son los eslabones de una cadena, la cadena de la falta de cuidado a diverso nivel...

**pero esa cadena la podemos romper...
¿Cómo?**



Para vivir con salud necesitamos cuidar... aquellos que nos puede cuidar

Si cuidamos
a nuestra:

- > Comunidad
- > Sociedad
- > Democracia
- > Planeta

**Ellos, cuidados,
nos cuidarán**

Para vivir con salud
es muy importante
cuidar:

- Nuestro cuerpo
- Nuestras relaciones cercanas de cada día
- Nuestras condiciones de trabajo y de ocio
- Nuestra capacidad de escucha
- El sentido que le damos a nuestra vida
- Nuestra esperanza
- Nuestra memoria
- Nuestro futuro

**No somos islas, somos nos-otros:
vivimos en colectividad y eso hace posible la vida.**

**La salud es un derecho de ciudadanía y para eso
necesitamos construir ciudadanía**

y para la salud...
¿Cómo construimos
ciudadanía?
¿Qué es eso?



Entonces...

¿De qué depende nuestra salud?



CARTILLA DEL CUIDADO COLECTIVO

Oliva López Arellano

Secretaria de Salud de la Ciudad de México

Adalberto Orozco Navarro

Titular del Programa de Medicina Integrativa
de la Secretaría de Salud de la Ciudad de México

Jesús Reza Casahonda

Titular de la Dirección de Promoción de la Salud
de la Secretaría de Salud de la Ciudad de México

David Benítez Valladares, Responsable Técnico

Ángel González Domínguez, Responsable Administrativo

Proyecto SEDESA - CONAHCYT clave 319781:

“Líneas para expandir el alcance del Servicio de Fitoterapia Clínica
de la Secretaría de Salud de la Ciudad de México
y de la Farmacopea Herbolaria en México”.

Paul Hersch Martínez

Consejo Asesor, Programa de Medicina Integrativa,
Secretaría de Salud de la Ciudad de México

y Programa Actores Sociales de la Flora Medicinal en México,
Instituto Nacional de Antropología e Historia.

Texto, diseño: Paul Hersch Martínez

Revisión: Adalberto Orozco Navarro, Jesús Reza Casahonda,
Ángel González Domínguez, Mario Alberto Miranda Sánchez,
Raúl García Contreras, Hernán Alvarado Sizzo, Natalia Marrón Irízar

Apoyo Técnico: Natalia Marrón Irízar, Elisa Carlón Zárate
Ciudad de México, Julio de 2024. ISBN 978-607-26847-0-6

CRÉDITO DE LAS IMÁGENES

Portada: composición fotográfica adecuada de <https://www.cepal.org/pt-br/taxonomy/term/8358> y gráfico central, págs. 4 abajo, 7 abajo, 9, 11 en medio, 14-16, 17 arriba (escultura en Bagno Vignoni, Italia), 19 arriba, 21 abajo, 29 abajo, 31, 37, 39, Contraportada: Paul Hersch Martínez

Pág. 5 arriba, 35 abajo: Diseño en *canva* por Natalia Marrón Irízar/ Pág. 5 abajo: Pete Gamlen, *El Times ¿Vives en una burbuja?*, junio 19, 2020 / Pág. 6: adecuado de <https://www.cepal.org/pt-br/taxonomy/term/8358> / Págs. 4 arriba, 7 en medio, 8 abajo, 9-10, 11 arriba, 12, 14, 17, 20, 22, 24-26, 28, 30, 32, 35 arriba, 36 arriba: viñetas, Natalia Marrón Irízar / Pág. 9 abajo: adecuado de CC BY-SA 3.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=164610> / Pág. 13 arriba: youtube]http://www.youtube.com/watch?v=vCB1gpg-OCo[/youtube, en

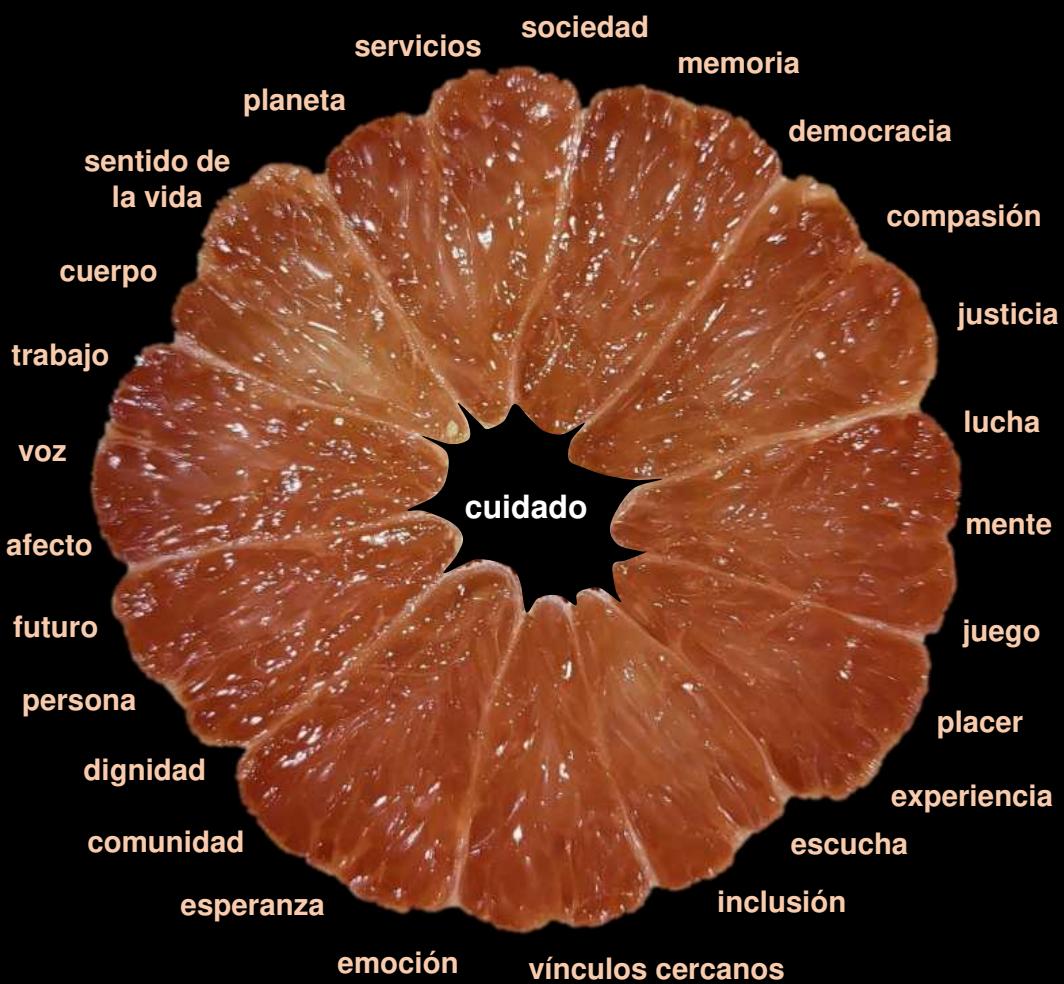
<https://desinformemonos.org/ancestral-o-innovadora-la-justicia-indigena-hunde-sus-raices-en-las-comunidades/> / Pág. 13 en medio: <http://mi-jac.blogspot.mx/2012/06/quienes-conforman-las-jac.html> / Pag. 13 abajo: <https://www.infobae.com/america/peru/2022/04/27/cual-es-la-funcion-de-las-hormigas-en-el-mundo/> / Pág. 14 arriba: <http://edmundogabus.blogspot.com/2013/10/>

Pág. 14 abajo: <https://www.youtube.com/watch?v=lgi8aAlfTWa> Pág. 16: Cuadro en relieve de Francisco Marrón Quiróz “El Can” / Págs. 19 y 21 abajo: dibujos de alumnos de la Escuela Escuadrón 201, Medellín, Veracruz / Pág. 23 arriba: adaptada de 20th Century Fox 163,

<https://www.infobae.com/2012/07/20/1054787/> Págs. 25 arriba y 29 arriba: viñetas de Andrés Rábago *El Roto* / Pág. 25 abajo: Jesús Reza Casahonda / Pág. 27: anuncio de *Gastrocura Mayo*, revista *Medicina*, octubre de 1934 / Pág. 29 abajo: Mariana Bestard Montalvo / Págs. 33-34 (esquema): Emiliano Hersch González / 35 en medio: <https://cainandenabler.wordpress.com/tag/chemicalization/> / 36 y 37 abajo: <https://loopcommunity.com/es-mx/albums/roots-of-worship-by-jon-bauer-818-818>



CARTILLA DEL CUIDADO COLECTIVO



Todos los gajos de la toronja son importantes para nuestra salud