

1. Documentos: lista de verificación

- Lista de palabras clave
- Mensajes clave
- Formulario de descripción de productos absorbentes
- Formulario de evaluación de productos absorbentes
- Tabla de selección y ajuste de productos absorbentes

2. Materiales: lista de verificación

- Tabletillas/computadoras
- Auriculares
- Cuaderno y bolígrafo
- Cintas métricas de tela o de plástico para medir la actividad
- Ejemplos de productos absorbentes disponibles localmente, lo que puede incluir productos disponibles en un servicio o en las farmacias locales. Procure seleccionar ejemplos de:
 - productos lavables y de un solo uso;
 - productos de una pieza y de dos piezas;
 - ropa interior desechable y pañales convencionales (envolventes)
 - pañales cuadrados de tela o trozos de tela de 90x90 cm o 120x120 cm (si se usan pañales cuadrados de tela, una mesa o superficie grande para doblarlos).

3. Oportunidades de debate en grupo y actividades

Temas con secciones interactivas		Sugerencias para la instrucción y notas para la planificación
Lección 1: Introducción		
Tema 2: ¿Qué son los productos absorbentes y quién los utiliza?	<i>(Después de ver el video sobre Richard)</i> Reflexión • ¿Qué ventajas tiene para Richard usar productos absorbentes? • ¿Conoce a alguna persona mayor que utilice productos absorbentes o que pudiera necesitarlos? ¿Qué ventajas le ofrecen a esa persona? • ¿Qué opina sobre las personas más jóvenes? ¿Conoce a algún niño o niña con incontinencia? ¿A personas adultas? La incontinencia, ¿de qué manera afecta su vida?	Examinen el tema desde la perspectiva local. Hagan hincapié en los siguientes aspectos: La incontinencia afecta a cada persona de una manera distinta. Richard describe cómo los productos absorbentes le dan más seguridad para salir de casa y seguir haciendo lo que le gusta. Pasar un mal rato o sentir vergüenza o ansiedad por las pérdidas es normal. Esto hace que las personas afectadas a menudo limiten sus actividades o las eviten; p. ej., quizás no salen de casa, faltan a la escuela, no pueden trabajar o participar en actividades comunitarias y sociales.

Temas con secciones interactivas		Sugerencias para la instrucción y notas para la planificación
Tema 3: Productos absorbentes incluidos en la capacitación TAP	<i>(Hacia el principio de este tema.)</i> Debate Le presentamos a Zora Zora tiene 42 años, está casada y tiene 4 hijos. Tiene incontinencia relacionada con el parto. Hace poco, acudió a una evaluación de productos absorbentes. Eligió productos lavables porque en su aldea es difícil comprar los de un solo uso. Le va bien con los productos. Ya se le ha curado una erupción dolorosa que tuvo en las nalgas. Sin embargo, Zora no tiene un espacio privado para lavar y secar la ropa, y le da vergüenza que los demás vean que está usando productos absorbentes. Empezó a levantarse muy temprano para no encontrarse con sus amistades. ¿Qué podría recomendarle un trabajador de salud a Zora para facilitarle las cosas? Reflexione sobre ello y plantee posibles soluciones antes de leer las recomendaciones que figuran a continuación.	Puede pedir a los participantes que se salten esto y hacer un debate en grupo al final del tema, o pedirles que lo lean y pongan sus recomendaciones en el foro de debate o en WhatsApp. De qué manera un trabajador de salud puede apoyar a Zora: recomendaciones Un trabajador de salud podría: • Animar o apoyar a Zora para que hable con las demás mujeres sobre sus problemas. Quizás descubra que otras tienen problemas similares. • Colgar carteles sobre incontinencia en el centro de salud local. • Recomendarle a Zora que cubra los productos absorbentes con una tela delgada mientras se secan.
	<i>(Después de leer sobre las diferentes características de los productos.)</i> Actividad Resuma las características de cada uno de los productos absorbentes que tiene. Utilice el formulario de descripción de productos absorbentes. Describa dos productos en cada página. Deberá indicar si el producto: • es lavable o de un solo uso; • es de una o varias piezas; • tiene elástico; • tiene ganchos o broches; • tiene las tres capas de producto descritas en esta lección. También puede indicar: • Qué dicen el fabricante y los usuarios sobre la capacidad de absorción del producto (absorbencia). • En qué tamaños está disponible. Si no lo sabe con certeza, coméntelo con el facilitador.	Para esta actividad deberá proporcionar a los participantes una copia del formulario de descripción de productos absorbentes. Será muy útil que los propios facilitadores llenen este formulario con la información de los productos disponibles para la capacitación. De este modo, los mentores ya habrán determinado cuáles son las características de los distintos productos disponibles.

Temas con secciones interactivas		Sugerencias para la instrucción y notas para la planificación
Lección 2: Primer paso: Selección		
Tema 1: Resumen de la evaluación	Debate ¿Qué puede hacer para facilitar el debate sobre pérdidas de orina o heces? A continuación encontrará algunas sugerencias; usted y su grupo pueden ver si se les ocurren otras.	Es importante hacer este debate con los participantes. A continuación, algunas recomendaciones para facilitar el debate sobre las pérdidas de orina o heces: • Hablar en un espacio privado. • Preguntarle a la persona quién le gustaría que esté presente. • Escuchar las palabras que usa la persona para describir lo que le está ocurriendo y usar palabras similares al hablarle sobre su caso de incontinencia. • Infundir tranquilidad diciendo que muchas personas tienen el mismo problema y que esto no es algo que se pueda controlar.
Tema 3: Entrevista de evaluación: tipo de incontinencia (pérdidas o escapes)	Actividad Mire las descripciones de productos que ha llenado antes. ¿Cómo se describe la capacidad de absorción de los productos?	Anime a los participantes a revisar los formularios de descripción de productos y determinar qué productos se usarían para pérdidas leves, moderadas o abundantes.
	Debate Mire las muestras de productos disponibles en su servicio. ¿Cuál le parece que es el mejor para contener heces líquidas? Publique su respuesta en el foro de debate.	Anime a los participantes a determinar cuáles son los productos con más probabilidades de contener heces líquidas (los que envuelven las caderas y tienen un buen elástico en las piernas).
Tema 4: Entrevista de evaluación: Elección de productos y prioridades personales	Debate ¿Existe un programa de agua, saneamiento e higiene en su zona? Si es así, ¿puede el programa ayudar a las personas a mejorar su acceso a espacios donde puedan asearse ellas mismas y lavar su ropa o los productos para la incontinencia?	
	<i>(Al final del tema.)</i> Actividad Es útil que los participantes practiquen cómo tomar medidas entre ellos utilizando una cinta métrica de tela o plástico. • Midan a la persona de pie o acostada. • Tomen la medida alrededor de la cintura. • Tomen la medida en la parte más ancha de la cadera. • Seleccione entre los productos disponibles localmente el tamaño de producto con mayores probabilidades de que le quede bien. Si tiene dificultades para elegir el tamaño adecuado, pregunte en el foro de debate.	Proponga a los participantes que realicen esta actividad en parejas. Se sentirán más cómodos si las parejas son del mismo sexo.

Temas con secciones interactivas		Sugerencias para la instrucción y notas para la planificación
Lección 3: Segundo paso: Hacer la prueba y ajuste		
Tema 1: Cómo probar y ajustar los productos absorbentes	<i>(Después de ver los videos sobre cómo poner los productos girando a la persona o pidiéndole que levante los glúteos).</i> Actividad En parejas, practiquen cómo poner un pañal cuadrado de tela girando a la persona. Luego practiquen pidiéndole a la persona que levante los glúteos (como haciendo un puente).	
	Debate ¿Qué método resultó más fácil? Debátanlo con la pareja con la que hicieron la práctica.	
	<i>(Después de ver el video sobre cómo plegar un pañal cuadrado de tela).</i> Actividad Después de ver el video, practique el plegado de tipo cometa utilizando un pañal cuadrado de tela. En parejas: practiquen medir la distancia de adelante a atrás; a continuación, plieguen a lo largo (juntando la parte superior y la inferior) del pañal cuadrado plegado para que coincida con esta medida. Vean el video y practiquen tantas veces como sea necesario para sentirte con seguridad y confianza en todo el proceso. ¿Habían utilizado antes pañales cuadrados de tela? ¿Les ha resultado fácil o difícil aprender a plegarlos? Publique sus respuestas en el foro de debate.	
Tema 1: Cómo probar y ajustar los productos absorbentes	<i>(Al final del tema.)</i> Actividad En la actividad de medición tomó medidas para seleccionar el tamaño de producto más adecuado entre los productos que tiene disponible localmente. Si lo desea, prosiga con la actividad: pruebe el producto seleccionado y vea si logró un buen ajuste. Puede probarse el producto a solas, en privado, o en parejas del mismo sexo. Pruébeselo por encima de la ropa interior o con <i>leggings</i>. Compruebe el ajuste alrededor de: • la cadera y la cintura; • los muslos.	Puede que las personas se sientan un poco extrañadas al hacer esta actividad, pero es una forma estupenda para que puedan saber qué se siente al utilizar estos productos. Las personas pueden hacer la actividad en parejas o solas en un lugar privado, y hacer la prueba sobre su ropa interior, <i>leggings</i> o pantalones.

Temas con secciones interactivas		Sugerencias para la instrucción y notas para la planificación
Lección 4: Tercer paso: Uso		
Tema 1: Enseñar a utilizar los productos absorbentes	<i>(Al final del tema.) Debate</i> ¿Cómo puede ayudar a las personas de su comunidad a prepararse para salir de casa? ¿Qué obstáculos pueden encontrarse? Publique sus opiniones en el foro de debate.	Es un debate útil: pueden discutir los diferentes obstáculos que pueden encontrar las personas a la hora de acceder a baños públicos para cambiarse los productos, y las soluciones que pueden ayudar.
Tema 3: Enseñar a cuidar la vejiga, los intestinos y la piel	Indíquelo al participante que puede usar una "delgada capa de crema protectora" para añadir protección a la piel (y así prevenir o curar erupciones cutáneas).	Es útil saber que cremas protectoras disponibles localmente pueden recomendarse. Consulte con el personal médico o de enfermería. Se recomienda usar una capa fina : usar demasiada crema puede reducir la capacidad de absorción del producto.