

## RECOMENDACIONES PARA EL PEDIATRA QUE QUIERE COOPERAR

Muchos pediatras se dirigen a nuestro grupo para solicitar información porque están interesados en ir a trabajar a países de baja renta. Nos parece importante que, además, de recomendarles algunas ONGs también se preparen para hacer su/s primera/s salida/s. No basta solamente con tener buena voluntad, espíritu de ayuda, ganas de conocer otras culturas y un cierto espíritu aventurero, sino que también deben tener una formación básica para que su colaboración pueda ser útil y respetuosa con el lugar al que van a ir a trabajar. De ahí el interés del grupo por elaborar este documento que hemos dividido en 4 apartados:

1. Los 14 mandamientos del cooperante.
2. Cursos de formación.
3. ONGs con las que colaborar.
4. Maleta del cooperante.

### 1. LOS 14 MANDAMIENTOS DEL COOPERANTE

Es un documento de reflexión filosófica sobre cuál es el papel del cooperante en los países en los que va a trabajar. Nació en 1995 a raíz de la gran cantidad de cooperantes que visitaban Nicaragua. Éstos son los mandamientos:

1. Dejarás a la contraparte local organizar el proyecto.
2. Estimularás su autoestima.
3. No ayudarás a quien no se ayuda a sí mismo.
4. Cooperarás, no harás donaciones.
5. Atenderás al proceso: es lo fundamental.
6. Comprenderás la cultura local.
7. Evitarás el norte-centrismo en tus análisis y en tu conducta.
8. No impondrás pero no lo aceptarás todo.
9. No te engañarás: el poder está desigualmente repartido.
10. Serás puente: traducirás las dos lógicas.
11. Coordinarás tu proyecto con el de otros.
12. Aceptarás que la meta no es ser querido por los pobres.
13. Descubrirás que cooperar es aprender.
14. Te convencerás de que la finalidad de la cooperación es aprender.

Si queréis profundizar un poco más leed:

<http://cooperantes.net/2447/los-14-mandamientos-del-cooperante/>

## 2. CURSOS DE FORMACIÓN

Antes de hacer la primera salida es conveniente tener una formación básica que iremos completando.

Recomendamos cursos y/o masters sobre cooperación internacional y medicina tropical que se imparten en muchas universidades y asociaciones médicas del territorio español.

## 3. MALETA

(Cuidado con el sobrepeso: se paga caro!)

Debéis tener un **seguro de viaje y repatriación**. Habitualmente lo hace la ONG, pero aseguraros de que lo tenéis: es imprescindible en caso de enfermedad o accidente. La Fundación Red de Colegios Solidarios también ofrece seguros de vida para cooperantes<sup>1</sup>.

También es recomendable que solicitéis visita a un **Centro vacunación internacional** ([www.msssi.gob.es](http://www.msssi.gob.es) página web del Ministerio de Sanidad donde encontraréis todos los centros de España) con un par de meses de antelación, si es posible, y os aconsejarán las vacunas necesarias y el tratamiento antimalárico si precisáis, así como los consejos sanitarios para prevenir enfermedades infecto-contagiosas.

## ROPA

La mayoría de las veces vamos a países tropicales que se caracterizan por calor y humedad. Hay que saber si es la época seca o de lluvias y tener una orientación sobre la temperatura que nos encontraremos. Existe la tendencia de ir un poco "desarreglados" como si fuéramos de excursión, pero en la mayoría de los proyectos el personal suele ir arreglado. Por eso, nosotros recomendamos ropa cómoda, pero similar a la que podemos llevar en nuestro lugar de trabajo.

En ocasiones debemos presentarnos ante las autoridades sanitarias o locales y es conveniente llevar una muda más arregladita.

### IMPRESINDIBLE:

- Pantalones finos de algodón o lino. Las chicas faldas largas que además de ser muy cómodas, a las mujeres de allí les gustan más. No demasiados escotes ni provocaciones. En casi todos los países hacen pantalones y faldas de algodón que son frescos y baratos.
- Camisetas de algodón, camisas o blusas de manga corta. Hay que llevar alguna prenda de manga larga para ponerse a partir del atardecer para protegerse de las picaduras de mosquitos.
- Un jersey de punto o de algodón que ya utilizaremos en el avión donde suele hacer frío.

- Zapatos: es un punto delicado: sandalias, bambas y chanclas de ducha. Las "crocs" suelen ir bien porque son cerradas, se pueden lavar y se secan rápido.
- Si es época de lluvias un impermeable y calzado cerrado (un par de bambas).
- Toallas de ducha y de manos.

### **Recomendable:**

- Pañuelo grande o foulard (multiuso) que sirve tanto para abrigarte si refresca un poco por la noche como para protegerte de los mosquitos, como hace funciones de toalla.
- Gafas de sol.
- Repuesto de gafas o lentillas, los que usan.
- Sábana-saco de seda: nunca sabes cómo vas a encontrarte las sábanas, ni si habrán.
- Linterna: mejor solar o dínamo, o también frontal.
- Cinturón con cremallera o faltriquera para guardar el dinero.
- Gorra, visera o sombrero.
- Antifaz de dormir si te molesta la luz pues no suele haber persianas y las cortinas no son tupidas.
- Kit costura (si sabéis coser)
- Tapones oídos.

## **NECESER**

Pastilla de jabón, champú, cepillo de dientes, dentífrico, desodorante, crema hidratante, tijera de uñas y /o corta-uñas y lima, cepillo de uñas, piedra pómez o similar para las durezas de andar siempre con chanclas, toallitas húmedas, tampones (las chicas), maquinilla afeitar desechables, + lo que cada uno necesite para presumir (acondicionador pelo, tinte, bigudíes...).  
Crema protectora solar.

En general, podréis comprar casi todas las cosas básicas allí donde vayáis, pero podéis llevar, según la duración de la estancia, para los primeros días.

## **BOTIQUIN**

- Medicación: antibiótico oral (ciprofloxacino, amoxicilina), analgésico-antiinflamatorio, sales rehidratación, antidiarreico, antihistamínico, antiemético, corticoide, omeprazol, laxante (si acostumbráis a tener estreñimiento), pomada antibiótica piel y ojos, inductor del sueño (si tienes problemas para dormir).
- Curas: solución iododada, tiritas, gasas, tijeras.
- Para potabilizar el agua: tabletas de cloro, tintura de yodo o filtros.
- Repelente de insectos (Goibi® suele ser eficaz y más barato, Relec® fuerte).
- Mosquitera: casi siempre hay.
- Antimalárico para toda la estancia.

No es recomendable llevar medicación para dejar a no ser que nos hayamos puesto en contacto con la ONG y nos especifiquen qué necesidades tienen. No convirtamos estos países en un vertedero de medicamentos!

## MATERIAL DE TRABAJO

- Fonendo, otoscopio y conos.
- Algunos depresores y guantes (suele haber).
- Bata o pijama de trabajo.
- Gel antiséptico autosecante (muy útil porque en muchas consultas no hay jabón o agua)
- Ordenador portátil: si hay luz suele ser útil para hacer informes, formación, consultar libros (pdf), pasar las fotos,... Si hay conexión Internet también es útil tener instalado el skype para comunicarse con la familia, amigos,... módem-lápiz externo.
- Manuales de Libros de pediatría y medicina tropical:
  - Pocket Book for Hospital Care for Children (imprescindible).
  - Guía clínica y terapéutica MSF. 2013.
  - Guía de Medicamentos Esenciales MSF.
  - Manual de la OMS sobre "Atención Integrada de las Enfermedades Prevalentes de la Infancia" (AIEPI).
  - Libro del Curso de Cooperación para pediatras. Universidad País Vasco. 2011.
  - Guía de Nutrición para Principiantes.
  - Guía clínica Tuberculosis (MSF). 2013.
  - Guía Refugee health. An approach to emergency situations MSF.
  - Guía management of epidemic meningococcal meningitis MSF. 2008.
  - Guía rapid health assessment of refugee or displaced populations MSF. 2006.

Algunos libros los encontraréis en pdf en:

- <http://www.aepap.org/grupos/grupo-de-cooperacion-inmigracion-y-adopcion/grupo-de-cooperacion/biblioteca>
- <http://www.msf.es/ca/publicaciones/guias-msf>

## OTRAS COSAS IMPORTANTES

- Libros de lectura.
- Teléfono móvil y cargador. Poned la tarjeta telefónica del país (es mucho más barato llamar con una tarjeta local).
- Máquina de fotos: cargador, batería, tarjetas.
- Tarjeta de crédito y algo de dinerito para necesidades propias y ajenas. No es mala idea recolectar dinero de los familiares o amigos pues siempre hay proyectos o casos particulares que van a necesitar.
- Comida para el propio y para compartir con otros expatriados: jamón, chorizo, salchichón o queso.... envasado al vacío.
- Una bolsa o mochila para viajecitos de fin de semana.

- Si vas a traer muchos "recuerdos" ya te comprarás allí (o te fabricarán) una bolsa de mano, pero como dejarás cosas, tendrás sitio.

## 4. ONGs

Para estancias largas, las ONGs sanitarias grandes no suelen admitir a "novatos" sin formación ni experiencia, aunque se puede intentar. Les suelen hacer un curso de preparación para la primera salida (PPD). Siempre tendréis más posibilidades si habéis hecho algún curso de medicina tropical y/o salud internacional. Algunas de las más prestigiosas son:

- **Médicos sin fronteras.** [www.msf.org](http://www.msf.org)
- **Médicos del mundo** [www.medicosdelmundo.org/](http://www.medicosdelmundo.org/)
- **Medicus Mundi** [www.medicusmundi.es/](http://www.medicusmundi.es/) -
- **Fundación Vicente Ferrer** [www.fundacionvicenteferrer.org/](http://www.fundacionvicenteferrer.org/)
- **Acción contra el hambre** [www.accioncontraelhambre.org/](http://www.accioncontraelhambre.org/)

Hay muchas ONGs pequeñas que apoyan en el terreno proyectos sanitarios (hospitales, centros de salud, orfanatos) gestionados muchas veces por religiosos@s y en los que se podrá colaborar realizando trabajo asistencial y formativo. Las estancias pueden ser de 1-2 meses, el viaje y la comida acostumbran a ir a cargo del cooperante, y en la mayoría de los casos la estancia a cargo de la ONG.

Os recomendamos algunas ONGs pequeñas con las que algunos miembros del grupo hemos trabajado. Podéis obtener información y poneros en contacto a través de la página web:

- **Fundación Pablo Horstmann** <http://www.fundacionpablo.org>  
*Hospital Pediátrico Pablo (Kenia) y Orfanato en Meki (Etiopía).*
- **Fundación Juan Bonal** <http://www.fundacionjuanbonal.org/>
- **África Directo** <http://www.africadirecto.org/>  
*Apoya el Hospital Padre Pío en Kawenge (Uganda): la actividad asistencial consiste en pasar consulta externa, atender a los niños ingresados y sala partos.*
- **Zerca y Lejos** [www.zercaylejos.org](http://www.zercaylejos.org)  
*ONG que trabaja en Camerún con los pigmeos. Proyectos de atención primaria fundamentalmente de formación al personal local y apoyo a las estructuras sanitarias. Acepta "principiantes en la cooperación".*
- **Hospital Diocesano Nossa Senhora Da Paz en Cubal (Angola):**  
*Hospital general con bloque quirúrgico y obstétrico, medicina interna, pediatría y atención especializada a niños con malnutrición, tuberculosis y SIDA*  
*Persona contacto Milagros Moreno <[milamor14@yahoo.es](mailto:milamor14@yahoo.es)>*

- Sahara Medical <http://sahamedicalasociacion.blogspot.com.es/>  
*Organización de médicos saharaouis y profesionales de la sanidad y la cooperación para la promoción y la defensa del derecho a la salud Pueblo Saharaoui.*
- Hospital de Gambo (Etiopía) [www.gambohospital.org](http://www.gambohospital.org)
- Por una sonrisa en África <http://www.puse.org/>  
*Apoya un Poste de Santé en una aldea en Senegal. Recomendable para novatos.*
- <sup>1</sup> Fundación Red de Colegios Médicos Solidarios  
<http://www.fundacionrcoms.com/>  
*Página donde podréis encontrar mucha información sobre ofertas de trabajo, cursos,... de cooperación sanitaria internacional.*