

Donde no hay doctor

Una guía para los campesinos que
viven lejos de los centros médicos

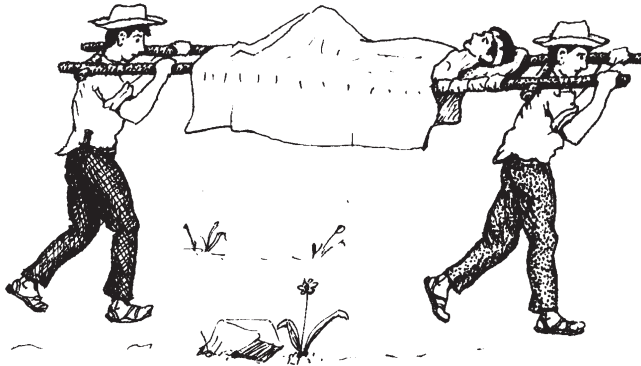
Edición actualizada y aumentada

por

David Werner

con

Carol Thuman y Jane Maxwell



Versión en español editada por Lisa de Ávila
dibujos de David Werner

h
hesperian
guías de salud

Berkeley, California, EE.UU.

www.español.hesperian.org

Contenido

Una lista de lo que contiene cada capítulo

INTRODUCCIÓN

NOTAS SOBRE ESTA EDICIÓN

PALABRAS A LOS TRABAJADORES DE SALUD RURAL.....t1

Necesidades de salud y necesidades humanas	t2	Un balance entre la gente y la tierra	t16
Muchas cosas se relacionan con el cuidado de la salud	t7	Un balance entre prevención y tratamiento	t17
Observe bien a su comunidad	t8	El uso razonable y limitado de las medicinas	t18
Usando los recursos de su región	t12	Cómo saber si ha hecho algún adelanto	t20
Decidiendo qué hacer y dónde empezar	t13	Enseñando y aprendiendo juntos	t21
Probando una nueva idea	t15	Cosas que le ayudan a enseñar	t22
		Cómo aprovechar este libro al máximo	t28

Capítulo 1

CURACIONES CASERAS Y CREENCIAS POPULARES1

Curaciones caseras que hacen provecho	1	Caída de la mollera	9
Creencias que curan	2	Cómo saber si un remedio casero sirve o no	10
Creencias que enferman	4	Plantas medicinales	12
Hechicería—magia negra, mal de ojo	5	Las bilmas o yesos caseros—para entablillar huesos quebrados	14
Preguntas y respuestas sobre algunas creencias caseras	6	Lavados y purgas	15

Capítulo 2

ENFERMEDADES QUE SE CONFUNDEN CON FRECUENCIA17

¿Qué es lo que causa las enfermedades?	17	Enfermedades que muchas veces se confunden o que tienen el mismo nombre	21
Diferentes clases de enfermedades y sus causas	18	Ejemplos de enfermedades con nombres caseros	22
Enfermedades no infecciosas	18	Equivocaciones con nombres de enfermedades	25
Enfermedades infecciosas	18	Confusión entre diferentes enfermedades que causan calentura	26
Enfermedades que tienen las mismas señas	20		

Capítulo 3

CÓMO EXAMINAR A UN ENFERMO 29

Preguntas	29	Ojos	33
Estado general de salud	30	Oídos, garganta y nariz	34
Temperatura	30	Piel	34
Cómo usar un termómetro	31	Barriga (abdomen)	35
Respiración	32	Músculos y nervios	37
Pulso (latido del corazón)	32		

Capítulo 4

CÓMO CUIDAR A UN ENFERMO.....39

Cuidados especiales para una persona muy enferma	40	Vigilancia	41
Líquidos	40	Señas de enfermedades graves	42
Alimentos	41	Cuándo y cómo buscar ayuda médica	43
Aseo	41	Cómo comunicarse con el trabajador de la salud o el médico	43
Cambios de posición	41	Informe sobre el enfermo	44

Capítulo 5

CURANDO SIN MEDICINAS45

Curando con agua	46	Cuándo el agua hace más provecho que las medicinas	47
------------------	----	--	----

Capítulo 6

EL BUEN USO Y EL MAL USO DE LAS MEDICINAS MODERNAS49

Guía para el uso de medicinas	49	Ocasiones en que no se deben tomar medicinas	54
Los abusos más peligrosos de las medicinas	50		

Capítulo 7

LOS ANTIBIÓTICOS: QUÉ SON Y CÓMO USARLOS55

Guías para el uso de todos los antibióticos	56	La importancia del uso limitado de antibióticos	58
Guías para el uso de ciertos antibióticos	56		
Qué hacer si un antibiótico parece no servir	57		

Capítulo 8

CÓMO MEDIR Y DAR LAS MEDICINAS.....59

Medidas	59	Cómo tomar medicinas	63
Medicinas en forma líquida	61	Cuando le dé medicinas a otra persona	64
Cómo dar medicinas a los niños chiquitos	62		

Capítulo 9

INSTRUCCIONES Y PRECAUCIONES PARA INYECTAR65

Cuándo se debe inyectar y cuándo no	65	Cómo evitar reacciones graves al inyectar penicilina	71
Qué hacer cuando un médico le receta inyecciones	65	Cómo alistar una jeringa para inyectar	72
Emergencias en que es importante inyectar	66	Dónde inyectar	73
Medicinas que no se deben inyectar	67	Cómo inyectar	73
Riesgos y precauciones al inyectar	68	Cómo las inyecciones pueden discapacitar a los niños	74
Reacciones peligrosas a inyecciones de ciertas medicinas	70	Cómo limpiar (esterilizar) instrumentos	74

Capítulo 10

PRIMEROS AUXILIOS..... 75

- Aspectos básicos de la limpieza y protección **75**
- Calentura (fiebre) **75**
- Calentura muy alta **76**
- Choque **77**
- Pérdida del conocimiento **78**
- Cuando algo se atora en la garganta **79**
- Ahogo en agua **79**
- Cuando se para la respiración:
respiración de boca a boca **80**
- Emergencias causadas por el calor **81**
- Cómo controlar la hemorragia de una herida **82**
- Cómo parar hemorragias de la nariz **83**
- Cortadas, raspones y heridas pequeñas **84**
- Cortadas grandes: cómo cerrarlas **85**
- Vendas **87**
- Heridas infectadas **88**
- Heridas que llevan gran peligro de infección **89**
- Balazos, puñaladas y otras heridas graves **90**
- Emergencias de la barriga ('panza peligrosa') **93**
- Obstrucción de la tripa **94**
- Apendicitis, peritonitis **94**
- Quemaduras **96**
- Huesos quebrados (fracturas) **98**
- Cómo mover a una persona malherida **100**
- Dislocaciones (huesos zafados, luxaciones) **101**
- Lastimaduras (coyunturas torcidas o falseadas) **102**
- Envenenamiento **103**
- Mordedura de víbora o culebra **104**
- Otros piquetes y mordeduras venenosas **106**

Capítulo 11

NUTRICIÓN: LO QUE SE DEBE COMER PARA TENER BUENA SALUD..... 107

- Enfermedades que vienen de no comer bien **107**
- Por qué es importante comer bien **109**
- Prevención de la desnutrición **109**
- Alimentos principales y alimentos 'de ayuda' **110**
- Comer bien para mantenerse sano **111**
- Cómo reconocer la desnutrición **112**
- Cómo alimentarse mejor cuando no tiene mucho dinero o tierra **115**
- De dónde conseguir vitaminas: ¿de pastillas o de los alimentos? **118**
- Lo que se debe evitar en la dieta **119**
- La dieta ideal para los niños chiquitos **120**
- Ideas equivocadas sobre la dieta **123**
- Dietas especiales para ciertas enfermedades **124**
- Anemia **124**
- Raquitismo **125**
- Presión alta de la sangre **125**
- Las personas que pesan demasiado **126**
- Estreñimiento **126**
- Diabetes **127**
- Indigestión ácida, agruras y úlceras del estómago **128**
- Bocio o 'buche' **130**

Capítulo 12

MEDICINA PREVENTIVA: CÓMO EVITAR MUCHAS ENFERMEDADES 131

- El aseo y los problemas que resultan por la falta de aseo **131**
- Consejos básicos para el aseo **133**
- Aseo público (saneamiento) **137**
- Lombrices y otros parásitos intestinales **140**
- Ascaris (lombriz grande redonda) **140**
- Oxiuro (lombriz chiquita afilada) **141**
- Tricocéfalo (lombriz de látigo) **142**
- Uncinaria (lombriz de gancho) **142**
- Solitaria (tenia, gusanos tableados) **143**
- Triquinosis **144**
- Amibas **144**
- Giardia **145**
- Trematodos de la sangre (esquistosomiasis, bilharzia) **146**
- Vacunas—protección sencilla y segura **147**
- Otros consejos para prevenir muchos males **148**
- Hábitos o 'vicios' que afectan la salud **148**

Capítulo 13

ALGUNAS ENFERMEDADES MUY COMUNES 151

- Deshidratación **151**
Diarrea y disentería **153**
Cuidado especial para los niños chiquitos con diarrea **159**
Cuidado de una persona con diarrea aguda **160**
Vómitos (basca, arrojadera) **161**
Dolor de cabeza y jaqueca **162**
Catarro o resfriado y gripe (gripe) **163**
Constipado y escurrimiento de la nariz (rinitis) **164**
Sinusitis **165**
Fiebre del heno (catarro alérgico, rinitis alérgica) **165**
Trastornos alérgicos (reacciones alérgicas) **166**
- Asma ('ahogúo') **167**
Tos **168**
Bronquitis **170**
Pulmonía (neumonía) **171**
Hepatitis **172**
Artritis o reumas (coyunturas dolorosas e hinchadas) **173**
Dolor de espalda **173**
Várices (venas varicosas) **175**
Almorranas (hemorroides) **175**
Hinchazón de los pies y de otras partes del cuerpo **176**
Hernia (desaldillado) **177**
Convulsiones (ataques) **178**

Capítulo 14

ENFERMEDADES GRAVES QUE NECESITAN ATENCIÓN MÉDICA ESPECIAL..... 179

- Tuberculosis (TB, tisis, machado del pulmón) **179**
Rabia **181**
Tétano (tétanos) y mozusuelo **182**
Meningitis **185**
Paludismo y otras enfermedades transmitidas por zancudos **186**
- Brucelosis (fiebre ondulante o fiebre de Malta) **188**
Fiebre tifoidea **188**
Tifo (tifus) **190**
Lepra ('Lazarín', mal de Hansen, mal de San Lázaro) **191**

Capítulo 15

ENFERMEDADES DE LA PIEL..... 193

- Reglas generales para tratar enfermedades de la piel **193**
Instrucciones para poner lienzos calientes **195**
Enfermedades de la piel — Una guía de identificación **196**
Sarna (guaguana, "el gusto") **199**
Piojos **200**
Chinches **201**
Garrapatas y niguas **201**
Llagas pequeñas con pus **201**
Impétigo **202**
Frambesia tropical **202**
Nacidos y abscesos **203**
Ronchas con comezón **203**
Plantas y otras cosas que producen comezón o ardor en la piel **204**
Herpes zona (zoster) **204**
Infecciones de hongos (tiña, jiotos) **205**
- Manchas blancas en la cara y el cuerpo **206**
Máscara del embarazo (pañío) **207**
Pelagra y otros problemas de la piel debidos a desnutrición **208**
Verrugas ('mezquinos') **210**
Callos **210**
Barros y espinillas (acné) **211**
Cáncer de la piel **211**
Tuberculosis de la piel y escrófula **212**
Erisipela y celulitis **212**
Gangrena (gangrena gaseosa, cangrena) **213**
Úlceras de la piel por mala circulación **213**
Llagas de presión o de cama **214**
Enfermedades de la piel en niños **215**
Eczema (manchas rojas con ampollitas) **216**
Psoriasis **216**

Capítulo 16

LOS OJOS 217

- Señas de peligro para la vista **217**
- Golpes y heridas en los ojos **218**
- Cómo quitar una basura del ojo **218**
- Quemaduras con productos químicos **219**
- Ojos rojos y dolorosos—diferentes causas **219**
- Mal de ojo (conjuntivitis, llorona) **219**
- Tracoma **220**
- Ojos infectados en recién nacidos **221**
- Iritis (inflamación del iris) **221**
- Glaucoma **222**
- Infección de la bolsa de lágrimas **223**
- Cuando uno no distingue bien **223**
- Ojos bizcos y desviación de un ojo **223**
- Perrilla (orzuelo) **224**
- Carnosidad (pterigión) **224**
- Un raspón, úlcera o cicatriz en la córnea **224**
- Hemorragia en lo blanco del ojo **225**
- Hemorragia detrás de la córnea (hipema) **225**
- Pus detrás de la córnea (hipopión) **225**
- Cataratas **225**
- Ceguera nocturna y resequedad de los ojos **226**
- Manchas o 'moscas volantes' **227**
- Vista doble **227**
- Ceguera del río (oncocercosis) **227**

Capítulo 17

LOS DIENTES, LAS ENCÍAS Y LA BOCA..... 229

- El cuidado de los dientes y las encías **229**
- Si no tiene cepillo de dientes **230**
- Postemillas y dolor de muelas **231**
- Piorrea, mal de las encías **231**
- Boquillas **232**
- Manchas o puntos blancos en la boca **232**
- Llagas de fiebre o fuegos **232**

Capítulo 18

LAS VÍAS URINARIAS Y LAS 'PARTES OCULTAS'..... 233

- Problemas de las vías urinarias **234**
- Cálculos o piedritas en los riñones o en la vejiga **235**
- Prostatitis (tapado de orín) **235**
- Infecciones que se pasan por contacto sexual **236**
- Gonorrea (blenorragia, 'la gota', purgación) y clamidia **236**
- Sífilis ('sangre mala') **237**
- Bubones (linfogranuloma venéreo) **238**
- Cuándo y cómo poner una sonda **239**
- Enfermedades de las mujeres **241**
- Flujo o desecho vaginal **241**
- Cómo pueden evitar muchas infecciones las mujeres **242**
- Dolor o malestar en el vientre de una mujer **243**
- Hombres y mujeres que no pueden tener hijos (infertilidad) **244**

Capítulo 19

INFORMACIÓN PARA MADRES Y PARTERAS 245

- La regla (el sangrado mensual de las mujeres) **245**
- La menopausia (cuando se levanta la regla) **246**
- El embarazo **247**
- Cómo mantenerse saludable durante el embarazo **247**
- Problemas leves del embarazo **248**
- Señas de peligro en el embarazo **249**
- VIH y el embarazo **249**
- Visitas prenatales (durante el embarazo) **250**
- Datos de las visitas prenatales **253**
- Lo que la mujer debe tener listo antes del parto **254**
- Cómo prepararse para el parto **256**
- Señas que indican que el parto se acerca **258**
- Las etapas del parto **259**
- El cuidado del niño al nacer **262**

Cuidado del ombligo	263	Enfermedades del recién nacido	272
La salida de la placenta o 'lo demás'	264	La salud de la madre después del parto	276
Hemorragia (mucho sangrado)	264	Fiebre del parto	276
Medicinas para controlar la hemorragia después del parto: <i>oxitocina, misoprostol</i> y <i>ergometrina</i>	266	Amamantamiento y cuidado de los pechos	277
Problemas con el parto	267	Bultos o tumores en el vientre	280
Desgarro de la abertura del parto	269	Pérdida (aborto espontáneo)	281
El cuidado del recién nacido	270	Madres y niños que corren más peligro	282

Capítulo 20

PLANIFICACIÓN FAMILIAR—

TENER EL NÚMERO DE HIJOS QUE DESEA 283

La planificación familiar	284	Métodos naturales de planificación familiar	290
Cómo escoger un método de planificación familiar	284	Estos métodos no funcionan	292
Cómo se embaraza una mujer	286	Métodos para quienes no quieren más hijos	294
Métodos de planificación familiar	287		
Las pastillas anticonceptivas	288		

Capítulo 21

SALUD Y ENFERMEDADES DE LOS NIÑOS 295

Qué hacer para que los niños estén sanos	295	Tos ferina (tos ahogona, coqueluche, pertussis)	313
El crecimiento de los niños y el 'camino de salud'	297	Difteria	313
Tarjeta del camino de salud	298	Parálisis infantil (polio, poliomiéлитis)	314
Repaso de enfermedades de niños ya explicadas en otros capítulos	305	Cómo hacer unas muletas sencillas	315
Enfermedades infantiles que no se explican en otros capítulos	309	Problemas que el niño ya tiene al nacer	316
Infecciones y dolor de oído	309	Cadera o cuadril zafado	316
Dolor de garganta y anginas (amigdalitis)	309	Hernia del ombligo (ombliigo salido)	317
Fiebre reumática	310	Un 'testículo hinchado' (hidrocele o hernia)	317
Enfermedades infecciosas de la niñez	311	Niños con retraso mental, sordera o deformidades de nacimiento	318
Viruela loca (varicela, tecunda)	311	El niño espástico (parálisis cerebral)	320
Sarampión	311	Retraso mental en los primeros meses de vida	321
Rubéola ('peluza', sarampión alemán)	312	Enfermedad de células falciformes	321
Paperas (coquetas)	312	Ayude a los niños a aprender	322

Capítulo 22

SALUD Y ENFERMEDADES DE LA GENTE MAYOR 323

Resumen de enfermedades ya tratadas en otros capítulos	323	Sordera	327
Otras enfermedades de la vejez	325	Pérdida del sueño (insomnio)	328
Males del corazón	325	Enfermedades más comunes en personas mayores de 40 años	328
Consejos para estar sano en la vejez	326	Cirrosis del hígado	328
Embolia (apoplejía, derrame o accidente cerebral)	327	Problemas de la vesícula biliar	329
		Aceptando la muerte	330

Capítulo 23

EL BOTIQUÍN..... 331

Cómo mantener su botiquín **332**

Cómo comprar lo necesario para el botiquín **333**

El botiquín básico para la familia **334**

El botiquín más completo para la comunidad **336**

Palabras al boticario o al tendero del campo **338**

PÁGINAS VERDES—los usos, dosis y precauciones para las medicinas recomendadas en este libro 339

Información sobre las dosis **340**

Lista de medicinas en las Páginas verdes **341**

Índice de las medicinas en las Páginas verdes **344**

Información sobre las medicinas **350**

INFORMACIÓN ADICIONAL 401

VIH y SIDA **401**

Llagas en las 'partes ocultas' **404**

Circuncisión y excisión (cortar piel de las partes sexuales) **406**

Cuidados especiales para bebés pequeños, prematuros y de bajo peso **407**

Cerumen en los oídos **407**

Leishmaniasis **408**

Enfermedad de chagas (tripanomiasis americana o de Brasil) **408**

Emergencias causadas por el frío **410**

Cómo medir la presión de la sangre **412**

Envenenamiento con plaguicidas **414**

Complicaciones del aborto **416**

Abuso de drogas y enviciamiento (adicción) **418**

DÍGITO-PRESIÓN PARA ALIVIAR EL DOLOR 421

VOCABULARIO (Lista de palabras difíciles)..... 427

DÓNDE CONSEGUIR MATERIALES EDUCATIVOS..... 437

ÍNDICE (Páginas amarillas)..... 441

Fichas para recetar medicinas a personas que no saben leer bien

Informes sobre el enfermo

Información sobre las señas vitales

Curaciones caseras y creencias populares

CAPÍTULO

1

Las curaciones caseras se usan por todo el mundo. En algunos pueblos, los remedios *tradicionales* han pasado de padres a hijos por cientos de años.

Muchos remedios caseros hacen bastante provecho. Otros hacen menos. Y algunos hacen daño o son peligrosos. Los remedios tradicionales, igual que las medicinas modernas, se deben usar con cuidado.

**Sobre todo, procure no hacer daño.
Use un remedio casero sólo cuando sepa que
no es peligroso y si conoce bien su uso correcto.**

Curaciones caseras que hacen provecho

Para muchas enfermedades los remedios tradicionales son tan buenos como las medicinas modernas—o hasta **mejores**. A menudo son más **baratos**. Y a veces son **menos peligrosos**.

Por ejemplo, muchos de los tés de hierbas que se usan para el resfriado o la tos sirven mejor y causan menos problemas que los jarabes y las medicinas fuertes que recetan algunos médicos.

También, el 'agua de arroz', los 'tés' o las bebidas dulces que muchas madres dan a sus bebés cuando tienen diarrea son menos peligrosos y sirven mejor que cualquier medicina moderna. Lo importante es que el niño tome suficiente líquido (vea pág. 152).



Para la tos, el catarro y la diarrea comunes, los tés de hierbas a menudo *son mejores, más baratos y menos peligrosos* que las medicinas modernas.

LOS LÍMITES DE LAS CURACIONES CASERAS

Los remedios caseros ayudan a aliviar algunas enfermedades, pero otras deben curarse con la medicina moderna, como por ejemplo, todas las infecciones graves. Las enfermedades como pulmonía, tétano, fiebre, tifoidea, tuberculosis, apendicitis, enfermedades causadas por el contacto sexual y fiebre del parto deben tratarse con medicinas modernas lo más pronto posible. No pierda tiempo intentando curar estas enfermas con remedios caseros.

A veces es difícil saber si un remedio casero sirve o no. Por eso:

En caso de una enfermedad grave, generalmente es mejor usar la medicina moderna—con la ayuda de un trabajador de la salud, cuando sea posible.

MÉTODOS ANTIGUOS Y NUEVOS

Algunos métodos modernos para cuidar la salud son mejores que los antiguos, pero a veces los antiguos hacen más provecho. Por ejemplo, las maneras tradicionales de cuidar a los niños o a los ancianos, a menudo son más cariñosas y efectivas que los métodos modernos, que son menos personales y amistosos.

Hace pocos años todos creían que la leche de pecho era la mejor manera de alimentar a los bebés. ¡Y tenían razón! Pero las grandes compañías que producen leche enlatada y artificial lograron convencer a muchas madres de que la leche en biberón era mejor. Eso no es verdad, pero muchas madres lo creyeron y empezaron a darles biberón a sus bebés. Como resultado, miles de bebés han sufrido y han muerto de infecciones o de hambre. Para saber por qué la **leche de pecho hace más provecho**, vea la página 271.

**Respete las tradiciones de su pueblo
y desarrolle su labor en base a ellas.**

Hay más ideas de cómo usar las tradiciones locales como base para el trabajo de la salud, en el capítulo 7 del libro *Aprendiendo a promover la salud*.

Creencias que curan

Algunos remedios caseros tienen un efecto directo sobre el cuerpo. Otros parecen servir sólo porque la gente tiene fe en ellos. **El poder curativo de la buena sugestión puede ser muy fuerte.**

Por ejemplo: Ví una vez a un hombre que se torcía por el dolor de cabeza que traía. Una mujer le dio un pedacito de camote y le dijo que era un calmante muy fuerte. Así se le calmó el dolor.

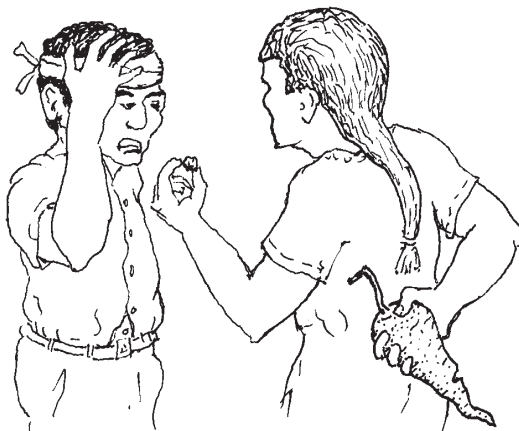
Su fe en el remedio, y no el remedio en sí, fue lo que lo hizo sentirse mejor.

Así son muchos de los remedios caseros: hacen provecho principalmente por la buena sugestión. Por eso algunos remedios caseros son

especialmente útiles para curar enfermedades debidas en parte a la mala sugestión, las creencias, las preocupaciones o el miedo.

Tales enfermedades incluyen el hechizo o susto, miedo irracional o histérico, algunas dolencias vagas (sobre todo en quienes están pasando por temporadas difíciles), y angustia o preocupación nerviosa. También se incluyen algunos casos de asma, hipo, agruras, úlceras del estómago, jaquecas y verrugas (mezquinos).

Con todos estos problemas **es importantísimo que el curandero o trabajador de la salud tenga un estilo cariñoso y una 'buena mano'**. A menudo, lo principal es convencer al enfermo de que se va a aliviar y ayudarlo a estar más tranquilo.



Cómo examinar a un enfermo

CAPÍTULO

3

Para atender bien a un enfermo, es preciso hacerle preguntas y luego examinarlo con cuidado. Usted debe buscar las **señas y síntomas** que indican la gravedad del caso y que ayudan a distinguir entre enfermedades parecidas.

Siempre examine al enfermo en un lugar con buena luz, preferiblemente a la luz del día—**nunca** en un cuarto oscuro.

Hay ciertas preguntas, observaciones y pruebas básicas que se deben tener en cuenta al examinar a un enfermo. Éstas incluyen todo lo que siente el enfermo (síntomas) y lo que **usted** observa al examinarlo (señas). Estas señas son de especial importancia en niños chiquitos o en personas que no pueden hablar. En este libro usamos la palabra 'señas' tanto para señas como para síntomas.

Cuando examine a un enfermo, siempre apunte sus observaciones y guárdelas por si las necesita un trabajador de la salud o un médico (vea pág. 44).

Preguntas

Antes de examinar al enfermo, hágale preguntas acerca de su enfermedad.

Pregúntele sin falta lo siguiente:

- ¿Qué es lo que más le molesta ahorita?
- ¿Qué lo hace sentirse mejor o peor?
- ¿Cuándo y cómo empezó su enfermedad?
- ¿Ha padecido antes de esta misma dolencia usted, u otra persona de su familia o vecindad?

Siga con otras preguntas para enterarse de los detalles de la enfermedad.

Por ejemplo, si el enfermo tiene dolor, pregúntele:

- ¿Dónde le duele? (Pídale que señale con un dedo exactamente dónde le duele.)
- ¿Cuándo tiene el dolor? (¿todo el tiempo? ¿de vez en cuando? ¿muy seguido?)
- ¿Cómo es el dolor? (¿agudo? ¿lento? ¿con ardor?)
- ¿Puede dormir con el dolor?

Si el enfermo es un bebé que aún no habla, busque señas de dolor. Fíjese en su modo de llorar y en sus movimientos. (Por ejemplo, un bebé con dolor de oído a veces se talla un lado de la cabeza o se jala una oreja).



Estado general de salud

Antes de tocar al enfermo, fíjese en su estado general: lo débil o enfermo que se ve, su modo de moverse y de respirar, la claridad de su mente. Busque señas de deshidratación (vea pág. 151) y de choque (pág. 77).

Fíjese si el enfermo está bien o mal alimentado. ¿Ha perdido peso? Cuando una persona ha perdido peso lentamente durante una larga temporada, puede tener una **enfermedad crónica** (que dura mucho tiempo).

También es importante fijarse en el color de la piel y de los ojos. Éstos a veces cambian cuando la persona está enferma. (La piel oscura puede ocultar los cambios de color. Así que mire las partes del cuerpo donde la piel es pálida, como las palmas de las manos, las plantas de los pies, las uñas o el interior de los labios y párpados).

- La palidez, sobre todo de los labios y adentro de los párpados, es una seña de anemia (pág. 124). La piel también se puede poner más pálida por tuberculosis (pág. 179) o kwashiorkor (pág. 113).
- Una piel más oscura de lo normal, puede indicar desnutrición grave (pág. 112).
- La piel azulosa, sobre todo un tono azuloso u oscuro en los labios y uñas, puede indicar problemas graves de la respiración (págs. 79, 167 y 313) o del corazón (pág. 325). Un tono azul gris en un niño inconsciente puede indicar paludismo cerebral (pág. 186).
- Un color blanco grisáceo, con la piel húmeda y fresca, a menudo indica que la persona está en estado de choque (pág. 77).
- Un color amarillo (**ictericia**) de la piel y ojos puede deberse a un mal del hígado (hepatitis, pág. 172; cirrosis, pág. 328; o absceso por amibas, pág. 145) o a un mal de la vesícula biliar (pág. 329). También puede encontrarse en recién nacidos y en niños que nacieron con la enfermedad de células en hoz (anemia drepanocítica, pág. 321).

También mire la piel mientras le da luz de un lado. Así se pueden ver las primeras señas de los granitos del sarampión en la cara de un niño con calentura (pág. 311).

Temperatura

Es buena idea tomarle la temperatura a un enfermo, aunque no parezca tener calentura. Si está muy enfermo, revísele la temperatura por lo menos 4 veces al día y apúntela.



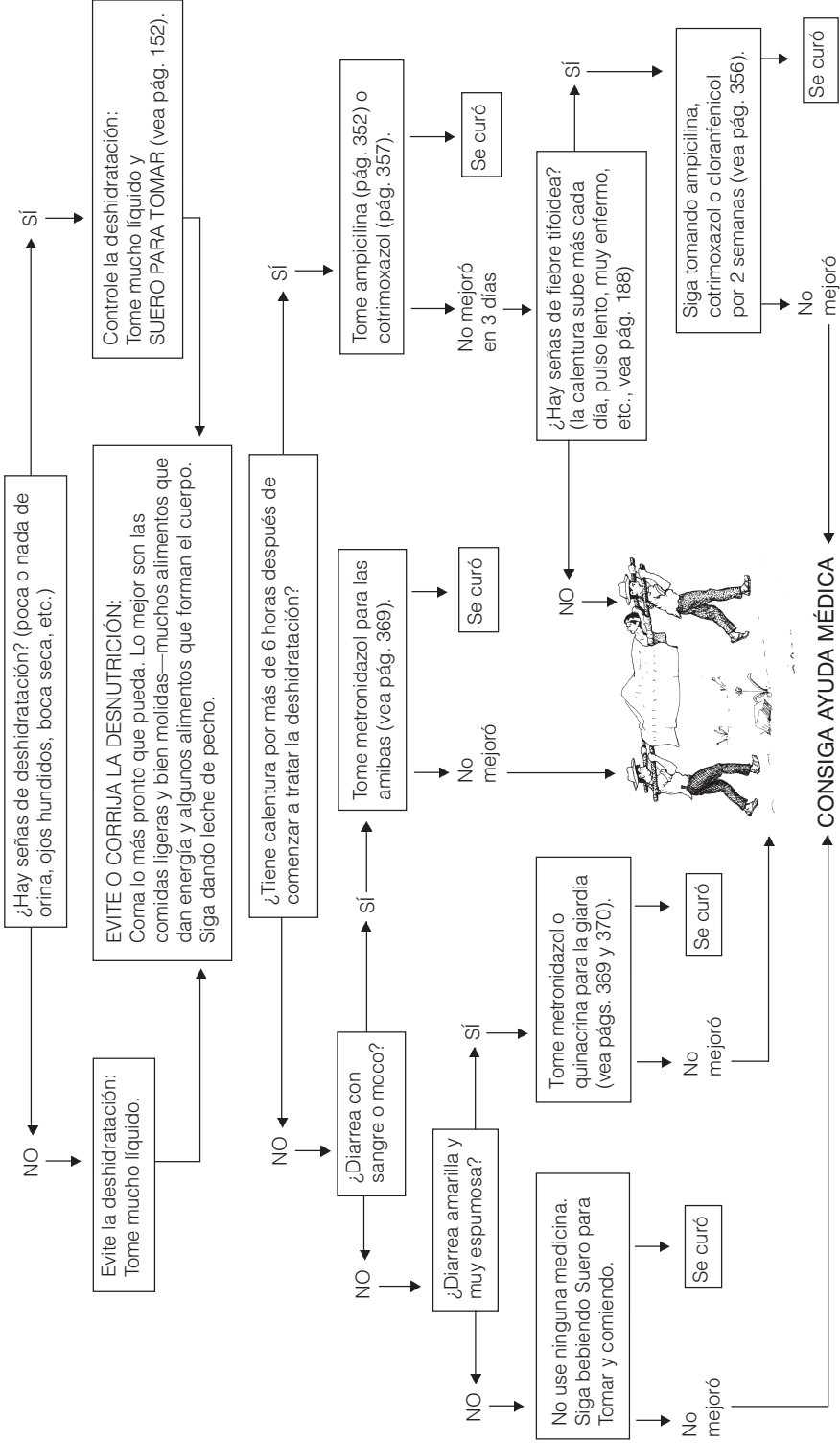
Si no tiene termómetro, puede tantear la temperatura poniendo el dorso de una mano en la frente del enfermo y el dorso de la otra mano en la frente suya o de otra persona sana. Si el enfermo tiene fiebre, usted sentirá la diferencia.

Es importante fijarse en cuándo y cómo da la calentura, cuánto dura y cómo se quita. Esta información puede ayudarle a identificar la enfermedad. No todas las calenturas son del paludismo, aunque en algunos países a menudo se les trata como tal. Recuerde que hay otras causas posibles. Por ejemplo:





















- El catarro común y otras infecciones de virus (pág.163). Generalmente hay poca calentura.
- La tifoidea produce calentura que va aumentando durante 5 días. Las medicinas contra el paludismo no ayudan.
- La tuberculosis a veces causa un poco de calentura por las tardes. De noche, muchas veces la persona suda y le baja la temperatura.

EL CUIDADO DE UNA PERSONA CON DIARREA AGUDA

DIARREA



Enfermedades de la piel—una guía de identificación

SI LA PIEL TIENE:	Y SE VE ASÍ:	POSIBLEMENTE TIENE	VEA PÁG.
 llagas pequeñas o como espinillas	Granitos o llagas con mucha comezón—primero entre los dedos, en las muñecas o en la cintura. 	sarna (guaguana)	199
	Granos o llagas con pus o inflamación, muchas veces por rascarse los piquetes de insectos. Pueden causar 'secas'. 	infección de bacterias	201
	Llagas irregulares con costras vidriosas y amarillentas. Se van esparciendo. 	impétigo (infección de bacterias)	202
	Granos en la cara de la gente joven, a veces en el pecho y la espalda, a menudo con puntitos de pus. 	acné, espinillas, barros	211
	Una llaga en los genitales. 	sin comezón o dolor sifilis o linfogranuloma venéreo	237 238
	con dolor y pus chancro blando	405	
una llaga o úlcera grande	Una gran llaga crónica (que no sana) rodeada de piel morada —sobre o cerca de los tobillos de la gente mayor con várices. 	úlceras por mala circulación (posiblemente diabetes)	213 127
	Llagas sobre los huesos y coyunturas de gente muy enferma que no se levanta. 	llagas de presión o de cama	214
	Llagas con pérdida de sensibilidad en los pies o las manos. (No duelen aunque se les pinche con una aguja.) 	lepra	191
	Un grano y luego una llaga que no sana en cualquier parte del cuerpo o la cara. 	leishmaniasis	408
bolas debajo de la piel	Un chichón doloroso y caliente que a la larga se puede reventar y soltar pus. 	absceso o nacido	202
	Una bola dolorosa y caliente en el seno (chichi) de una mujer que da pecho. 	mastitis (infección de bacterias), posiblemente cáncer	278 279
	Una bola que va creciendo. Al principio generalmente no duele. 	cáncer (vea también nodos linfáticos)	279 88
	Una o más bolas en la cabeza, cuello o parte de arriba del cuerpo (o parte central del cuerpo y muslos). 	ceguera del río (vea también nodos linfáticos)	227 88

Infecciones de hongos (tiña, jiones, etc.)

Las infecciones de hongos pueden aparecer en cualquier parte del cuerpo, pero son más comunes en:



La mayoría de estas infecciones crecen en forma de ruedas y dan mucha comezón. La tiña de la cabeza puede producir ruedas con escamas (caspa) y pérdida del pelo. Las uñas infectadas con hongos se ponen muy gruesas y feas.

Tratamiento:

- ◆ Agua y jabón. Puede ser suficiente lavar la parte infectada con agua y jabón todos los días.
- ◆ Trate de mantener secas y expuestas al aire o al sol las partes afectadas. Cámbiense seguido la ropa interior y los calcetines, sobre todo cuando sude.
- ◆ Use una pomada de azufre (1 parte) y manteca (10 partes).
- ◆ Las pomadas y los polvos con ácido salicílico o undecilénico, o tolnaftato (*Tinactín*, pág. 372) ayudan a curar los hongos entre los dedos y en la ingle.
- ◆ Para la tiña avanzada de la cabeza, o cualquier infección de hongos que esté muy extendida o que no mejore con los tratamientos de arriba, tome griseofulvina, 1 gramo al día para adultos y medio gramo al día para niños (pág. 372). Para controlar por completo la infección, quizás sea necesario seguir tomando la medicina durante semanas o incluso meses. Las mujeres embarazadas no deben tomar griseofulvina.
- ◆ Muchas tiñas de la cabeza se curan cuando un niño llega a la pubertad (11 a 14 años de edad). Las infecciones graves que forman grandes manchas hinchadas con pus, se deben curar con lienzos de agua tibia (pág. 195). Es importante quitar todos los pelos de la parte infectada. Use griseofulvina, si es posible.



El botiquín básico para la familia

Éstas son las cosas que cada familia debe tener en su botiquín. Con estos materiales y medicinas se pueden combatir muchos de los problemas que se ven con más frecuencia en el campo.

También vale la pena incluir algunos remedios caseros útiles en su botiquín.

MATERIALES

<u>Uso</u> ↓	<u>Material</u> ↓	<u>Precio</u> <u>(apúntelo)</u> ↓	<u>Cantidad</u> <u>recomendada</u> ↓	<u>Vea</u> <u>pág.</u> ↓
PARA HERIDAS Y PROBLEMAS DE LA PIEL:				
	guantes de plástico o de hule o bolsas plásticas para las manos _____		1 paquete pequeño	75
	gasas cuadradas estériles en sobres individuales _____		20	97, 218
	gasas en rollo de 1, 2 y 3 pulgadas de ancho _____		2 de cada una	87
	algodón limpio _____		1 paquete pequeño	14, 72, 83, 254
	tela adhesiva (esparadrapo) de 1 pulgada de ancho _____		2 rollos	85, 218
	jabón—si es posible, un jabón desinfectante como <i>Betadine</i> _____		1 barra o frasquito	371
	alcohol al 70% _____		¼ de litro	72, 201, 211, 254
	agua oxigenada en una botella oscura _____		1 frasquito	183, 213
	petrolato (<i>Vaselina</i>) en un pomo o tubo _____		1	91, 97, 141, 199
	vinagre blanco _____		½ litro	241 a 242, 280 309
	azufre _____		100 gr	205, 206, 211
	tijeras (limpias, no oxidadas) _____		1 par	85, 254, 262
	pinzas puntiagudas _____		1 par	84, 175
PARA MEDIR LA TEMPERATURA:				
	termómetros para la boca para el recto _____		1 de cada uno	30, 41
PARA MANTENER LIMPIOS LOS MATERIALES:				
	bolsitas de plástico _____		varias	332