

AT MICROFICHE REFERENCE LIBRARY

A project of Volunteers in Asia

Donde No Hay Doctor

by: David Werner

Published by:

Hesperian Foundation
P.O. Box 1692
Palo Alto, CA 94302 USA

In Spanish. Paper copies are \$8 for developed countries, \$6 for local groups in developing countries.

Available from:

Hesperian Foundation
P.O. Box 1692
Palo Alto, CA 94302 USA

Reproduced by permission of the Hesperian Foundation.

Reproduction of this microfiche document in any form is subject to the same restrictions as those of the original document.





Donde no hay doctor

es mas que un libro sobre primeros auxilios. Habla de todas las cosas que afectan la salud del campesino, desde la diarrea hasta la tuberculosis, desde el buen y mal uso de los remedios caseros hasta el uso precavido de algunas medicinas modernas. Destaca la importancia del aseo, la buena alimentación y las vacunas. Explica los métodos más seguros para la planificación familiar. No solamente enseña al lector lo que puede hacer por sí mismo, sino que también le explica cómo reconocer aquellas enfermedades que definitivamente necesitan atención médica.



ESTE LIBRO ES PARA

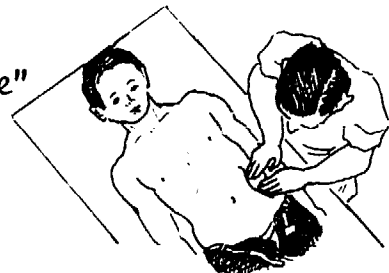
EL CAMPESINO que vive lejos de los centros médicos, ya que le explica con palabras sencillas y dibujos lo que se puede hacer para evitar, reconocer y curar muchas enfermedades.

EL BOTICARIO O TENDERO de un pueblo chico. El libro explica cuales medicinas son las más útiles para distintas enfermedades, y cuales son las más peligrosas. Destaca los riesgos y precauciones para el uso de cada medicina mencionada.



EL PROFESOR de escuela rural donde no hay doctor. El libro le permite atender, de una manera práctica, a las personas enfermas o heridas. También le sirve para la enseñanza de los niños y adultos sobre problemas de salud, higiene y dieta.

EL MEDICO DEL CAMPO, especialmente el "pasante" en el servicio social. Esta guía ofrece un ejemplo de cómo se puede comunicar valerosa información médica en palabras que están al alcance de todos.



COMO USAR ESTE LIBRO

AL CONSEGUIR ESTE LIBRO:

Lea el CONTENIDO al principio del libro. Este es una lista de los diferentes capítulos y materias, en el orden en que aparecen.

SI QUIERE INFORMARSE SOBRE ALGUNA ENFERMEDAD, REMEDIO U OTRA COSA:

1. Vea las PAGINAS AMARILLAS al fin del libro. Allí hay un INDICE, en orden alfabético, de las cosas tratadas en el libro. Si no halla lo que busca, búsquelo por otro nombre.

ó

2. Vea las PAGINAS ROSAS (EL CONTENIDO), y al hallar lo que busca, vea la página indicada.

SI NO SABE LO QUE QUIERE DECIR ALGUNA PALABRA EN ESTE LIBRO:

Busque la palabra en el VOCABULARIO DE PALABRAS ESPECIALES USADAS EN ESTE LIBRO, el cual se halla en las páginas blancas, inmediatamente después de las páginas verdes. Allí se explica la palabra.

ANTES DE USAR UNA MEDICINA RECOMENDADA EN ESTE LIBRO:

Vea las PAGINAS VERDES, para informarse sobre los usos, dosis, y precauciones de la medicina. Un INDICE DE MEDICINAS se encuentra al principio de las PAGINAS VERDES.

SI QUIERE ESTAR LISTO EN CASO DE UNA EMERGENCIA:

1. Mantenga en su casa y en su rancho los BOTIQUINES recomendados en Capítulo 21.

2. Estudie este libro antes de que lo necesite, especialmente Capítulo 9, PRIMEROS AUXILIOS, y Capítulo 4. COMO CUIDAR A UN ENFERMO.

SI QUIERE EVITAR QUE SU FAMILIA SE ENFERME:

Estudie bien el Capítulo 10, sobre LA DIETA, y Capítulo 11, sobre LA MEDICINA PREVENTIVA, y siga cuidadosamente todas las precauciones.

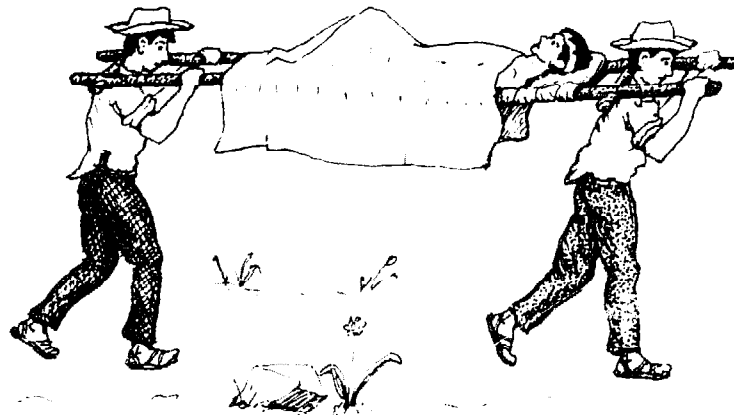
SI QUIERE AYUDAR A MEJORAR LA SALUD DE SU RANCHO O PUEBLO:

Organice reuniones con sus familiares y vecinos, para estudiar las materias de este libro. O pida a un profesor que dé clases a los niños y adultos, explicando el libro.

Donde no hay doctor

*una guía
para los campesinos que viven
lejos de los centros médicos*

*por
David Werner*



ilustraciones por el autor

Hesperian Foundation
P.O. Box 1692, Palo Alto, California 94302, U.S.A.

614

WER

Werner, David

Donde no hay doctor. Una guía para los campesinos que viven lejos de los centros médicos. Hesperian Foundation, 1973.

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 1. Higiene rural. | 2. Salud pública. |
| 3. Medicina rural. | I, Título. |

RA771

Primera edición en español, 1973

Segunda edición en español, en México:

primer tiraje, Marzo 1975
segundo tiraje, Sept. 1975
tercer tiraje, Dic. 1975

Segunda edición en español, en E.E.U.U.

primer tiraje, En. 1976

Copyright © David Werner 1973, 1975, 1976

PRODUCCIÓN Y DISTRIBUCIÓN EN LOS E.E.U.U.:

THE HESPERIAN FOUNDATION

P.O. Box 1692, Palo Alto, California 94302

PRODUCCIÓN Y DISTRIBUCIÓN EN AMÉRICA LATINA: EDITORIAL PAX MÉXICO,
LIBRERÍA CARLOS CESARMAN, S.A.

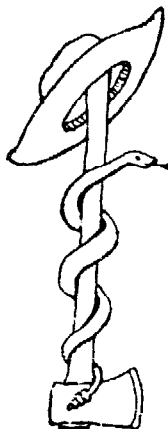
Argentina 9, México, D. F.

Imprimido en los E.E.U.U.

NOTA A ESTA EDICION

DONDE NO HAY DOCTOR, Una guía para los campesinos que viven lejos de los centros médicos fue escrito originalmente en español por David Werner y editada conjuntamente por la Editorial Pax-México, Librería Carlos Cesarman, S.A. y el Centro Regional de Ayuda Técnica (RTAC), Agencia para el Desarrollo Internacional (A.I.D.), Departamento de Estado del Gobierno de los Estados Unidos de América. El Centro es una organización dedicada a la producción de versiones en español del material fílmico e impreso de los programas de cooperación técnica de la Alianza para el Progreso.

Es la esperanza del autor revisar y mejorar el libro después de ver como es recibido y utilizado en los ranchos. Agradecería cualquier idea o sugerencia del lector que hiciera al libro más útil y comprensible al campesino. Dirija su correspondencia a David Werner, The Hesperian Foundation, P.O. Box 1692, Palo Alto, California 94302, E.E.U.U.



Doy mis más expresivas gracias a los siguientes doctores por su gran ayuda en la elaboración y revisión de este libro.

Dr. A. V. Price, pediatra
Dr. Al Hotti, internista
Dr. Rodney Kendall, dermatólogo
Dr. Max Capestany, tocólogo y ginecólogo
Dr. Rudolf Bock, oftalmólogo
Dr. Andrés Benedict, pediatra
Dr. Alfonso Darricades, médico y cirujano
Dr. Carlos Felipe Soto Miller, cirujano y partero
Dr. Paul Quintana, pediatra

También agradezco a los doctores Norman Sissman y Donald Laub por su valiosa cooperación en llevar a cabo esta obra.

Quiero dar gracias a Pedro Cortez, Isabel Abello, Mike Carstons, Vindhya Kalia y Silvia García, tanto como a los estudiantes del programa SCIRE de la Universidad de Stanford, por revisar y corregir el manuscrito; y a Josefina de Marrún, Carmen Stone e Ila Montalvo Roel por su infatigable ayuda taquigráfica.

Agradezco a McGraw-Hill Book Company por el permiso de reproducir las ilustraciones que aparecen en las páginas 66, 72, 90 y 91, de *Emergency Medical Guide* por John Henderson, ilustrado por Niel Hardy. Doy gracias a Dale Crosby por los dibujos en las páginas 29, 32, 86, 149 y 167. Y gracias a mi padre, Carl Werner, por los dibujos en las páginas 5, 6, 7, 155, 190, 192, 195, 196, 197, 198, 203 y 255

Doy las gracias a John Glare, Marianne Bock, Mark Kinder y Ray Bleicher por su gran ayuda gráfica.

Sobre todo, quiero expresar mi agradecimiento a mi amiga, Myra Polinger, cuya constante y excelente ayuda ha hecho posible esta obra.

.

NOTA DEL AUTOR

Este libro es para el uso de los campesinos que se encuentran lejos de los centros médicos. Intenta responder a la necesidad enorme de una guía sencilla que les explique lo que es importante para cuidar la salud. Está escrito en el idioma ranchero, al alcance de personas que tienen poca escuela. Las palabras que quizás no se entienden se explican en los vocabularios de las últimas páginas.

Al comienzo, la guía explica cuales son las curaciones caseras que hacen provecho, cuales pueden hacer daño, y porque. Habla del buen uso y mal uso de las medicinas que se consiguen en las tiendas del campo sin receta médica. Explica la importancia de una buena dieta y del aseo para evitar muchas enfermedades. También urge a los padres que lleven a vacunar a sus hijos.

Aparte de decir lo que se puede hacer para resistir o aliviarse de diferentes dolencias cuando no hay doctor, la guía describe claramente las enfermedades que, sin falta, necesitan atención médica lo más pronto que sea posible. Explica lo que se debe hacer y no hacer hasta que llegue el médico. También indica las situaciones urgentes que justifican que una persona sin experiencia ponga inyecciones, explica como hacerlo, y avisa de las precauciones y los riesgos.

Puesto que esta guía habla, aunque sencillamente, de unos temas normalmente reservados para los médicos, es posible que ciertas personas la criticarán, diciendo que el meterse de "médico" sin educación extensiva es correr un gran peligro. Pero el caso es que los campesinos ya corren ese peligro. Practican medicina como pueden, usando hierbas del campo y medicinas modernas revueltas. Como ya saben todos los que conocen la vida del campo, aparte de sus parteras, hierbateros, brujos y curanderos, la ranchería mexicana está tupida con "doctores" practicantes. Algunos de ellos conocen algo de medicina y trabajan más o menos bien, pero muchos otros carecen tanto de la conciencia como del conocimiento médico; administran cualquier medicina al rumbo nada más para sacar centavos, y la pobre gente no sabe lo suficiente para defenderse. Muchas tienditas

del campo (como todas las boticas mexicanas) venden a cualquiera medicinas señaladas "Su venta requiere receta médica". Muchas de estas medicinas son regularmente empleadas incorrectamente. También hay muchos campesinos que saben inyectar, aunque mal, y cobran cinco pesos el piquete por poner drogas que ni ellos ni los inyectados saben para que son. Los riesgos que hay al hacer esto son muchos. He visto docenas de abscesos, unos muy graves, causados por inyecciones con agujas mal esterilizadas o por medicinas endovenosas puestas en la nalga.

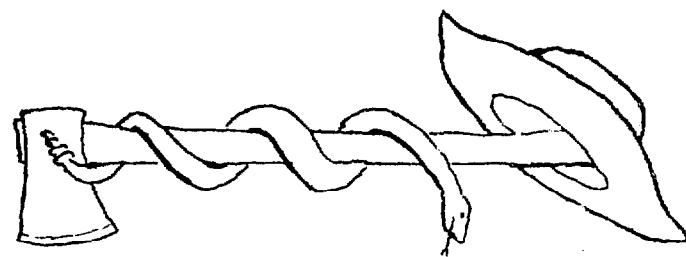
La necesidad es maestra de todo . . . aunque no siempre buena maestra. La misma escasez de servicios médicos obliga al campesino a practicar "medicina" como puede. Y como lo va a practicar de todos modos, mejor será que lo haga según las instrucciones de una guía comprensiva, y no por medio de los amplios consejos de sus vecinos.

Por supuesto, sería mejor si suficientes doctores titulados acudieran en ayuda de sus hermanos campesinos, para que una guía como esta no fuera necesaria. Un doctor vale por mil guías. Pero hasta la fecha los campesinos todavía necesitan la guía, y mucho.

Este libro es el resultado de ocho años pasados por el autor en la Sierra Madre Occidental de Sinaloa, prestando auxilios médicos en una región barranqueña donde, por la pobreza y la gran distancia, los campesinos rara vez ven al doctor. Como consecuencia, cuentan con las hierbas del monte y las curaciones caseras, y sufren enormemente por la falta de conocer remedios que sirven.

Ojalá que esta guía sirva para mejorar la salud de la buena gente campestre, que todavía carece de la ayuda médica que tanto merece.

David Werner



CONTENIDO

Capítulo 1

CURACIONES Y OPINIONES CASERAS: UNAS QUE SIRVEN Y OTRAS QUE HACEN DAÑO.....2

LA BUENA SUGESTION, 2	PLANTAS MEDICINALES, 11
LA MALA SUGESTION, 4	Floripondio, 11
HECHICERIA, 5	Barbas de Maíz, 11
PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE CURACIONES CASERAS, 6	Cardon, 12
COMO SABER SI SIRVE UN REMEDIO CASERO O NO, 8	Papayo, 12
CAIDA DE MOLLERA, 10	Tepeguaje y Las Bilmas Caseras, 13
	LAVADOS Y PURGAS, 14

Capítulo 2

ENFERMEDADES QUE SE CONFUNDEN CON FRECUENCIA.....16

LAS DIFERENTES CLASES DE ENFERMEDADES, 16	Dolor De Costado, 21
LAS DIFICULTADES EN DISTINGUIR ENTRE ENFERMEDADES PARECIDAS, 18	Latido, 21
ENFERMEDADES QUE SE CONFUNDEN BAJO NOMBRES CASEROS, 19	Dolor Del Aire, 21
Congestión, 19	Cáncer, 22
Empacho, 20	Lepra, 22
Dolor De Ijar, 20	Susto, 23
	"La Fiebre", 24

Capítulo 3

COMO EXAMINAR A UN ENFERMO.....26

PREGUNTAS, 26	PULSO, 29
ESTADO GENERAL, 27	OJOS, 30
TEMPERATURA, 27	OIDOS, 31
Como Usar Un Termómetro, 28	PIEL, 31
RESPIRACION, 29	BARRIGA, 32

Capítulo 4

COMO CUIDAR A UN ENFERMO.....34

COMODIDAD DEL ENFERMO, 34	EL CUIDADO ESPECIAL PARA UNA PERSONA MUY ENFERMA, 35
LIQUIDOS, 34	SEÑAS DE ENFERMEDADES GRAVES, 37
ASEO PERSONAL, 34	CUANDO Y COMO BUSCAR AYUDA MEDICA, 39
LA BUENA ALIMENTACION, 35	INFORME SOBRE EL ENFERMO, 39

Capítulo 5

EL BUEN USO Y MAL USO DE LAS MEDICINAS QUE SE CONSIGUEN LAS TIENDAS DEL CAMPO.....40

CUANDO ES NECESARIO USAR UNA MEDICINA, 40	LAS OCACIONES CUANDO CIERTAS MEDICINAS HACEN DAÑO, 44
ABUSOS MAS PELIGROSOS AL USAR MEDICINAS, 41	

Capítulo 6

LOS ANTIBIOTICOS: QUE SON Y COMO USARLOS.....45

GRUPOS DE ANTIBIOTICOS, 45

REGLAS PARA EL USO DE LOS ANTIBIOTICOS, 46

Capítulo 7

COMO MEDIR Y DAR LAS MEDICINAS.....48

MEDIDAS, 49
MEDICINAS LIQUIDAS, 49

COMO DAR MEDICINA A NIÑOS CHIQUITOS, 51
LAS HORAS PARA TOMAR LAS MEDICINAS, 52

Capítulo 8

INSTRUCCIONES Y PRECAUCIONES PARA INYECTAR.....53

CUANDO SE DEBE INYECTAR Y CUANDO NO, 53
EMERGENCIAS CUANDO ES IMPORTANTE
INYECTAR, 54
MEDICINAS QUE NO SE DEBEN INYECTAR, 55

RIESGOS Y PRECAUCIONES PARA INYECTAR, 56
TRASTORNOS PELIGROSOS AL INYECTAR
CIERTAS MEDICINAS, 58
COMO ALISTAR UNA JERINGA Y COMO
INYECTAR, 60

Capítulo 9

PRIMEROS AUXILIOS.....62

CALENTURA, 62
CHOQUE, 64
LA PERSONA INCONSCIENTE, 65
QUE HACER CUANDO ALGO SE PEGA EN LA
GARGANTA, 66
AHOGAMIENTO POR AGUA, 66
RESPIRACION BOCA A BOCA, 67
ESTADOS DE URGENCIA POR CALOR, 68
HEMORRAGIA DE UNA HERIDA, 69
HEMORRAGIA DE LA NARIZ, 70
RASPONES, CORTADAS, HERIDAS PEQUEÑAS, 71
CORTADAS GRANDES:COMO CERRARLAS, 72
VENDAS, 74
INFECCIONES DE HERIDAS

BALAZOS, PUNALADAS Y OTRAS HERIDAS
PROFUNDAS, 77
APENDICITIS, PERITONITIS, 80
QUEMADURAS, 82
QUEBRADURAS, 84
COMO MOVER A UNA PERSONA MAL HERIDA, 86
HUESOS SAFADOS, 87
LASTIMADURAS, COYUNTURAS TORDIDAS, 88
VENENOS TRAGADOS, 89
MORDEDURA DE VIBORA, 90
MORDIDA DE ESCORPION, 92
PIQUETE DE ALACRAN, 92
PIQUETE DE UBAR O VIUDA NEGRA, 92

Capítulo 10

LA DIETA: LO QUE SE DEBE COMER PARA TENER BUENA SALUD.....93

ENFERMEDADES QUE VIENEN DE NO COMER
BIEN, 93
LOS ALIMENTOS QUE NECESITA EL CUERPO
PARA ESTAR SANO, 96
LAS VITAMINAS -- ¿PASTILLAS, INYEC-
CIONES, TONICOS O SU FORMA NATURAL?
98
TONICOS, VINOS Y JARABES VITAMINADOS:
¿CUALES SIRVEN?, 99
LO QUE SE DEBE EVITAR, 100
LA DIETA IDEAL PARA LOS NIÑOS CHIQUITOS,
101

EQUIVOCACIONES CASERAS SOBRE LA DIETA, 104
ENFERMEDADES QUE SE MEJORAN CON DIETAS
ESPECIALES, 105
Anemia, 105
Alta Presión, 106
Gente Muy Gorda, 107
Diabetes, 107
Agrupas, Ulceras, Dolor En La Boca
Del Estómago, 108
Estreñimiento, 109
"Buche" o Bocio, 110

Capítulo 11

MEDICINA PREVENTIVA: COMO EVITAR MUCHAS ENFERMEDADES.....111

- | | |
|---|--|
| EL ASEO Y LAS PLAGAS QUE RESULTAN POR FALTA DEL ASEO, 111 | Como Proteger La Salud De Los Niños, 116 |
| REGLAS PARA EL ASEO, 113 | Aseo Público, 117 |
| Aseo Personal, 113 | LOMBRICES Y OTROS PARASITOS INTES-TINALES, 118 |
| Aseo En La Casa, 114 | VACUNAS -- LA PROTECCION MAS SEN-CILLA Y SEGURA, 123 |
| Precauciones Con El Agua y La Comida, 115 | |

Capítulo 12

UNAS ENFERMEDADES QUE PEGAN CON GRAN FRECUENCIA.....124

- | | |
|---|--------------------------------|
| DESHIDRATACION O RESEQUEDAD DEL CUERPO, 124 | ASMA, 138 |
| DIARREA Y DISENTERIA, 126 | BRONQUITIS, 139 |
| BASCA (VOMITOS), 131 | PULMONIA (NEUMONIA), 140 |
| DOLOR DE CABEZA Y JAQUECA, 132 | LA HEPATITIS, 141 |
| CATARRO Y LA GRIPE, 133 | REUMA (ARTRITIS), 142 |
| TOS, 133 | DOLOR DE ESPALDA, 142 |
| CONSTIPADO Y ESCURRIMIENTO DE LA NARIZ, 135 | VARICES (VENAS VARICOSAS), 143 |
| RINITIS ALERGICA, 136 | ALMORRANAS (HEMORROIDES), 143 |
| TRASTORNOS ALERGICOS, 137 | HINCHAZON, 144 |
| | HERNIA, 145 |
| | ATAQUES -- EPILEPSIA, 146 |

Capítulo 13

UNAS ENFERMEDADES GRAVES QUE SIN FALTA NECESITAN AYUDA MEDICA.....147

- | | |
|-------------------------------|---|
| TUBERCULOSIS, 147 | BRUCELOSIS, 156 |
| RABIA, 149 | TIFOIDEA, 157 |
| TETANO Y MOZUSUELO, 150 | TIFO, 158 |
| ENCEFALITIS Y MENINGITIS, 153 | "LAZARIN" (LEPRA, MAL DE SAN LAZARO), 159 |
| PALUDISMO, 154 | |

Capítulo 14

ENFERMEDADES DE LA PIEL.....160

- | | |
|---|--|
| CURACIONES GENERALES DE ENFERMEDADES DE LA PIEL, 160 | MANCHAS BLANCAS EN LA CARA Y EL CUERPO, 173 |
| INSTRUCCIONES PARA PONER LIENZOS CALIENTES, 162 | PELAGRA Y LA MALA ALIMENTACION, 174 |
| ENFERMEDADES DE LA PIEL: COMO IDENTIFICARLAS, 163 | PAÑO (MASCARA DEL EMBARAZO), 176 |
| SARNA (GUAGUANA), 166 | CIRICUA (VITILIGO Y MAL DE PINTO), 176 |
| PIOJOS, 167 | MEZQUINOS (VERRUGAS) Y OJOS-DE-PESCADO, 177 |
| GARRAPATAS Y GUINAS, 168 | CALLOS, 177 |
| GRANOS Y LLAGAS, CON PUS, 168 | ESPINILLAS (ACNE), 178 |
| IMPETIGO, 169 | CANCER DE LA PIEL, 178 |
| NACIDOS (ABSCEOS, POSTEMAS), 169 | TUBERCULOSIS DE LA PIEL Y ESCROFULA 179 |
| RONCHAS CON COMEZON, 170 | ERISPELA, 179 |
| YEDRA, HIERBA DE TRUCHA Y OTRAS COSAS QUE MOLESTAN LA PIEL, 171 | GANGRENA (CANGRENA), 180 |
| HERPES ZONA (ZOSTER), 171 | ULCERAS DE LA PIEL QUE SE DEBEN A LA MALA CIRCULACION, 180 |
| INFECCIONES DE HONGOS (TINA, JIOTES, ETC.), 172 | LLAGAS DE CAMA, 181 |
| | PROBLEMAS CON LA PIEL EN NIÑOS DE BRAZOS, 182 |
| | PSORIASIS, 183 |

Capítulo 15

LOS OJOS.....184

- SEÑAS DE PELIGRO PARA LA VISTA, 184
- GOLPES Y HERIDAS EN LOS OJOS, 185
- COMO QUITAR UNA BASURA DEL OJO, 185
- MAL DE OJO (CONJUNTIVITIS), 186
- IRITIS (INFLAMACION DEL IRIS), 186
- GLAUCOMA, 187
- PERRILLA, 188
- CARNOSIDAD, 188
- HEMORRAGIA EN LO BLANCO DEL OJO, 188
- CICATRIZ DE LA CORNEA, 188
- CATARATA, 188
- INFLAMACION DE LA BOLSA DE LAGRIMAS, 189
- CUANDO NO SE DISTINGUE BIEN, 189
- "MOSCOS VOLANTES", 189
- VISTA DOBLE O EMPAÑADA, 189

Capítulo 16

LA DENTADURA, LAS ENCIAS Y LA BOCA.....190

- EL CUIDADO DE LA DENTADURA Y LAS ENCIAS, 190
- POSTEMILLAS Y DOLOR DE MUELA, 192
- PIORREA, MAL DE LAS ENCIAS, 192
- BOQUILLAS, 193
- MANCHAS O PUNTOS BLANCOS EN LA BOCA, 193

Capítulo 17

LAS VIAS URINARIAS Y "LAS PARTES OCULTAS".....194

- MAL DE ORIN, 194
- Infecciones No Pegadizas, 194
- Cálculos o Piedritas, 195
- Prostatitis, 195
- Gonorrea, 195
- ENFERMEDADES MALAS TRANSMITIDAS POR RELACIONES SEXUALES, 197
- SIFILIS, 197
- BUBONES, 198
- CUANDO Y COMO PONER UNA SONDA, 199
- ENFERMEDADES DE LAS MUJERES, 201
- Flujo Vaginal, 201

Capítulo 18

INFORMACION PARA MADRES Y PARTERAS 203

- LA REGLA (PERIODO, COSTUMBRE, MENSTRUACION), 203
- LA MENOPAUSIA, 204
- EL EMBARAZO, 205
- EL PARTO, 209
- Las Etapas Del Parto, 211
- Como Cortar La Cuerda, 214
- Curacion Del Ombligo, 215
- La Salida De La Placenta o "Lo Demas", 216
- Hemorragia, 216
- Problemas Con El Parto, 219
- LA SALUD DE LA MADRE DESPUES DEL PARTO, 220
- La "Dieta", 220
- Infección Después Del Parto, 220
- Infección De Las Chiches, 221
- EL CUIDADO DEL RECIEN NACIDO, 221
- ENFERMEDADES DE UN RECIEN NACIDO, 223
- CANCER (TUMORES) EN LA MUJER, 224
- ABORTO, 225
- QUE HACER CUANDO NO QUIERE TENER MAS HIJOS, 226

Capítulo 19

LA SALUD Y LAS ENFERMEDADES DE NIÑOS.....230

- QUE HACER PARA QUE LOS NIÑOS ESTEN SANOS, 230
- RESUMEN DE ENFERMEDADES INFANTILES YA TRATADAS EN OTROS CAPITULOS, 232
- ENFERMEDADES DEL OIDO Y LA GARGANTA, 235
- FIEBRE REUMATICA, 236
- ENFERMEDADES EPIDEMICAS DE LA NIÑEZ, 237
- Viruela Loca, 237
- Sarâmpion, 237
- Rubéola, 238
- Paperas (Coquetas), 238
- Tos Ferina (Tos Hogona), 239
- Difteria, 239
- Parálisis Infantil, 240
- COMO HACER UNAS MULETAS SENCILLAS, 241
- NIÑOS TONTITOS, SORDOS O "ECLIP-SADOS", 242

Capítulo 20

ENFERMEDADES DE LA GENTE MAYOR.....243

RESUMEN DE ENFERMEDADES YA TRATADAS
EN OTROS CAPITULOS, 243
MAL DE CORAZON, 245
EMBOLIA ("EMBOLIO"), DERRAME O ACCI-
DENTE CEREBRAL, 246

SORDERA, Y MAREOS CON ZUMBIDO, 246
PERDIDA DEL SUENO, 247
CIRROSIS DEL HIGADO, 247
PROBLEMAS DE LA "BILIS" Y LA
VESICULA, 248

Capítulo 21

EL BOTIQUIN.....249

COMO MANTENER Y CUIDAR SU BOTIQUIN, 249
EL BOTIQUIN BASICO -- PARA LA
FAMILIA, 250
EL BOTIQUIN MAS COMPLETO -- PARA
CADA RANCHO Y PUEBLO, 252

LA COMPRA DE MEDICINAS PARA SU
BOTIQUIN, 254
UNAS PALABRAS PARA EL TENDERO
DEL CAMPO, 255

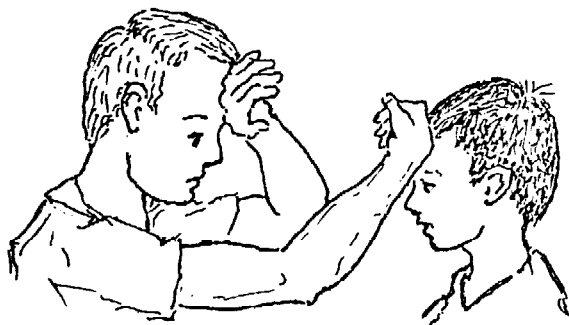
LAS PAGINAS VERDES:

Los Usos, Dosis Y Precauciones Para Las Medicinas Reco-
mendadas En Este Libro.....257

VOCABULARIOS:

- #1. Palabras Especiales Usadas En Este Libro.....289
- #2. Modismos Sinaloenses Usados En Este Libro.....291
- #3. Palabras Usadas Con Frecuencia En Las Recetas E In-
formes Médicos.....292

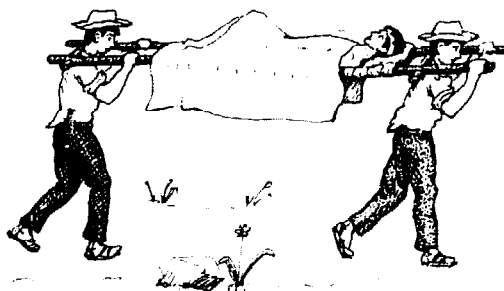
INDICE.....293



A V I S O

ESTE LIBRO INTENTA SERVIR EN CASOS DONDE AYUDA MEDICA ES IMPOSIBLE O MUY DIFICIL DE CONSEGUIR. EN CASOS DE ENFERMEDADES GRAVES, SIEMPRE BUSQUE AYUDA MEDICA LO MAS PRONTO QUE SEA POSIBLE.

ADEMAS, EL LIBRO NO HABLA DE TODAS LAS ENFERMEDADES QUE EXISTEN EN LA RANCHERIA DE AMERICA LATINA, SINO DE AQUELLAS QUE SE ENCUENTRAN CON MAS FRECUENCIA EN MEXICO ENTRE LOS CAMPESINOS SINALOENSES.



CAPITULO 1

Curaciones y opiniones caseras: unas que sirven y otras que hacen daño

Las curaciones caseras no tienen fin. Unas hacen provecho, otras no sirven para nada, y algunas hacen mucho daño.

A veces es muy difícil saber si un remedio casero sirve o no, pues faltan pruebas científicas para comprobarlo. Por eso:

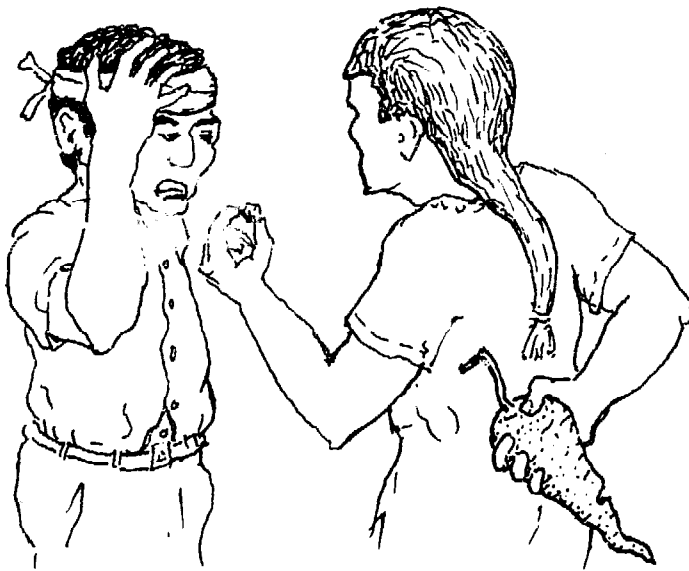
EN EL CASO DE UNA ENFERMEDAD GRAVE, ES SIEMPRE MEJOR USAR LA MEDICINA MODERNA, BAJO EL CONSEJO DE UN MEDICO CUANDO SEA POSIBLE.

LA BUENA SUGESTION ES LA BASE DE MUCHOS REMEDIOS CASEROS:

Si una persona tiene suficiente fe en un remedio, muchas veces le hace provecho, aunque el remedio no tenga chiste.

Por ejemplo: Ví una vez a un hombre que se torcía del dolor de cabeza. Para curarlo, una mujer le dió un pedacito de camote, y le dijo que era un calmante muy fuerte. Y así se calmo el dolor.

Claro que fue su fe en el remedio, y no el remedio en si mismo, lo que le hizo sentirse mejor.



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

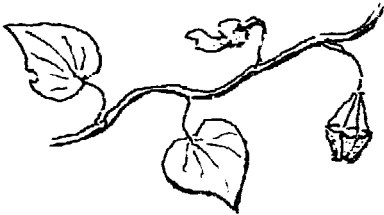
LOS REMEDIOS CASEROS SON ESPECIALMENTE UTILES PARA CURAR ENFERMEDADES DEBIDAS EN PARTE A LA MALA SUGESTION.

Tales enfermedades incluyen el hechizo, "susto", unas angustias, algunas dolencias vagas de jovencitas o mujeres mayores, mezquinos y a veces asma, hipo, agruras y jaqueca.

A veces la buena sugestión ayuda al cuerpo a resistir trastornos que no son producidos por la mala sugestión.

Por ejemplo: Para el PIQUETE DE VIBORA los campesinos sinaloenses proponen las siguientes curaciones:

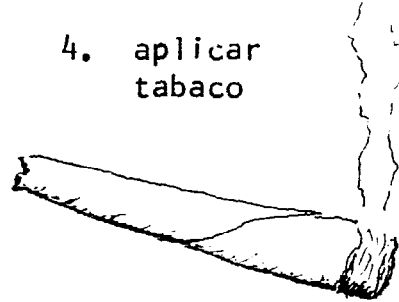
1. usar guaco



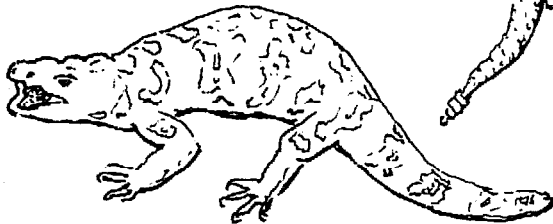
3. morder la víbora



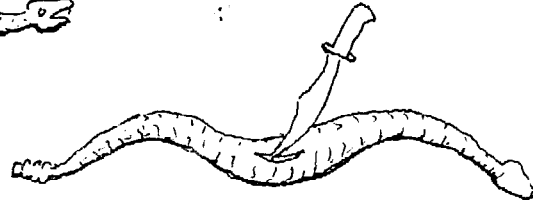
4. aplicar tabaco



2. ponerse la piel de "escorpión"



5. untar la hiel de la víbora



En realidad, ninguno de estos remedios sirve contra el veneno de la víbora. La persona que alega que la ponzoña "no le hizo nada" por haber usado un remedio casero, seguramente fue mordida por una culebra no venenosa.

No obstante, es posible que cualquiera de estos remedios caseros haga un poco de provecho. Pues si una persona tiene fe en el remedio, se disminuye su miedo, el corazón palpita menos, y el veneno circula por el cuerpo más despacio. . . . así que hay menos peligro.

Por supuesto, es muy limitado el provecho que hace la buena sugestión, ya que mucha gente se pone gravísima o muere de la mordedura de víbora, a pesar de los remedios caseros. La verdad es que. . . .

NINGUN CONTRA VENENO CASERO (SEA CONTRA VIBORA, ALACRAN, UBAR, U OTRO ANIMAL PONZOÑOSO) TIENE FUERZA CURATIVA MAS QUE LA DE LA PURA SUGESTION.

Por eso, es mejor usar los tratamientos modernos. (vea pág.90 y 91) Esté prevenido: consiga los "sueros" contra venenos antes de que se presente una emergencia. Vea pág.285.

LA MALA SUGESTION ES LA BASE DE MUCHAS OPINIONES FALSAS:

La sugestión, siendo útil para aplacar algunos trastornos, también causa otros. Para algunas personas crédulas, la mala sugestión es una fuerza peligrosa.



Por ejemplo: Una vez ví a una mujer que acababa de abortar, y le insistí que se tomara un jugo de naranja. Lo tomó, aunque tenía mucho miedo que le fuera a causar "congestión". Tan grande era su miedo que luego se puso muy grave. Al examinarla, no pude hallar nada. Le puse una inyección de agua destilada. Y como tenía mucha fe en las inyecciones, pronto se alivió.

En verdad, el jugo no le hizo ningún daño, sino la mala sugestión. Su alivio también se debió a la sugestión.

En esta misma forma, mucha gente ranchera sigue creyendo muchas cosas falsas sobre "la dieta", la "hechicería", etc.

"La dieta" que cuida una mujer recién aliviada de un niño, evitando frutas, verduras, frijoles y otros alimentos nutritivos, no tiene ninguna base científica. Al contrario, debilita a la mujer.

UNA MUJER QUE HA DADO A LUZ DEBE COMER DE TODO

Esto está bien comprobado por los médicos. (vea pág.104) Pero muchas mujeres--sugestionadas por "la dieta" casera--tienen miedo de comer los alimentos que más les ayudan a producir leche y resistir las hemorragias y las infecciones del parto. A causa de ésto, unas madres o sus criaturas mueren innecesariamente.

Hay muchas otras opiniones y costumbres perjudiciales que tampoco tienen más base que en la mala sugestión. Algunas de éstas tratamos en las páginas que siguen.

-- MUCHAS SON LAS COSAS QUE HACEN DAÑO
SOLAMENTE POR CREER QUE SON DANOSAS --

HECHICERIA

Una persona hechizada es una persona sugestionada, frecuentemente por su propio miedo.

Una mujer que se cree hechizada puede enfermarse debido a su creencia y miedo.
(vea susto, pág. 23)

En realidad una "bruja" no tiene ningún poder sobre otra persona, salvo por la sugestión. Por eso:

**ES IMPOSIBLE HECHIZAR
A UNA PERSONA QUE NO
CREE EN LA HECHICERIA**

Unas personas se creen hechizadas cuando resultan con dolencias extrañas o espantosas (por ejemplo, tumores de las partes ocultas o "cirrosis del hígado") (vea pág. 247). Tales enfermedades no tienen nada que ver con la hechicería ni con la magia negra. Sus causas son naturales.

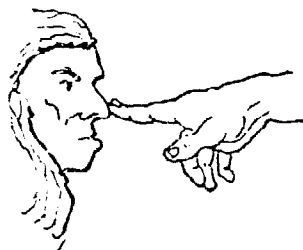
**NO GASTE SU DINERO EN LOS "CENTROS" QUE PROFESAN CURAR
LOS HECHIZOS. NO BUSQUE VENGANZA CONTRA NINGUNA BRUJA,
pues para nada sirve. BUSQUE AYUDA MEDICA.**

Si tiene una enfermedad muy extraña:

No le eche la culpa a una bruja,

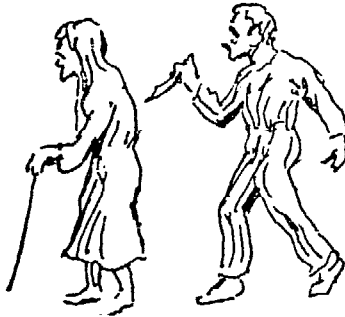
No vaya a un centro mágico,

Sino busque la ayuda de un médico.



PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE OPINIONES Y CURACIONES CASERAS

Quando una persona está "hechizada". ¿es cierto que se alivia si los familiares hacen daño o matan a la bruja?



¡MENTIRAS!

NUNCA HACE PROVECHO PERJUDICAR A OTRA PERSONA.

¿Es cierto que se debe tapar bien a una persona cuando tiene calentura, para que no le haga daño el aire?



¡NO! Cuando una persona tiene mucha calentura destápela completamente y échele aire, así se baja la calentura (vea pág. 62)

¿Es cierto que hace daño bañar a un enfermo?



¡NO!

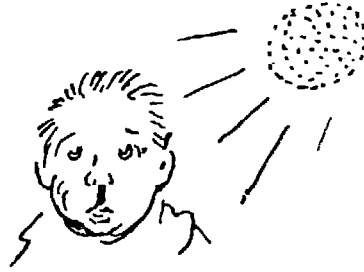
Se debe bañar a los enfermos todos los días con agua tibia.

¿Hace daño bañarse después de haber trabajado y sudado mucho, o después de haber planchado?



¡NO! No hace daño. Después de trabajar y sudar mucho SE DEBE BANAR ANTES DE ACOSTARSE, para quitar la mugre y así evitar muchas enfermedades.

¿Es cierto que los niños "eclipsados" resultan cuando la luz de la luna en eclipse toca a una mujer embarazada?



¡No es cierto! Los niños resultan defectuosos porque la madre no usaba sal yodada o por otras razones. (vea pág. 242)

¿A los cuántos días después de aliviarse de un niño se puede bañar la mujer?



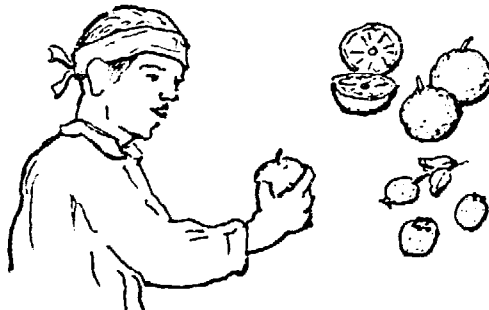
La mujer puede y debe bañarse con agua tibia el día después del parto. La costumbre de no bañarse durante "la dieta" no vale.

¿Cuáles son las comidas que debe evitar una mujer en "la dieta" después del parto?



DURANTE "LA DIETA" LA MUJER NO TIENE QUE EVITAR NADA. Al contrario, debe comer mucha fruta, verdura, carne, leche y frijol. (vea pág. 104)

¿Es cierto que la naranja, la guayaba y muchas otras frutas hacen daño cuando uno tiene catarro o calentura?



Al contrario, todas las frutas y jugos hacen provecho cuando uno tiene catarro o calentura. Nunca causan congestión.

COMO SABER SI SIRVE UN REMEDIO CASERO O NO

Muchas de las curaciones más populares son las que hacen menos provecho. Las siguientes reglas ayudan a distinguir algunos remedios caseros que probablemente no sirven:

Regla 1. ENTRE MAS REMEDIOS EXISTEN PARA CURAR UNA ENFERMEDAD, HAY MENOS PROBABILIDAD DE QUE SIRVA CUALQUIERA DE ESTOS REMEDIOS.

Por ejemplo: Para bocio o "buche" existen muchas curaciones caseras, ninguna de las cuales sirve. Estos son unos ejemplos:

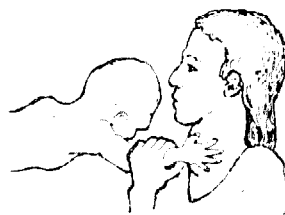
1. Amarran un cangrejo contra el "buche".

¡NO!



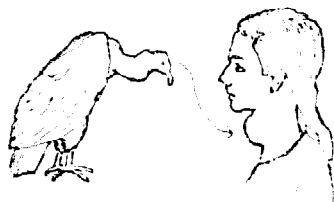
2. Soban el buche con la mano de un niño muerto.

¡NO!



3. Le untan los sesos de zopilote.

¡NO!



4. Le untan "yerba sin raíz" (excremento de gente).

¡NO!



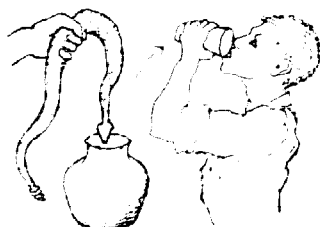
Ninguno de estos remedios rebaja el buche. Lo que debe usar es **SAL YODADA**. (Vea pág. 110).

Regla 2. LOS REMEDIOS ASQUEROSOS RARAS VECES HACEN PROVECHO (Y MUCHAS VECES HACEN DAÑO).

Por ejemplo:

1. La idea de que un leproso se cura tomando tres víboras.

¡NO!



2. La idea de que la sífilis se cura comiendo un zopilote.

¡NO!



Estos dos remedios no sirven, y el primero puede producir otras infecciones peligrosas.

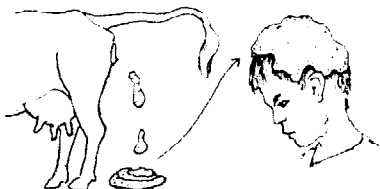
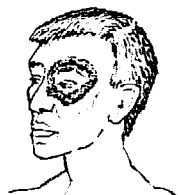
Regla 3. LOS REMEDIOS QUE USAN EXCREMENTO (MIERDA) DE ANIMALES O DE GENTE NO HACEN PROVECHO Y PUEDEN CAUSAR DISTINTAS INFECCIONES PELIGROSAS. NUNCA LOS USE.

Ejemplos:

1. El poner "yerba sin raíz" (excremento de gente) alrededor del ojo no quita la nube y puede infectar el ojo.

2. El untar cagada de vaca en la cabeza para combatir la tiña puede causar tétanos u otra infección peligrosa.

¡NO!



¡NO!

Tampoco hace provecho el excremento de conejo o chivo en las quemaduras; es peligrosísimo. La cagada de vaca en la mano tampoco controla ataques. Té hecho con el excremento de gente, marrano u otro animal tampoco hace provecho para ninguna dolencia. NUNCA ponga excremento en el ombligo de un recién nacido, pues causa "mozusuelo" (tétano).

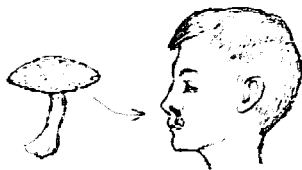
Regla 4. CUANTO MAS SE PARECE EL REMEDIO A LA ENFERMEDAD, MENOS SIRVE.

Por ejemplo:

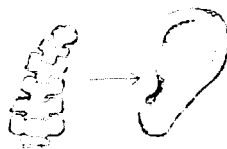
1. Para hemorragia de la nariz se usa "yesca" (un hongo color de sangre).

2. Para la sordera se echa en oído un polvo del cascabel de víbora.

3. Para la mordedura de perro se toma un té hecho del pelo de la cola del perro.



¡NO!



¡NO!



¡NO!

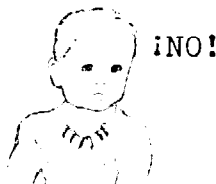
4. Para el piquete de alacrán se amarra el alacrán contra el dedo picado.

5. Para que no tenga diarrea cuando le salen los dientes a un bebé, se pone un collar de colmillos de víbora.

6. Para que no se "solapen" los granos de sarampión, se hace un té de los chichones de la cáscara de pochote.



¡NO!



¡NO!



¡NO!

Todas estas curaciones, y muchas otras parecidas, son inventos de la imaginación y no sirve para nada.

CAIDA DE MOLLERA

El remedio casero que consiste en "levantar la mollera" no hace provecho y puede perjudicar al niño.

La caída de mollera no tiene nada que ver con la posición de los sesos.

LA CAIDA DE LA MOLLERA ES UNA SEÑA DE LA DESHIDRATACION, (vea pág.124) es decir que el niño está perdiendo más líquido del que está tomando. Esto muchas veces se debe a la diarrea, o a la diarrea con basca (vómitos).

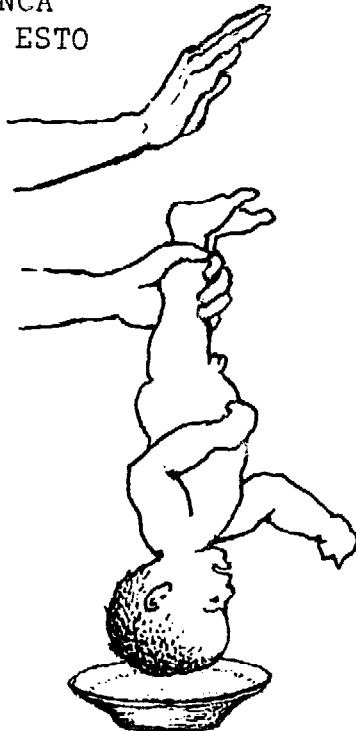


Tratamiento:

1. Dé muchos líquidos al niño: leche, jugos, té o SUERO PARA TOMAR (vea pág.125)
2. Trate las causas de la diarrea y basca (vea pág.126)

PARA CURAR LA CAIDA DE MOLLERA

NUNCA
HAGA ESTO



HAGA
ESTO



O HAGA
ESTO



PLANTAS MEDICINALES

Sin duda, muchas plantas tienen propiedades curativas. Muchas de las mejores medicinas modernas se sacan de las hierbas del monte.

No obstante, la mayoría de las "hierbas curativas" que se usan hoy día en los ranchos no tienen ningún poder medicinal o si acaso tienen, se acostumbra a usar para curar enfermedades a las que no pueden mejorar. Por otra parte, se utilizan muy poco algunas de las plantas que sí tienen poder curativo.

Aquí se trata solamente de unas pocas curaciones con plantas que sin duda sirven.



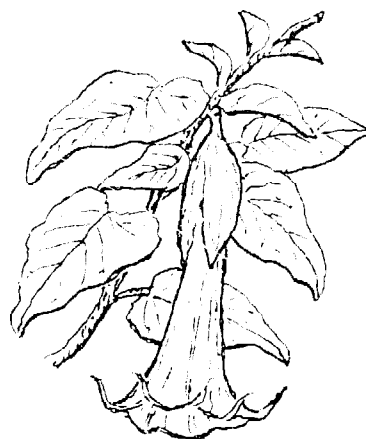
¡CUIDADO! Algunas de las hierbas medicinales son muy venenosas cuando se toma más de la cantidad recomendada. Por regla general es mejor escoger una medicina moderna, ya que es más fácil controlar la dosis.

FLORIPONDIO (Datura arborea)

La hojas contienen una sustancia que sirve para calmar torzones de la tripa, dolor del estómago, dolores del vientre e ijar, y dolores de la vesícula biliar.

Machuque 1 ó 2 hojas y cuésalas en 5 cucharadas (100 ml) de agua.

Dosis: de 10 a 15 gotas cada 4 horas. (adultos solamente)

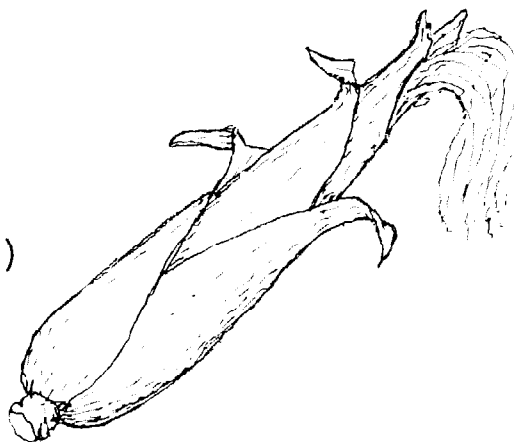


¡PRECAUCION! El floripondio es venenoso si se toma más de lo debido; así que es siempre preferible usar pastillas antiespasmódicas cuando pueda. (Vea pág. 279)

BARBAS DE MAIZ (Cabellos De Elote)

Un té de las barbas de maiz a veces ayuda a bajar la hinchazón de los pies, especialmente de mujeres embarazadas. (Vea pág. 207)

Hierva un buen puñado de los cabellos de elote en agua y tome 1 ó 2 vasos. No es peligroso.



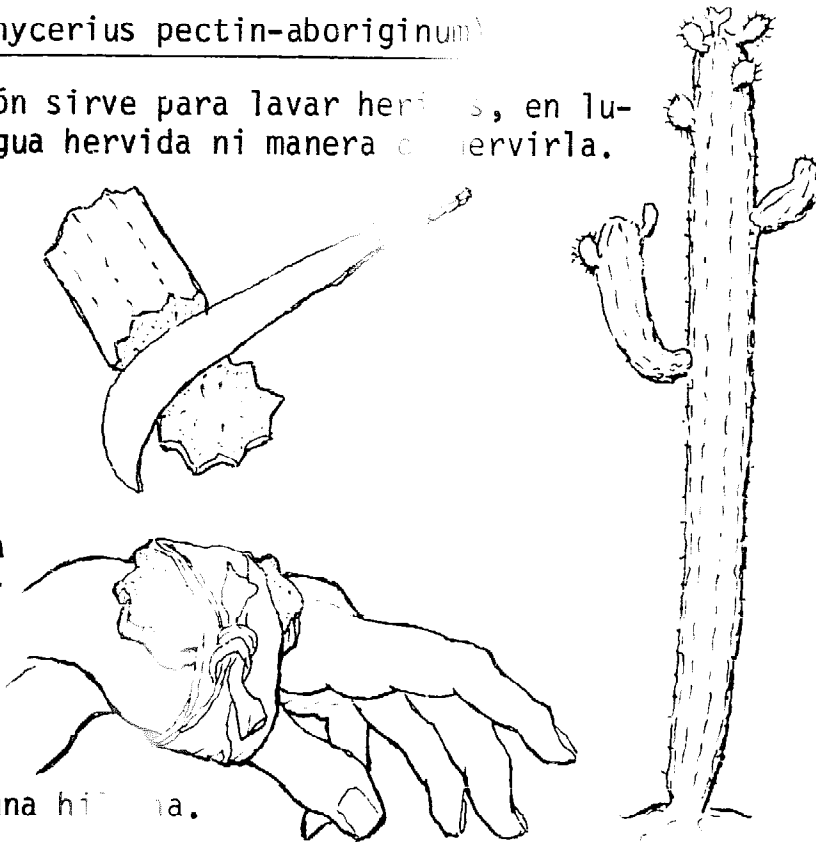
CARDÓN (PITAYA, Pachycerius pectin-aboriginum)

El jugo de cardón sirve para lavar heridas, en lugares donde no hay agua hervida ni manera de hervirla.

También el cardón es útil para estancar la hemorragia de una herida, pues el jugo encoje las venas.

Con un machete o cuchillo limpio corte un trozo de cardón y aplástelo con fuerza contra la herida.

Después de que se calme la hemorragia, amarre el trozo de cardón con una hilacha.



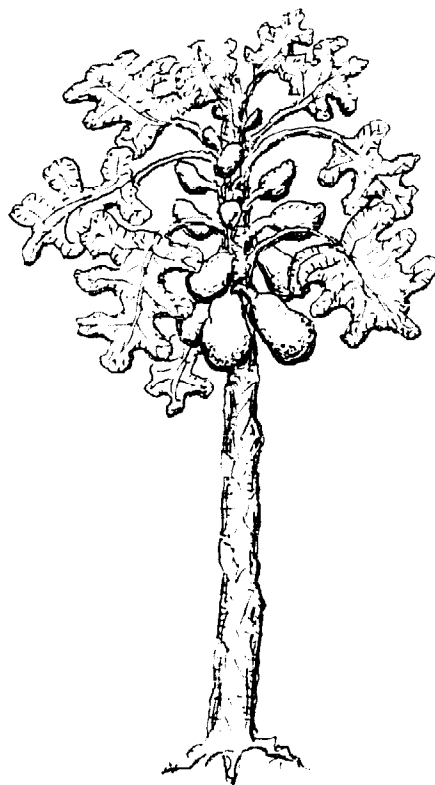
Después de 2 ó 3 horas quite el cardón y lave la herida con agua hervida y jabón. Hay más instrucciones sobre como curar heridas y controlar la hemorragia, en las páginas 69 y 70 .

PAPAYO (Melón)

La fruta madura del papayo contiene vitaminas y también ayuda a la digestión. Se le recomienda, especialmente a personas débiles o viejas que dicen que les caen mal la carne, el pollo o los huevos, las cuales se pueden comer juntos con papaya para poder digerirlos mejor.

También el papayo sirve para arrojar lombrices, aunque las medicinas modernas son mejores.

Junte 3 ó 4 cucharaditas (15 ó 20 gramos) de la leche que sale al rayar el caño de la mata o la fruta verde. Mezcle esta con igual cantidad de miel disuelta en una taza de café caliente, y tómesela junto con una purga de aceite de recino.



TEPEGUAJE (*Lysoloma wátsoni*) Y LAS BILMAS CASERAS

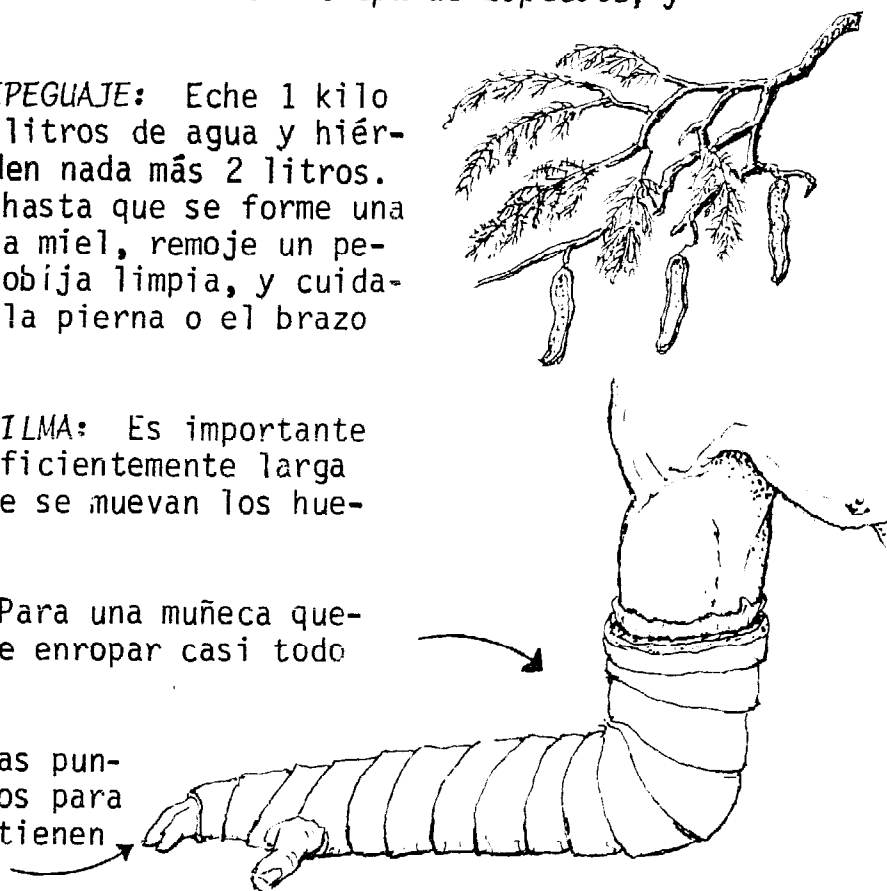
Las bilmas o entablillados caseros son útiles para mantener fijos los huesos quebrados. En los ranchos de Sinaloa se usan *tepeguaje*, *solda-con-solda* con *tripa-de-zopilote*, y otras plantas.

LA BILMA DE TEPEGUAJE: Eche 1 kilo de la cáscara en 5 litros de agua y hiérvala hasta que queden nada más 2 litros. Cuéñela y hiérvala hasta que se forme una miel espesa. Con la miel, remoje un pedazo de franela o cobija limpia, y cuidadosamente envuelva la pierna o el brazo quebrado.

TAMANO DE LA BILMA: Es importante que la bilma sea suficientemente larga para no permitir que se muevan los huesos.

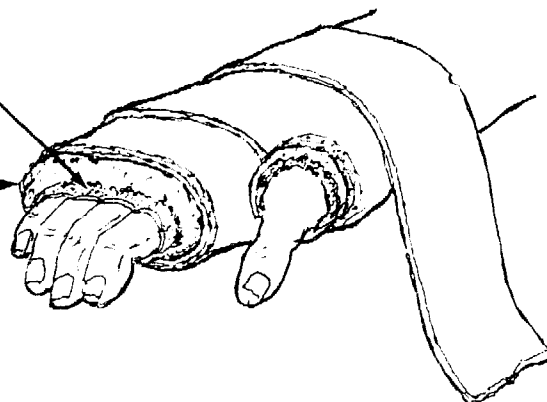
Por ejemplo: Para una muñeca quebrada, la bilma debe envolver casi todo el brazo, así:

Deje salidas las puntas de los dedos para fijarse si mantienen buen color.



COMO PONER LA BILMA: Es importante no poner la bilma directamente contra la piel.

- ▷ Envuelva el brazo o la pierna con una tela blanda.
- ▷ Entonces ponga una capa delgada de algodón o pochote.
- ▷ Finalmente, ponga la bilma, que quede fija pero no muy apretada.



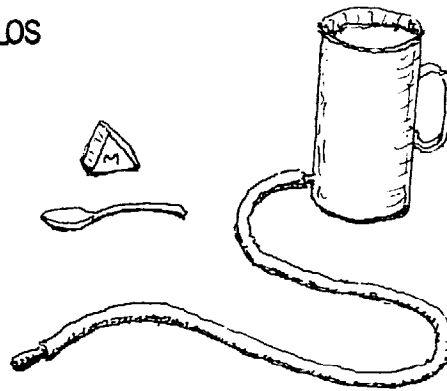
PRECAUCIONES:

- Aunque la bilma no esté muy apretada al ponerla, después la parte quebrada puede hincharse. Si la persona se queja que está muy apretada o si los dedos se ponen fríos, blancos o azules, quite la bilma y ponga otra más suelta.
- Nunca ponga una bilma cuando la piel esté abierta.

LAVADOS Y PURGAS: CUANDO SE DEBE USARLOS

En los ranchos se usan demasiado los lavados y purgas.

SON MUY RARAS LAS OCASIONES CUANDO UN LAVADO O UNA PURGA HACE PROVECHO. Al contrario, A VECES SON PELIGROSOS, especialmente las purgas.



Casos en que sería peligroso usar lavados y purgas:

- NUNCA use un lavado, purgante o laxante si la persona tiene dolor de estómago o cualquier seña de apendicitis o peritonitis, aunque pase días sin obrar. (Vea pág. 81).
- NUNCA dé una purga a una persona muy débil o enferma, pues la debilitaría más.
- NUNCA dé una purga o laxante a un niño con mucha calentura, basca (vómitos), diarrea o señas de deshidratación. (Vea pág. 124)
- NUNCA se acostumbre a usar un laxante o purgante con frecuencia. (Vea ESTREÑIMIENTO, pág. 109)

Usos correctos de los lavados:

- ▷ Lavados pueden ser útiles para el estreñimiento, usando agua tibia, sola o con poquito jabón.
- ▷ Cuando una persona con basca está muy deshidratada, se le puede poner un lavado de SUERO PARA TOMAR muy despacio. (Vea pág. 125)

Purgantes y laxantes muy usados en los ranchos:

aceite de ricino aceite de castor hoja sen cáscara sagrada <i>Pildora de Brandreth</i>	Estos son purgantes irritantes. Hacen más daño que provecho. Vale más no usarlas nunca.
carbonato de magnesia leche de magnesia sulfato de magnesia <i>Magsokon (triángulos)</i> (vea pág 280)	Estos son los purgantes de sal. Uselos solamente en dosis bajas, como laxantes, para estreñimiento. No las use seguido y NUNCA CUANDO TIENE DOLOR DE LA BARRIGA.
aceite mineral (vea pág 280)	Es útil para estreñimiento en personas con almorranas.

Usos correctos de purgantes y laxantes:

Los laxantes son como los purgantes pero menos fuertes. Todos los productos apuntados en la página anterior son laxantes cuando se toman en dosis pequeñas y purgantes cuando se toman en exceso. Los laxantes ablandan y apuran el excremento; los purgantes dan chorro.

Purgas: La única ocasión cuando se debe usar un purgante en una dosis fuerte es cuando una persona ha tragado una sustancia venenosa, y hay que arrojarla rápido. (Vea pág. 89). En cualquier otra ocasión la purga es perjudicial.

Laxantes: Se pueden usar los "purgantes de sal" en dosis pequeñas, como laxantes, en algunos casos de estreñimiento. (Vea pág.109). Personas con almorranas (hemorroides) que padecen de estreñimiento pueden tomar aceite mineral: de 3 a 6 cucharaditas al acostarse (nunca junto con la comida.)

CAPITULO 2

Enfermedades que se confunden con frecuencia

LAS DIFERENTES CLASES DE ENFERMEDADES

Para poder evitar y combatir diferentes enfermedades es necesario identificarlas correctamente y saber de que vienen. Enfermedades infecciosas muchas veces se transmiten de una persona a otra, y hay que proteger la gente sana del enfermo. Enfermedades no infecciosas no se transmiten de ninguna manera. Es importante distinguir entre las enfermedades infecciosas y las no infecciosas.

Enfermedades no infecciosas:

Las enfermedades no infecciosas tienen muchas causas, pero no son causadas por bacterias u otros organismos que atacan al cuerpo, y **NUNCA SE TRANSMITEN DE UNA PERSONA A OTRA**. Los antibióticos no hacen ningún provecho para estas clases de enfermedades.

EJEMPLOS DE ENFERMEDADES NO INFECCIOSAS

<p>Enfermedades debidas a un fallo de un sistema del cuerpo</p> <hr/> <p>reumas mal de corazón ataques epilépticos</p> <p>embolia jaqueca cataratas cáncer</p>	<p>Enfermedades debidas a una sustancia que daña o molesta al cuerpo</p> <hr/> <p>alergias asma venenos mordedura de víbora tos a causa de fumar úlceras del estómago alcoholismo</p>	<p>Enfermedades por carencia de algo que necesita el cuerpo</p> <hr/> <p>mala alimentación anemia (en parte) cirrosis del hígado (en parte)</p> <p>latido pelagra bocio o buche</p>
<p>Enfermedades de herencia o nacimiento</p> <hr/> <p>tabio leporino ojos biscos otras deformidades ataques (a veces) niños "tontos" o inocentes lunares</p>	<p>Enfermedades de la mente</p> <hr/> <p>mala sugestión susto angustias hechizos</p>	

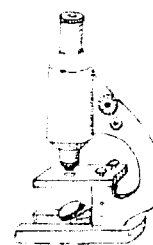
Enfermedades infecciosas:

Las enfermedades infecciosas son causadas por microbios y otros organismos que atacan al cuerpo. Se transmiten de diferentes maneras. Se apuntan aquí los principales organismos que causan infecciones, y unos ejemplos de las enfermedades que causan:

EJEMPLOS DE ENFERMEDADES INFECCIOSAS

Organismo que causa la enfermedad	Nombre de la enfermedad	Modo de transmitirse	Medicina principal
bacteria (microbios)	llagas con pus	por el contacto	los antibióticos
	tuberculosis	por el aire al toser	
	tétano	por heridas sucias	
	unas diarreas	por agua no hervida	
	pulmonía (a veces)	por el aire	
	gonorrea y sífilis	por el contacto sexual	
	mal de oído (con pus) heridas infectadas	por el aire y nariz tierra, cosas sucias	
virus (organismos más pequeños que las bacterias)	catarro y la gripa	de una persona enferma, por el aire, por moscas, etc.	calmantes (No hay medicinas que combaten los virus. Los antibióticos no ayudan) Antes de que se infecten las vacunas dan protección.
	papera (coquetas)		
	sarampión		
	parálisis infantil	mordidas de animales por el contacto	
	unas diarreas		
la rabia	la rabia	mesquinos	
hongos	tiña	por el contacto	azufre, griseofulvina
	jiotes		
parásitos internos	En la tripa: lombrices y gusanos amibas (disentería)	por comer caca (falta de aseo)	diferentes medicinas
	En la sangre: paludismo	piquete de zancudo	<i>Araalen</i>
parásitos externos	piojos	por el contacto con personas infectadas, o su ropa	<i>Lindano</i>
	pulgas		
	chinchas		
	guaguana (sarna)		

La mayoría de los organismos que causan infecciones son tan pequeños que sólo se ven con un microscopio, aparato de aumento muy fuerte. Los virus son aun más pequeños que las bacterias.



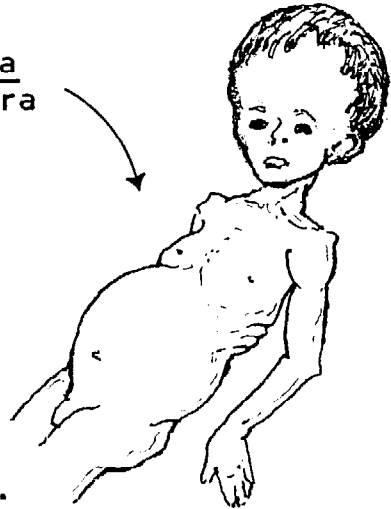
Vale la pena notar que los antibióticos (penicilina, *Terramicina*, etc.) solamente hacen provecho contra enfermedades causadas por bacterias. No tienen ningún efecto contra las enfermedades causadas por virus, tal como catarro, la gripa, sarampión, etc. (Vea LOS ANTIBIOTICOS, pág. 45)

LAS DIFICULTADES EN DISTINGUIR ENTRE ENFERMEDADES PARECIDAS

Una de las dificultades más grande en la práctica de la medicina es el distinguir entre enfermedades que se parecen. Muchas enfermedades muy diferentes causan señas y síntomas parecidos. Aquí damos solamente 2 ejemplos:

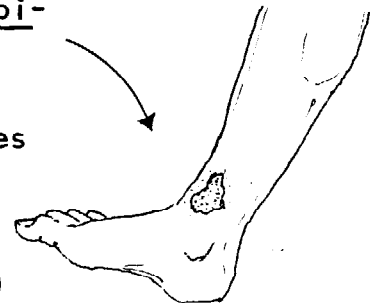
#1. Un niño que se enflaquece poco a poco mientras la barriga se le hincha más y más, puede padecer de cualquiera de las siguientes enfermedades:

- mala alimentación (vea pág. 233)
- uncinaria (un tipo de lombriz que causa anemia, pág. 120)
- infección con muchas lombrices grandes (Ascaris, pág. 118)
- paludismo crónico (pag. 154)
- brucelosis (por tomar leche cruda que está infectada, pág. 156)
- diferentes males del hígado o bazo.
- leucemia (cáncer de la sangre)



#2. Una persona mayor que tiene en un tobillo una llaga muy fea que ha durado meses, puede padecer de:

- mala circulación causada por varices u otra cosa (pág. 180)
- diabetes (pág. 107)
- tuberculosis de la piel (pág. 179)
- infección del hueso (osteomielitis)
- mal de San Lázaro (pág. 159)



Para aliviarse, todas estas enfermedades necesitan diferentes curaciones y medicinas.

En este libro se apuntan las señas y los síntomas más típicos de diferentes enfermedades. Pero muchas veces las señas no son típicas, o es imposible distinguir entre enfermedades que tienen las mismas señas. En tales casos, solamente un médico, con la ayuda de varios analisis y pruebas, puede identificar y curar correctamente la enfermedad que tiene.

AL USAR ESTE LIBRO, ACUERDESE SIEMPRE DE LO FACIL QUE ES EQUIVOCARSE SOBRE LA IDENTIFICACION Y CURACION DE DIFERENTES DOLENCIAS. EN CASO DE CUALQUIER ENFERMEDAD GRAVE O DURADERA SIEMPRE BUSQUE AYUDA MEDICA LO MAS PRONTO QUE SEA POSIBLE.

COMO RECONOCER UNAS ENFERMEDADES QUE SE CONFUNDEN BAJO NOMBRES

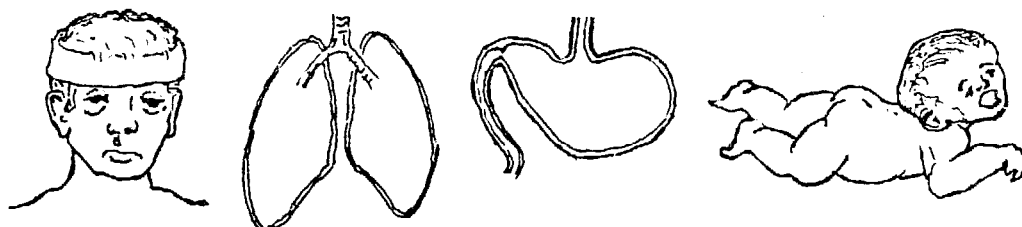
CASEROS

En los ranchos por costumbre se juntan muchas enfermedades bajo nombres vulgares como congestión, la fiebre, y empacho. Hay que distinguir correctamente entre ellas, para poder curarlas bien.

Aquí se habla de unas dolencias que se confunden con gran frecuencia en Sinaloa.

CONGESTION

"Congestión" es un nombre vulgar para varias dolencias. . . de cabeza, del pecho, del estómago, y del cuerpo.

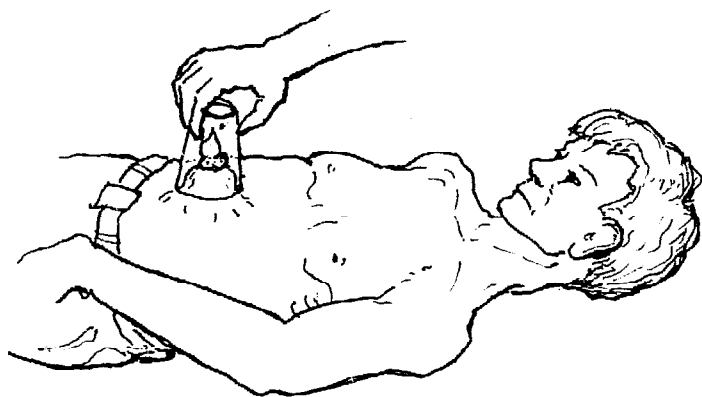


Dicen que "la congestión" resulta de haber comido una cosa que se *contraría* con otra, con una medicina, el catarro o "la dieta", etc. **NINGUNA DE ESTAS EXPLICACIONES TIENE RAZON.**

Las enfermedades frecuentemente llamadas "congestión" son:

- Intoxicación por comidas dañadas: Provoca vómitos con diarrea y torcijones que pegan de repente un poco después de haber comido algo dañado (vea pág. 89).
- Un trastorno alérgico: Puede causar basca, diarrea, sudores fríos, dificultad al respirar, ronchas con comezón, y angustias. En personas alérgicas, algunas comidas, como camarones, una medicina como penicilina, u otra cosa puede desencadenar tal trastorno (vea pág. 137).
- Diferentes trastornos del estómago o la tripa: Vea diarrea (pág. 126); basca (pág. 131); tifoidea (pág. 157).
- Diferentes trastornos de las vías respiratorias: Vea asma (pág. 138); pulmonía (pág. 140).
- Enfermedades que dan convulsiones o parálisis: Vea ataques (pág. 146); tétano (pág. 150); meningitis o encefalitis (pág. 153); parálisis infantil (pág. 240) y embolio (pág. 246).
- Ataque del corazón: En personas mayores. (vea pág. 245)

EMPACHO



Verdadero "empacho" (correctamente impacción) es un trastorno muy raro, que consiste en una obstrucción en la tripa, es decir una bola de lombrices o excremento duro que no la deja funcionar bien.

Vulgarmente se nombra empacho a cualquier malestar del estómago, especialmente si tiene gases o está "sofocado".

Las siguientes dolencias a veces producen síntomas incorrectamente nombrados "empacho":

- diarrea o disentería con torcijones (vea pág. 126)
- la mala alimentación (vea pág. 93)
- tomar mucho alcohol (vea CIRROSIS, pág. 247)
- una úlcera (vea pág. 108)
- lombrices u otros parásitos intestinales (pág. 118)

El llamado "empacho" no se debe a la hechicería, ni se alivia con "ventosas" o con otras curaciones caseras. Para curarlo, cure la enfermedad causante.

DOLOR DE IJAR

"Dolor de ijar" es un nombre que se da a cualquier dolor que pega a las mujeres por un lado de la barriga o del vientre. Puede venir de varias enfermedades, inclusive:

- una infección de los riñones o las vías urinarias (vea pág. 194)
- una infección, quiste, o tumor de los ovarios o de la matriz (vea pág. 224)
- torcijones de la tripa (vea DIARREA, pág. 126)
- apendicitis (vea pág. 81)



• Para curar el "dolor de ijar", cure la enfermedad causante.

DOLOR DE COSTADO

Hablando correctamente "dolor de costado" se refiere a un dolor agudo pero no grave, que pega de repente por un lado del pecho. El dolor se presenta al hacer mucho ejercicio después de comer; se quita pronto con el descanso o al tomar un *Alka Seltzer* o leche de magnesia.

En los ranchos se confunde "dolor de costado" con la tuberculosis y otras enfermedades del pecho.



LATIDO

Hablan de "latido" en una persona debilitada cuando le brinca o pulsa "la boca del estómago". Los brincos son solamente el pulso de la aorta, o la arteria principal que sale del corazón. Se nota el latido por no haber comido bien. Correctamente, "latido" se llama hambre, pues es un síntoma de la mala alimentación. Se cura comiendo mejor. (vea pág. 96).

DOLOR DEL AIRE

La gente nombra "dolor del aire" a tantas dolencias que es imposible incluirlas todas aquí. Por lo general no tiene nada que ver con "el aire", y no se alivia con ventosas u otros remedios caseros.



Si tiene el llamado "dolor del aire", busque, según los síntomas, la enfermedad que de veras es. Por ejemplo, "dolor del aire" en el pecho o en la espalda puede ser un "nervio encogido" (vea pág.142), o tuberculosis (vea pág.147), indigestión o una úlcera (pág.108) u otra enfermedad.

CANCER

En los ranchos se nombran "cáncer": la gangrena, malas infecciones de heridas, y otros trastornos que no son cáncer.

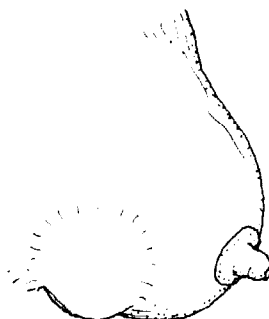
En verdad, el cáncer no es una infección, sino es un crecimiento descontrolado de cualquier parte del cuerpo. Muchas veces va formando una bola o tumor que al principio no duele.

En el campo son más frecuentes los siguientes tipos de cancer:

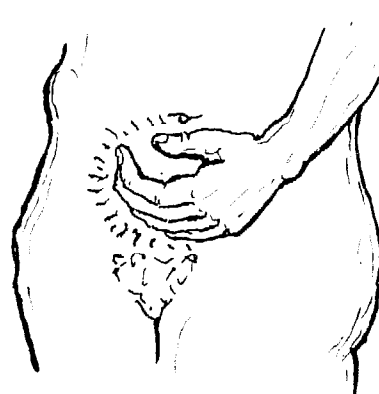
de la piel
(Vea pág. 178)



del pecho
(pág. 224)



del vientre
(pág. 224)



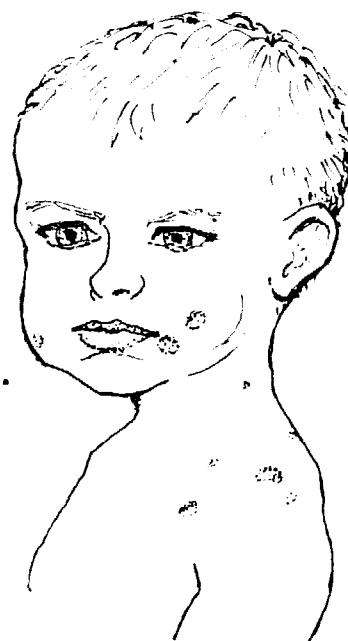
Si tiene cualquier sospecha de que pueda tener cáncer, **BUSQUE AYUDA MEDICA INMEDIATAMENTE.**

LEPRA

Aunque en Sinaloa se nombre "lepra" cualquier llaga que cunde por la piel, se debe usar esta palabra solamente para la enfermedad de los "lazarinos". Vea pág. 159.

Llagas frecuentemente llamadas "lepra" son:

- guaguana (sarna). Pág. 166.
- impétigo y otras infecciones bacterianas. Pag. 169.
- llagas que duran mucho, como las causadas por la tuberculosis (pág. 179) o la mala circulación. Pág. 180.
- cancer de la piel. Pág. 178.
- raras veces, lazarán. Pág. 159.



Este niño tiene impétigo

SUSTO

En los ranchos se nombra "susto" a varios padecimientos "de los nervios". Se echa la culpa a los fantasmas, a las brujas o al diablo mismo, y se cura con remedios mágicos o con cruces, oraciones y cenizas.

CAUSAS DE "SUSTO":

1. En muchas personas "susto" es solamente un estado de miedo que resulta de la mala sugestión. Por ejemplo, una persona teme tanto que le vayan a hechizar que se pone muy nerviosa; la misma "angustia" le puede quitar el sueño, bajar la resistencia contra enfermedades y aún producir agruras, úlceras y otras dolencias.

2. En un niño chiquito lo que se nombra "susto" muy rara vez se debe a la sugestión. Puede tener ansias debido a las pesadillas, mucha calentura (vea pág. 62), o la mala alimentación (vea pág. 233). Casos más graves pueden ser causados por los "ataques" (pág. 146) o por una enfermedad peligrosa, tal como la meningitis (pág. 153) o el tétano (pág. 150).

3. En personas mayores el "susto" puede venir de mal de corazón (pág. 245) o embolio (pág. 246).

Tratamiento:

Cuando el "susto" viene de alguna enfermedad, trate de curar esta enfermedad, buscando ayuda médica cuando se necesite.

Cuando el "susto" se debe a la "sugestión", ayude a la persona a vencer su miedo y a calmar los nervios. Para hacer esto, a veces son útiles las curaciones mágicas o caseras.

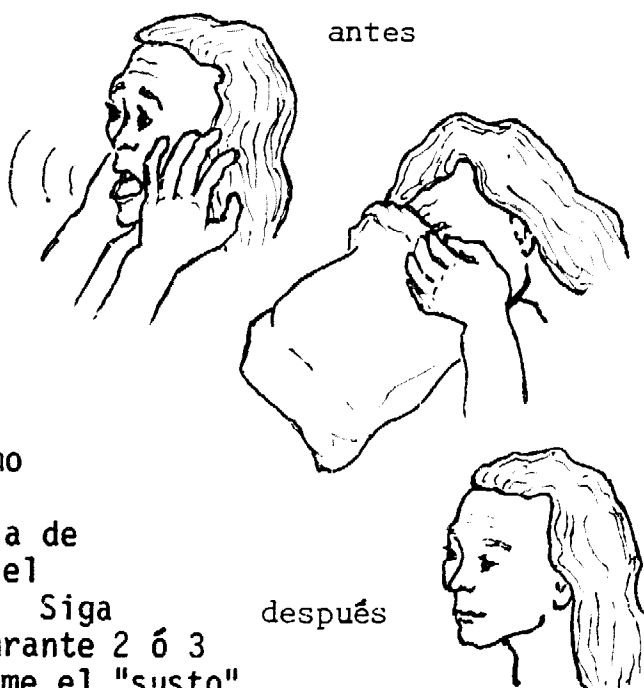
SUSTO CON RESUELLO DURO (HIPERVENTILACION)

Síntomas:

- ▶ mucha angustia o miedo
- ▶ respiración muy fuerte y rápida
- ▶ hormigueo de la cara
- ▶ palpitación del corazón
- ▶ calambres

Tratamiento:

- quédese tan tranquilo como pueda
- ponga la cara en una bolsa de papel y respire lentamente el aire que contiene la bolsa. Siga respirando el mismo aire durante 2 ó 3 minutos, o hasta que se calme el "susto".



"LA FIEBRE"

Hablando correctamente, *fiebre* quiere decir *calentura*. Pero en los ranchos "la fiebre" es nombre vulgar para diferentes enfermedades graves que dan calenturas.

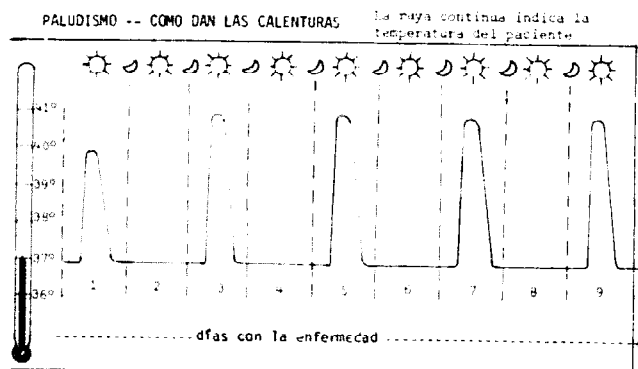
Para poder curar estas dolencias, es importante conocer una de otra.



Aquí se indican las señas principales de unas enfermedades llamadas "la fiebre". Los dibujos muestran el patrón típico de calentura para cada enfermedad.

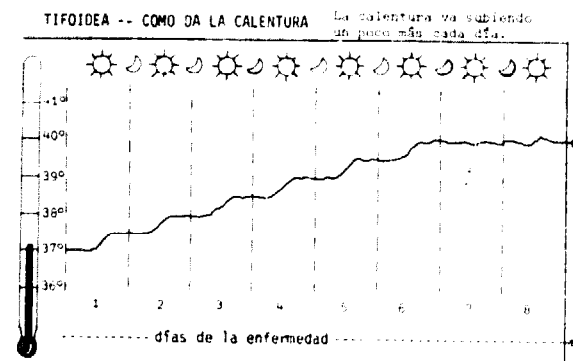
Paludismo: (vea pág. 154)

Calenturas altas que comienzan con fríos, duran unas horas, y por regla general pegan cada tercer día. Al pasar la calentura el enfermo se siente más o menos bien.



Tifoidea: (vea pág. 157)

Comienza como la gripa. La calentura aumenta más cada día. Pulso lento. Diarrea; deshidratación. El enfermo parece medio-muerto, tembloroso o extraviado.

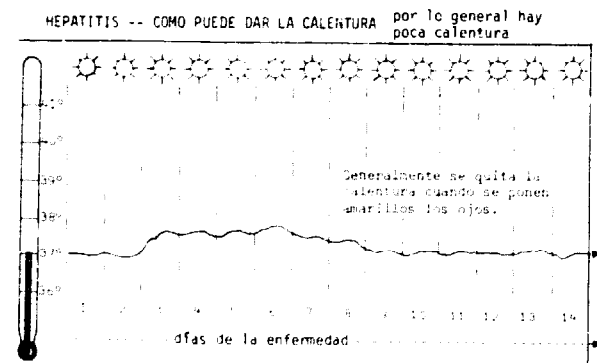


Tifo: (vea pág. 158)

Parece tifoidea. Granitos parecidos a los de sarampión.

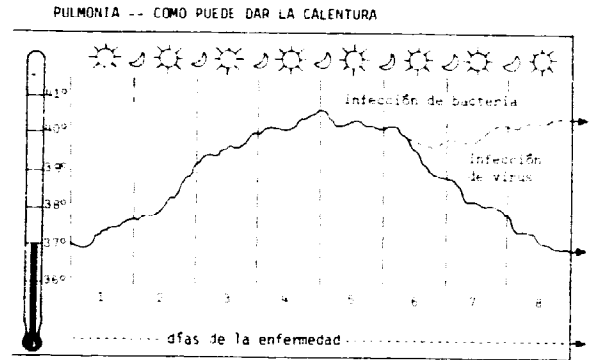
Hepatitis: (vea pág. 141)

Desgán de comer o fumar; ganas de basquear (nausea); Ojos y piel amarillos; orín color de Coca Cola. "Sofocado" del hígado. Poca calentura. Mucha debilidad.



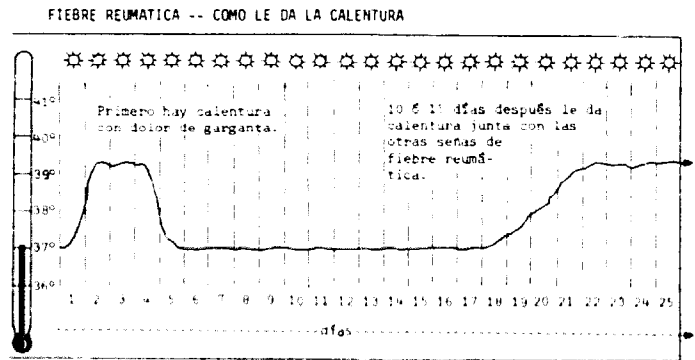
Pulmonía: (vea pág. 140)

Tos con flema verde, amarilla o un poco colorada. La calentura sube rápidamente. Respiración rápida, corta y con pujidos. Dolor del pecho.



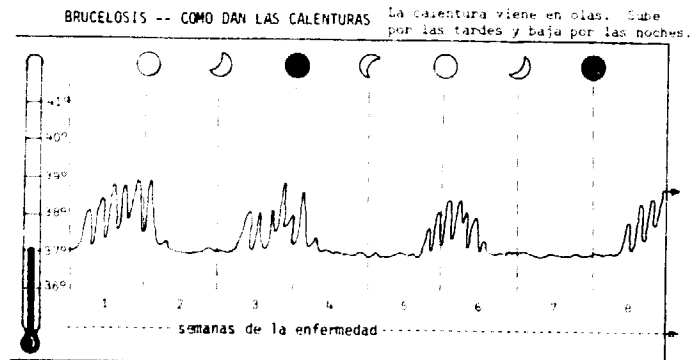
Fiebre reumática: (pág. 236)

Da a niños y jóvenes. Hay reumas y calentura que empiezan 2 ó 3 semanas después de haber tenido dolor de la garganta. A veces: dolor de pecho (corazón), temblores o ronchas.



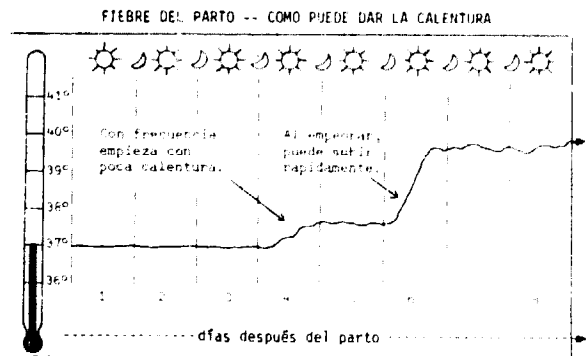
Brucelosis: (vea pág. 156)

Empieza lentamente con fatiga, dolor de cabeza y de los huesos. Calenturas y sudores por la noche. Las calenturas se quitan por unos días y después repiten. Pueden durar años así:



Fiebre del parto: (vea pág. 220)

Empieza un día o más después del parto. Comienza con poca calentura; después sube. Flujo (desecho) apesotoso. Dolor y a veces hemorragia.



Todas estas enfermedades llamadas "la fiebre" son peligrosas. También hay otras enfermedades menos frecuentes que se les parecen. En el caso de cualquiera de estas enfermedades, es importante BUSCAR AYUDA MEDICA LO MAS PRONTO QUE SEA POSIBLE.

CAPITULO 3

Como examinar a un enfermo

Para atender mejor a un enfermo, es preciso examinarlo cuidadosamente, buscando las señales y síntomas que pueden indicar 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 unas observaciones y pruebas básicas que se deben hacer en cada persona que se enferma. Estas observaciones son de especial importancia en niños chiquitos o en personas que no pueden hablar. Siempre debe apuntar las observaciones y guardarlas para el médico por si acaso las necesita (vea pág.38).

1. PREGUNTAS

Antes de examinar al enfermo, pregúntele acerca de su enfermedad. Hágale sin falta las siguientes preguntas:

- ▷ *¿Qué es lo que más le molesta ahora?*
- ▷ *¿Cuál fué el primer síntoma de su padecimiento?*
- ▷ *¿Cómo se desarrolló la enfermedad?*
- ▷ *¿Ha padecido antes de esta misma dolencia, Usted u otra persona de la familia?*



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

Por ejemplo, si el paciente tiene dolor, pregúntele:

- ▷ *¿Dónde le duele? (Pídale que apunte con un dedo exactamente dónde tiene el dolor?)*
- ▷ *¿Le duele de continuo, o a ratos?*
- ▷ *¿Puede dormir con el dolor?*

Si el enfermo es un niño chiquito y no habla, busque señas de dolor, fijándose en su modo de llorar y en sus gestos. (Por ejemplo, niños con dolor de oído a veces frotan el lado de la cabeza con la mano).

2. ESTADO GENERAL

Antes de tocar al enfermo, fíjese en su estado general: lo débil que esté, sus movimientos, su manera de respirar y la claridad de su mente. Busque las señas de DESHIDRATACION (vea pág.124) y del ESTADO DE CHOQUE (pág. 64).

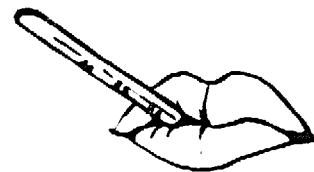
Note si el enfermo está bien o mal alimentado, o si parece que ha perdido peso. (La pérdida de peso durante mucho tiempo es seña de una enfermedad crónica, es decir que dura mucho.)

También es importante fijarse en el color de la piel. Por ejemplo:

- ▶ Un aspecto azul indica problemas graves con la respiración o con el corazón.
- ▶ Palidez, especialmente en los labios y adentro de los párpados, indica anemia.
- ▶ Un color blanco-plomoso, con la piel húmeda y fresca, indica el estado de choque.
- ▶ Un aspecto amarillo, especialmente de los ojos, puede indicar hepatitis o un mal de la vesícula biliar.

3. TEMPERATURA

Ponga un termómetro a cada persona que se enferma, aunque parezca no tener calentura. Mientras esté muy enferma, vuelva a poner el termómetro 4 veces al día cuanto menos. Apunte lo que marca.



Si no hay termómetro, se puede tantee la calentura poniendo una mano en la frente del enfermo. Para hacer comparación, ponga la otra mano en la frente de usted u otra persona.

Es importante fijarse en cuando y como le da, y como se le quita la calentura. Esta información puede ser útil para identificar la enfermedad. Por ejemplo:

- ▶ El paludismo normalmente da calentura con escalofríos cada tercer día.
- ▶ La fiebre tifoidea da calentura que va aumentando día tras día.
- ▶ La tuberculosis típica causa poca calentura por la tarde, la cual se quita con sudores durante la noche.

Para instrucciones en como usar un termómetro, vea pág.28

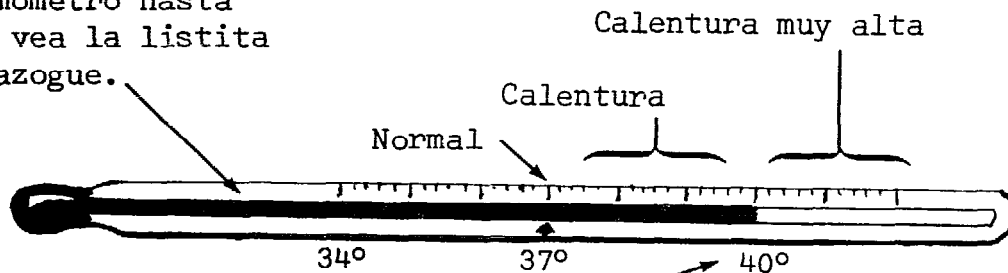
Para saber como bajar la calentura, vea pág. 62

Como usar un termómetro:

Cada familia debe tener un termómetro. Tome la temperatura de un enfermo 4 veces al día, y apunte en un papel lo que marque el termómetro cada vez que lo usa.

Como leer el termómetro:

Dé vuelta al termómetro hasta que vea la listita de azogue.



Donde termina la listita ahí marca la temperatura.

Este termómetro marca a 40 grados.

Como tomar la temperatura:

1. Limpie bien el termómetro con alcohol, y sacúdalo hasta que marque menos de 36 grados.

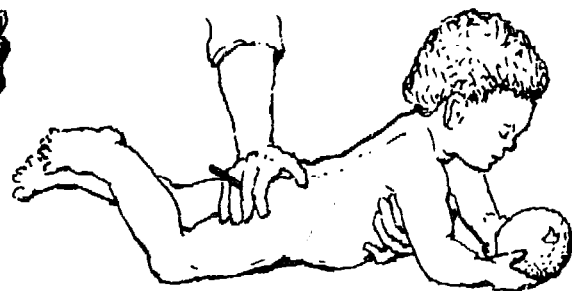
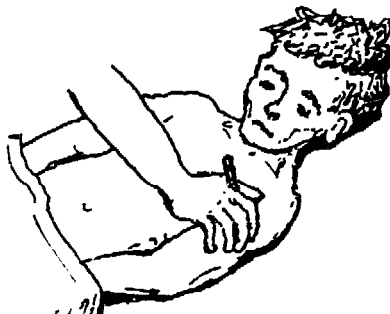


2. Meta el termómetro . . .

en la boca de personas grandes

en el arca (axila) si hay peligro que lo muerda

en el ano (fundillo) de niños chiquitos



3. Déjelo puesto por dos minutos.

4. Léalo. (En el arca marca un poco menos que en la boca; en el ano marca un poco más.)

5. Lávelo y límpielo otra vez con alcohol.

4. RESPIRACION

Fíjese bien en la respiración de un enfermo: el modo, lo profundo, la rapidez, y si tiene dificultad.

Si tiene reloj, cuente el número de respiraciones en un minuto. Lo normal en adultos y niños grandes es de 15 a 25 por minuto; en niños chiquitos, hasta 40 por minuto. Personas con calentura o con enfermedades graves del pecho (como pulmonía) respiran mas rápido de lo normal.

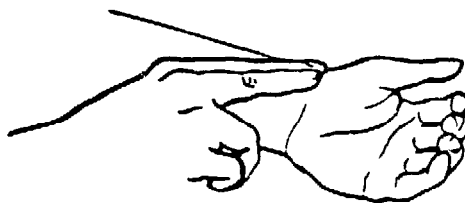
Note bien el sonido de las respiraciones. Por ejemplo:

- ▶ Un silbido (pillido) con dificultad en expirar puede indicar asma. (vea pág. 138)
- ▶ Un ronquido con dificultad al inspirar en una persona inconciente indica que la lengua, flema, u otra cosa no deja pasar bien al aire. (vea pág. 65)

Si el enfermo tiene tos, pregúntele si le deja dormir. Note si levanta flema al toser, la cantidad de flema el color, y si contiene sangre.

5. PULSO

Busque el pulso del enfermo, colocando los dedos sobre la muñeca, en la manera que se indica en el dibujo.



Si no puede hallar el pulso, ponga el oído directamente sobre el pecho y escuche el latido del corazón.



Fíjese en lo fuerte, lo rápido y lo regular que sea el pulso. Si hay un reloj, cuente los pulsos en un minuto.

PULSO NORMAL PARA PERSONAS EN DESCANSO

adultos	de 60 a 80 por minuto
niños	de 80 a 100
niños muy chiquitos	de 100 a 140

El pulso va más rápido con el ejercicio o cuando una persona tiene calentura. Por regla general, se aumenta 20 latidos por cada grado que sube la calentura.

A una persona muy enferma, tómele el pulso con frecuencia, y apúntelo, junto con los hallazgos de temperatura y respiración.

Es importante fijarse en los cambios de pulso. Por ejemplo:

- ▶ Un pulso muy débil y rápido puede indicar el estado de choque. (Vea pág. 58).
- ▶ Un pulso rápido e irregular puede indicar un mal de corazón. (Vea pág. 245).
- ▶ Un pulso relativamente lento en una persona con mucha calentura es una señal de fiebre tifoidea. (Vea pág. 157).

6. OJOS

Note el color de la parte blanca en los ojos: si está normal, colorada o amarilla. Note también cualquier cambio en la vista.

Fíjese en el tamaño de las pupilas (niñas del ojo). Si están muy grandes, esto puede indicar el estado de choque (vea pág. 58). Si están muy chiquitas, esto puede indicar envenamiento o el efecto de ciertas drogas.

Haga comparación de los dos ojos y note cualquier diferencia, especialmente en el tamaño de las pupilas (niñas del ojo):



Una diferencia que aparece en el tamaño de las pupilas casi siempre es una emergencia médica:

- ▶ Si el ojo con la pupila más grande duele tanto que provoca basca (vómitos), es GLAUCOMA. (Vea pág. 187).
- ▶ Si el ojo con la pupila más chiquita duele mucho, es IRITIS (una infección grave. Vea pág. 186).
- ▶ Diferencia en el tamaño de las pupilas de una persona inconsciente, o recién accidentada, indica que tiene dañado el cerebro. También puede indicar embolia. (Vea pág. 246).

Por eso, siempre haga comparación de las pupilas a una persona inconsciente y golpeada en la cabeza.

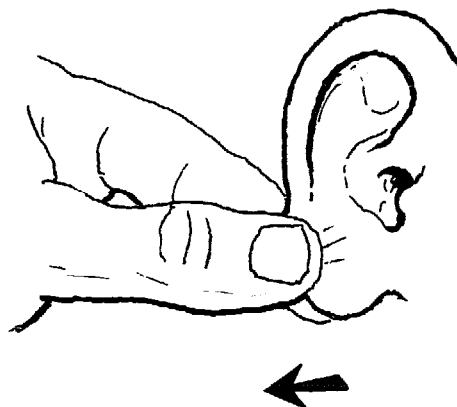
7. OÍDOS

Note si hay dolor del oído, o si duele al jalar un poco la oreja, pues estas son señas de una infección. (El dolor al jalarlo indica una infección en el tubo del oído).

Busque señas de pus o inflamación adentro del oído. Se puede iluminar adentro del oído con una lampara de mano, pero nunca meta nada en el oído.

También note si la persona oye bien, o si está más sordo de un lado.

Siempre esté pendiente de la posibilidad de una infección en el oído en niños chiquitos que no hablan, especialmente cuando tengan calentura o catarro.

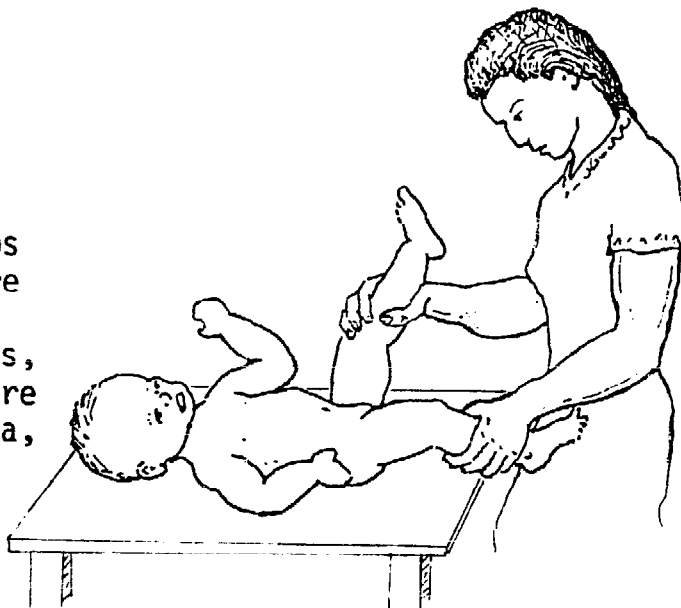


8. PIEL

Vale la pena examinar todo el cuerpo del enfermo, no importa lo leve que parezca la enfermedad. A los niños especialmente, desnúdelos completamente y busque cualquier cosa que no esté normal, inclusive:

- ▶ llagas y granos
 - ▶ granitos (sarpullido)
 - ▶ heridas
 - ▶ espinadas y estacadas
 - ▶ inflamación
 - ▶ hinchazón
 - ▶ bolas o bultos no normales
 - ▶ secas (bolitas en el cuello, las arcas o las ingles)
- (vea pág. 75)

A los niños chiquitos siempre examínelos entre las nalgas, las partes ocultas, entre los dedos, atrás de los oídos, entre el cabello (piojos, tiña, granos)

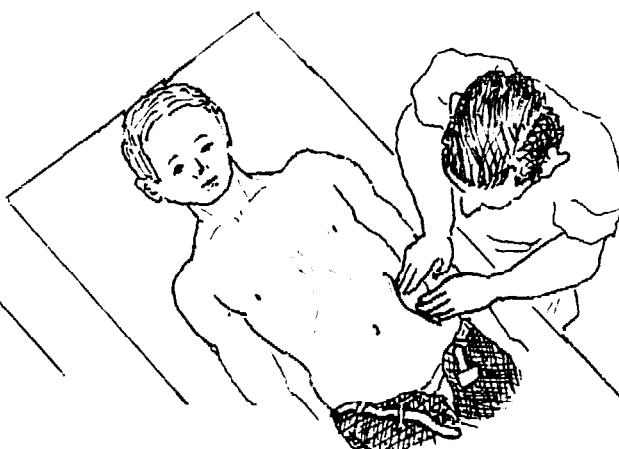
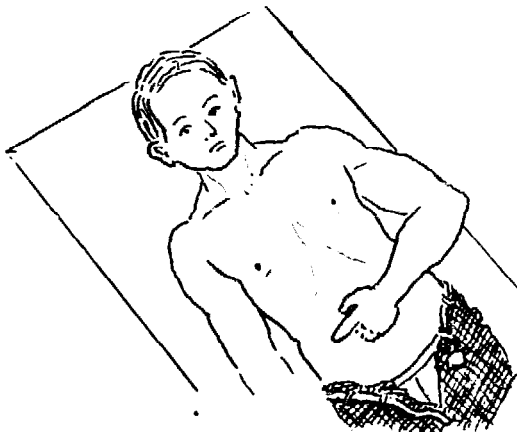


9. BARRIGA

Si le duele o le ofende la barriga al enfermo, trate de determinar exactamente donde le duele. Muchas veces el sitio del dolor es un indicio del tipo de la enfermedad que tiene. (Vea la página siguiente).

▷ Primero pida al enfermo que señale con un dedo donde le duele.

▷ Entonces aplaste diferentes partes de la barriga con los dedos, para ver donde le duele más. Empiece al lado contrario de lo que señaló el enfermo.



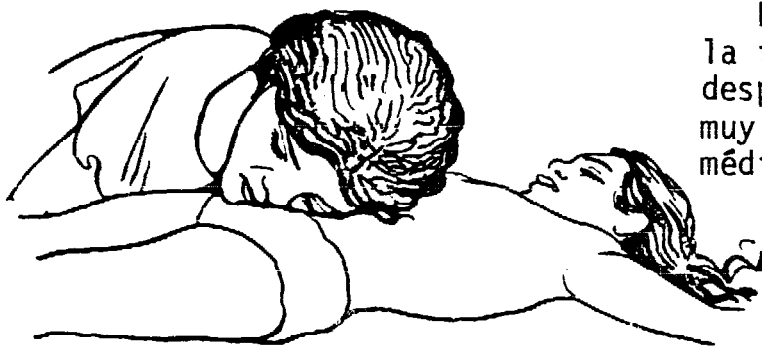
Al tentar la barriga, note si el enfermo la puede aflojar bien, o si está muy dura y el enfermo no aguanta que la aplaste. (Seña de peritonitis. Vea pág. 81).

Si hay alguna sospecha de peritonitis o apendicitis, haga la "prueba de rebote" que se describe en la página 82 .

Trate de determinar si el dolor es como cólico (torcijones) o si es continuo, sin descanso.

También busque señas de bolas o bultos no normales en el estómago.

Si el enfermo tiene dolor continuo en el estómago, con basca, y hace días que no puede obrar, ponga el oída sobre la barriga, así:

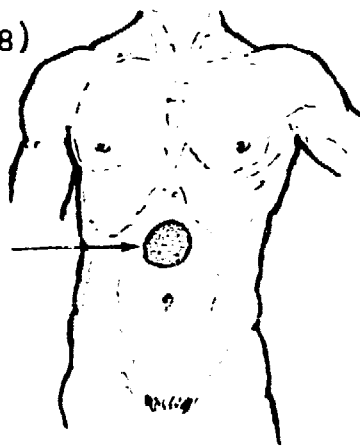


Escuche los gruñidos de la tripa. Si no oye nada después de mucho rato, es muy mala seña. Busque ayuda médica inmediatamente.

Los siguientes dibujos muestran los típicos sitios de dolor causado por enfermedades en diferentes partes de la barriga.

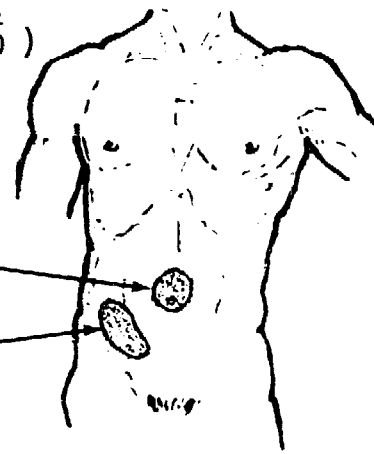
Úlcera
(vea pág. 108)

dolor en
la "boca
del estómago"



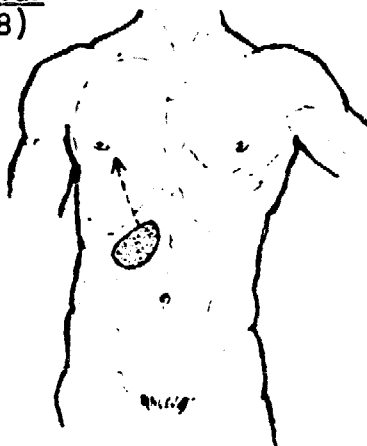
Apendicitis
(vea pág. 80)

primero
duele
aquí
entonces
aquí



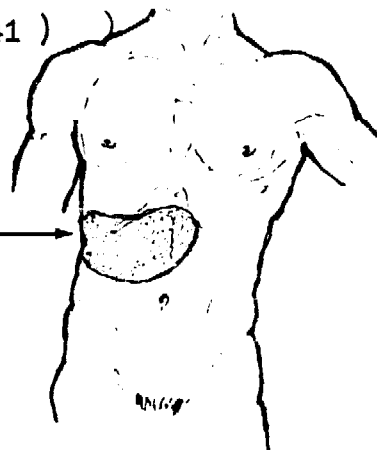
Vesícula biliar
(vea pág. 248)

el dolor
a veces
pasa a la
espalda



Hígado
(vea pág. 141)

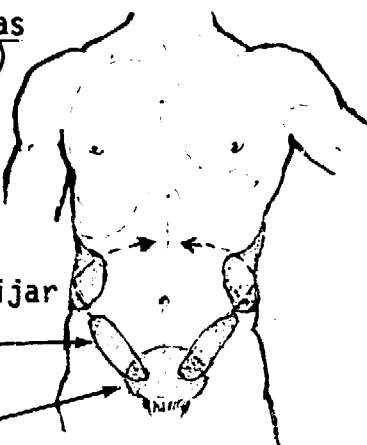
dolor
aquí
a veces
pasa al
pecho



Vías urinarias
(vea pág. 194)

mal del
riñón
causa
dolor de
cintura y
dolor de ijar

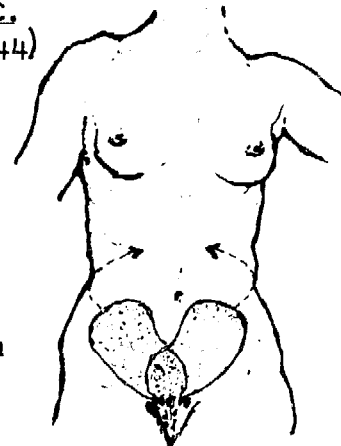
tubos
urinarios
vejiga



Inflamación o tumor de los
ovarios, etc.
(vea pág. 244)

dolor
por un
lado o
dos

a veces
pasa
hasta la
espalda



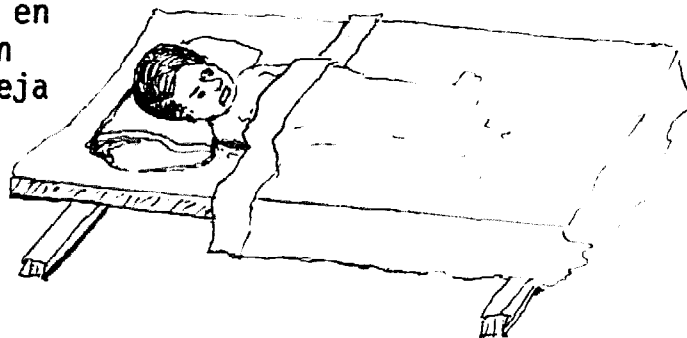
CAPITULO 4

Como cuidar a un enfermo

La mayor parte de las enfermedades no son graves, y el enfermo se alivia solo, sin medicina. De todos modos, cualquier enfermedad, inclusive la más leve, debilita al cuerpo. Para sanarse más pronto, es importante cuidar lo siguiente:

1. COMODIDAD DEL ENFERMO

El enfermo debe reposar en un lugar quieto y cómodo, con suficiente aire y luz. Proteja al enfermo del calor y frío. Si hace frío o el enfermo tiene frío, tápelo con una sábana o cobija. Pero si hace calor o si el enfermo tiene calentura, destápe-lo. (Vea pág. 62).



2. LIQUIDOS

En casi todas las enfermedades, especialmente cuando hay calentura o diarrea, el enfermo debe tomar mucho líquido: agua, té, jugos, refrescos o lo que sea. (Vea pág. 124).

3. ASEO PERSONAL

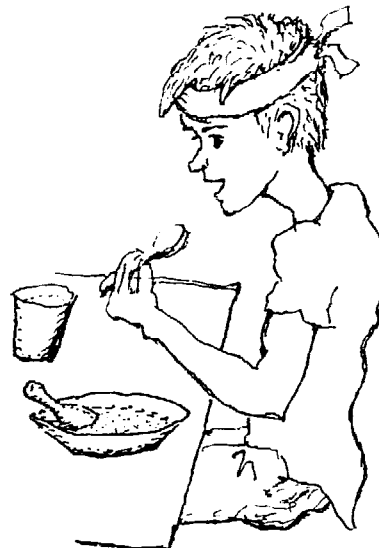
Es importante que un enfermo se mantenga limpio. Báñelo todos los días y mantenga limpia su ropa, sábanas, cobijas y tendidos. Si el enfermo está grave y no puede salir de la cama, lávelo con un trapo o esponja mojada con agua tibia.



HACE PROVECHO BANAR A
LOS ENFERMOS CADA DIA

4. LA BUENA ALIMENTACION

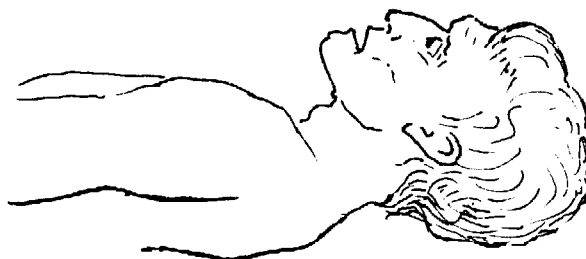
Si el enfermo quiere comer, déjelo comer. La mayoría de las enfermedades no requieren dietas especiales, sino que se debe tomar muchos líquidos y comer alimentos nutritivos: carne, leche, queso, pollo, huevos, verduras y frutas (vea capítulo 10). Si el enfermo está muy débil, déle estos mismos alimentos en forma de sopas y jugos.



Las siguientes dolencias sí requieren dietas especiales, las cuales se explicarán en las páginas indicadas:

diarrea y disentería	pág. 126
vómitos	pág. 131
úlceras y agruras	pág. 108
peligro de apendicitis o peritonitis .	pág. 80
diabetis	pág. 107
mal de corazón	pág. 245

EL CUIDADO ESPECIAL PARA UNA PERSONA MUY ENFERMA



1. LIQUIDOS

Es muy importante que el enfermo tome suficientes líquidos. Si toma poquito déselo con frecuencia. Si apenas traga, déle un traguito cada 5 ó 10 minutos.

Mida la cantidad de líquidos que toma el enfermo cada día. Una persona grande necesita tomar 2 litros o más cada día, y debe orinar cuando menos 3 ó 4 veces. Si no está tomando u orinando suficiente, o si muestra otras señas de DESHIDRACION, exígale que tome más. Debe tomar líquidos que contengan alimentos nutritivos y un poco de sal. Si no puede tomar éstos, déle SUERO PARA TOMAR (vea pág. 125) Y si no puede tomar suficiente de éste, busque a un médico para que le ponga suero por la vena (Vea pág. 43).

2. ALIMENTOS

Si el enfermo no puede pasar comida dura, déle sopas, leche, jugos y otros líquidos nutritivos. (Vea Capítulo 10). Maizena, avena y jugo de arroz sirven, pero hay que darlos en combinación con alimentos más nutritivos. Se puede hacer caldos de huevo, pollo o carne bien molidos. Si el enfermo come poco, déle de comer varias veces al día.

3. ASEO, CAMBIO DE POSICION

El aseo es importantísimo para una persona muy enferma. Báñela frecuentemente con agua tibia y cambie la ropa de cama diariamente o cada vez que se ensucie.

Para los enfermos muy débiles que no pueden voltearse solos, ayúdelos a cambiar su posición varias veces en el día. Así se puede evitar LLAGAS DE CAMA. Para más información sobre éstas y como evitarlas y curarlas, vea página 181.

El cambiar frecuentemente la posición del enfermo también ayuda a evitar la pulmonía, un peligro grande para cualquier persona muy débil o enferma que pasa días acostada. Si le da calentura y empieza a toser, se debe considerar el uso de un antibiótico, y buscar ayuda médica. (Vea PULMONIA, pág. 140).

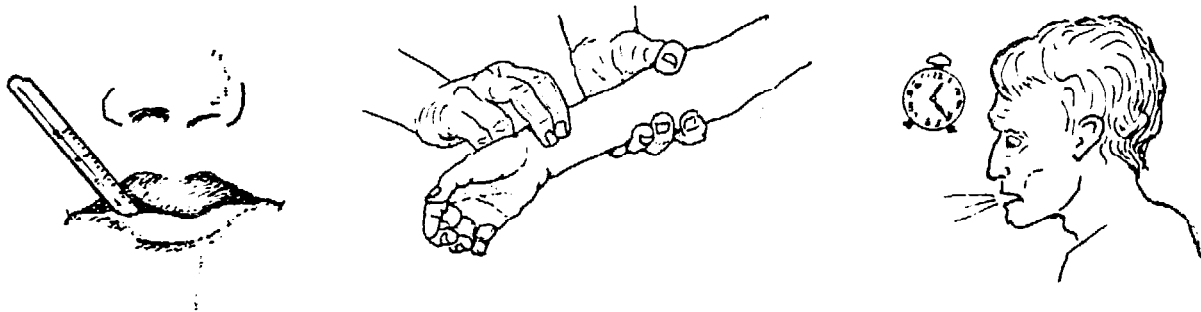
4. VIGILANCIA

Debe estar pendiente de cualquier cambio en el estado del enfermo que indicara si su condición está mejorando o empeorando. Apunte los siguiente datos 4 veces al día:

temperatura
(cuántos grados)

pulso
(número por minuto)

respiraciones
(número por minuto)



También apunte la cantidad de líquido que toma y cuantas veces orina y obra cada día. Guarde esta información para el médico, por si éste viene.

Es muy importante vigilar a cualquier enfermo por señas de enfermedad grave o peligrosa. Una lista de estas SEÑAS DE ENFERMEDADES GRAVES se encuentra en la página siguiente. Si el enfermo muestra cualquiera de estas señas, BUSQUE AYUDA MEDICA PRONTO.

SEÑAS DE ENFERMEDADES GRAVES



El enfermo con uno de los siguientes síntomas está demasiado grave para curarlo en casa sin ayuda médica. Su vida puede estar en peligro. BUSQUE LA AYUDA DE UN MEDICO LO MAS PRONTO QUE SEA POSIBLE.

Mientras consigue ayuda médica, siga las instrucciones en la página indicada.

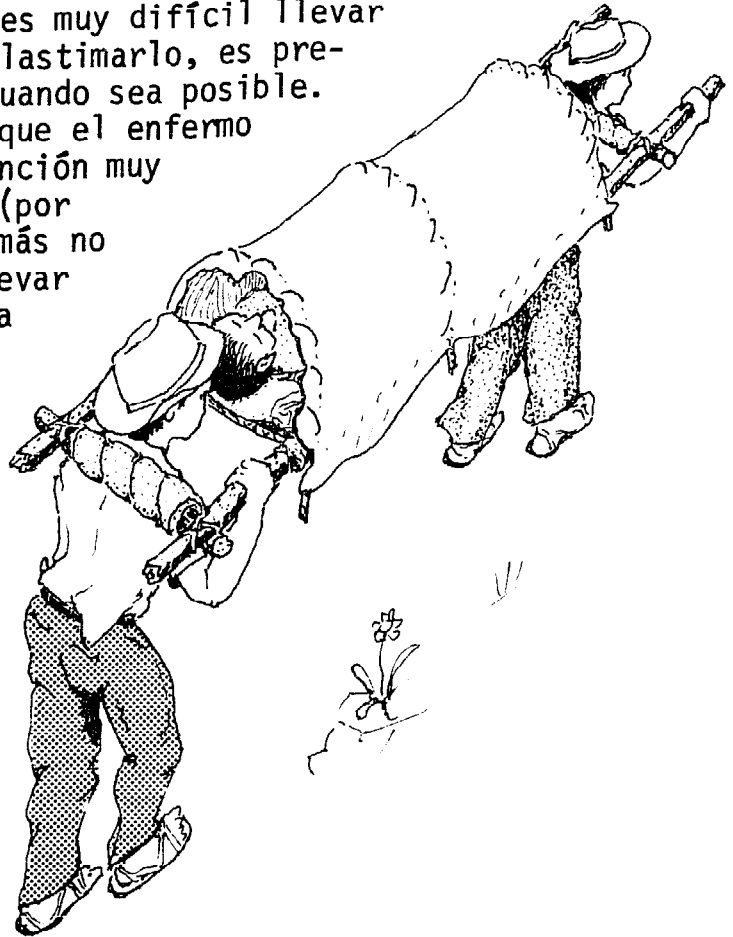
1. Pérdida de mucha sangre por cualquier vía. . . . pág. 69, 225
2. Gran dificultad con la respiración, que no se alivia con el descanso pág. 245
3. Cuando no puede despertar al enfermo pág. 65
4. Debilidad tan grande que se desmaya al pararse . . . pág. 245
5. Un día o más sin poder orinar pág. 194
6. Un día o más sin poder tomar líquidos pág. 124
7. Vómitos o diarrea aguda que dura más de 3 días (especialmente en niños) pág. 124
8. Excremento muy negro, como alquitrán, o con mucha sangre pág. 129
9. Dolor del estómago agudo y sin descanso, especialmente cuando no se puede obrar. pág. 80
10. Cualquier dolor agudo que dura sin descanso por más de 3 días pág. 26
11. Calentura alta (más de 40 grados) que no se puede bajar o que dura más de 4 ó 5 días pág. 62
12. Ataques (convulsiones) frecuentes o prolongadas. . . pág. 146
13. Quijada o cuello tieso. pág. 150, 153
14. Tos con sangre pág. 147
15. Pérdida de peso poco a poco durante mucho tiempo . . pág. 27
16. Orín con sangre pág. 194
17. Llagas que crecen y que no se alivian con tratamiento pág. 163
18. Cualquier bola en cualquier parte del cuerpo que va creciendo pág. 22
19. Dificultades con el embarazo, el parto o después del parto, inclusive pág. 209
 - tardanza del parto pág. 209
 - hemorragia pág. 216
 - infección con calentura pág. 220

CUANDO Y COMO BUSCAR AYUDA MEDICA

Busque ayuda médica a la primera señal de una enfermedad grave. No espere hasta que el enfermo esté tan malo que no pueda resistir la llevada al doctor o al hospital.

En situaciones donde es muy difícil llevar a un enfermo o herido sin lastimarlo, es preferible traer al médico, cuando sea posible. Pero en una emergencia en que el enfermo probablemente necesite atención muy especial, o una operación (por ejemplo apendicitis) vale más no esperar al médico, sino llevar al enfermo inmediatamente a un hospital.

Si va a sacar al enfermo en camilla, cuide que esté lo más seguro y cómodo que sea posible. Si tiene huesos quebrados, deben estar bien entablillados. (Vea pág. 84). Si el sol está muy fuerte, arregle una sábana arriba de la camilla de manera que dé sombra y deje pasar el aire por debajo.



COMO AVISAR AL MEDICO

Es muy importante que el médico examine al enfermo antes de que le recete medicina. Siempre que sea posible, lleve al enfermo, y si no, traiga al doctor. Si esto tampoco es posible, mande a un responsable que sepa bien los detalles de la enfermedad.
NUNCA MANDE UN NIÑO O UN TONTO.

Antes de mandar una persona para traer al médico o para traer consejos y medicinas, examine bien al enfermo y apunte cuidadosamente los detalles de su enfermedad y su estado general. (Vea Capítulo 3).

Al examinar al enfermo, apunte las observaciones. En la siguiente página hay una forma para hacer un INFORME SOBRE EL ENFERMO.

Para su uso se encontrarán unas copias de esta forma al fin de este libro. Saque la hoja y complete el informe con cuidado, dando todos los detalles que pueda.

CUANDO MANDE POR AYUDA MEDICA, SIEMPRE MANDE UN INFORME COMPLETO.

INFORME SOBRE EL ENFERMO

Cuando vaya a buscar ayuda médica y no pueda llevar al enfermo, complete esta forma y llévesela al doctor.

Nombre del enfermo: _____ Edad: _____

¿Hombre o mujer? _____ Rancho dónde está: _____

¿Qué es la enfermedad o problema? _____

¿Hace cuánto tiempo empezó? _____

¿Cómo empezó? _____

¿Hay calentura? _____ ¿Cuántos grados? _____

¿Hay dolor? _____ ¿Dónde? _____ Tipo de dolor _____

Dé una descripción y detalles de lo siguiente, si no están normales:

piel _____

ojos _____

partes ocultas _____

orín _____

excremento _____

respiración _____

vómitos _____

¿Hay lombrices? _____ ¿Qué tipo? _____

¿Ha usado antes una medicina que ha causado ronchas con comezón o algún otro trastorno? _____ ¿Qué? _____

¿Aparte del problema mencionado arriba, hay algunas de las SEÑAS DE ENFERMEDADES GRAVES enumeradas en la página 37 ? _____

¿Cual? (dé detalles): _____

El estado del enfermo es: no muy grave _____ grave _____ muy grave _____

CAPITULO 5

El buen uso y mal uso de las medicinas que se consiguen en las tiendas del campo

Unas medicinas que se compran en las tiendas del campo son muy buenas; otras no sirven. Además, la gente frecuentemente usa las mejores medicinas de tal manera que no hacen provecho, y a veces hacen daño. **CADA MEDICINA TIENE USOS ESPECIALES.**

NÓ HAY MEDICINA QUE NO LLEVE PELIGRO. Algunas medicinas son mucho más peligrosas que otras. Desgraciadamente, a veces la gente usa las medicinas más peligrosas para curar las dolencias más leves. (Por ejemplo, ví un niño muy chiquito que murió porque su madre le dió *Chloromycetin* para curarlo de catarro.)

Para que la medicina haga provecho en lugar de daño, se exige al lector seguir las siguientes reglas:

1. CUANDO SEA POSIBLE, CONSULTE CON UN MEDICO.
2. FAMILIARÍCESE CON LOS USOS CORRECTOS Y CON LOS RIESGOS DE CADA MEDICINA QUE USE. (Vea LAS PAGINAS VERDES.)
3. SIEMPRE USE LA MEDICINA EN LA DOSIS RECOMENDADA.
4. USE LA MEDICINA SOLAMENTE CUANDO SE NECESITE.
5. SI NÓ SE MEJORA CON LA MEDICINA, DEJE DE USARLA.

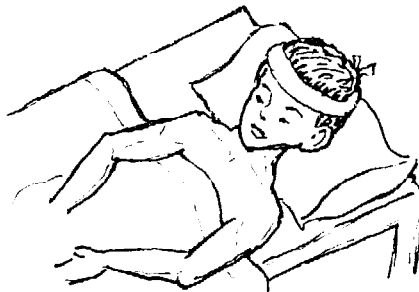
CUANDO ES NECESARIO USAR UNA MEDICINA

La mayoría de las enfermedades, inclusive el catarro y la gripe, se alivian solas, sin necesidad de medicina. Para que el cuerpo agarre resistencia y venza a la enfermedad, muchas veces bastan las siguientes precauciones:

cuidar el aseo



reposar



comer bien



Aun en los casos graves, cuando sí se necesita medicina, **EL CUERPO ES EL QUE TIENE QUE VENCER A LA ENFERMEDAD:** la medicina solamente ayuda. El aseo, el reposo, y la buena alimentación de todos modos son importantísimos.

NUNCA USE UNA MEDICINA CUANDO NO SE NECESITA O CUANDO NO SABE PARA QUE SIRVE.

ABUSOS MAS PELIGROSOS AL USAR MEDICINAS

Aquí se apuntan los errores más frecuentes y peligrosos al usar medicinas en los ranchos sinaloenses. El mal uso de las siguientes medicinas causa muchos muertos cada año. Pues ¡CUIDADO!

- 1. Cloranfenicol (otros nombres: *Chloromycetin*; palmitato de cloranfenicol)



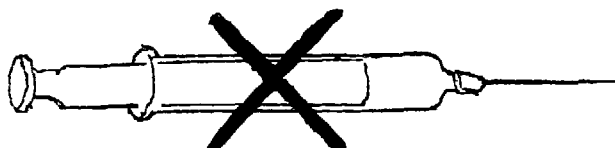
La costumbre popular de usar esta medicina para cualquier diarrea o infección de pecho es lamentable, pues su empleo es peligroso. Usela únicamente para la fiebre tifoidea. (Vea pág. 157). Nunca se la dé a niños recién nacidos.

- 2. *Pituitrina* y *Ergotrate*



Por desgracia, algunas parteras usan estas medicinas para apurar los partos, una costumbre peligrosísima, pues así pueden matar a la madre o al niño. Uselas únicamente para el control de hemorragia después de que nazca el niño. (Vea pág. 218).

- 3. Inyecciones de cualquier medicina



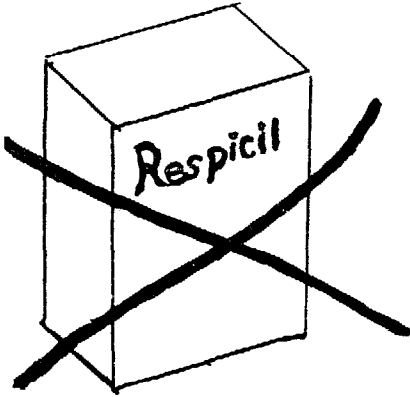
La idea de que las inyecciones siempre son mejores que la medicina tomada no tiene razón. Muchas veces la medicina tomada hace el mismo provecho que la

medicina inyectada. Además, CUALQUIER MEDICINA ES MAS PELIGROSA INYECTADA QUE TOMADA. El uso de las inyecciones debe ser muy limitado. (Lea con cuidado Capítulo 8.)

- 4. Penicilina

La penicilina actua solamente contra ciertas clases de infecciones. El uso indiscriminado de las penicilinas para cualquier dolor, golpe o calentura es un gran error. Por regla general, golpes que no quiebran la piel, aunque hagan moretones grandes, no corren peligro de infección y por eso no necesitan ni penicilina ni otro antibiótico.

La penicilina es peligrosa para algunas personas. Antes de usarla, estudie las precauciones indicadas en la página 58, y obsérvelas con cuidado.

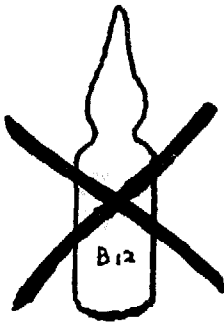
5. *Respiciel* y *Dicristycina* (vea pág. 267)

Estas medicinas contienen una mezcla de penicilina y estreptomina.

El uso de estos medicamentos para el catarro y la gripa es un abuso tremendo, por tres razones:

- (1) no sirven contra el catarro y la gripa.
- (2) pueden producir trastornos graves o fatales.
- (3) hacen más difícil la curación de la tuberculosis (tisis).

6. Vitamina B12 y Extracto de Hígado



Estas medicinas no combaten la anemia o la debilidad salvo en casos muy raros. Además llevan cierto peligro al inyectarlas. Debe usarlas solamente cuando un médico se las receta después de analizar la sangre.

En casi todos los casos de anemia, hacen más provecho las pastillas de Sulfato Ferroso (vea pág. 105).

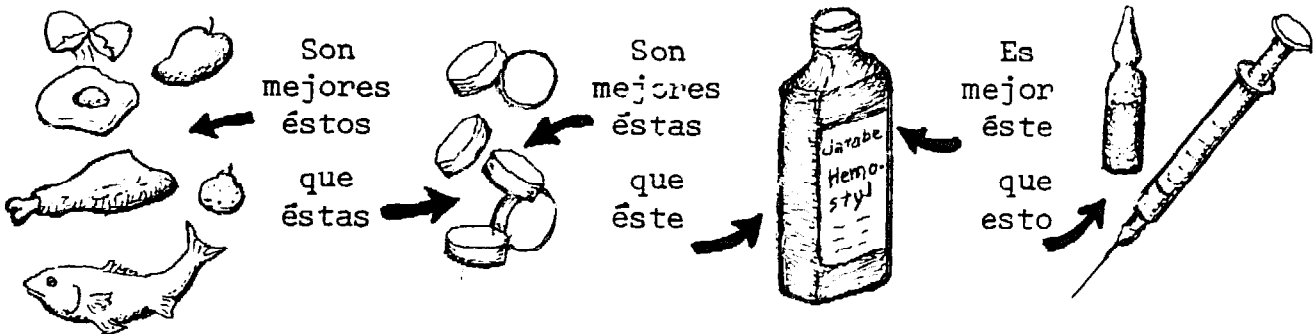
7. Otras vitaminas

Por regla general, **NO INYECTE VITAMINAS**. Las inyecciones son más peligrosas, más caras, y no hacen más provecho que las pastillas.

Desgraciadamente, en los ranchos muchas personas gastan el dinero en tónicos y vinos que carecen de las vitaminas más importantes. (Vea pág. 99). Harían mejor en comprar alimentos como huevos y carne que son ricos en las vitaminas y otros nutrientes.

UNA PERSONA QUE COME BIEN MUY RARA VEZ NECESITA MAS VITAMINAS QUE LAS QUE CONTIENE LA BUENA COMIDA.

La mejor manera para conseguir vitaminas:



Para más información sobre de las vitaminas, cuando son necesarias, y como conseguir las, lea Capítulo 10, especialmente las páginas 97 a 99 .

8. Calcio



Es peligrosísimo inyectar calcio por la vena. Puede matar a la persona de repente si no se pone muy despacio. Lo mismo las inyecciones de calcio endovenoso puestas en la nalga a veces causan abscesos o nacidos muy graves.

En México es una tontería que se acostumbre a usar calcio para fortificar al cuerpo, sea en inyecciones o tónicos, ya que las tortillas de maíz proporcionan al cuerpo suficiente calcio, gracias a la cal en el nixtamál.

NUNCA INYECTE CALCIO EN LOS RANCHOS

9. "Suero" por la vena (Solución endovenosa)

En la rancharía mexicana muchas personas débiles o anémicas gastan su último peso para que les pongan suero por la vena; creen que ésto les va a dar fuerza o fortificar la sangre. Pero están engañados. El "suero" les da menos energía que un pedacito de panocha, y deja la sangre más delgada. No hace provecho.

También, cuando la persona que pone el suero no está bien enseñada, corre el gran peligro de introducir una infección en la sangre capaz de matar al enfermo.

El suero consiste de pura agua con sal, o a veces con azúcar.

El uso correcto de "suero" es para personas que no les pasa nada por la boca, o cuyos cuerpos están secándose porque no pueden tomar suficientes líquidos.

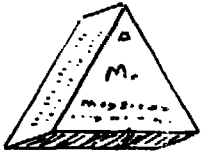
MIENTRAS QUE EL ENFERMO PUEDA TRAGAR, EL DARLE UN LITRO DE AGUA CON TANTITA AZUCAR Y SAL, HACE EL MISMO PROVECHO QUE PONERLE UN LITRO DE SUERO POR LA VENA. (Vea SUERO PARA TOMAR, página 125).

Para personas que todavía pueden tomar alimentos, éstos hacen más provecho que cualquier suero.

Mientras que todavía puede tragar . . .



10. Purgantes



Es siempre peligroso purgar a un niño chiquito o a una persona muy débil. Desgraciadamente, la gente ranchera es aficionada de las purgas. En el Capítulo 1, pág. 14, ya se explicó que casi siempre una purga hace daño en lugar de provecho.

Para saber el uso correcto de los purgantes, los laxantes, y los lavados, vea la página 14.

LAS OCASIONES CUANDO CIERTAS MEDICINAS HACEN DAÑO,

Muchas de las opiniones caseras sobre las cosas que se contrarían con la medicina no tienen razón. Por ejemplo, no hay ninguna medicina que se contrarie con ninguna comida, sea carne de cochi, chiles, guayabas o naranjas. (Pero comidas con mucha grasa o picante sí pueden empeorar enfermedades del estómago o la tripa. Vea pág. 100).

Hay unas situaciones cuando sin duda es mejor evitar ciertas medicinas:

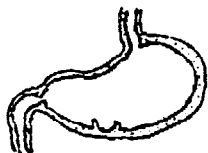


1. Madres embarazadas o que están dando pecho, deben evitar cualquier medicina que no sea absolutamente necesaria. (Pueden tomar vitaminas o pastillas con hierro, sin ningún peligro.)

2. Con los niños recién nacidos se debe tener mucho cuidado en usar medicamentos. Cuando sea posible, busque ayuda médica antes de darles cualquier medicina.



3. Personas que una vez han resultado con trastornos alérgicos, ronchas, comezón, etc. después de recibir la penicilina, la ampici-
lina, la sulfa u otra medicina, **NUNCA EN LA VIDA DEBEN VOLVER A USAR ESTA MEDICINA**, pues es peligroso. (Vea TRASTORNOS PELIGROSOS AL INYECTAR CIERTAS MEDICINAS, pág. 58).



4. Personas con úlceras o con muchas agruras deben evitar medicinas que contienen aspirina (como *Mejoral*, *Veganin* y *Alka-Seltzer*) (vea pág. 108).

También hay muchas medicinas que son dañosas o peligrosas cuando uno tiene ciertas enfermedades.

CAPITULO 6

Los antibióticos: que son y como usarlos

Los antibióticos son medicinas que combaten microbios. Por eso son útiles contra muchas clases de infecciones.

Ejemplos de antibióticos muy conocidos en los ranchos son: penicilina, Terramicina, Respícil, Cloromycetin y sulfatiazol.

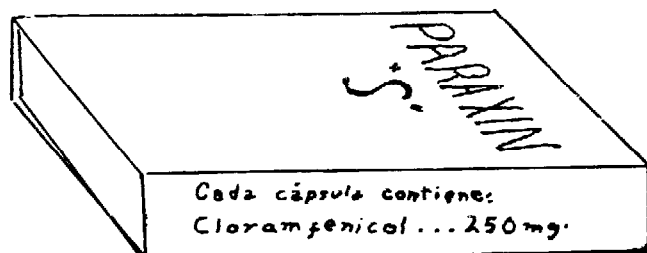
LOS DIFERENTES ANTIBIOTICOS NO SIEMPRE SIRVEN PARA LAS MISMAS ENFERMEDADES. TODOS TIENEN PELIGROS AL USARSE, PERO UNOS SON MAS PELIGROSOS QUE OTROS. HAY QUE TENER MUCHA PRECAUCION EN EL USO DE LOS ANTIBIOTICOS.

Los antibióticos vienen bajo muchas marcas y nombres, pero la mayoría pertenecen a uno u otro grupo. En este libro se refiere a los siguientes grupos de antibióticos:

grupos de antibióticos	ejemplos de marcas conocidas	vea página
LAS PENICILINAS.	Penprocilina.	266
AMPICILINA*.	Penbritin	267
TETRACICLINA	Terramicina	268
LAS SULFAS	Sulfadiazina.	269
ESTREPTOMICINA	Ambistryn	270
CLORANFENICOL.	Chloromycetin	269
ERITROMICINA	Eritromycina.	268

Nunca use un antibiótico sin saber a que grupo pertenece, para que sirve, y los riesgos que hay al usarlo.

Si tiene un antibiótico y no sabe de que grupo es, lea las letras más finas, Por ejemplo: Si tiene unas cápsulas de *Paraxin "S"* y no sabe que clase de antibiótico es, fíjese que las letras chiquitas dicen que contiene cloranfenicol.



Entonces lea el informe sobre cloranfenicol en las PAGINAS VERDES, pág. 269.

Después de leer sobre cloranfenicol, va a saber que *Paraxin "S"* es uno de los antibióticos más peligrosos y que se debe usar solamente para la fiebre tifoidea, y nunca usar en niños recién nacidos.

*En realidad ampicilina es una de las penicilinas, pero mata a más tipos de microbios que las otras.

Los usos, riesgos y precauciones para todos los antibióticos recomendados en este libro se encuentran en las PAGINAS VERDES. Busque el nombre de la medicina en la lista alfabética al principio de estas páginas.

REGLAS PARA EL USO DE TODOS LOS ANTIBIOTICOS

1. Si no sabe exactamente como usar un antibiótico y para que sirve, no lo use.
2. Use solamente el antibiótico indicado para la infección que tenga. (Busque la enfermedad en este libro.)
3. Entérese de los riesgos al usar el antibiótico, y tome las precauciones. (Vea las PAGINAS VERDES).
4. Use el antibiótico solamente en la dosis recomendada, ni más . . . ni menos. La dosis depende de la enfermedad, y de la edad del enfermo.
5. Nunca use las inyecciones en preferencia a las pastillas, a menos que sea absolutamente necesario.
6. Siga usando el antibiótico hasta que termine con la enfermedad por completo, o cuando menos durante 2 días después de que se quita la calentura y otras síntomas de infección. (Unas enfermedades requieren tratamiento durante muchos días después de mejorarse. Observe las recomendaciones para cada enfermedad.)
7. Si el antibiótico causa ronchas, comezones, o cualquier otro trastorno, deje de usarlo, y nunca lo use otra vez. (Vea pág. 58).

REGLAS PARA EL USO DE CIERTOS ANTIBIOTICOS

1. Siempre tenga listas unas ampolletas de ADRENALINA antes de inyectar penicilina o ampicilina, para controlar un trastorno alérgico si acaso este sucede. (Vea pág. 58).
2. Use eritromicina en lugar de penicilina en las personas alérgicas a la penicilina. (Vea pág. 268)
3. No use tetraciclina (*Terramicina*) o ampicilina para una enfermedad que probablemente se pueda controlar con la penicilina.
4. Use el cloranfenicol (*Chloromycetin*) únicamente para la tifoidea. Nunca lo use en niños recién nacidos.
5. Use estreptomina y productos que lo contienen solamente contra la tuberculosis, y siempre junto con otras medicinas "tuberculostáticas". (Vea pág. 147).

QUE HACER SI UN ANTIBIOTICO NO HACE PROVECHO

Si el antibiótico que está usando no hace provecho, es posible que:

1. La enfermedad no sea lo que Ud. cree, y por eso necesite otra clase de medicina. Trate de determinar mejor la enfermedad que tiene.
2. La dosis del antibiótico no sea la correcta. Repásela.
3. Los microbios tengan resistencia contra el antibiótico que está usando. Pruebe otro de los antibióticos recomendados para la enfermedad.
4. Usted no tenga experiencia suficiente para curar la enfermedad. Búsque ayuda médica, especialmente si la condición es grave o si sigue empeorando.

CAPITULO 7

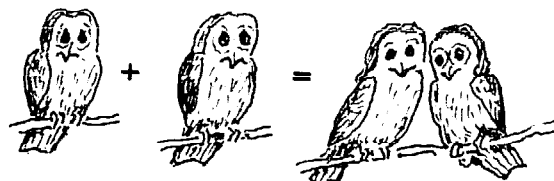
Como medir y dar las medicinas

Símbolos:

= quiere decir: *es igual*

+ quiere decir: *más*

Para decir uno más uno son dos
se escribe: $1 + 1 = 2$



$$1 + 1 = 2$$

MEDIDAS:

La medicina se pesa por gramos (g) y miligramos (mg).

1000 mg = 1 g (mil miligramos hacen un gramo)

1 mg = .001 g (un miligramo es un milésimo de un gramo)

Ejemplos:



Un Mejoral tiene
medio gramo de
aspirina.

0.5 g

0.500 g

500 mg

} todos estos
quieren decir
MEDIO GRAMO



Un Mejoralito tiene
un octavo de un
gramo de aspirina

.125 g

0.125 g

125 mg

} todos estos quieren
decir UN OCTAVO
DE UN GRAMO

Muchas veces es importante fijarse en cuantos gramos o miligramos tiene una medicina.

Por ejemplo: Si quiere dar un pedacito de un Mejoral a un niño en lugar de un Mejoralito, pero no sabe que tan grande debe ser el pedazo . . .

Lea las letras chiquitas en los sobrecitos

dicen: Mejoral: ácido salicílico 0.5 g

Mejoralito: ácido salicílico .125 g

(ácido salicílico = aspirina)



0.5 g = 500 mg, y .125 g = 125 mg. Así se da cuenta que un Mejoral pesa 4 tantos de lo que pesa un Mejoralito.

125 mg



125 mg



125 mg



125 mg



} 4 Mejoralitos

=

Si hace 4 pedazos
de un Mejoral



la cuarta parte
de un Mejoral

= un
Mejoralito

500 mg



1 Mejoral



=



Puede sacar 4 pedazitos de un Mejoral y darle al niño uno de éstos en lugar de un Mejoralito, pues es igual. También es más económico.

MEDIDAS DE PENICILINA:

La penicilina muchas veces se mide en unidades:

U = Unidad 1,600,000 U = 1 g

Muchos productos de la penicilina (pastillas e inyecciones) vienen con 400,000 U. 400,000 U = 250 mg

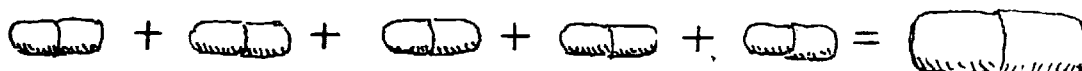
Precaución: Muchas medicinas, especialmente los antibióticos, vienen en diferentes cantidades o tamaños. Por ejemplo *Terramicina* viene en cápsulas de 3 tamaños:



ES MUY IMPORTANTE CUANDO TOMA UNA MEDICINA, TOMAR LA CANTIDAD RECOMENDADA. Por eso hay que fijarse en los gramos o miligramos que contiene la medicina.

Por ejemplo: Si la receta dice que tome *Terramicina*, 4 cápsulas de 250 mg diarias, y no tiene más que las cápsulas de 50 mg, hay que tomar 5 cápsulas 4 veces al día.

50 mg + 50 mg + 50 mg + 50 mg + 50 mg = 250 mg



MEDICINAS LIQUIDAS

Los jarabes, suspensiones, sueros y otras medicinas líquidas se miden en mililitros:

ml = mililitro 1 litro = 1000 ml

Con frecuencia se recetan por cucharaditas o cucharadas:

1 cucharadita = 5 ml 1 cucharada (sopera) = 15 ml

3 cucharaditas = 1 cucharada

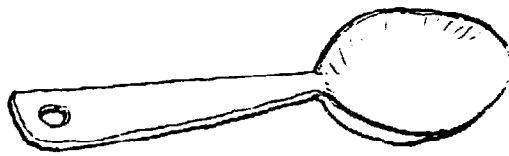


Cuando una receta de medicina dice "una cucharadita" siempre quiere decir 5 ml.

Muchas de las cucharitas que usa la gente campesina agarran hasta 8 ml. CUANDO USE UNA CUCHARITA PARA LA MEDICINA ES IMPORTANTE QUE MIDA 5 ML, NI MAS NI MENOS.

COMO ASEGURAR QUE LA CUCHARITA UTILIZADA PARA LA MEDICINA MIDA 5 MILILITROS

1. Compre una "cucharita de medir" de 5 ml.

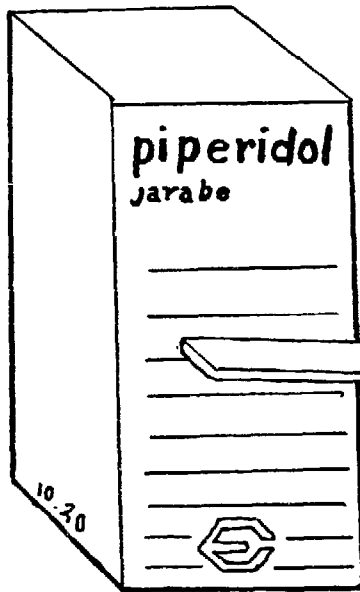


o

2. Compre un jarabe medicinal (como *Piperidol*) que viene con una cucharita plástica.

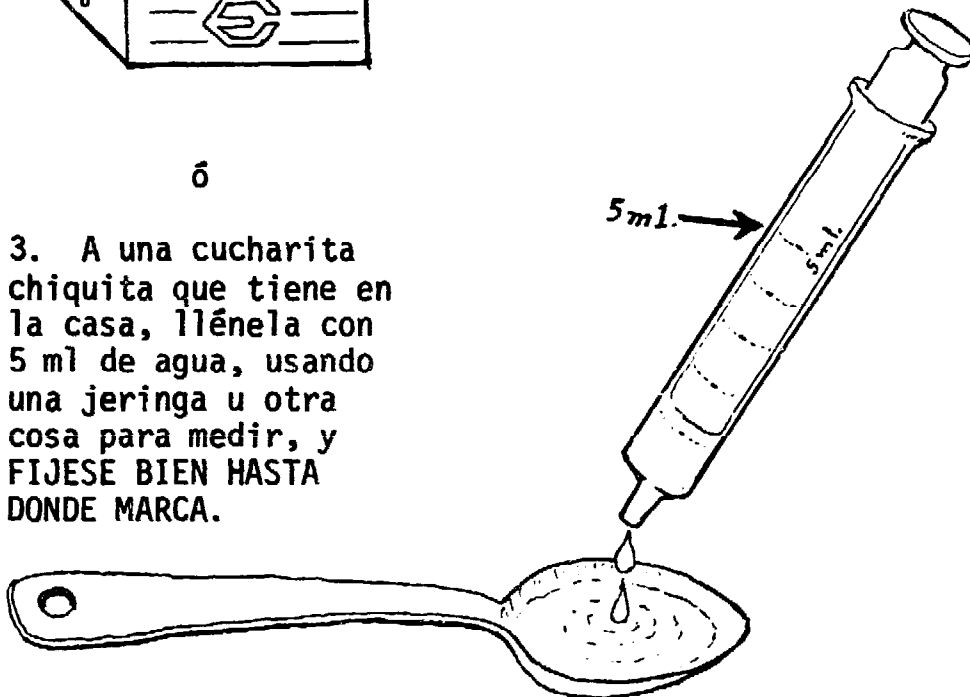
Esta mide 5 ml cuando está llena, y también tiene una rayita que marca la mitad (dos y media ml).

Guarde esta cucharita y úsela para medir otras medicinas.



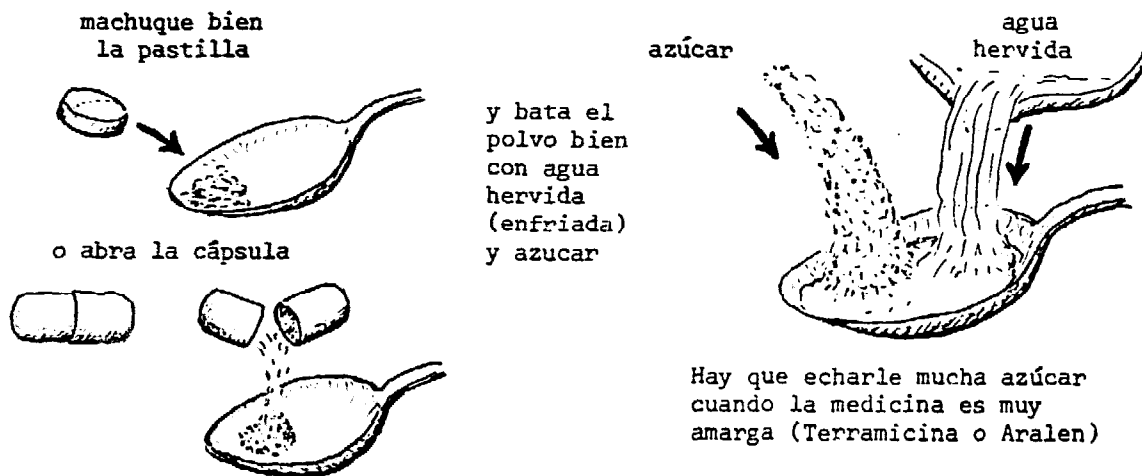
o

3. A una cucharita chiquita que tiene en la casa, llénela con 5 ml de agua, usando una jeringa u otra cosa para medir, y **FIJESE BIEN HASTA DONDE MARCA.**



COMO DAR MEDICINA A NIÑOS CHIQUITOS

Varias medicinas que vienen en pastillas o cápsulas también vienen en jarabes para niños. Por lo general los jarabes son más caros si se compara la cantidad de medicina que contienen. Se puede economizar haciendo su propio jarabe en la siguiente manera:

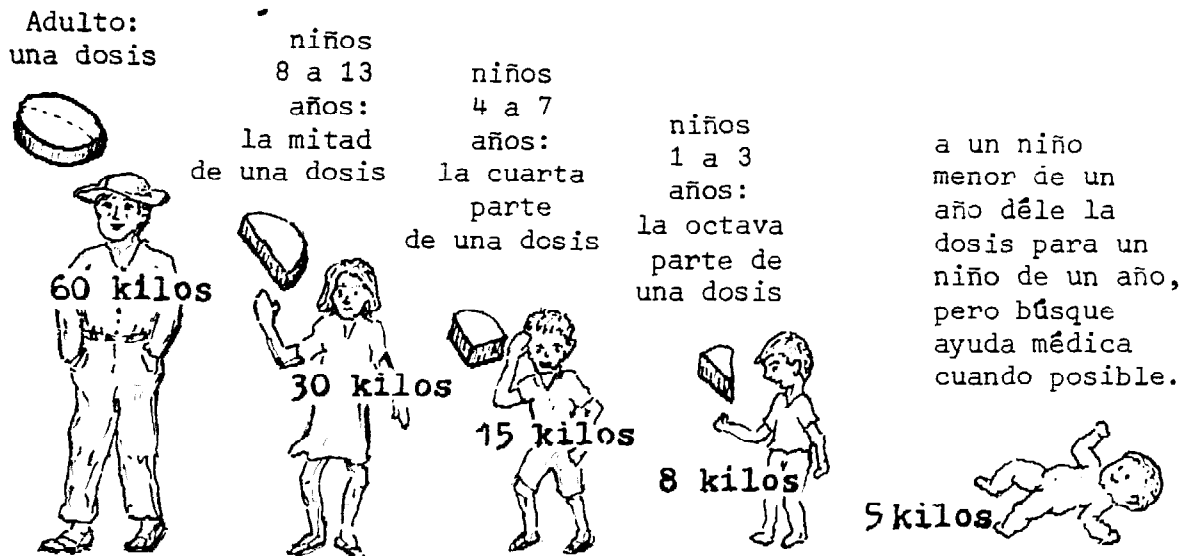


Al hacer jarabes para niños de pastillas o cápsulas, **TENGA MUCHO CUIDADO DE NO DAR DEMASIADA MEDICINA.**

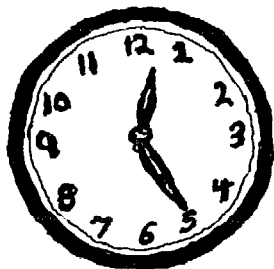
¿CUANTA MEDICINA SE DEBE DAR A LOS NIÑOS CUANDO SE TIENE NADA MAS QUE LA RECETA PARA LAS PERSONAS GRANDES?

Generalmente, cuanto más chico esté un niño, menos necesita de una medicina, y darle más de lo que necesite puede ser peligroso.

Si tiene información sobre la dosis para niños, sígala con cuidado. Si no la tiene, determine la dosis según el peso o la edad del niño. A los niños se les debe dar las siguientes partes de la dosis para los adultos:



LAS HORAS PARA TOMAR LAS MEDICINAS



Es importante tomar las medicinas más o menos a las horas indicadas. Unas medicinas se deben tomar solamente una vez al día. Pero otras tienen que tomarse de 4 a 6 veces al día para que hagan provecho.

Si no tiene un reloj, no importa. Adivine las horas. por ejemplo, si la receta dice "una pastilla cada 8 horas", tome 3 al día: una en la mañana, otra en la tarde, y otra en la noche. Si dice "una cada 6 horas", tome 4 al día: una en la mañana, una a mediodía, una en la tarde, y la última en la noche. Si dice "una cada 4 horas", tome 6 al día, dejando pasar más o menos el mismo tiempo entre las tomas.

Unas medicinas hacen más provecho tomándose cuando el estómago esté vacío, es decir media hora antes de la comida.

Otras medicinas caen mejor al estómago (no producen agruras) si se toman junto con la comida, o inmediatamente después.

Tome estas medicinas una hora antes de la comida:

- penicilina
- ampicilina
- tetraciclina
(Terramicina)

Es mejor no tomar leche durante una hora antes o después de tomar tetraciclina.

Tome estas medicinas junto o después de la comida

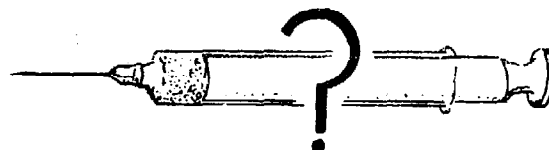
- aspirina y medicina que la contiene (*Mejoral, Veganin, etc.*)
- P.A.S. (contra tuberculosis)
- hierro (sulfato ferroso)
- vitaminas
- eritromicina

Los antiácidos hacen más provecho tomándose 1 ó 2 horas después de cada comida, cuando el estómago ya está vacío.

CAPITULO 8

Instrucciones y precauciones para inyectar

CUANDO SE DEBE INYECTAR Y CUANDO NO



Hay muy pocas ocasiones cuando se deben poner inyecciones. La mayoría de las enfermedades se controlan bien con medicinas tomadas.

ES SIEMPRE MAS PELIGROSO INYECTAR UNA MEDICINA QUE TOMARLA

Quando sea posible, siempre búsque ayuda médica, pues, si la enfermedad es lo suficiente grave para necesitar inyecciones, también necesita médico.

Las únicas ocasiones cuando se deben usar medicina inyectada son:

1. Cuando la medicina recomendada para la enfermedad no viene en forma tomada.
2. Cuando el enfermo tiene muchos vómitos o no puede tragar.
3. En algunos casos de emergencia muy especiales. (Vea la siguiente página).

QUE HACER CUANDO UN DOCTOR LE RECETA INYECCIONES

Muchos médicos recetan innecesariamente medicina inyectable, sin pensar en los problemas y peligros que existen al ponerlas en los ranchos.

1. Si un médico "practicante" le quiere inyectar, asegúrese que la medicina es apropiada para la enfermedad, y que el médico tome las precauciones necesarias.
2. Si un doctor titulado le receta una medicina inyectada, explíquele que vive donde no hay personas bien enseñadas para inyectar, y pregúntele si no sería mejor que le recete una medicina tomada.
3. Si un doctor le quiere recetar inyecciones de vitaminas, extracto de hígado o vitamina B₁₂, pídale que preferiblemente le recete pastillas.

EMERGENCIAS CUANDO ES IMPORTANTE INYECTAR:

En las siguientes enfermedades graves, procure ayuda médica lo más pronto posible. Si va a tardar la venida del médico o la llevada del enfermo, inyecte la medicina apropiada hasta que llegue la atención médica. Para los detalles de las dosis, consulte las páginas apuntadas enseguida. Antes de inyectar la medicina, familiarícese con los riesgos, y tome las precauciones indicadas.

<u>Para estas enfermedades</u>	<u>inyecte estas medicinas:</u>
Pulmonía grave (pág. 140) "Fiebre del parto" (pág. 220) Gangrena (pág. 180)	penicilina en dosis altas (pág. 266)
Tétano (pág. 150)	penicilina (pág. 266) antitoxina tetánica (pág. 285) <i>Valium</i> (pág. 285)
Apendicitis (pág. 80) Peritonitis (pág. 80) (balazos y puñaladas en la tripa)	ampicilina en dosis fuertes (pág. 267) o penicilina (pág. 266) junto con estreptomina (pág. 270)
Mordedura de víbora (pág. 90) Piquete de alacrán (niños) (pág. 92)	<i>Suero Antiviperino o</i> <i>Anticrotálico</i> (pág. 285) <i>Suero Anti-alacrán</i> (pág. 285)
Meningitis (pág. 153) (cuando no hay sospecha de tuberculosis)	ampicilina (pág. 267) o penicilina (pág. 266) en dosis muy altas
Meningitis (pág. 147) con sospecha de tuberculosis (tisis)	ampicilina o penicilina junto con estreptomina (pág. 270) y si es posible, otros "tuberculostáticos" (pág. 270)
Vómitos (pág. 131) cuando no se controla por otro medio	<i>Ambodryl</i> (o <i>Benadryl</i>) (pág. 283)
Trastorno alérgico agudo (choque anafiláctico)(pág. 58) y asma (ataque agudo)(pág. 245)	<i>Adrenalina</i> (pág. 283)

Las siguientes enfermedades crónicas generalmente requieren medicinas inyectadas, pero raras veces son de emergencia, de modo que se recomienda consultar a un médico para el tratamiento.

Tuberculosis pulmonar (tisis) (pág. 153)	estreptomina (pág. 270) junto con HAIN y P. A. S. (pág. 270)
Sífilis (sangre mala) (pág. 197) Gonorrea (purgación, o "la gota") (pág. 196)	penicilina en dosis muy altas (pág. 266)

CUANDO UN CAMPESINO NO DEBE INYECTAR:



- NUNCA ponga inyecciones si puede conseguir ayuda médica pronto.
- NUNCA ponga inyecciones para una enfermedad que no sea grave.
- NUNCA inyecte medicina para catarro o la gripa.
- NUNCA inyecte una medicina que no sea recomendada para la enfermedad que quiere curar. Tampoco la use sin tomar todas las precauciones recomendadas.

MEDICINAS QUE NO SE DEBEN INYECTAR EN LOS RANCHOS

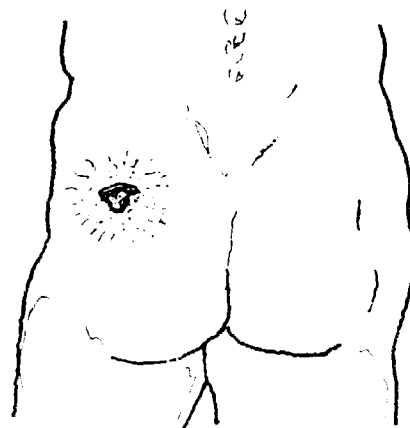
Por regla general, más vale nunca inyectar las siguientes:

1. Vitaminas. Muy rara vez las vitaminas hacen más provecho inyectadas que tomadas; las inyecciones son más caras y también peligrosas. Tome pastillas o jarabes con vitaminas en preferencia a las inyecciones, o mejor todavía, coma bien. (vea pág. 96)
2. Extracto de hígado y Vitamina B12. No las use. Hace más provecho (para la anemia) procurar y tomar pastillas de sulfato ferroso. (vea pág. 287)
3. Calcio. Calcio inyectado por la vena es peligrosísimo si no se inyecta muy lentamente. Una inyección en la nalga puede producir un absceso (nacido) enorme. Los campesinos nunca deben inyectar calcio.
4. Suero. Hay muy pocas ocasiones cuando hace provecho poner suero en la vena, especialmente en el campo, pues es muy fácil introducir infecciones que pueden matar al enfermo. (vea pág. 75). Evite poner suero; tampoco deje que los médicos "practicantes" se lo pongan. (vea pág. 43).
5. *Respicil y Dicrysicina*. Por regla general no use estas medicinas, y nunca las use para el catarro o la gripa (vea pág. 267).
6. Cloranfenicol (*Chloromycetin*) y tetraciclina (*Terramicina*), etc. Estas medicinas hacen el mismo o más provecho tomadas que inyectadas. Preferiblemente, use las cápsulas o jarabes, no las inyecciones. (vea pág. 268).
7. Medicinas endovenosas: Hay tanto peligro en inyectar cualquier medicina por la vena, que solamente los médicos bien enseñados deben hacerlo. Nunca ponga intramuscular (en la nalga) una medicina marcada "endovenosa" o intravenosa.

RIESGOS Y PRECAUCIONES PARA INYECTAR

Los riesgos en inyectar cualquier medicina son (1) la introducción de una infección causada por microbios que entran con la aguja (2) trastornos producidos por la medicina (trastornos alérgicos o intoxicación).

1. Para evitar que entre una infección, hay que tener mucho cuidado con el aseo. Es muy importante hervir la jeringa y aguja inmediatamente antes de inyectar. No toque la aguja ni con los dedos ni con otra cosa antes de inyectar. **NUNCA** use la misma aguja para inyectar a otra persona sin hervirla primero. Siga cuidadosamente todas las instrucciones para inyectar. (vea las siguientes páginas).



Un absceso como éste viene de una inyección con una aguja que no estaba hervida y completamente limpia.

2. Es muy importante enterarse de los trastornos que puede producir una medicina, y tomar las precauciones recomendadas, antes de inyectarla.

Si se presentan cualquiera de las siguientes señas de trastorno alérgico o intoxicación nunca vuelva a usar la medicina:

- ▶ ronchas con comezón
- ▶ hinchazón
- ▶ señas de choque (vea pág. 64 y la pág. siguiente)
- ▶ mareos
- ▶ basca y mareos
- ▶ problemas para ver
- ▶ zumbido o sordera
- ▶ dolor de cintura
- ▶ dificultad en orinar



Ronchas con comezón como estas pueden aparecer unas horas o días después de recibir una inyección. Si vuelve a inyectar la misma medicina, puede matar al enfermo. Vea la página 58.

Inyectaron a este niño con una aguja que no estaba hervida y completamente limpia.

Como resultado, se infectó el sitio de la inyección, produciendo un absceso grande y doloroso, que dió mucha calentura al niño. Al fin, el absceso se reventó, como se vé en el retrato de abajo.

Inyectaron a este niño porque tenía catarro. En verdad, no necesitaba ninguna inyección. La inyección no hizo ningún provecho y causó mucho sufrimiento al niño.



Para evitar problemas como este:

- Inyecte solamente cuando sea absolutamente necesario.

- Hierva la jeringa y aguja inmediatamente antes de inyectar, y tenga mucho cuidado de mantenerlas completamente limpias.

- Use solamente la medicina apropiada para la enfermedad, y asegúrese de que esté en buena condición.

- Inyecte en el sitio correcto. (Fíjese que a este niño lo inyectaron muy abajo en la nalga y así se puede dañar un nervio.)

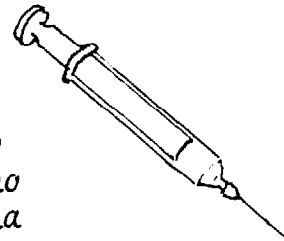
TRASTORNOS PELIGROSOS AL INYECTAR CIERTAS MEDICINAS

Los siguientes grupos de medicinas a veces producen una reacción peligrosa, nombrada CHOQUE ANAFILACTICO, un poco después de inyectarlas:

▶ las penicilinas (incluyendo ampicilina)

▶ los contravenenos hechos con suero de caballo

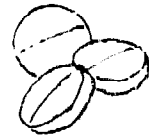
{ *Antialacrán*
Suero Antiviperino
Suero Anticrotálico
Antitoxina tetánica



El riesgo de un trastorno grave es mayor en las personas que se han inyectado antes con una de estas medicinas, o con otra del mismo grupo, especialmente si tuvieron alguna reacción alérgica (ronchas, comezón, hinchazón o asma) unas horas o días después de haber recibido la medicina.



Raras veces el CHOQUE ANAFILACTICO resultará por el piquete de una avispa, o por una medicina tomada.



Para evitar un trastorno grave al inyectar:

1. Use inyecciones solamente cuando sea muy necesario.
2. Antes de inyectar una de las medicinas apuntadas arriba, siempre tenga listas 2 ampolletas de ADRENALINA o un frasquito de AMBODRYL o BENADRYL inyectable. (Vea pág. 283)
3. Antes de inyectarlo, siempre pregunte al enfermo si alguna vez una inyección le causó ronchas, comezón u otro trastorno. Si dice que sí, no use ni esta medicina ni otra del mismo grupo ya sea inyectada o tomada.
4. En un caso muy grave, como del tétano o una mordedura de víbora, si hay mucha posibilidad que la antitoxina pueda producir un trastorno alérgico, inyecte AMBODRYL o BENADRYL 15 minutos antes de poner la antitoxina: Adultos, 3 ml; niños, 1 ó 2 ml. según el tamaño.
5. Después de inyectar cualquier medicina, siempre vigile al enfermo por 15 minutos, estando pendiente de las siguientes SEÑAS DE CHOQUE ANAFILACTICO:
 - ▶ la piel muy pálida, color de plomo, con sudor frío
 - ▶ palpitación del corazón rápido y débil
 - ▶ dificultad en respirar
 - ▶ pérdida del conocimiento
6. Si estas señas se presentan, inmediatamente inyecte ADRENALINA: Adultos, medio ml; niños 1/4 ml. Trate la persona para CHOQUE. Vea pág. 64.

COMO EVITAR TRASTORNOS GRAVES AL INYECTAR PENICILINA

1. En infecciones leves:

use pastillas
de penicilina

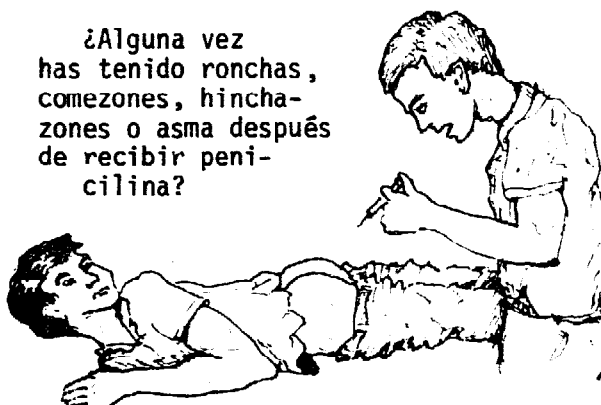


en lugar de
inyecciones



2. Antes de inyectarlo
pregunte al enfermo:

¿Alguna vez
has tenido ronchas,
comezones, hincha-
zones o asma después
de recibir peni-
cilina?

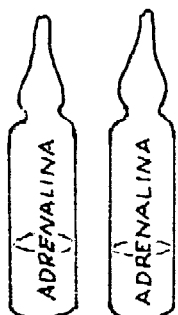


Si constata que sí, no use ni penicili-
na ni ampicilina. Use otro antibiótico,
como eritromicina.

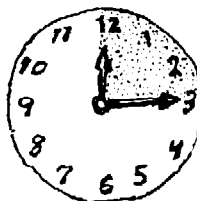
3. Antes de inyectar
penicilina:

Siempre
tenga
listos
unas
ampolletas
de

ADRENALINA



4. Después de inyectar al
enfermo:



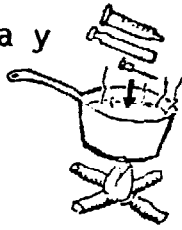
Vigílelo durante 15 minutos
por lo menos.

5. Si acaso el paciente se po-
ne muy pálido, le palpita muy
rápido el corazón, tiene difi-
cultad en respirar, empieza a
desmayarse, inmediatamente in-
yecte la mitad de una ampolleta
de ADRENALINA (la cuarta parte
para niños chiquitos) y repí-
talo en 10 minutos si es nece-
sario.



COMO ALISTAR UNA JERINGA PARA INYECTAR

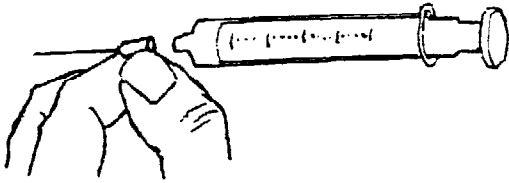
1. Desarme la jeringa y hiérvala junto con la aguja por 15 minutos.



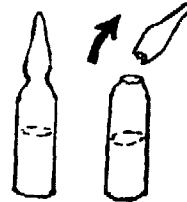
2. Bote el agua hirviendo sin tocar la jeringa o aguja.



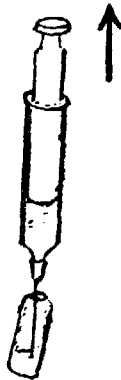
3. Junte la jeringa y aguja, tocando solo la base de la aguja y el botón del pivote.



4. Limpie bien y quiebre la ampolleta que contiene el líquido.



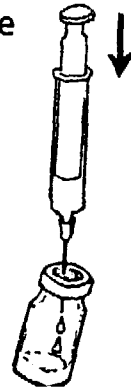
5. Llene la jeringa (con cuidado de que la aguja no toque la ampolleta por afuera).



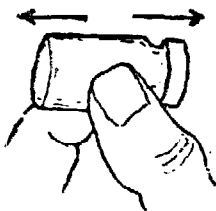
6. Limpie el hule bien con alcohol y algodón.



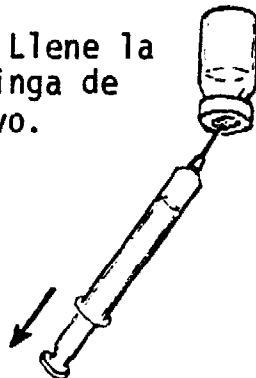
7. Inyecte el agua en el frasco.



8. Bata la medicina hasta que se disuelva.



9. Llene la jeringa de nuevo.



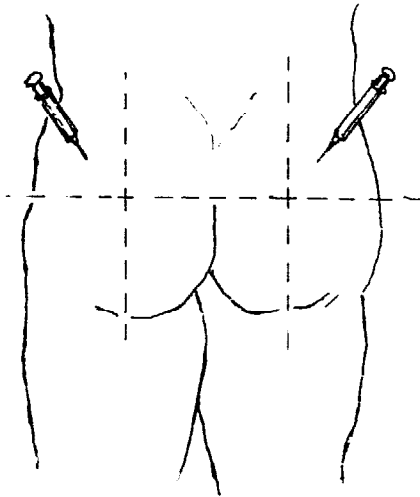
10. Saque el aire de la jeringa.



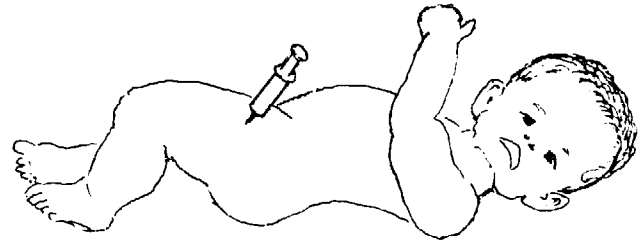
TENGA MUCHO CUIDADO DE NO TOCAR LA AGUJA CON NADA, NI CON EL ALGODON CON ALCOHOL. SI ACASO LA AGUJA TOCA SU DEDO U OTRA COSA, HIÉVALA DE NUEVO.

DONDE INYECTAR

Es preferible inyectar en el músculo de la nalga, siempre en el cuadro de arriba y afuera.

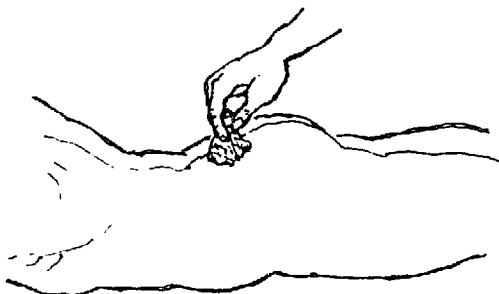


A los niños menores de 2 años nunca les inyecte en la nalga. Se les debe inyectar en el muslo, en la parte de adelante y hacia un lado.

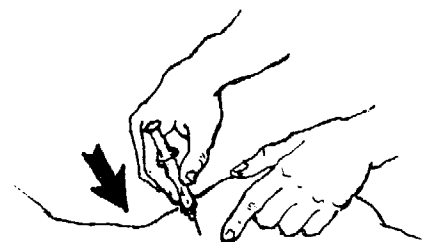


COMO INYECTAR

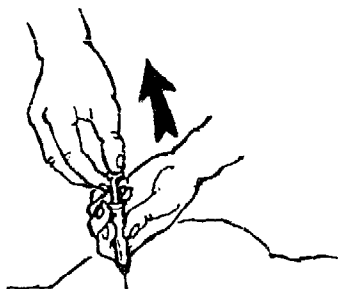
1. Limpie la piel con algodón y alcohol (o con jabón y agua).



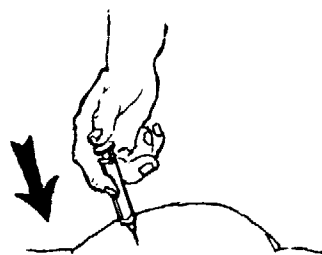
2. Meta la aguja derecha hacia abajo.



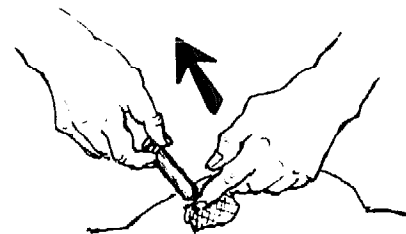
3. Antes de inyectar jale hacia arriba el botón. (Si entra sangre en la jeringa, sáquela y métala otra vez).



4. Si no entra sangre, inyecte lentamente la medicina.



5. Saque la aguja y limpie la piel otra vez con alcohol.



CAPITULO 9

Primeros auxilios

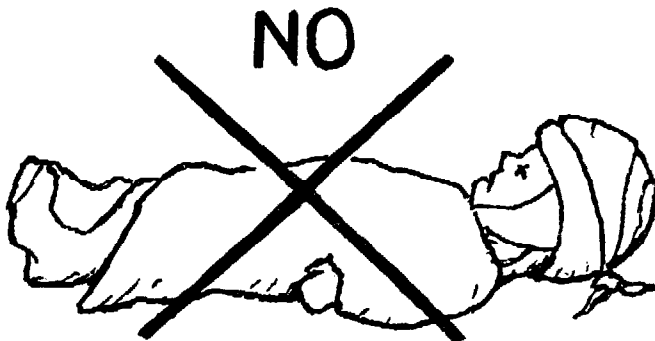
CALENTURA (fiebre)

Calentura no es una enfermedad, sino una de las señas de distintas enfermedades. Pero la calentura en si misma puede ser peligrosa, especialmente si sube mucho o le da fuerte a un niño chiquito.

Cuando un enfermo tiene calentura:

1. Destápele completamente.

Si es un niño chiquito, quítele toda la ropa y déjelo desnudo hasta que le baje la calentura.



NUNCA lo envuelva con mucha ropa o cobijas.

Así se le sube la calentura más.

¡Se puede carbonizar!

No es cierto que el aire hace daño a un enfermo con calentura; al contrario, le ayuda a bajar la calentura.

2. Calmantes con aspirina como *Mejoral* o *Veganin* también ayudan a bajar la calentura, *Mejoralitos* para niños chiquitos, o un pedacito de *Mejoral* (vea pág. 48).

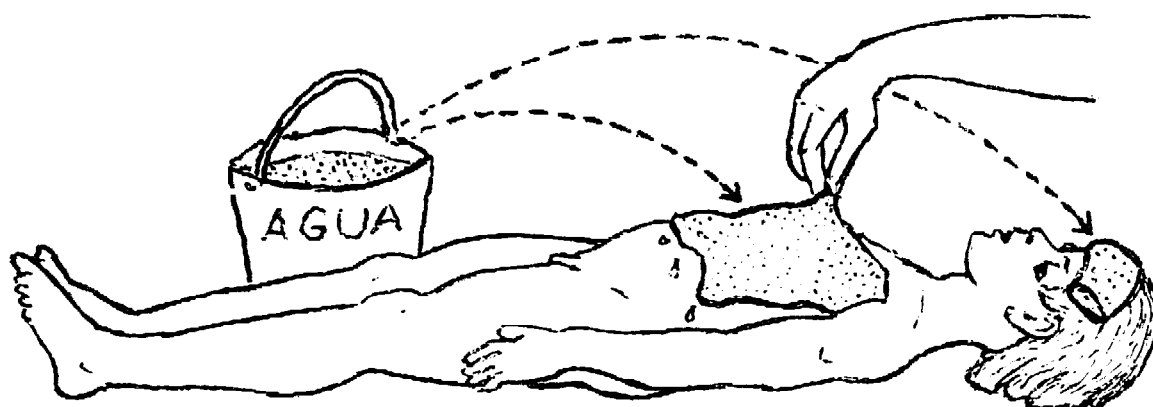
3. Todos los acalenturados deben de tomar mucha agua, jugos u otros líquidos. (Para los niños chiquitos, el agua debe de estar hervida.)

CALENTURA MUY ALTA

La calentura muy alta puede dañar al cerebro si no se baja pronto. Especialmente en niños chiquitos, puede causar convulsiones o volver loco al niño.

CUANDO LA CALENTURA SUBE MUCHO (MAS DE 40 GRADOS), ES MUY IMPORTANTE BAJARLA RAPIDO:

1. Deje al niño desnudo
2. Echele viento
3. Póngale trapos mojados con agua fresca sobre el pecho y la frente. Cámbielos cada rato para que se mantengan frescos. Haga esto hasta que baje la calentura.



En lugar de agua fresca, puede frotar el cuerpo con alcohol.

4. Déle mucha agua fresca
5. Déle calmantes. Aspirina es el mejor calmante:

Dosis: Niños mayores de 12 años: 2 pastillas cada 4 horas.
 Niños de 6 a 12 años: 1 pastilla cada 4 horas.
 Niños de 3 a 6 años: la mitad de una cada 4 horas.
 Niños menores de 3 años: la cuarta parte cada 4 horas.

Si el calenturado no puede tragar el calmante, se puede moler la pastilla, batirla con un poco de agua, y ponerla por el ano (intestino) con un equipo de lavado o una jeringa sin aguja.

SI LA CALENTURA ALTA NO BAJA PRONTO
 O SI LE EMPIEZA A DAR ATAQUES AL ENFERMO
 BUSQUE AYUDA MEDICA RAPIDO

CHOQUE

Choque es un estado del cuerpo que resulta cuando la presión de la sangre baja a un nivel peligroso. Puede resultar de una herida, una quemadura grande, mucha pérdida de sangre, enfermedades graves, o deshidratación aguda.

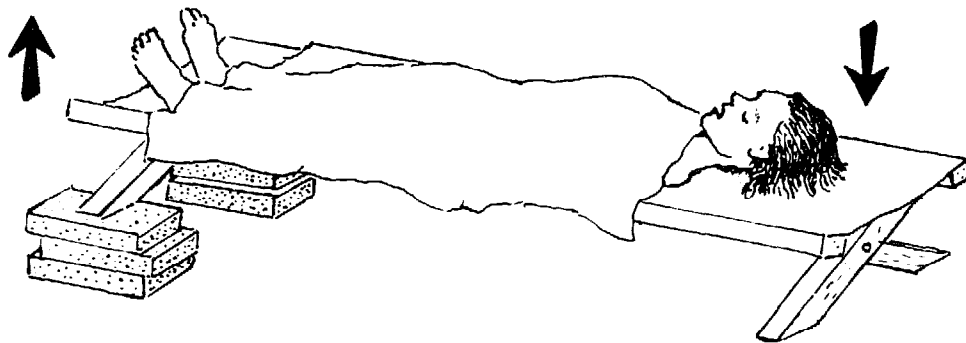
Señas de CHOQUE:

- ➔ pulso débil y rápido (más de 100 latidos por minuto).
- ➔ sudor "frío"; la piel se pone pálida, fría.
- ➔ el enfermo se pone ansioso, desvanecido, y puede perder el sentido.

Que hacer:

A la primera seña de "choque":

- ponga al enfermo con la cabeza hacia abajo y los pies altos, así:



- si el enfermo siente frío, tápelo con una cobija.
- si está consciente, déle bastante agua o bebidas tibias.
- déle calmantes para el dolor y ayúdelo a estar tranquilo.

Si el enfermo está inconsciente:

- acuéstelo de lado con la cabeza hacia atrás. Si parece que se está ahogando, sáquele la lengua de la garganta con un dedo.
- no le dé nada por la boca hasta que vuelva en sí.
- si hay quien sabe hacerlo, póngale suero por la vena.
- Busque ayuda médica rápido.

LA PERSONA INCONSCIENTE

En los ranchos las principales causas de la pérdida de conocimiento son las siguientes:

- la borrachera
- un golpe fuerte en la cabeza
- el estado de choque
- envenenamiento (pág. 89)
- desmayo (por susto, debilidad, etc.)
- embolia (pág. 246)
- mal de corazón (pág. 245)

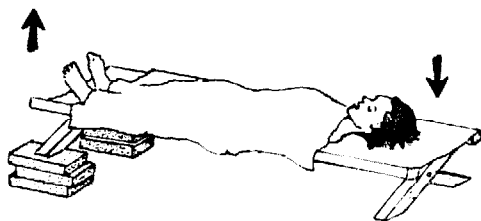


Si una persona está inconsciente y Ud. no sabe la causa, fíjese en lo siguiente inmediatamente:

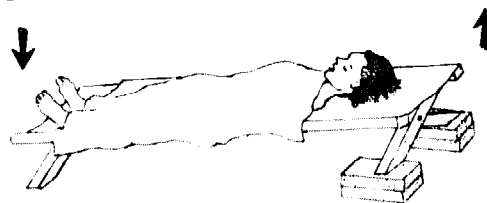
1. ¿Está respirando bien? Si no, doble la cabeza hacia atrás y jale la quijada y la lengua hacia adelante. Busque algo pegado en la garganta. Si no respira, hágale RESPIRACION BOCA A BOCA (vea pág. 67).
2. ¿Está perdiendo mucha sangre? Si está, controle la hemorragia. (Vea pág. 69).
3. ¿Está en el ESTADO DE CHOQUE? (palidez, pulso débil y rápido). Si está, acuéstelo con la cabeza más abajo que los pies y aflójele la ropa.
4. ¿Padece del GOLPE DE CALOR? (piel colorada, sin sudor y mucha calentura). Si lo padece, sáquelo del sol y báñelo con agua helada.

Como colocar a una persona inconsciente:

Piel muy pálida:
(choque, desmayo, etc.)



Piel colorada, o normal
(golpe de calor, embolia
y mal de corazón)



Si hay cualquier posibilidad de que la persona inconsciente esté golpeada o accidentada:

Es mejor no moverla hasta que esté consciente. Si la tiene que mover, muévala en camilla y con mucho cuidado, para no dañarla más por si acaso tiene quebrado el cuello o la espina dorsal.

Búsquele heridas y quebraduras. Al hacer esto, muévala lo menos posible.

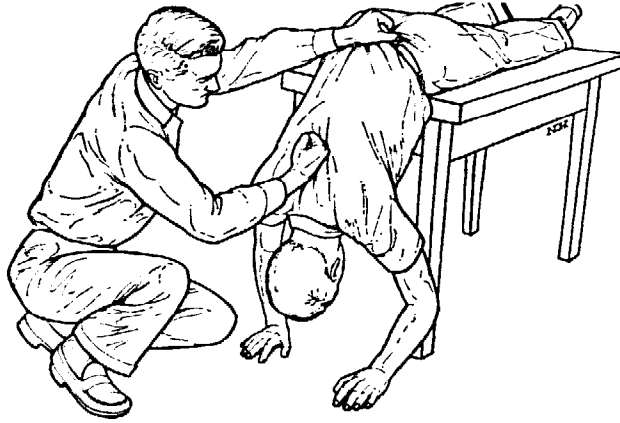
Si la persona inconsciente vomita, límpiela inmediatamente la boca para que no respire los vómitos, y mantenga la cabeza hacia un lado. **NUNCA DE NADA POR LA BOCA A UNA PERSONA INCONSCIENTE.**

QUE HACER CUANDO ALGO SE PEGA EN LA GARGANTA

Cuando una espina de pescado u otra cosa se le mete en la garganta a una persona . . .

Si todavía puede respirar, déjelo que tosa y no haga nada más.

Si no puede respirar ponga la cabeza abajo y péguale fuertemente en la mitad de la espalda.



Cuando un niño chico no puede respirar, trate de quitar la cosa pegada en la garganta con un dedo.

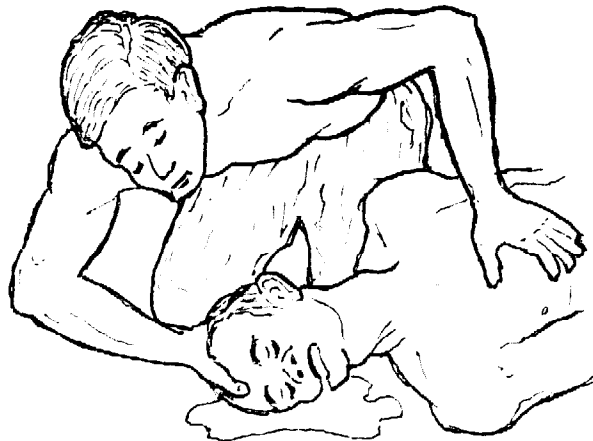
Si no se puede, ponga al niño cabeza abajo y péguale unos golpecitos en la espalda.

Si todavía no puede respirar, déle RESPIRACION BOCA A BOCA. Esto se explica en la siguiente página.

AHOGAMIENTO POR AGUA

Si la persona ahogada no respira, acúestela boca arriba con la cabeza baja y hacia un lado; aplaste el pecho para sacar el agua.

Entonces administre RESPIRACION BOCA A BOCA. Vea la página siguiente.



QUE HACER CUANDO SE PARA LA RESPIRACION: RESPIRACION BOCA A BOCA

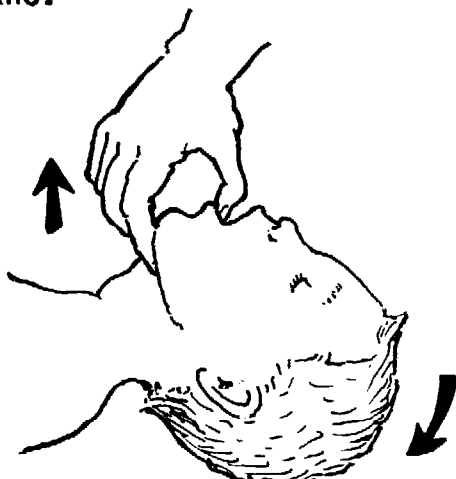
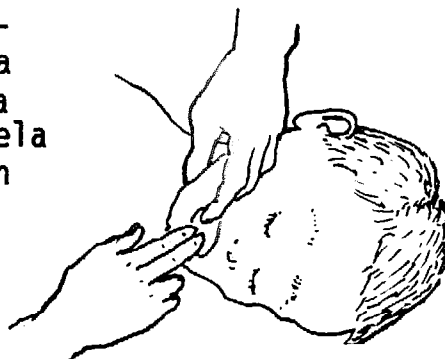
Las causas principales del paro respiratorio son:

- algo pegado en la garganta
- la mala posición de la lengua, o la flema espesa, que no deja pasar el aire a una persona inconsciente
- ahogamiento por agua, humo, o falta de aire
- choque eléctrico (inclusive rayos)
- ciertas drogas y venenos (alacrán)
- golpes fuertes en la cabeza o el pecho
- mal del corazón (paro cardiaco)

Sin respirar, una persona morirá en menos de 5 minutos. **AL DARSE CUENTA DE QUE UNA PERSONA NO RESPIRA, INMEDIATAMENTE EMPIEZE RESPIRACION BOCA A BOCA:**

Haga todo lo siguiente lo más pronto que pueda:

PASO 1: Limpie la boca y garganta, quitando cualquier cosa extraña. Jale la lengua hacia adelante. Si hay flema, quítela con los dedos cubiertos con un paño.



PASO 2: Acueste la persona boca arriba póngale la cabeza hacia atrás, y estire la quijada hacia adelante.

PASO 3: Ciérrele las narices con los dedos, abra bien la boca, tapándola con la suya, y sople con fuerza para inflar los pulmones. Deje que salga el aire y vuelva a soplar. Repita esto 15 veces por minuto. En los niños recién nacidos sople muy suavemente 25 veces por minuto.



Continúe con la RESPIRACION BOCA A BOCA sin descanso hasta que la persona respire sola o hasta que no quede ninguna duda de que está muerta. A veces hay que seguir por 1 hora o más.

ESTADOS DE URGENCIA POR CALOR

1. CALAMBRES POR CALOR

Cuando hace mucho calor, a veces personas que trabajan y sudan mucho sufren de calambres dolorosos en las piernas, los brazos, o los músculos de la barriga. Resultan por falta de suficiente sal en el cuerpo.

Tratamiento: En un litro de agua hervida ponga una cucharadita de sal, y tómesela.



2. AGOTAMIENTO POR CALOR

Aparece en personas que trabajan y sudan mucho en el tiempo de calor. La persona se pone pálida, muy débil, y se puede desmayar. La piel es sudada y fresca. El pulso es rápido y débil.

Tratamiento: Acueste a la persona en un lugar fresco, ponga los pies hacia arriba, y sobe las piernas. Déle de tomar agua salada, preparada con una cucharadita de sal en un litro de agua. (No le dé nada por la boca mientras la persona está inconsciente.)

3. GOLPE DE CALOR (INSOLACION)

Este trastorno es poco frecuente pero muy peligroso. Sucede especialmente en ancianos y en alcohólicos, en el tiempo de calor.

Señas: La piel es colorada, muy caliente y seca, sin sudor. Hasta las arcas son secas. La persona tiene mucha calentura, a veces más que 42°. Con frecuencia es inconsciente.

Tratamiento: HAY QUE BAJAR LA TEMPERATURA INMEDIATAMENTE. Rocíele con agua fría (con hielo, si hay) y échele aire. Siga haciendo esto hasta que se quite la calentura. Busque ayuda médica.

LAS DIFERENCIAS ENTRE "AGOTAMIENTO POR CALOR" Y "GOLPE DE CALOR":

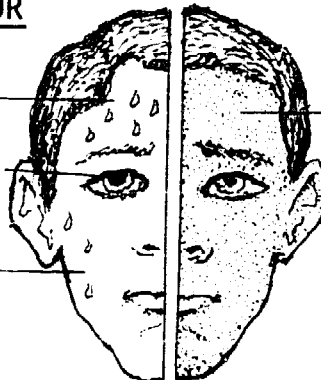
AGOTAMIENTO POR CALOR

mucho sudor

pupilas grandes

piel pálida
y fresca

sin calentura

GOLPE DE CALORpiel seca,
colorada y
caliente

mucho calentura

la persona se vé
muy grave

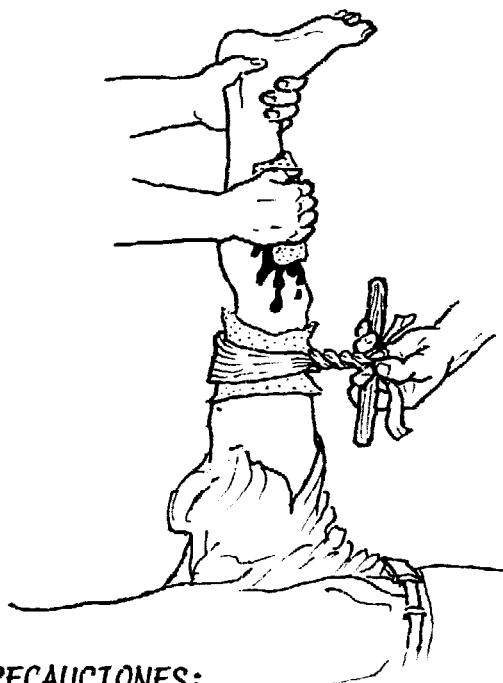
COMO CONTROLAR LA HEMORRAGIA DE UNA HERIDA

1. Ponga en alto la parte herida.

2. Con un trapo limpio (o si no hay trapo, con solamente la mano) haga presión directamente sobre la herida. Mantenga la presión hasta que la sangre se cuaje. A veces esto requiere 15 minutos; a veces una hora más.



3. Si la hemorragia no se controla al hacer presión directamente sobre la herida, y si la persona está perdiendo mucha sangre, haga lo siguiente:



← Todavía mantenga presión sobre la herida.

← Mantenga el miembro herido derecho hacia arriba.

← Ligue el miembro herido entre la herida y el corazón. Ponga la liga lo más cerca de la herida que pueda, y ajústela suficientemente para controlar la hemorragia.

← Para hacer la liga, use un trapo doblado o un cinto ancho, nunca un mecate delgado o un alambre.

PRECAUCIONES:

- Use una liga solamente para una fuerte hemorragia que no para con presión directa.

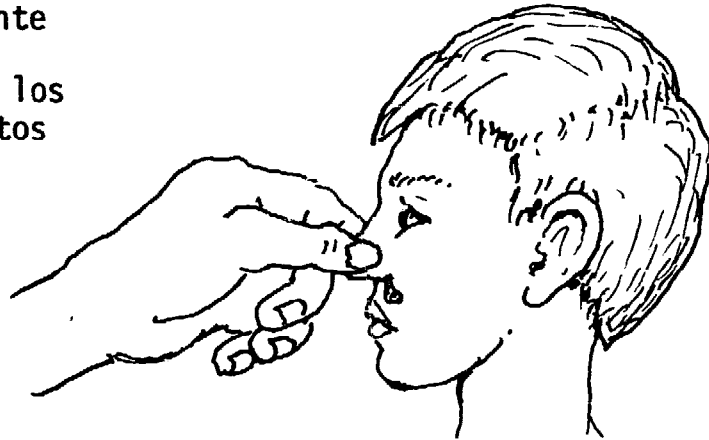
- Afloje la liga por un momento cada media hora, para ver si todavía se necesita, y para que circule la sangre.

- **NUNCA** use tierra, petróleo, cal o café para parar la sangre.

- Esté pendiente del ESTADO DE CHOQUE, y a las primeras señas de este, ponga en alto los pies. (Vea pág. 64).

COMO ESTANCAR LA HEMORRAGIA DE LA NARIZ

1. Siéntese tranquilamente
2. Apriete la nariz con los dedos durante 5 minutos o hasta que deje de sangrar.

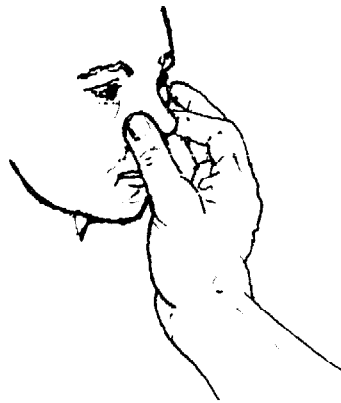


Si esto no basta para controlar la hemorragia . . .

Ponga tapones de algodón adentro de la nariz, dejando un poco de los algodones por afuera.



Entonces apriete otra vez la nariz con los dedos. No la afloje durante 5 minutos, o más.



Deje los algodones puestos durante unas horas después de que haya sido controlada la hemorragia, y entonces quíteselos con mucho cuidado.

Si le sale sangre de la nariz con frecuencia, úntese un poco de vaselina adentro de la nariz 2 veces al día.

Comer naranjas, tomates y otras frutas ayuda a fortificar las venas para que haya menos probabilidad de hemorragia.

RASPONES, CORTADAS, HERIDAS PEQUEÑAS

LA LIMPIEZA ES MUY IMPORTANTE EN LA CURACION DE TODAS LAS HERIDAS, PARA QUE NO SE INFECTEN.

Para curar una herida . . .

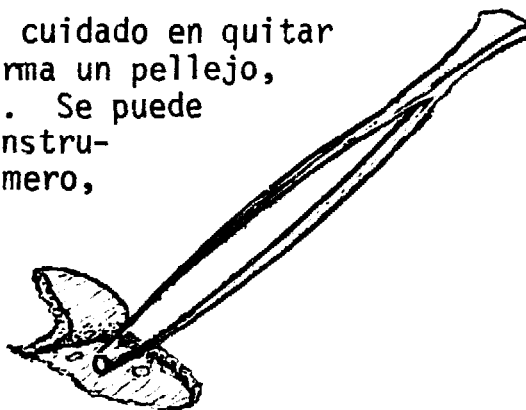
● Primero, lávese bien las manos.

● Después, lave bien la herida con agua hervida y enfriada, con jabón.



● Al limpiar la herida, tenga cuidado en quitar toda la tierra. Si la herida forma un pellejo, levántelo y quite toda la basura. Se puede usar unas pincitas o cualquier instrumento, pero siempre hiérvalo primero, para que esté bien limpio.

● Cualquier basurita dejada en la herida puede causar una infección.



● **NUNCA** ponga alcohol, tintura de yodo o mertiolate dentro de una herida, ya que pueden dañar los tejidos y tardar el alivio.

● **NUNCA** ponga ni lodo ni suciedad de animal o de gente en ninguna herida. Así resultan infecciones peligrosas.

CORTADAS GRANDES: COMO CERRARLAS

Una cortada que está recién hecha y muy limpia se alivia más pronto si se juntan los bordes de la cortada para que se mantenga cerrada.

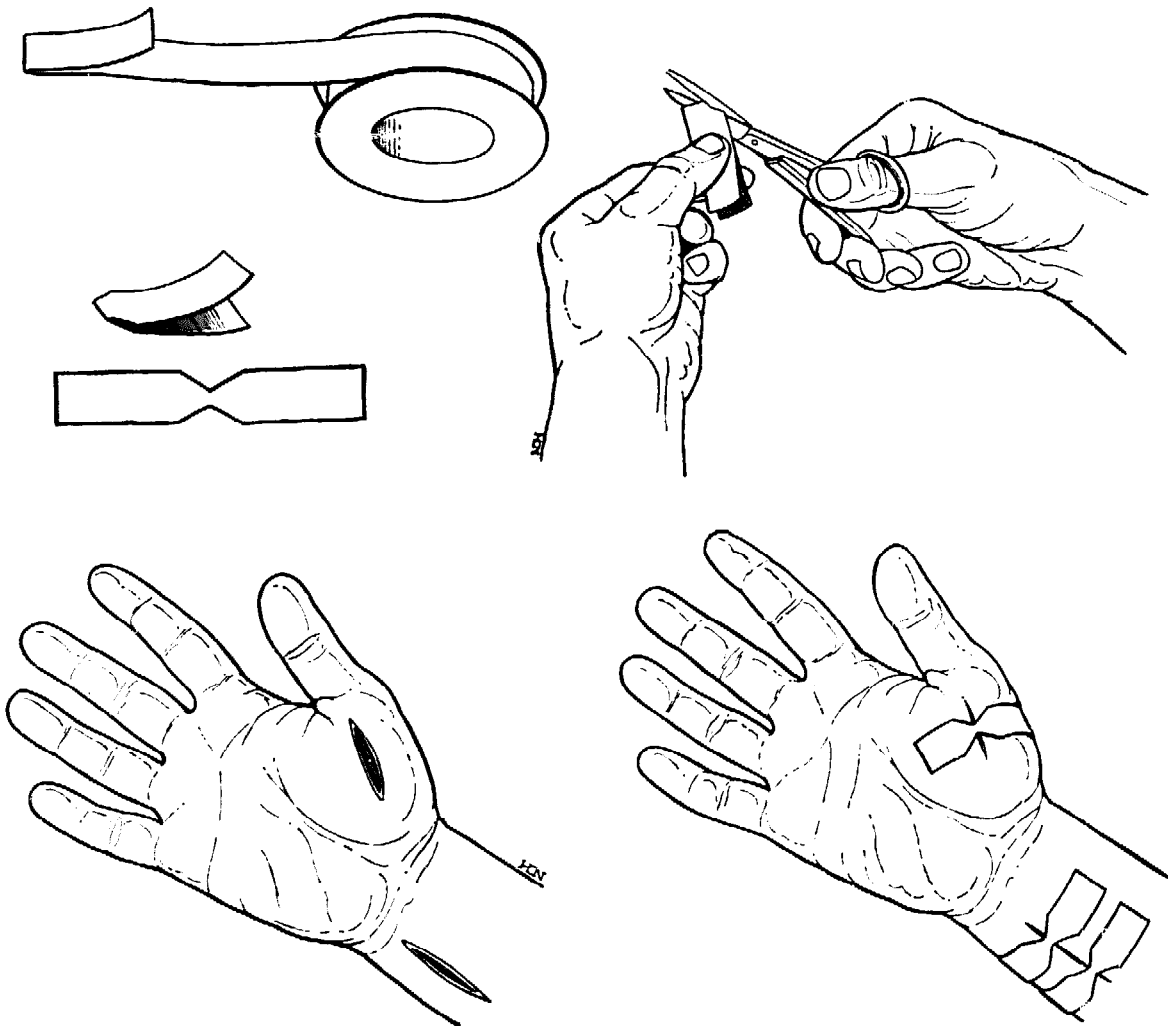
Debe tratar de cerrar una cortada solamente . . .

- si la cortada está recién hecha (menos de 12 horas),
- si la cortada es muy limpia, y
- si es imposible conseguir ayuda médica entre las 12 horas de haberse herido.

Antes de cerrar la herida, lávela muy bien con agua hervida y jabón. Esté absolutamente seguro que no queda ninguna basura escondida en la herida.

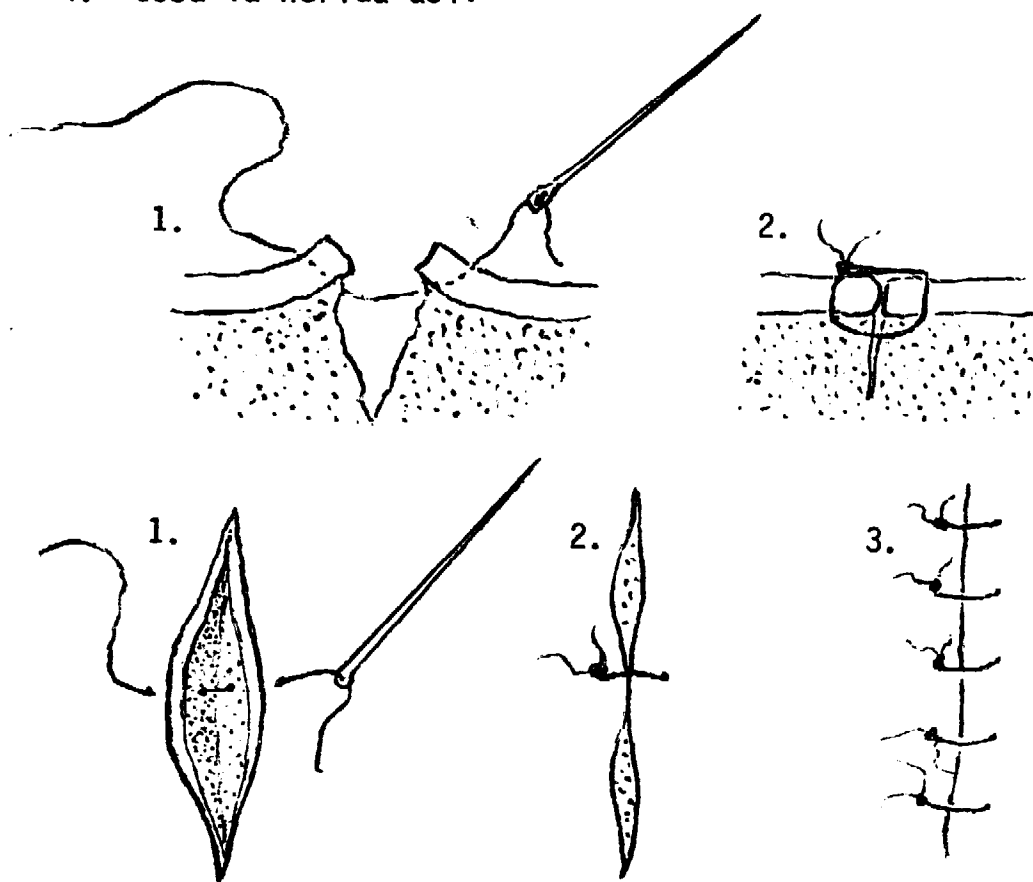
Hay dos métodos para cerrar una cortada:

"PAPALOTAS" O MARIPOSAS DE ESPARADRAPO O TELA ADHESIVA.



PUNTOS, O COSTURAS CON HILO

1. Hierva por diez minutos una aguja de coser y un hilo delgado, preferiblemente de nylon (nailon) o de seda.
2. Lávese bién las manos con agua caliente y jabón.
3. Láve la herida con agua hervida y jabón.
4. Cosa la herida así:



Ponga el primer punto en medio de la cortada, y ciérrela.

Ponga suficientes puntos para cerrar toda la herida.

Deje las costuras de 6 a 12 días (la cara, 6 días; el cuerpo 8 días; una mano, 12 días; un pie, 12 días). Entónces saque los puntos. Corte el hilo a un lado del nudo, y jale el nudo hasta que salga el hilo.

PRECAUCION: Solamente cosa heridas que estén recién hechas (menos de 12 horas) y muy limpias. Deje abiertas heridas viejas, sucias o infectadas, y también mordidas. Cerrarlas puede causar infecciones peligrosas.

SI LA HERIDA CERRADA DESARROLLA SEÑAS DE INFECCION, QUITE LOS PUNTOS INMEDIATAMENTE, Y DEJE ABIERTA LA HERIDA. (Vea pág. 75)

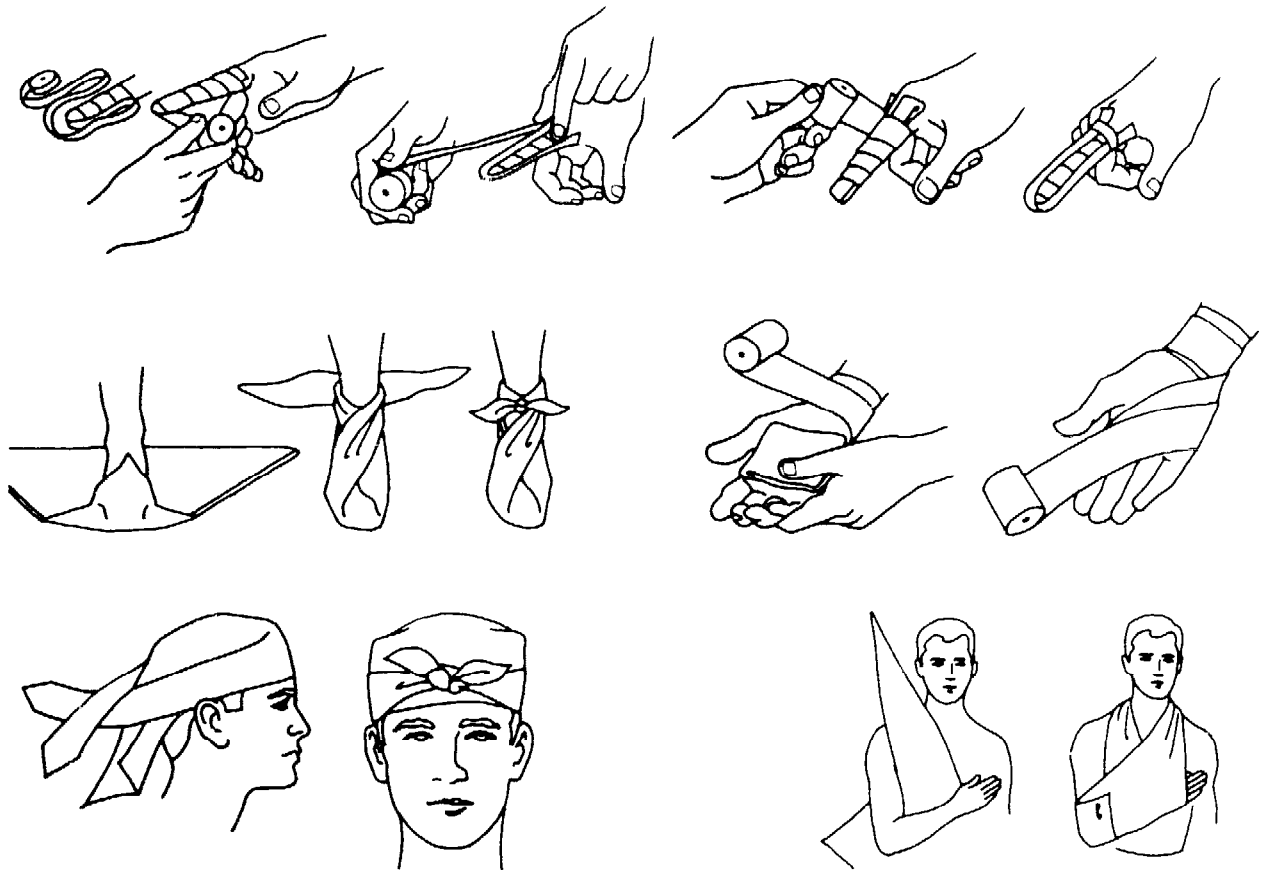
VENDAS

Las vendas sirven para mantener limpias las heridas. Por eso, vendas o chiras de trapo utilizadas como vendas deben estar muy limpias. Tales trapos deben estar recién lavados y secados con una plancha, o al sol, en un lugar donde no les caiga polvo.

Si se consiguen gazas o apósitos estériles, ponga uno de éstos sobre la herida antes de poner la venda. Estos se encuentran encerrados en sobrecitos en cualquier botica.

ES MEJOR NINGUNA VENDA QUE UNA VENDA SUCIA. Si se moja una venda ya puesta, o si le entra tierra, vale más quitar la venda, lavar la herida de nuevo, y poner otra venda limpia.

Ejemplos de vendas:



Tenga cuidado que la venda no esté muy apretada y no estorbe la circulación.

Muchos raspones y heridas sencillas no necesitan vendas. El aire libre les hace provecho. Lo importante es que se mantengan limpias.

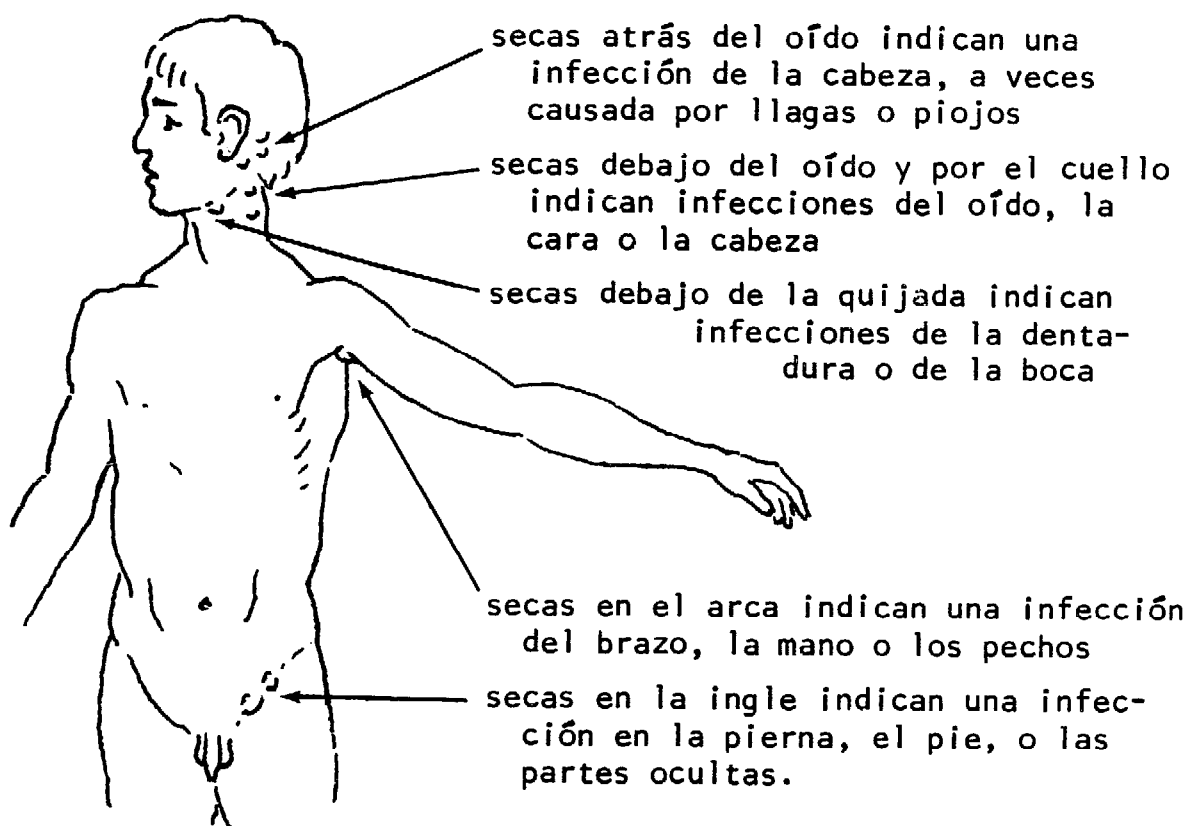
INFECCIONES DE HERIDAS: COMO RECONOCERLAS Y CURARLAS

Una herida está infectada si:

- ▶ se pone colorada, hinchada, caliente y dolorosa
- ▶ le sale pus
- ▶ o si tiene mal olor

La infección va desparramándose por todo el cuerpo si:

- ▶ da calentura
- ▶ forma una lista colorada arriba de la herida
- ▶ o si le salen nudos linfáticos, o "secas"



Curación:

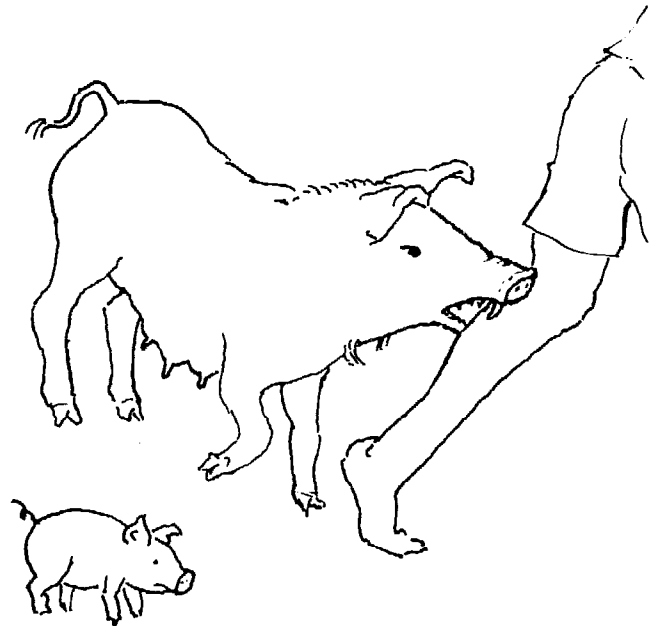
- Ponga lienzos de agua caliente sobre la herida por 20 minutos 4 veces al día. Ponga la mano o el pie infectado en un balde de agua caliente con jabón.
- Mantenga la parte infectada quieta y levantada.
- Use antibióticos, como pastillas de penicilina (vea pág. 265)

NOTA: Si la herida tiene un olor feo, si le sale una aguita color café o plomo, o si la piel alrededor se pone negra y se forman ampollas, sospeche gangrena. Búsque ayuda médica rápido, y mientras la consigue, observe las instrucciones para el manejo de GANGRENA, pág.180 .

HERIDAS QUE LLEVAN GRAN PELIGRO DE INFECCION

Estas heridas llevan gran peligro de infección:

- heridas que contienen tierra o basura
- heridas hechas con objetos sucios
- estacadas, espinadas y otras heridas hondas que no sangran bien
- heridas hechas donde hay muchos animales, como en corrales, chiqueros, etcétera
- heridas grandes que consisten de cortadas y machucones a la vez
- mordidas, especialmente de coche, perro, o de gente
- balazos



Estos tipos de heridas necesitan atención especial.

1. Lave la herida bien con agua hervida y jabón. *TENGA CUIDADO DE QUITAR TODA LA BASURA, SANGRE MOLIDA Y CARNE MUERTA.*
2. Unte en la herida un poco de pomada antibiótica (vea pág.277) y tápela con una venda limpia.
3. Use antibióticos. Si la herida es grande o profunda, si es una mordida o si hay posibilidad de que todavía tenga basura, use un antibiótico. El mejor es ampicilina en pastillas, en casos más graves, inyecciones. Si no tiene éstos, use otro antibiótico como penicilina, tetraciclina (*Terramicina*) o *Sulfatiazol*. Para la dosis, vea las PAGINAS VERDES.
4. **NUNCA** cierre esta clase de heridas con costuras o "papalotas" de esparadrapo. *DEJE LA HERIDA ABIERTA.*

El peligro de tétano es muy grande en todas las personas que no estén vacunadas contra esta enfermedad fatal. Para disminuir el riesgo, una persona que no está vacunada contra tétano debe utilizar ampicilina o penicilina inmediatamente después de recibir cualquier herida de este tipo, no importa que sea chica.

Para heridas muy graves de este tipo, una persona que no esté vacunada, debe utilizar los antibióticos en dosis grandes durante 8 ó 15 días. También se recomiendan inyecciones de antitoxina tetánica.

BALAZOS, PUÑALADAS, Y OTRAS HERIDAS PROFUNDAS:



Peligro de infección: Cualquier herida de balazo o puñalada honda lleva mucho peligro de infección. Por eso, es recomendable usar un antibiótico, preferiblemente penicilina o ampicilina, desde un principio. (vea pág. 265)

Quien no está vacunado contra el tétanos también debe conseguir una inyección de antitoxina tetánica.

Si es posible, busque ayuda médica.



BALAZOS EN LOS BRAZOS O LAS PIERNAS:

Si está sangrando mucho, controle la hemorragia en la manera indicada en pág. 69 .

Si no está sangrando mucho, deje que sangre un rato. La misma sangre ayuda a limpiar la herida.

Lave la herida con agua hervida y jabón y póngale una venda bien limpia.

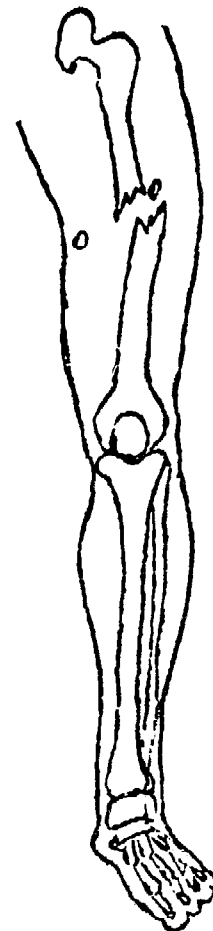
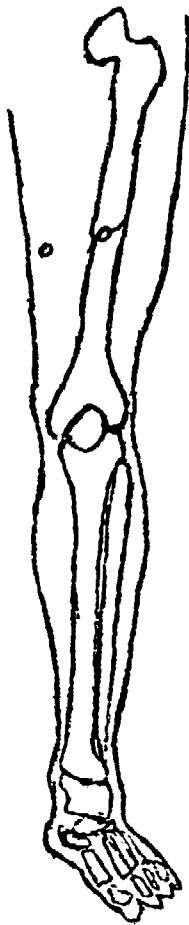
Dé antibióticos.

Cuidado:

Si hay cualquier posibilidad de que la bala haya tocado un hueso, hay peligro de que el hueso esté quebrado.

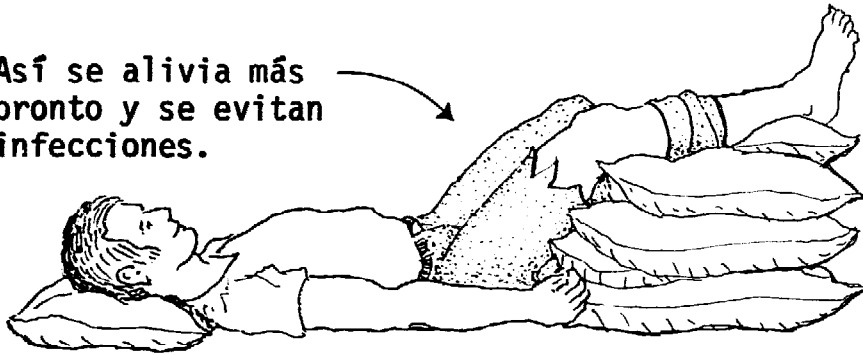
Haciendo cualquier fuerza, como al pararse en la pierna baleada, puede acabar de quebrar el hueso, así:

Es mejor no usar la pierna, y en-
tablillarla si hay sospecha de que esté quebrado.



● En caso de una herida grave, sea por una bala o por otra cosa, se debe mantener la parte herida más arriba del nivel del corazón y completamente quieta:

Así se alivia más pronto y se evitan infecciones.



Andar con la pierna herida o sentarse con la herida colgando, así tarda el alivio y atrae infección.

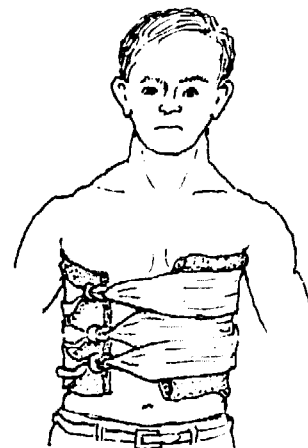


Así se debe amarrar un brazo baleado o mal herido.

HERIDAS PROFUNDAS DEL PECHO:

● Pueden ser muy peligrosas. Busque ayuda médica rápido.

● Si la herida alcanzó los pulmones (bofes) y está "soplando", es muy importante tapparla inmediatamente para que no le entre más aire. Unte vaselina o manteca vegetal en una gaza o apósito limpio y amárrelo fuertemente sobre el agujero, así:



- Coloque al herido de la manera en que se siente mejor.
- Si hay señas de choque, trátelo (vea pág. 64).
- Dé antibióticos y calmantes para el dolor.

BALAZOS EN LA CABEZA:

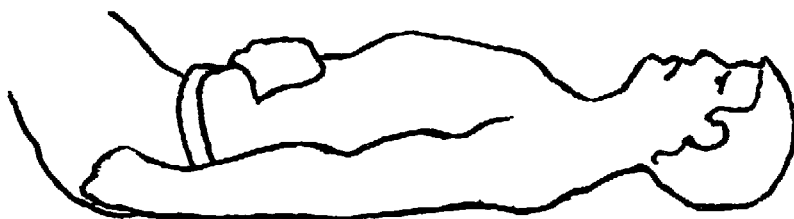
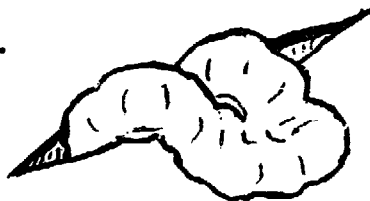
- Tapa la herida con una venda limpia.
- Acueste al herido en posición medio sentado.
- Aplique antibióticos (penicilina).
- Busque ayuda médica.



HERIDAS PROFUNDAS DE LA BARRIGA:

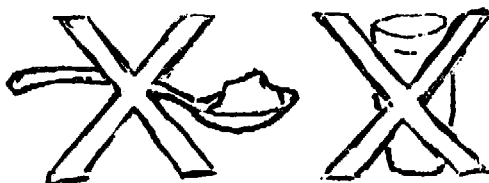
Cualquier herida que llega hasta la tripa es muy peligrosa. **BUSQUE AYUDA MEDICA PRONTO.** Mientras tanto:

- Tape la herida con una venda limpia.
- Si se le están saliendo las tripas, tápelas con un trapo limpio mojado con agua hervida y un poco salada.

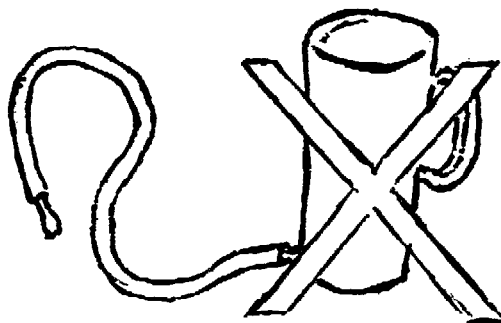


- Si el herido está en el **ESTADO DE CHOQUE**, ponga los pies más altos que la cabeza.

- **NO DE NADA EN ABSOLUTO POR LA BOCA:** ni comida, ni bebidas, ni siquiera agua.

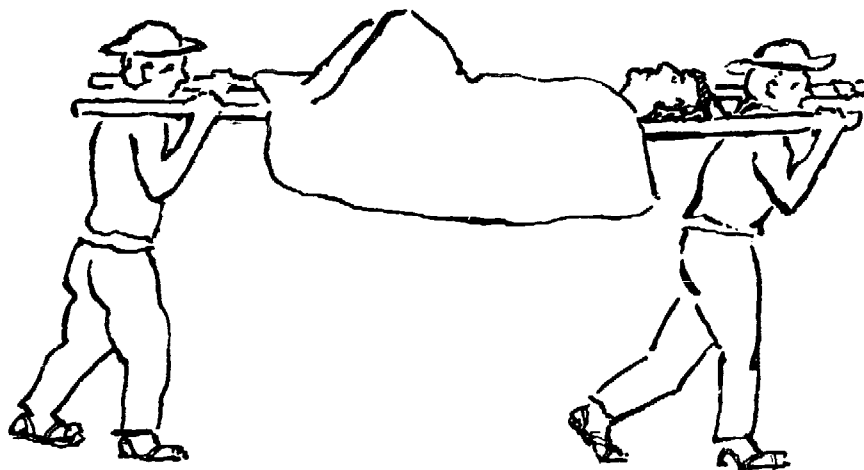


- Si el herido tiene sed, déjelo que chupe un trapo mojado con agua.



- **NUNCA PONGA LAVADOS**, aunque se hinche el estómago o el herido pase días sin obrar. Si tiene rota la tripa, un lavado o una purga puede matar al enfermo.

- Inyéctele con antibióticos. (Vea la página siguiente.)



- **NO ESPERE AL MEDICO.**
- **LLEVE INMEDIATAMENTE AL HERIDO A DONDE LO PUEDAN OPERAR.**

MEDICINA PARA UNA HERIDA QUE LLEGA HASTA LA TRIPA
(También para apendicitis aguda y peritonitis)

Mientras que consiga ayuda médica, aplique lo siguiente:

- ampicilina inyectable, 1 gramo (4 ampolletas de 250 mg.) cada 4 horas.

Si no hay ampicilina:

- inyéctele penicilina: 5 millones de unidades inmediatamente; y después, un millón de unidades cada 4 horas.

Junto con la penicilina, inyéctele una de las siguientes:

- estreptomicina, 2 ml (1 gramo) 2 veces al día;
- o *Dicristicina* o *Respical*, 1 ampolleta tres veces al día;
- o cloranfenicol (*Chloromycetin*) 2 ampolletas de 250 mg cada 4 horas;
- o tetraciclina (*Terramicina*) intramuscular, 100 mg 3 veces al día.

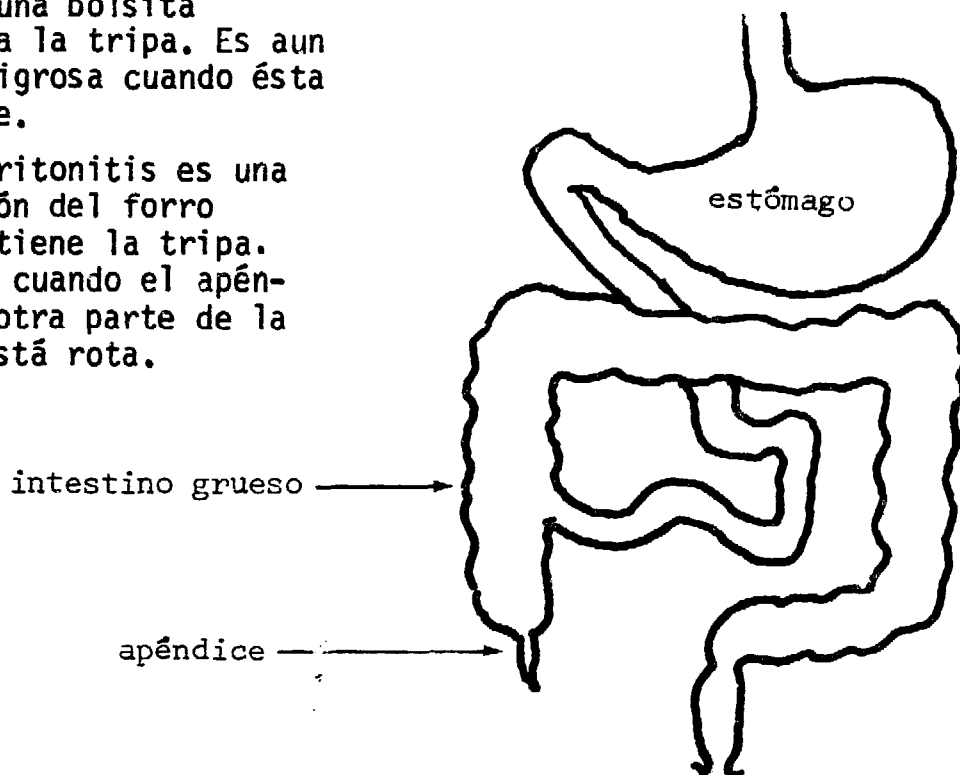
Si no se consiguen estos antibióticos inyectables, déle con muy poca agua, pastillas de ampicilina o penicilina juntas con cloranfenicol o tetraciclina.

APENDICITIS, PERITONITIS

Estas dolencias son muy graves y muchas veces requieren operación. Búsque ayuda médica rápido.

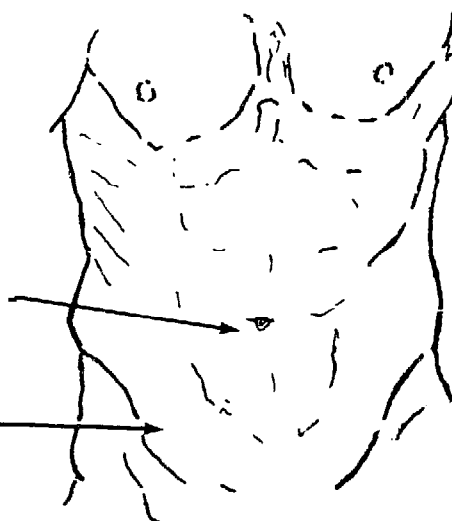
Apendicitis es una infección o inflamación del apéndice, que es una bolsita pegada a la tripa. Es aun más peligrosa cuando ésta se rompe.

Peritonitis es una infección del forro que contiene la tripa. Resulta cuando el apéndice u otra parte de la tripa está rota.



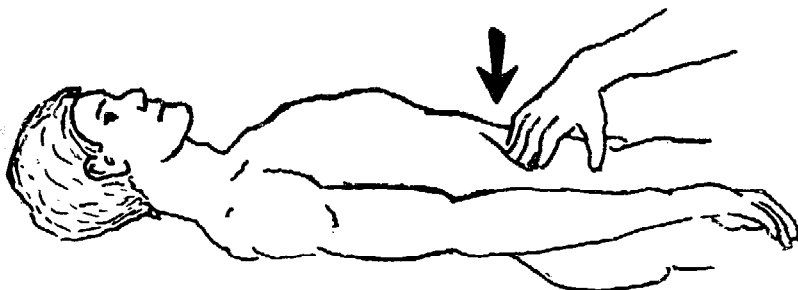
SEÑAS DE APENDICITIS:

- ▶ La seña principal es un dolor lento o agudo en la barriga que va aumentando sin descanso.
- ▶ El dolor puede empezar alrededor del ombligo, aquí
- ▶ pero pronto se cambia hacia abajo y al lado derecho, aquí

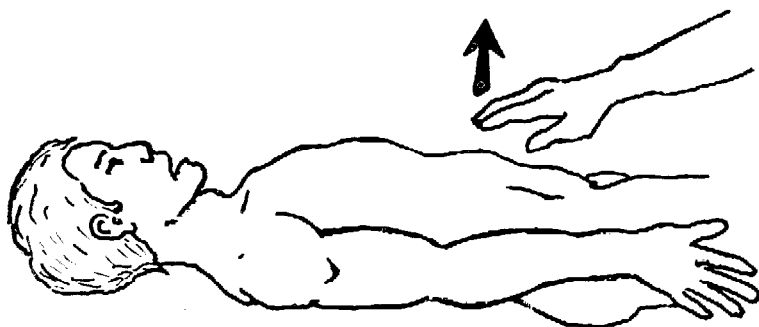


A veces hay desgán de comer, vómitos, estreñimiento, o poca calentura.

PRUEBA PARA APENDICITIS O PERITONITIS:



Aplaste la barriga arriba de la ingle derecha fuertemente hacia adentro, hasta que duela un poco.



Entonces quite la mano de repente.

Si le da dolor muy agudo al momento de quitar la mano, es probable que el enfermo tenga apendicitis o peritonitis.

SI PARECE QUE EL ENFERMO TIENE APENDICITIS:

● **BUSQUE AYUDA MEDICA INMEDIATAMENTE.** Si es posible, lleve al enfermo hasta donde lo pueden operar.

● **NO LE DÉ NADA POR LA BOCA, NI LE PONGA LAVADOS.** Si empiezan señas de deshidratación, dé **SUERO PARA TOMAR**, y nada más. (Vea pág. 125)

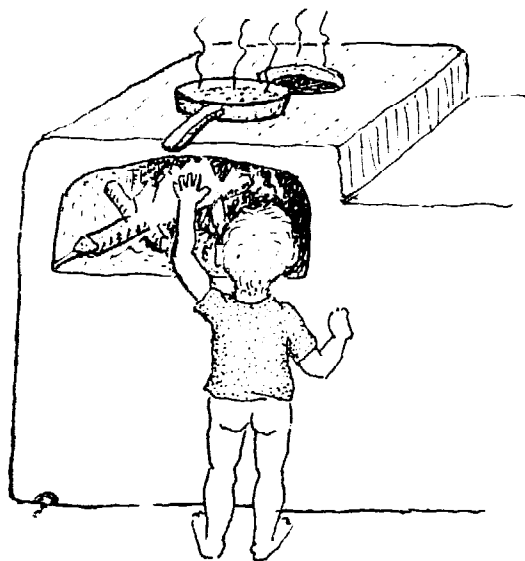
● El enfermo debe quedar muy quieto, en posición medio sentado.

NOTA: Cuando la peritonitis está avanzada, la barriga se pone dura como una tabla, y el enfermo no aguanta ni que lo toque. Su vida está en peligro. Llévelo al hospital rápido, y aplíquele las medicinas indicadas en la página anterior.

QUEMADURAS

QUEMADURAS SENCILLAS, que no forman ampollas:

Para calmar el dolor y disminuir el daño, inmediatamente después de quemarse meta la parte quemada en agua helada, preferiblemente con hielo por una media hora. No necesita más tratamiento. No unte grasa ni ninguna otra cosa. Tome calmantes para calmar el dolor.



QUEMADURAS QUE FORMAN AMPOLLAS:

- Lávelas cuidadosamente con jabón blando y agua hervida cuando esté fría.

- No reviente las ampollas.

- Si las ampollas están reventadas, esterilice un poco de vaselina calentándola hasta que hierva, úntela sobre una gaza estéril, y ponga la gaza en la quemadura. Cámbiela cada día.

- Si no hay vaselina, deje la quemadura destapada. No le unte grasa de ninguna clase. Tampoco manteca de mapache.

ES MUY IMPORTANTE GUARDAR LA QUEMADURA LO MAS LIMPIA QUE PUEDA. PROTEJELA DE TIERRA, POLVO Y MOSCAS.

- Si hay señas de infección--pus, mal olor, calentura o secas--ponga lienzos de agua hervida con muy poca sal por una media hora 3 veces al día. Con mucho cuidado, quite la piel y carne muerta. Se puede untar una pomada antibiótica como *Graneodin* (vea pág. 277). También debe de tomar antibióticos como ampicilina o penicilina.

QUEMADURAS PROFUNDAS que destruyen la piel y dejan la carne viva por debajo, siempre son graves. Busque ayuda médica pronto. Mientras tanto, solamente envuelva la parte quemada con un trapo o toalla muy limpia.

Si es imposible conseguir ayuda médica, cure la quemadura como se indica arriba. Si no se consigue vaselina, deje la quemadura al aire libre, tapándola solamente con una sábana suelta para protegerla del polvo y moscas. Guarde la sábana bien limpia y cámbiela cada vez que se ensucia con la aguita o sangre de las quemaduras.

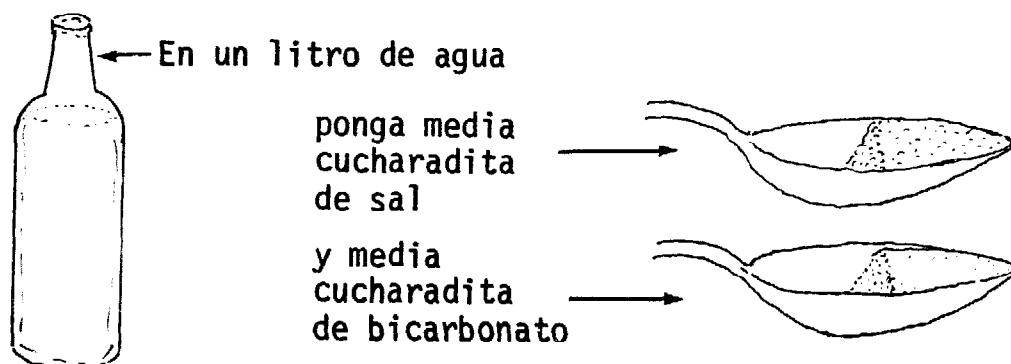
NUNCA PONGA GRASA, MANTECA DE TALCUACHE, VAQUETA QUEMADA, CAFE, HIERBAS, O CAGADA DE NINGUN ANIMAL EN LAS QUEMADURAS.

PRECAUCIONES ESPECIALES PARA LAS QUEMADURAS MUY GRAVES:

Cualquier persona muy quemada puede entrar en el ESTADO DE CHOQUE, debido al susto y dolor y también a la pérdida del líquido del cuerpo por la herida. Para evitar o combatir el estado de choque:

Ayude al quemado a estar lo más tranquilo que pueda, y déle calmantes para el dolor.

Si la quemadura es grande (más de diez por ciento del cuerpo) dé a tomar al quemado mucho líquido. Haga la siguiente bebida:



También puede poner 2 ó 3 cucharadas de azúcar.

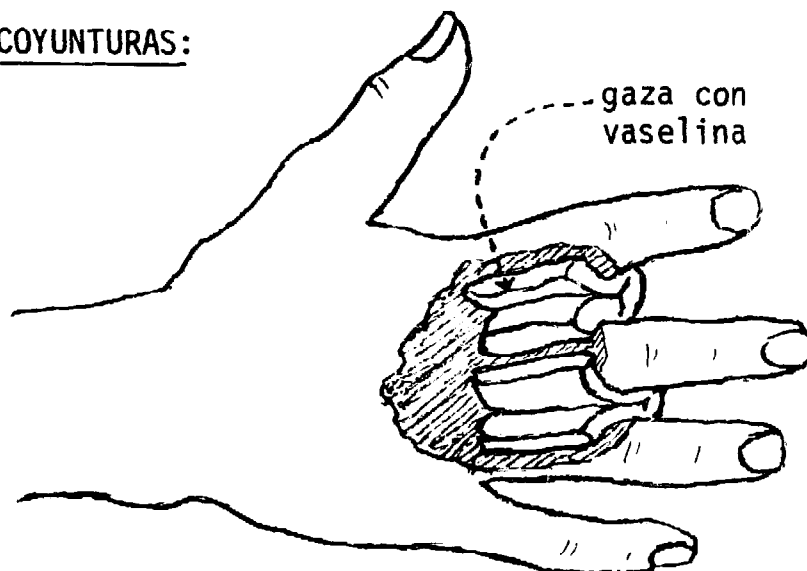
El quemado debe tomar de este suero cada rato, hasta que orine suficiente y regularmente.

En quemaduras muy grandes muchas veces se necesita suero por la vena, y otras curaciones especiales. Búsque ayuda médica rápido.

Es importante que personas muy quemadas coman lo mejor posible; especialmente comidas ricas en proteínas. (Vea pág. 96) No tienen que evitar ninguna clase de comidas.

QUEMADURAS DE LAS COYUNTURAS:

Cuando uno está quemado entre los dedos, en el arca, o por otras coyunturas, para que no se queden pegados al cicatrizar, hay que poner gazas con vaselina entre las partes quemadas.



QUEBRADURAS

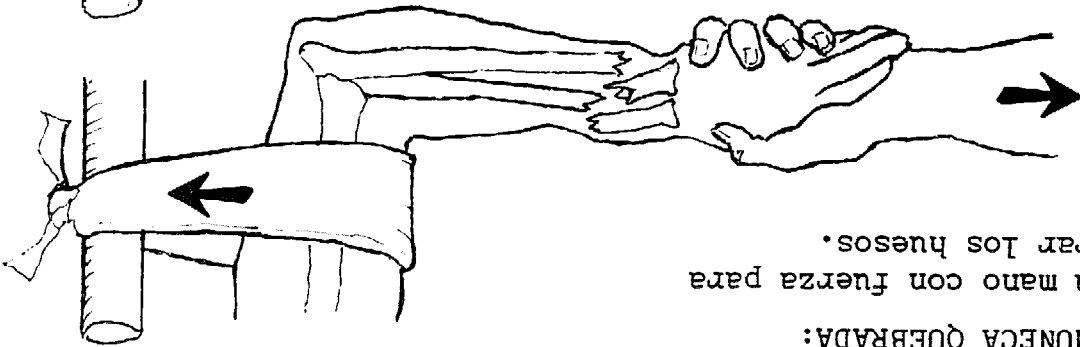
LO IMPORTANTE CUANDO UN HUESO ESTA QUEBRADO, ES MANTENERLO EN UNA POSICION FIJA PARA QUE NO SE LASTIME MAS Y PARA QUE EL HUESO SE VUELVA A JUNTAR.

Por lo pronto, los huesos quebrados se pueden mantener fijos con tablillas, u otra cosa. Después, arregle una bñima. En la página 13 hay instrucciones para hacer una bñima casera. Como acomodar los huesos: si los huesos están más o menos en buena posición es mejor no moverlos. Se puede hacer más daño que provecho al moverlos.

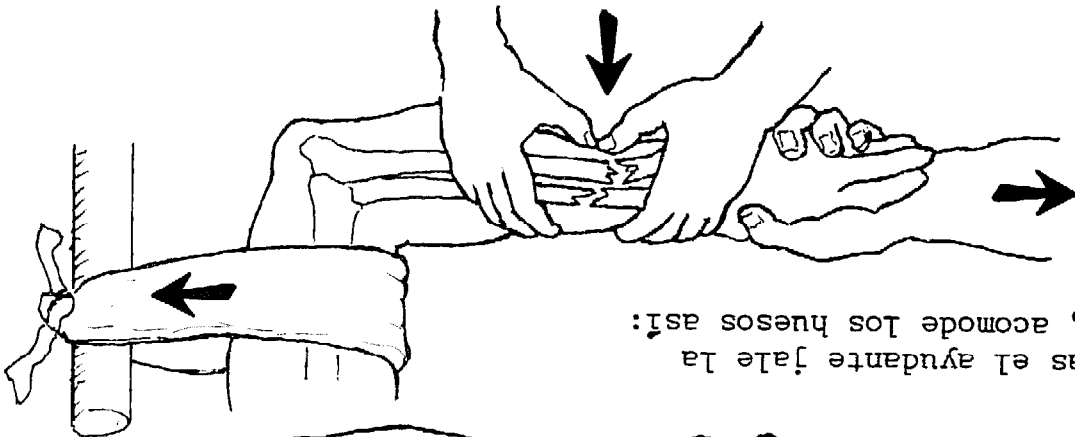
Si los huesos están muy fuera de su posición normal, y si la quebradura está recién hecha, se puede hacer la lucha de enderesarlos, antes de poner la bñima. Entre más pronto se trate de enderesar los huesos, más fácil es.

COMO ACOMODAR LOS HUESOS DE UNA MUÑECA QUEBRADA:

Jale la mano con fuerza para separar los huesos.



Mientras el ayudante jale la mano, acomode los huesos así:



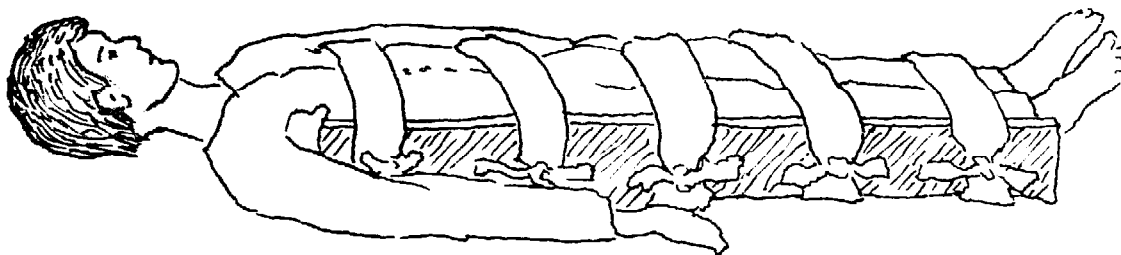
CUIDADO: ES POSIBLE HACER MUCHO DAÑO AL TRATAR DE ENDERESAR LOS HUESOS. CUANDO SEA POSIBLE, DEJE QUE UN MEDICO LO HAG.

¿EN CUANTO TIEMPO SE ALIVIA UN HUESO QUEBRADO?

Entre más mala sea la quebradura o más vieja la persona, más tarda en aliviarse. En los niños, los huesos se juntan más rápido. En la gente muy vieja a veces nunca se les juntan. Un brazo quebrado debe quedar enyesado más o menos un mes, y otro mes sin hacer fuerza con él. Una pierna quebrada debe de estar enyesada más o menos dos meses.

QUEBRADURAS DEL MUSLO:

Un muslo quebrado muchas veces necesita atención especial. Es mejor entablillar todo el cuerpo, así:



y llevar al herido a un centro médico.

QUEBRADURAS DEL CUELLO Y ESPINA DORSAL:

Si hay sospecha que el cuello o la espina dorsal esté quebrado, **TENGO MUCHO CUIDADO AL MOVER AL PACIENTE.** Trate de no cambiar la posición del cuerpo. Si es posible, traiga un médico. Si tiene que mover al herido, hágalo sin doblarle la espina dorsal, ni moverle la nuca. Para saber como moverlo correctamente, vea la siguiente página.

COSTILLAS QUEBRADAS:

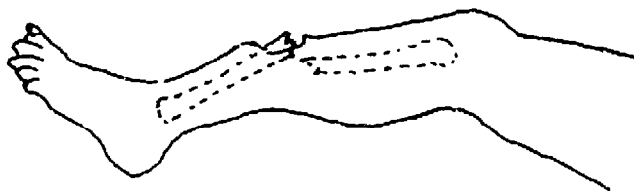
Estas son dolorosas, pero casi siempre se componen solas. No es necesario entablillarlas o fajar el pecho. Es mejor que únicamente tome calmantes para el dolor, y descanse.

Raras veces una costilla quebrada pica a un pulmón. Si tose sangre, use antibióticos, penicilina o ampicilina, y busque ayuda médica.

QUEBRADURAS EN QUE LOS HUESOS ROMPEN LA PIEL:

El peligro de infección es muy grande en estos casos, y es siempre mejor que un médico los atienda. Limpie muy bien la herida y el hueso salido con agua hervida.

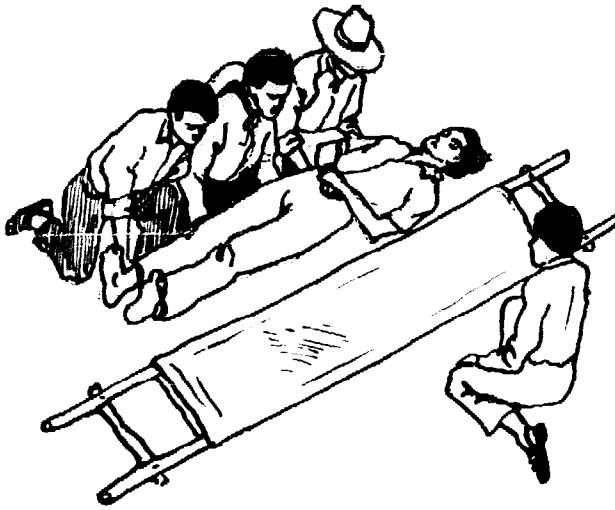
NUNCA META AL HUESO ADENTRO HASTA QUE LA HERIDA Y EL HUESO ESTEN COMPLETAMENTE LIMPIOS.



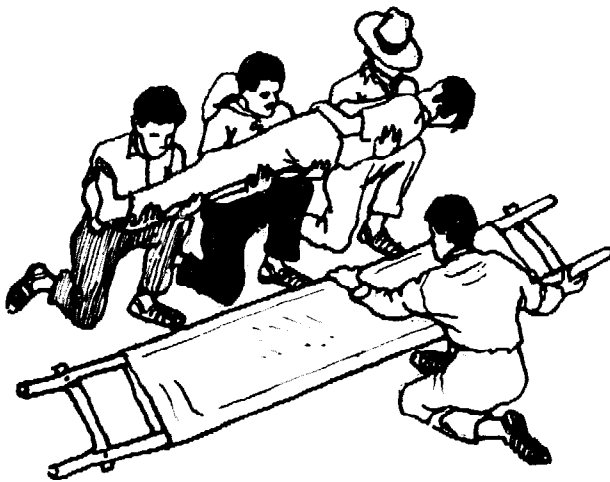
Si el hueso ha roto la piel, use antibióticos inmediatamente, para evitar infección: penicilina o ampicilina en dosis altas.

CUIDADO: NUNCA SE DEBE SOBAR CUANDO HAY UN HUESO QUEBRADO, O SI HAY CUALQUIER SOSPECHA DE QUE ESTE QUEBRADO.

COMO MOVER A UNA PERSONA MAL HERIDA:

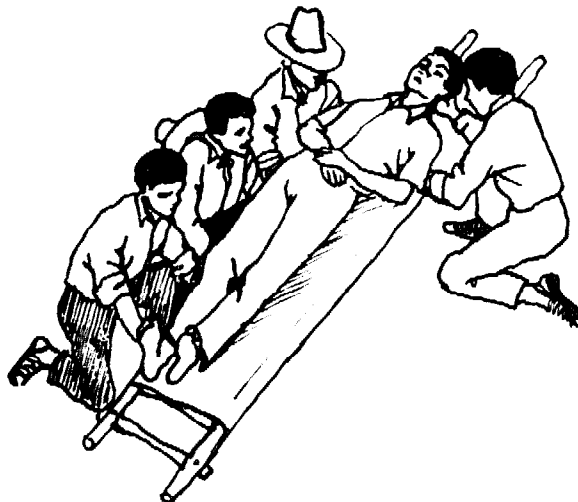


Con mucho cuidado,
tres personas levantan
al herido sin doblarlo
para nada.



Otra persona
pone la
camilla.

Con la ayuda
de la cuarta
persona, colocan
al herido en la
camilla.



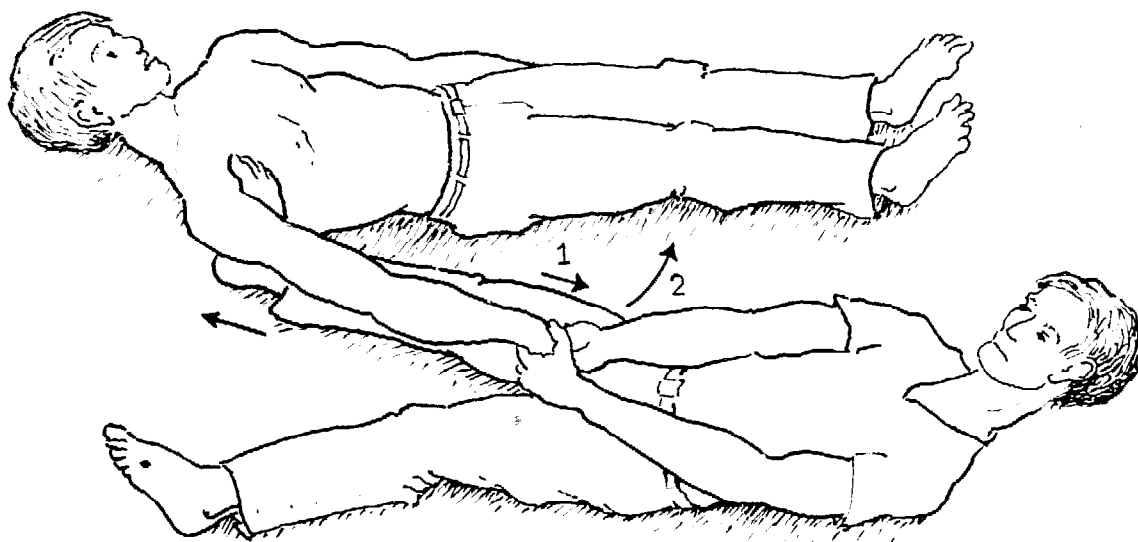
HUESOS SAFADOS

Es importante hacer lo siguiente:

- Trate de acomodar al hueso a su posición normal.
- Manténgalo con vendas o fajas para que no se salga otra vez.
- Pase suficiente tiempo sin hacer fuerza, para que se aivie bien; por lo general necesita 2 ó 3 meses.

COMO COMPONER UN HOMBRO SAFADO:

Acuéstese en el suelo al lado del herido. Ponga un pie debajo del brazo y jale el brazo lentamente pero con bastante fuerza hacia abajo y afuera del cuerpo. (1)



En seguida, usando el pie descalzo para acomodar el hueso, traiga el brazo más cerca del cuerpo del enfermo. (2)
Así se debe componer el hombro.



Después de acomodar los huesos, amarre bien el hombro y brazo contra el cuerpo. Déjelos amarrados por lo menos un mes.

En caso que no pueda componer un hueso safado, busque ayuda médica pronto. Entre más tiempo deje pasar sin componerlo, más difícil será hacerlo.

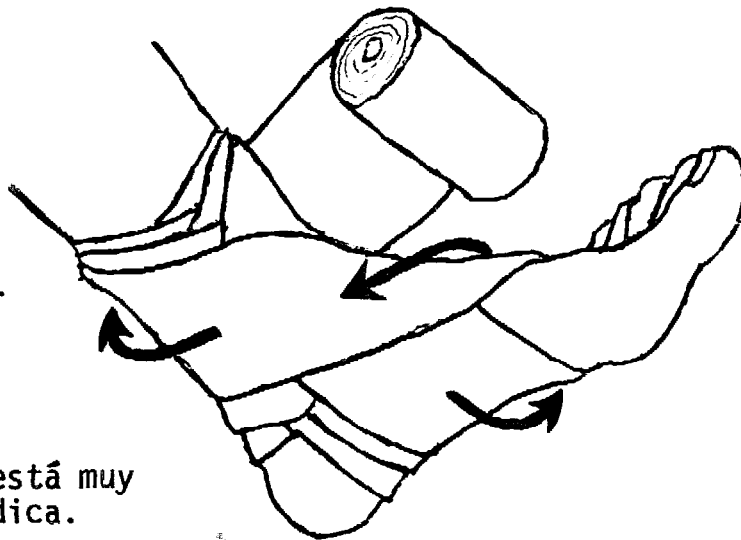
LASTIMADURAS, COYUNTURAS TORCIDAS

Muchas veces es imposible saber si una mano o un pie está torcido o tiene un hueso quebrado. Lo mejor es llevar a la persona a donde le pueden tomar una radiografía.

De todos modos, la curación para las dos cosas es más o menos igual: mantenga la coyuntura fija, y no la mueva. Lastimaduras graves necesitan cuanto menos 3 ó 4 semanas para curarse. Si un hueso está quebrado, necesita más tiempo.

Se puede mantener fija la coyuntura torcida usando una bilma casera (vea pág. 13), o asegurándola con una venda elástica.

Un tobillo lastimado se amarra de la manera indicada aquí. →



PRECAUCION: Si el pie está muy suelto, busque ayuda médica.

Para que no duela ni se hinche tanto una lastimadura, manténgalo en alto. Durante las primeras 24 horas, ponga hielo o trapos mojados con agua bien fría sobre la parte torcida. También tome calmantes (*Aspirina*).

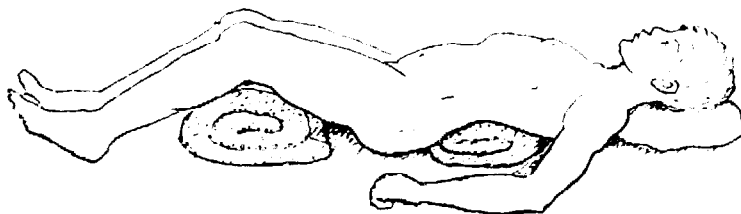
NUNCA DEJE QUE SOBEN UNA LASTIMADURA O QUEBRADURA.
No hace provecho y puede hacer más daño.

LASTIMADURA DE LA ESPALDA:

Es necesario descansar por varios días (15 días o más) en una posición fija.

La mejor posición es así:

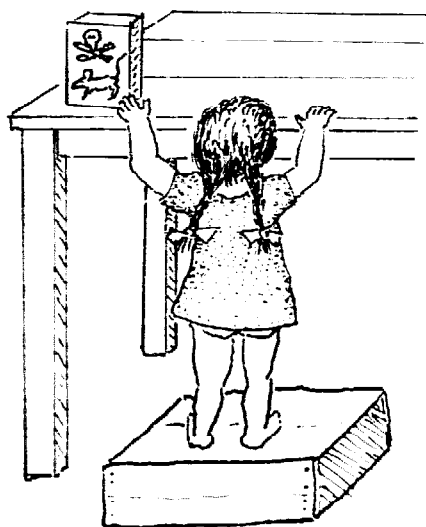
Ponga una almohada debajo de las rodillas y otra debajo de la espalda, para que la espalda se doble un poco hacia atrás.



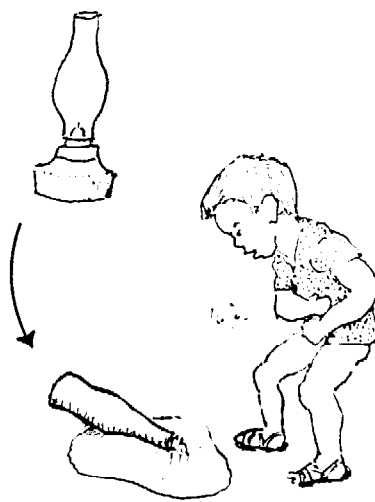
VENENOS TRAGADOS

Muchos niños mueren por tragar cosas venenosas. Para proteger a sus hijos, tome las siguientes precauciones:

GUARDE TODA COSA VENENOSA DONDE NO LAS PUEDAN AGARRAR LOS NIÑOS:



NUNCA GUARDE PETROLEO, GASOLINA U OTRA COSA VENENOSA EN LOS ENVASES DE REFRESCOS, pues los niños creen que son para tomar:



SUSTANCIAS VENENOSAS MAS CONOCIDAS EN LOS RANCHOS INCLUYEN:

veneno para ratón
OKO, Lindano y otros
insecticidas
cualquier medicina (en
cantidades grandes)
tintura de yodo

semillas de toloache
semillas de hava (hava
de San Ignacio)
semillas de higuierilla
cigarros
alcohol (para curar)

Tratamiento:

Al sospechar envenenamiento, haga lo siguiente **INMEDIATAMENTE**:

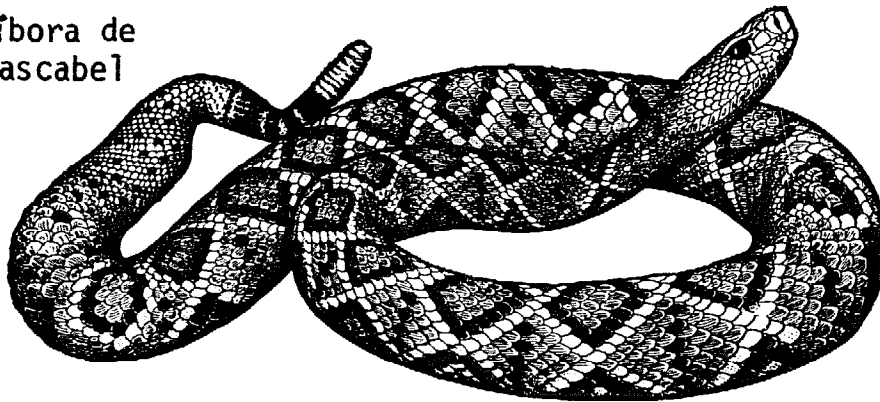
- Haga que el paciente tome todo que pueda de leche, huevos batidos, o harina batida en agua.
- Produzca basca. Meta el dedo por la garganta o hágale tomar agua con jabón o sal. Siga dándole más leche, huevos batidos, o harina en agua y haciéndolo vomitar, hasta que los vómitos estén bien limpios.

CUIDADO: NUNCA produzca basca en un caso de envenenamiento con petróleo, gasolina, ácidos fuertes o sustancias corrosivas.

- Dé una purga, preferiblemente de "sal de magnesia".
- Tape al paciente si siente frío, pero evite demasiado calor. **BUSQUE AYUDA MEDICA**

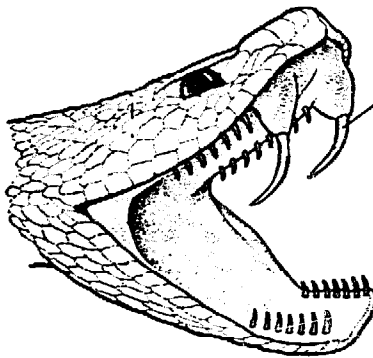
MORDEDURA DE VIBORA

víbora de cascabel



Cuando lo muerde una serpiente, asegúrese si es una víbora o una culebra inofensiva. Las mordeduras son muy diferentes:

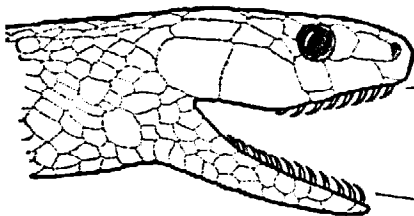
víbora venenosa



← marcas de los colmillos

La mordedura de una serpiente venenosa deja marcas de los dos colmillos (y raras veces otros agujeritos hechos por los dientes).

culebra no venenosa



← La mordedura de una culebra que no tiene veneno deja dos hileras de dientecitos, nada más.

Contrario a la opinión popular, la ilama (boa) y el alicante no son venenosos. Por favor no mate las culebras no venenosas, pues no hacen ningún daño. Al contrario, ellas matan ratones y otros animales perjudiciales.

TRATAMIENTO DE UNA MORDEDURA DE VIBORA:

1. **QUEDESE QUIETO; NO DEBE MOVER LA PARTE MORDIDA.** Entre más se mueva, más rápido entra al cuerpo el veneno. Una persona picada en un pie no debe de andar ni un paso. Sáque en camilla al picado.

2. Ponga una liga, no muy apretada, arribita del piquete. Aflójela por un rato cada media hora.



3. Con una navaja bien limpia (esterilizada con lumbre o alcohol) corte cada marca de los colmillos: 1 centímetro de largo y la mitad de 1 cm. de profundo.

4. Entónces chupe y escupa el veneno durante un cuarto de hora.

NOTA: Si ha pasado más de media hora después de la mordedura, no debe cortar ni chuparla, pues puede hacer más daño que provecho.

5. Si se consiguen **SUERO ANTICROTALICO** o **SUERO ANTIVIPERINO**, inyéctelo según las instrucciones que vienen con la medicina, tomando todas las precauciones para evitar **CHOQUE ANAFILACTICO** (Vea pág. 89) Para que haga mucho pro-

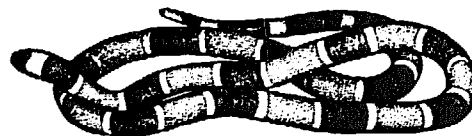
vecho hay que usar el **SUERO** antes de que pasen 3 horas después de la mordedura de la víbora. Compre el **SUERO** de antemano (Vea pág. 285)

6. Si hay hielo, envuélvalo en un trapo y póngalo sobre la parte mordida.

Cualquier piquete de víbora es peligroso. Siempre busque ayuda médica, pero no tarde en hacer las curaciones apuntadas arriba. Todos los remedios caseros són más o menos inútiles. (vea pág. 3) Nunca tome alcohol.

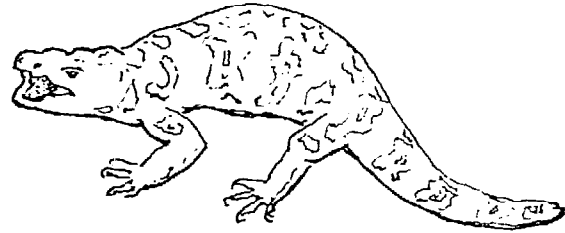
MORDEDURA DE CORALILLO

Se cura igual como una mordedura de víbora, solo que los **SUEROS ANTICROTALICO Y ANTIVIPERINO** no hacen provecho. Existe un suero anti-coralillo pero poco se usa puesto que el coralillo raras veces muerde a la gente.



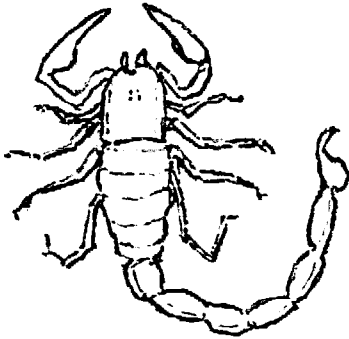
MORDIDA DE ESCORPIÓN

En Sinaloa se llama escorpión a un lagarto venenoso.



La mordidura de escorpión se cura igual como la de víbora. No hay contra-venenos que sirvan. La mordida puede ser peligrosa. Búsque ayuda médica rápido.

PIQUETE DE ALACRAN



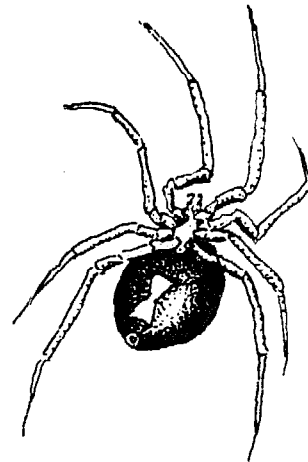
Para las personas grandes los piquetes de alacrán raras veces son peligrosos. Tome calmantes, y ponga hielo o lienzos con bicarbonato contra el piquete. Para lo entumido y dolencias que a veces duran semanas o meses, pueden hacer provecho las sobadas y los lienzos de agua caliente.

Para los niños menores de 5 años, los piquetes de alacrán pueden ser peligrosos. Si se consigue antes de dos horas el suero Anti-alacrán, inyecte una ampolleta. Use calmantes para el dolor. Si el niño deja de respirar, hágale respiración boca a boca (vea pág. 67). Búsque ayuda médica rápido si el niño picado es muy chiquito.

PIQUETE DE UBAR O VIUDA NEGRA

Piquetes de la mayoría de las arañas, inclusive la tarántula, son dolorosos pero no son peligrosos. El piquete de la viuda negra o ubar enferma bastante a la persona grande, y es peligroso para un niño chiquito. Produce dolor fuerte, especialmente en los músculos de la barriga.

Dé calmantes y busque ayuda médica. Las medicinas más útiles no se hallan en las tiendas del campo. (Inyecciones intravenosas de calcio: 10 ml de 10% puesto muy despacio durante 10 minutos ayudan a calmar el espasmo muscular. También *Valium* (pág.285) puede hacer provecho).



CAPITULO 10

La Dieta: lo que se debe comer para tener buena salud

ENFERMEDADES QUE VIENEN DE NO COMER BIEN:

Muchas enfermedades muy conocidas en los ranchos resultan por la escasez de sustancias nutritivas en la comida. Una dieta que consiste de muchas tortillas, muy poco frijol, y casi nada de carne, huevos, leche, verduras y frutas, resulta con varias carencias nutritivas, las cuales causan distintas enfermedades.



Cualquiera de las siguientes dolencias puede deberse a no comer bien:

- debilidad y fatiga
- latido
- tarantas (mareos)
- desgana de comer
- anemia
- "sofocado" de la barriga
- "barrigón" en niños
- hormigueo y entumido de los pies y las manos
- boquillos (llagas a los lados de la boca)
- resequedad de piel donde le pega el sol (pelagra)
- lengua pelada y dolorosa
- ardor en la planta de los pies
- calambres
- pérdida de pelo en niños
- muchos dolores que "andan" de una parte a otra
- retraso al caminar, hablar y crecer en los niños chiquitos

Las siguientes enfermedades, aunque muchas veces tienen otras causas que la mala alimentación, también pueden resultar por falta de buena comida, y nada más:

- diarrea
- dolor de cabeza
- zumbido de los oídos
- hinchazón de los pies y la cara (especialmente en niños)
- algunos problemas en la vista
- convulsiones (ataques) en niños chiquitos
- palpitación
- ansia y "bilis"
- piorrea y la salida de sangre por la encía
- hemorragia de la nariz

Aparte de todas las dolencias que puedan resultar por no comer bien, la falta de buena comida baja la resistencia contra cualquier enfermedad o infección. Tuberculosis, por ejemplo, les da con más frecuencia a personas mal alimentadas, que a las que comen bien.

**COMER BIEN ES TENER MAS RESISTENCIA
CONTRA CUALQUIER ENFERMEDAD**

Cuando una persona está enferma, el cuerpo necesita aún más las vitaminas y otras sustancias nutritivas que contiene la buena comida. Las señas de mala alimentación con frecuencia aparecen por primera vez al fin de otra enfermedad grave. Un ejemplo de esto es el niño que, después de varios días con disentería, se le empiezan a hinchar los pies y la cara, o le aparecen manchas moradas en las piernas. Estas son señas de la mala alimentación.

**DESPUES DE CUALQUIER ENFERMEDAD GRAVE, ESPECIALMENTE LA
DIARREA O DISENTERIA, ES IMPORTANTISIMO QUE EL ENFERMO RECIBA
LOS MEJORES ALIMENTOS POSIBLES.**





Las manchas en los brazos de la madre se deben a pelagra, una enfermedad que resulta por comer mucho maíz y poco de los alimentos nutritivos, como frijol, huevos, carne, etc.

A causa de que la madre estaba mal alimentada, sus pechos no producían leche. Por dos años mantuvo a su criatura con agua de maíz y casi nada más. Como resultado, el niño sufre gravemente de mala alimentación: no crece bien, está muy delgado, muy panzón, el pelo se le está cayendo y probablemente se va a quedar tontito por el resto de su vida.

Para evitar tragedias como ésta, las madres y los niños tienen que comer mejor.

LOS ALIMENTOS QUE NECESITA EL CUERPO PARA ESTAR SANO

Comer bien quiere decir comer todos los días los distintos alimentos que necesita el cuerpo para funcionar bien.

Para que una persona esté fuerte y sana, cada comida debe contener algo de cada una de las siguientes 4 clases de alimentos:

1. PROTEINAS:

Las proteínas son necesarias para formar los músculos, el cerebro y todas las células del cuerpo. Para que un niño crezca normalmente y un adulto sea fuerte y vigoroso, **HAY QUE COMER BASTANTES PROTEINAS TODOS LOS DIAS.**

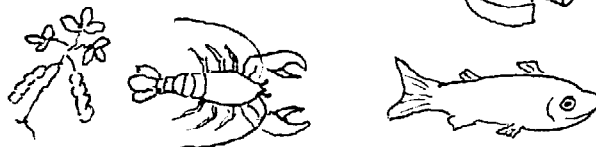
Comidas ricas en proteínas:

carne	camarones
pollo	leche
huevos	queso
pescado	requezón



Comidas con algo de proteínas:

frijoles	chícharos (arvejas)
havas	cacahuates (maní)
nueces	

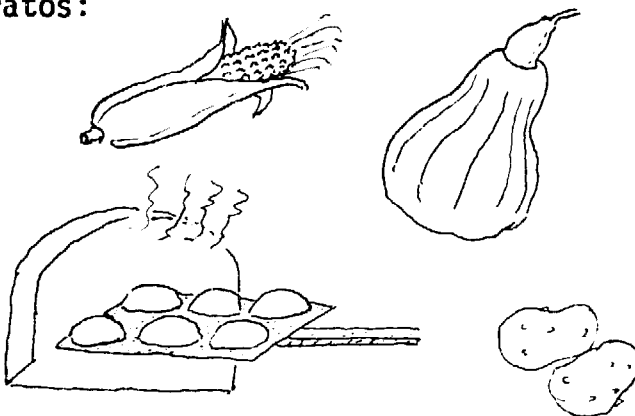


2. CARBOHIDRATOS Y AZUCARES:

Los carbohidratos y azúcares dan energía. Son como la leña para la lumbre. Cuanto más duro trabaja uno, más carbohidratos usa. Pero una dieta de puros carbohidratos, sin proteínas, debilita al cuerpo.

Comidas con muchos carbohidratos:

maíz	
cereales (harina de trigo, arroz, avena)	
papas	
camote	
calabaza	
pasta (fideo, etc.)	
leche	



Azúcares:

azúcar	frutas
miel	leche
panocha	

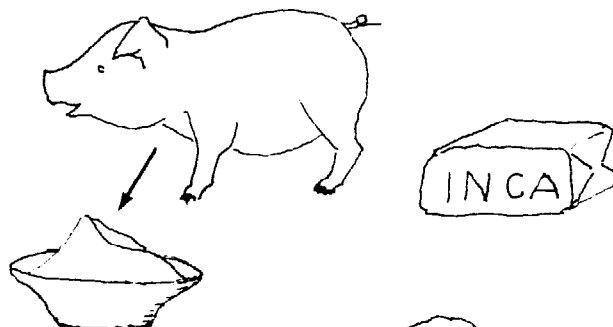


3. GRASAS:

El cuerpo guarda las grasas como una reserva de leña, pues las convierte en carbohidratos cuando los necesita. Cada comida debe contener un poco de grasa, pero mucha grasa hace daño.

Comidas con mucha grasa:

manteca (manteca vegetal es mucho más sana que la manteca de cerdo)
aceite para comer
chicharrones
carne con grasa



Comidas con poca grasa:

leche
nueces



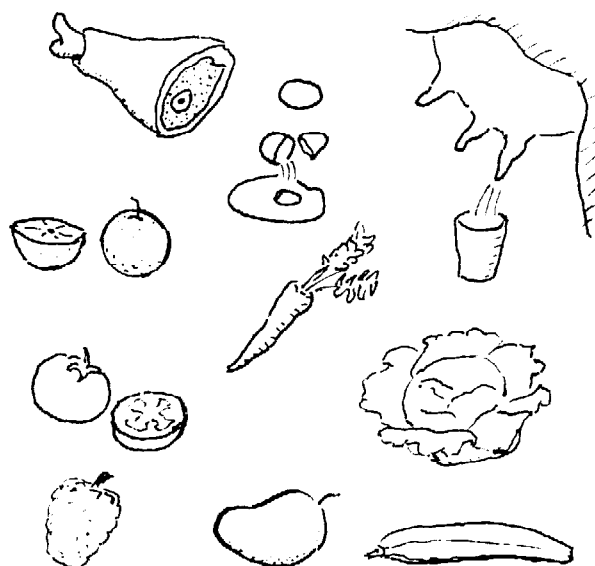
4. VITAMINAS Y MINERALES:

El cuerpo necesita alimentos que contengan vitaminas para aprovechar bien los otros alimentos, y para que todos los diferentes sistemas del cuerpo funcionen bien.

Los minerales son necesarios para la formación de la sangre, los huesos y otras estructuras del cuerpo.

Comidas ricas en vitaminas y minerales:

carnes (especialmente el hígado)
pollo
huevos
queso
leche
verduras
frutas (especialmente naranjas y otras frutas cítricas, y tomates)
legumbres



La comida típica en los ranchos sobra de carbohidratos y escasea de las cosas ricas en proteínas, vitaminas y minerales.

PARA ALIMENTARSE BIEN HAY QUE COMER CON MAS FRECUENCIA LAS COMIDAS NUTRITIVAS, COMO CARNE, POLLO, HUEVOS, FRUTAS Y VERDURAS.

Esta dieta es importante para todo el mundo, y especialmente:

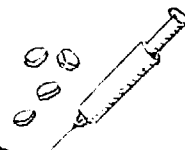
- ▷ los niños, para que crezcan y se desarrollan bien
- ▷ las personas con enfermedades agudas o crónicas
- ▷ las mujeres embarazadas, o que estén en *la dieta* o criando.

LAS VITAMINAS -- ¿PASTILLAS, INYECCIONES, TONICOS O SU FORMA NATURAL?

Quien come bien recibe todas las vitaminas que necesita. Es siempre mejor comprar buena comida en lugar de pastillas, tónicos o inyecciones de vitaminas.



← Veinte pesos de huevos ayudan al cuerpo más que veinte pesos de tónicos o piquetes de vitaminas. →



En el campo los alimentos más nutritivos a veces son escasos. Cuando se presentan los síntomas de la mala alimentación, coma lo mejor posible y aumente la dieta con vitaminas tomadas.

En casi todos los casos, las pastillas de vitaminas hacen tanto provecho como las inyecciones, son más baratas y no llevan peligro. **NO INYECTE VITAMINAS. ES MEJOR TOMARLAS.**

AL COMPRAR VITAMINAS, asegúrese que la formula incluye todas las vitaminas y minerales que carecen con más frecuencia en las comidas rancheras. Estos son:

NIACINAMIDA (o ácido nicotínico o niacina)

VITAMINA B1 (tiamina)

VITAMINA B2 (riboflavina)

HIERRO (sulfato ferroso) -- especialmente para mujeres embarazadas y para todas las personas anémicas.

Para ciertas personas, además de los de arriba se recomienda:

ACIDO FOLICO, para las mujeres embarazadas

VITAMINA A

VITAMINA C

VITAMINA D

VITAMINA B6, para niños chiquitos y personas tomando medicinas para la tuberculosis.

TONICOS, VINOS Y JARABES VITAMINADOS: ¿CUALES SIRVEN?

De los muchos tónicos, jarabes y vinos vitaminados que se venden en las tiendas del campo, unos son muy caros y otros carecen de las vitaminas más importantes. Aquí hay una lista de algunos de los que mas se venden, junto con sus precios, y las vitaminas y minerales que contienen. Los que recomendamos más están apuntados primeros.

Nombre de producto	Cantidad en un frasco	Precio ('74)	Niacina	B1	B2	Hierro	A. f6lico	B6	B12	Vit A	Vit D	Calcio	Vit C
HEMOSTYL jarabe	230 ml	\$11.95	*	*	*	*	*	*	*	*			*
COMPLEDOCE vino	240 ml	\$16.10	*	*	*	poco	*	*	*				
WAMPOLE jarabe	250 ml	\$ 3.35	*	*	*		*						*
BAKOSAN vino	330 ml	\$17.80	*	*	*		*	*					
QUINA LAROCHE sin calcio	350 ml	\$12.00	*	*	*								
GEROLAN elixir	240 ml	\$23.50	**	*	*		*	*					
VITATON solución	450 ml	\$18.00	*	*		poco	*	*	*				
QUINA LAROCHE con calcio	350 ml	\$14.95	*	*									*
HEMOSTYL vino	310 ml	\$14.40	*			*	*						
PERHEPAR tónico	215 ml	\$13.00		*	*				*	*			
FOLIDOCE vino	220 ml	\$				*	*						
EMULSION de SCOTT, aceite de bacalao	180 ml	\$ 6.70						*	*				
CALCIGENOL suspensión	340 ml	\$10.95							*	*			

Fíjese que, entre todos estos, el Jarabe Hemostyl y Compledoce son los únicos que contienen las vitaminas más importantes y también hierro. Y de estos dos, el Jarabe Hemostyl da más vitaminas por su dinero y es mejor. No confunda el Jarabe Hemostyl con el Vino Hemostyl, la cual no hace provecho para muchas de las carencias más importantes en los ranchos.

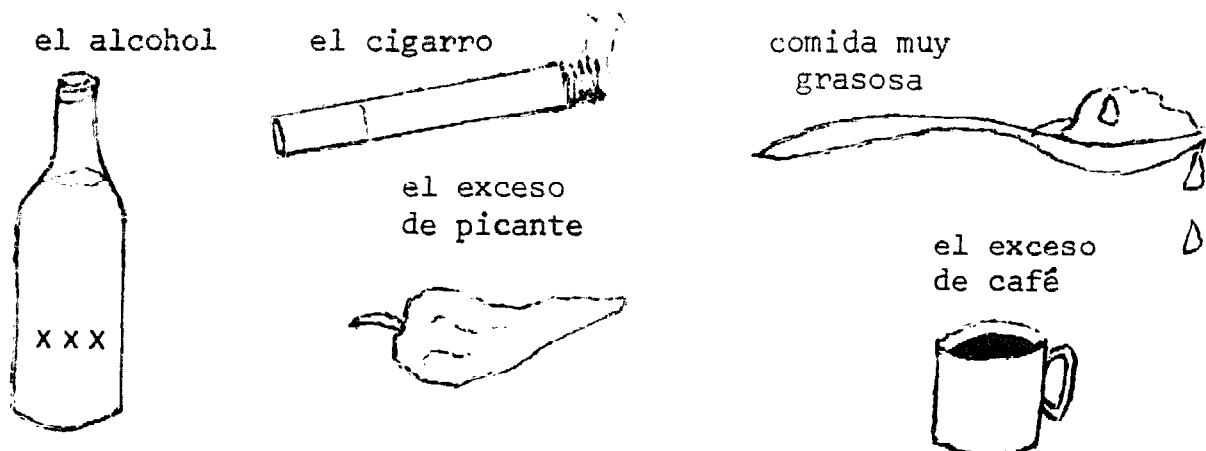
LO QUE SE DEBE EVITAR, LO QUE NO SE DEBE, Y CUANDO.

A pesar de lo que opina mucha gente, *PARA LA MAYORIA DE LAS ENFERMEDADES, NO HAY COMIDAS QUE SE DEBEN EVITAR.* Al contrario, muchas veces las comidas que se evitan son las que se deben comer porque contienen las proteínas y vitaminas necesarias para combatir la enfermedad.

Sería mejor si la gente se olvidara de sus ideas acerca de lo que hace daño en la dieta, y pensara más en las comidas que les hacen provecho.

Por lo general, las comidas que hacen provecho cuando uno está sano, también le hacen provecho cuando uno está enfermo: como la leche, carne, fruta, etc.

Así mismo, las cosas que lo perjudican a uno cuando está sano, más lo perjudican cuando está enfermo. Las cosas más perjudiciales son:



► El cigarro puede causar tos crónica o cáncer de los pulmones. También empeora cualquier otra enfermedad de las vías respiratorias, especialmente la tuberculosis.

► El alcohol puede causar o empeorar enfermedades del hígado, del estómago, y de la mente.

► Mucho picante, mucho café y comida grasosa puede producir o empeorar agruras, úlceras, y otras enfermedades de la vía digestiva.

Otras enfermedades que requieren evitar ciertas comidas:

- Para unos males del corazón se debe usar poco o nada de sal (vea pág. 170).
- Para la diabetes se debe evitar azúcar y comidas dulces (vea pág. 107).
- Para la diarrea o disentería aguda se debe evitar toda comida sólida, y tomar solamente SUERO PARA TOMAR (vea pág. 125).

LA DIETA IDEAL PARA LOS NIÑOS CHIQUITOS

LOS PRIMEROS SEIS MESES DE VIDA:

**DURANTE LOS PRIMEROS 6 MESES DE VIDA
DELE AL NIÑO LECHE DE PECHO Y NADA MAS.**



La leche de pecho es el alimento más completo y más limpio que existe. Es mejor que cualquier alimento que se pueda comprar. Al dar leche de pecho y nada más durante los primeros 6 meses se protege al niño contra la diarrea y otras enfermedades infantiles.

Si la madre no produce suficiente leche:

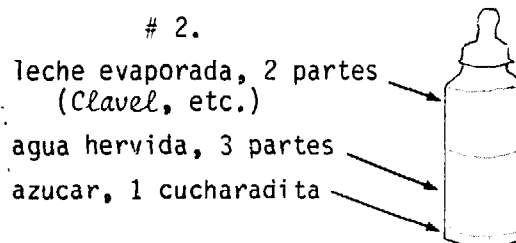
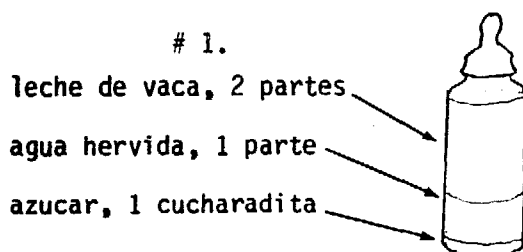
1. Debe tomar mucha agua. Cuanto más agua tome, más leche producirá.
2. Debe comer mejor. Comidas con proteínas y vitaminas, especialmente carne, huevos y leche, ayudan a la madre a hacer buena leche para su criatura.

Si la madre no produce nada de leche:

1. Dé al niño leche en otra forma, ya sea de vaca, chiva, lata, o en polvo. (La leche condensada no sirve). Para que cualquier leche rinda más, se puede echar una cucharadita chiquita nivelada de azúcar en cada biberón de leche.

NOTA: Cualquier leche que prepare para una criatura debe de quedar un poco más ralo de lo normal.

Ejemplos de formulas correctas son:



2. Siempre hierva el biberón, la tetera y el agua que usa en los alimentos antes de usarlos. También hierva la leche de vaca o de chiva. Así se evitan muchas enfermedades.

3. Si no alcanza el dinero para comprar suficiente leche, dé al niño jugo de arroz o atole blanco, siempre con un poquito de huevos, carne, pollo, o frijol cocido y bien machucado.

CUIDADO: Una dieta de pura "Maizena", jugo de arroz y atole con azúcar no basta para un niño chiquito. Lo puede enfermar, o hacer que no crezca, ni ande, ni hable a tiempo, o que se vuelva tonto para siempre.

DE LOS SEIS MESES HASTA UN AÑO:

1. Siga dándole el pecho al niño hasta los dos años, si es posible.

2. Después de los seis meses, aumentele la dieta con otros alimentos.

Tales alimentos deben estar bien cocido, y si es posible, contener una combinación de un alimento de cada uno de los siguientes grupos:

<u>Proteína animal</u>	<u>Proteína vegetal</u>	<u>Carbohidratos</u>
leche hervida o en polvo	frijoles	atole blanco (o maizena)
huevos	ejotes	avena
carne	havas	arroz
pollo	plátanos	"crema" de harina
queso	cacahuates (tostados)	papas cocidas
pescado	apomas cocidas	pasta o fideo
camarón		calabaza

Juntando un alimento de cada grupo, se puede arreglar una comida que es económica y también nutritiva.

Los siguientes son ejemplos:

#1 Mezcle: 4 cucharadas de atole blanco 1 cucharada de frijol cocido 1 cucharada de leche en polvo	#2 Mezcle: 4 cucharadas de arroz cocido 2 cucharadas de ejotes tiernos 1 blanquillo cocido
---	---

También a los niños mayores de 6 meses, se le debe dar con frecuencia el jugo de naranja o tomate, y frutas como papaya, melon, mangos cocidos o ciruelas.

Un niño menor de un año debe comer por lo menos cinco veces al día.

CUIDADO: De los 6 meses de vida hasta los dos años es cuando más niños sufren de mala alimentación. Si están muy panzones, muy pálidos, si comen tierra, si se les hinchan los pies y la cara, o si les salen "boquillas" o moretones en la piel, tienen que comer mejor.

Para asegurar la salud de los niños en esta época, se debe:

- SEQUIR DANDO LA LECHE DEL PECHO
- TAMBIEN DARLES OTROS ALIMENTOS NUTRITIVOS
- HERVIR TODA EL AGUA QUE TOMAN
- CUIDAR MUCHO DEL ASEO

DE UN AÑO DE EDAD EN ADELANTE:

Después de un año de edad el niño puede comer las mismas cosas que las personas grandes, pero se le debe aumentar la dieta con leche cuando sea posible.

Para que el niño crezca fuerte y sano, trate de darle alimentos nutritivos todos los días: comida con proteínas, vitaminas y minerales. (Vea pág. 96).

Niños y dulces: No acostumbre a los niños chiquitos a comer dulces. Comiendo dulces, los niños pierden el apetito por la comida que necesitan. También los dulces hacen podrir la dentadura.

LA DIETA IDEAL PARA LOS NIÑOS CHIQUITOS

LOS PRIMEROS SEIS MESES:

Déle leche
de pecho

SI

y nada
más



NO

DE SEIS MESES A LOS DOS AÑOS:

Déle leche
de pecho

y

también



leche
de vaca,
chiva, o
enlatada



y alimentos
nutritivos y bien cocidos.



EQUIVOCACIONES CASERAS SOBRE LA DIETA

1. "La dieta" de una mujer recién aliviada:

Una de las costumbres campesinas más peligrosas es la llamada "dieta" que cuidan las madres durante 20 ó 40 días después del parto. Esta "dieta" -- que prohíbe a la madre muchos alimentos nutritivos y que la mantiene principalmente con atole blanco, sopa de fideo y arroz -- la debilita mucho y puede causar su muerte, porque baja su resistencia contra hemorragias e infecciones.

Al contrario, *LA EPOCA DESPUES DEL PARTO ES CUANDO LA MADRE NECESITA LA MEJOR ALIMENTACION POSIBLE*, para evitar infecciones, reponer la sangre perdida y producir bastante leche para su criatura.

Después del parto, la madre puede comer toda clase de carne, gallina, leche, huevo, fruta, verdura, frijol, etc. Ninguna de estas comidas causa "congestión"; todas hacen provecho.



2. No es verdad la opinión de que las naranjas, guayabas y otras frutas causan congestión cuando uno tiene catarro, la gripe o tos. Al contrario, la naranja, el tomate, y muchas otras frutas son ricas en vitamina C, lo cual aumenta la resistencia contra el catarro, infecciones y otras dolencias.

3. No es cierto que la carne de coche, el picante y las guayabas se contrarían con ciertas medicinas. Lo que sí es cierto es que no se debe de comer mucha grasa o picantes cuando uno está enfermo del estómago, no importa si está tomando medicinas o no.

ENFERMEDADES QUE SE MEJORAN CON DIETAS ESPECIALES

Las siguientes enfermedades necesitan alimentos o dietas especiales:

ANEMIA,

Anemia existe cuando la sangre está muy delgada. Esto resulta si la sangre se pierde o se destruye más rápido de lo que el cuerpo la puede reponer.

Cualquier pérdida de sangre puede producir anemia: una herida grande, la disentería, una úlcera crónica, la regla en las mujeres cuando no comen bien.

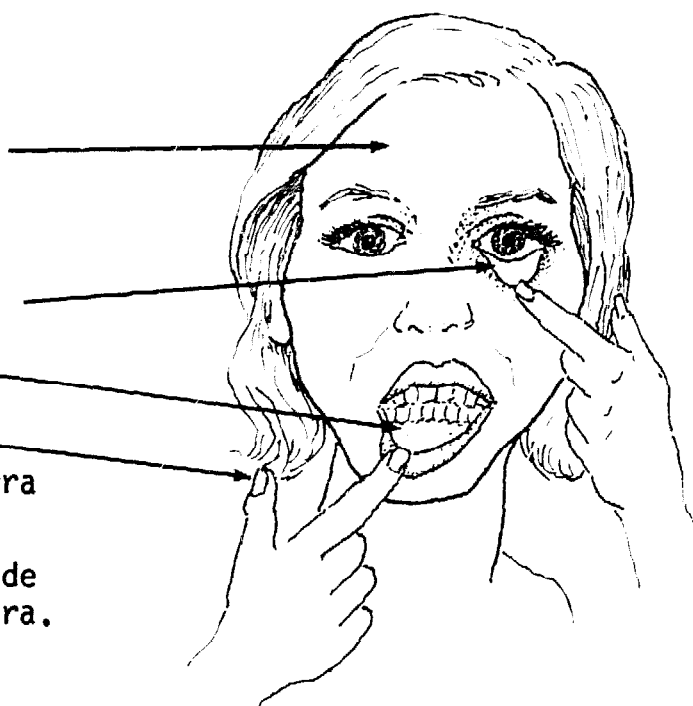
Una dieta que carece de carne y otras comidas que contienen hierro, pueden producir o aumentar la anemia.

En los niños chiquitos, la anemia puede resultar por una diarrea crónica, o por tener muchas lombrices de gancho (vea pag.121). Un niño o mujer que come tierra, casi siempre tiene anemia.

Ciertas enfermedades, como el paludismo, que destruyen los glóbulos rojos, también causan anemia.

LAS SEÑAS DE ANEMIA SON:

- ▶ piel pálida hasta transparente
- ▶ debilidad y fatiga
- ▶ palidez adentro de los párpados
- ▶ encías muy blancas
- ▶ uñas blancas
- ▶ ganas de comer tierra
- ▶ La anemia muy grave causa hinchazón de los pies y la cara.



Como combatir la anemia:

1. **COMA ALIMENTOS QUE CONTENGAN HIERRO.** La carne, especialmente hígado, es muy rico en hierro. También el pollo, los huevos y el pescado. Frijoles y tomates tienen un poco de hierro.

2. Si las comidas ricas en hierro son difíciles de conseguir, o si la anemia está muy avanzada, se debe tomar pastillas de sulfato ferroso. Para casos gravísimos hay inyecciones de sulfato ferroso (*Inferon*). Para casi todos los casos de anemia, el sulfato ferroso hace mucho más provecho que el "extracto del hígado" o "Vitamina B12".

3. Si la anemia está causada por otra enfermedad, como una úlcera, lombriz del gancho, o paludismo, trate de curar ésta.

4. Si la anemia es muy grave o si no se mejora, búsque ayuda médica.

En los ranchos la mayoría de las mujeres padecen de anemia. Esto resulta por no comer suficientes alimentos ricos en hierro para reponer la sangre perdida durante la regla y los partos. Una mujer anémica corre más peligro de abortos y de hemorragias después del parto. Por eso es muy importante que coma carne, pollo y huevos tanto como sea posible, y especialmente durante el embarazo.

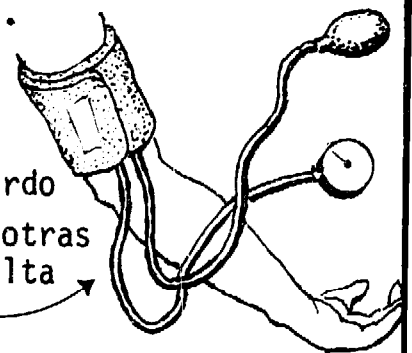
ALTA PRESION

La alta presión de la sangre puede causar mal de corazón y otros problemas. Viene de depositos grasosos en las arterias y venas. La gente gorda sufre más de alta presión.

Señas de alta presión:

- ▶ fatiga y desesperación al hacer ejercicio
- ▶ punsada o dolor atrás de los ojos
- ▶ a veces dolor del corazón o del hombro izquierdo

Todas estas señas también son causadas por otras enfermedades, y por eso, si sospecha que tiene alta presión, vaya a un médico para que se la mida.



Curación:

- Una persona gorda con alta presión debe enflaquecer.
- Toda persona con alta presión debe evitar toda comida grasosa, especialmente la manteca de cerdo.
- Cuando la presión está muy alta, el médico le recetará medicinas para que le baje. Muchas personas gordas con presión un poco alta pueden bajar la presión al bajar de peso. (Vea pág.107).

Para evitar la alta presión se debe evitar comidas grasosas, y usar manteca végetal en lugar de la manteca de cerdo.

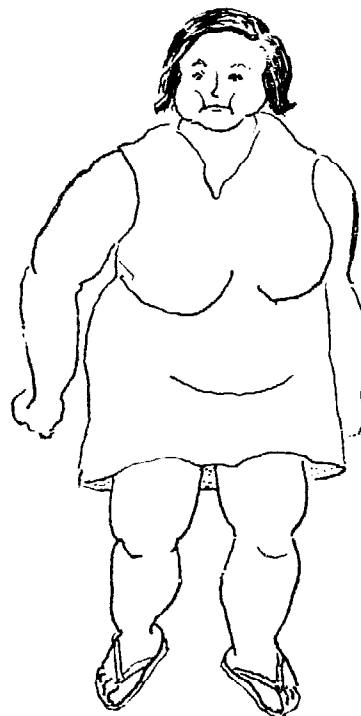
GENTE MUY GORDA

Mucha gordura no es saludable. Aumenta la probabilidad de alta presión, de problemas del corazón, de la formación de piedras en la vesícula, y de diabetes. También el peso excesivo puede causar reumas en las piernas y dolor de los pies.

La gente gorda debe enflaquecer.

Cuide la siguiente dieta:

- Evite comida grasosa, y guisados con manteca o aceite.
- Evite azúcar y comida dulce.
- Coma menos carbohidratos como tortilla, pan, calabaza, arroz, pasta, etc. Nunca coma más de dos tortillas o un pedazo de pan en una comida. Para que no se debilite con esta dieta, coma más carne sin grasa, y más verduras y frutas.
- Para la gente muy gorda, hay pastillas que le ayudan a controlar el apetito, pero las que sirven requieren receta médica.



DIABETES

Diabetes resulta cuando una persona tiene demasiada azúcar en la sangre.

Las señas de diabetes son:

- ▶ una sed que no se le quita
- ▶ ganas de orinar con frecuencia
- ▶ cansancio inexplicable
- ▶ comezones e infecciones crónicas de la piel

Y en casos muy avanzados:

- ▶ pérdida de peso
- ▶ entumimiento o dolor de las manos y los pies
- ▶ llagas incurables en los pies
- ▶ pérdida de conocimiento

Todas estas señas se encuentran también con otras enfermedades. Para saber si tiene diabetes, pruebe con la lengua el sabor del orín. Si es dulce, pida a dos personas que prueben el orín y también los orines de otras tres personas. Si todas hallan dulce el mismo orín, es probable que tenga diabetes.

Cuando se encuentra diabetes en la gente mayor, muchas veces se le puede controlar sin medicina. Pero *hay que cuidar la dieta toda la vida.* La dieta es importantísima.

Dieta para la diabetes: Las personas gordas deben rebajar a un peso normal. La dieta para la diabetes consiste en comer alimentos nutritivos pero siempre con moderación. SE DEBE EVITAR TODA CLASE DE AZUCAR Y DULCE. Coma algo rico en proteínas con cada comida, y poquito de los carbohidratos. (Vea pág. 96)

AGRUPAS, ULCERAS, DOLOR EN LA BOCA DEL ESTOMAGO

Agrupas y úlceras resultan por demasiado ácido en el estómago.

Se conoce la úlcera por un dolor lento pero enfadoso, o a veces agudo, en la "pura boca del estómago". Muchas veces el dolor disminuye al comer, o al tomar leche, y aumenta cuando pasa la hora de comer.

Si la úlcera es grave, puede producir vómitos muy ácidos, raras veces con sangre.

Tratamiento:

Evite las sustancias dañosas y coma las que son curativas:

<u>Sustancias dañosas</u>	<u>Sustancias curativas</u>	<u>Cosas inofensivas</u>
bebidas alcohólicas	leche hervida	huevos cocidos
el café	queso	galletas de sal
el cigarro	crema	panqueques
chile, picante	avena	sopa de pasta o
refrescos	plátanos	fideo (puro)
comida grasosa		papas cocidas
		calabaza

Leche es la mejor medicina para una úlcera. Si la úlcera es grave, en los primeros días, se debe tomar un vaso de leche cada hora, comer alimentos blandos hechos de leche, y nada más. Después de algunos días cuando el dolor está calmado, se puede empezar a comer algunas de las comidas inofensivas. Durante unos meses, si es posible, se debe seguir tomando leche con cada comida, y también a la media mañana, media tarde, y al acostarse.

Pastillas antiácidas, y Leche de Magnesia, también ayudan en combatir el ácido del estómago, pero lo mejor es la leche.

Quando hay dolor fuerte, se puede calmar con belladona o con pastillas antiespasmódicas (vea pag. 279).

Una vez aliviado de una úlcera, siga evitando las sustancias dañosas, para que no le vuelva a dar.



ESTOS DOS HOMBRES TENIAN ULCERAS EN EL ESTOMAGO



Vale la pena curar una úlcera pronto y con empeño. Si no se cura, la úlcera puede causar una gran hemorragia o peritonitis. Los dos pueden ser fatal. Guardando la dieta, la mayoría de las úlceras se alivian, y si la sigue guardando, ya no le vuelven a dar.

ESTREÑIMIENTO

El estreñimiento muchas veces resulta por la mala alimentación, especialmente por la falta de frutas y verduras en la dieta.

En lugar de usar un laxante o purgante, se debe comer más frutas y verduras. Personas viejas deben andar más y hacer más ejercicios.

Si pasa más de 3 o 4 días sin obrar, y no siente dolor agudo en el estómago, puede poner un lavado de agua tibia, o usar un laxante de sal o aceite mineral. **NUNCA USE PURGANTES FUERTES** (vea pag.14).

"BUCHE" O BOCIO

El buche o bocio generalmente resulta por una escasez de yodo en la comida. La misma escasez de yodo dispone a cualquier mujer a abortar, o tener un niño tonto, o sordo, aunque la mujer no tenga señas de buche.

Como evitar o curar el buche:

Todas las personas que viven en regiones donde se encuentra gente buchona deben usar SAL YODADA, en lugar de sal corriente, en la preparación de toda comida. El uso continuo de SAL YODADA hace desaparecer los buches nuevos y blandos. También, evita a que aparezcan en la gente que todavía no los tiene. (Buches ya muy viejos y duros se quitan solamente con operación).

Tintura de yodo, una gota en un vaso con agua todos los días, también sirve. Cuidado: esta tintura es muy venenosa. No tome más de una gota diaria. Alce el frasquito donde no lo alcancen los niños. Es mejor usar SAL YODADA (YODADA).

Las curaciones caseras para el buche, (vea pág. 8) no hacen ningún provecho. El comer cangrejos del mar o otros mariscos, sí hace provecho, pues contienen yodo. Pero lo mejor es usar SAL YODADA.

COMO SE PUEDE EVITAR O CURAR EL BUCHE O BOCIO

NUNCA use sal
corriente

SIEMPRE use
"SAL YODADA"



CAPITULO 11

Medicina preventiva: como evitar muchas enfermedades

Hombre prevenido vale por dos. Si toda la gente se preocupa por comer mejor, por mantener el aseo y por vacunar a sus hijos, no conoceríamos ni la mitad de las plagas que nos atacan a diario.

EL ASEO Y LAS PLAGAS QUE RESULTAN POR FALTA DEL ASEO

El aseo y la limpieza son de primera importancia para evitar muchas enfermedades, tanto el aseo personal como la limpieza de la casa y del pueblo.

Hay muchos tipos de microbios, lombrices, hongos, y otros organismos perjudiciales que viven o dejan sus huevos en la tierra, la basura, o la suciedad de animales y la gente.

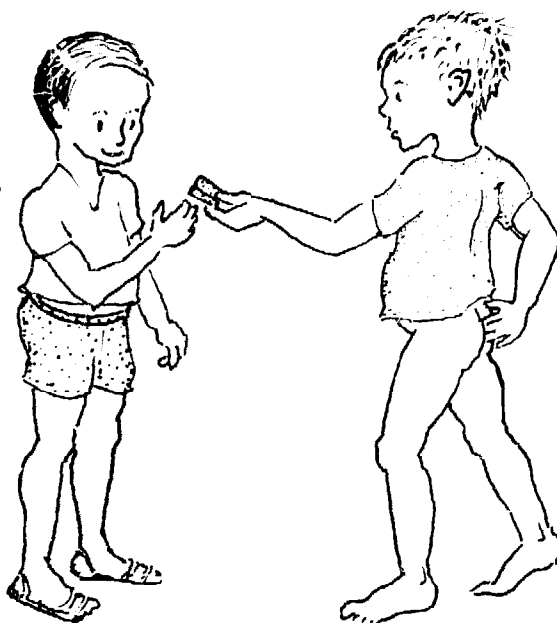
Por falta de aseo estos organismos llegan a la boca de la gente. Las plagas más comunes que se transmiten de esta manera son:

- ▷ lombrices y gusanos de distintas clases
- ▷ la ameba de la disentería
- ▷ hepatitis y la fiebre tifoidea

La manera en que se transmiten estas plagas puede ser muy directa:

Por ejemplo un niño que tiene lombrices y que no se lavó las manos después de ir a la orilla, le ofrece una galleta a un amigo. Como lleva los dedos sucios, algunos de los miles de huevecillos de lombriz en su suciedad se pegan a la galleta. Y su compañero se los come con la galleta, sin darse cuenta.

Pronto el amigo se quejará de lombrices. Su mamá dirá que es porque comía dulces. Pero no. ¡Es porque comió caca!

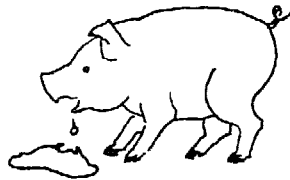


Muchas veces los coches, perros y hasta gallinas ayudan a desparramar lombrices y microbios contenidos en la suciedad de gente. Por ejemplo:

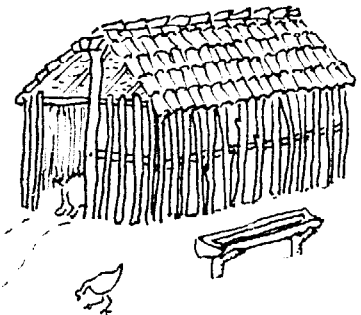
Un hombre que tiene diarrea va a la orilla.



Se la come un coche, embarrando el hocico y las patas.



Luego el coche se mete a una casa:



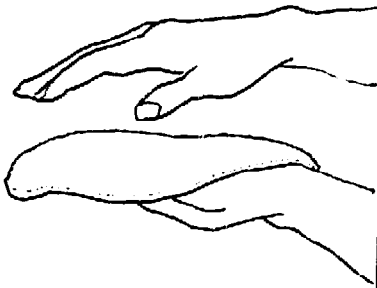
En la casa, un niño está jugando en el suelo por donde anda el coche. Así que también el niño se empuerca con la suciedad del hombre enfermo.



Al rato el niño llora y la madre lo recoge.



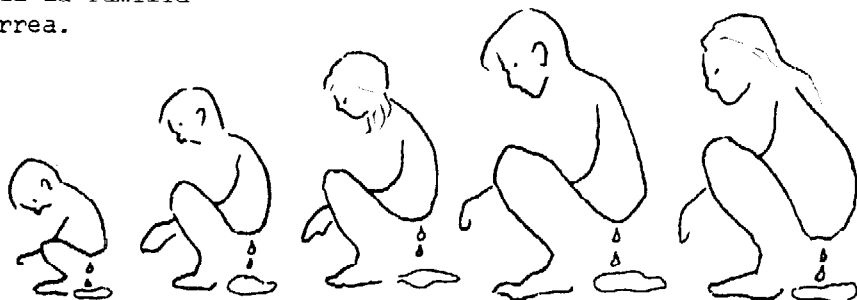
Luego la madre hace tortillas, olvidando de lavarse las manos.



Pone las tortillas en la mesa, y toda la familia se las come.



Como resultado, toda la familia se enferma con diarrea.



Varias clases de lombrices e infecciones se transmiten de unas personas a otras de la manera enseñada en los dibujos de la página anterior.

Si la familia hubiera tomado cualquiera de las siguientes precauciones, la plaga no habría sido transmitida:

- ▷ si el hombre hubiera usado un excusado.
- ▷ si no hubieran dejado entrar los coches en la casa.
- ▷ si no hubieran dejado jugar al niño entre la cochinateda.
- ▷ si la madre siempre se hubiera lavado las manos después de tocar al niño y antes de tocar la comida.

La gran frecuencia de diarrea, disentería, lombrices y otros parásitos intestinales en los ranchos muestra que la gente no toma suficientes precauciones.

REGLAS PARA EL ASEO

ASEO PERSONAL



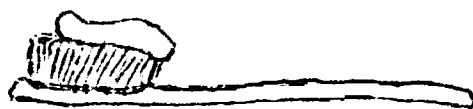
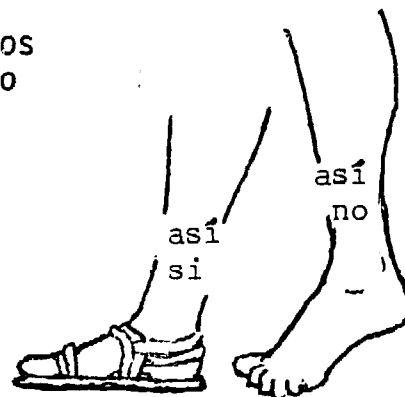
1. Siempre lávese las manos con jabón al levantarse, después de ir a la orilla, y antes de comer.



2. Báñese seguido, y diariamente cuando hace calor. Báñese después de trabajar duro y sudar mucho. Esto nunca hace daño. Así se evitan muchos tipos de tiña, jiotos, caspa, ronchas, granos, y comezones.

Bañe diariamente a todos los enfermos incluyendo los niños chiquitos.

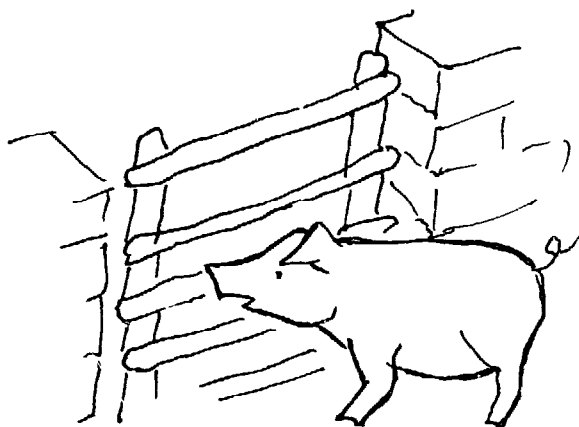
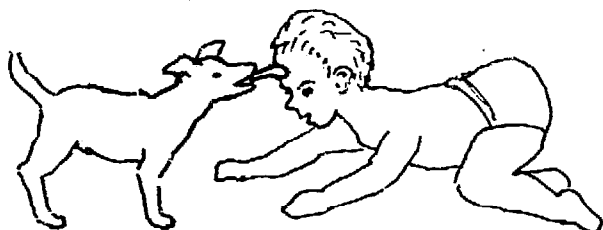
3. No ande descalzo, tampoco deje que los niños anden descalzos. Así se evitan las lombrices de gancho y la anemia que resulta por éstas, ya que esta lombriz entra por las plantas de los pies. (Vea pág. 121)



4. Lave bien la dentadura a diario, y después de comer dulces. Si no hay cepillo y pasta, use un palito con sal y bicarbonato.

ASEO EN LA CASA:

1. No deje entrar a los coches a casa ni en donde juegan los niños chiquitos.

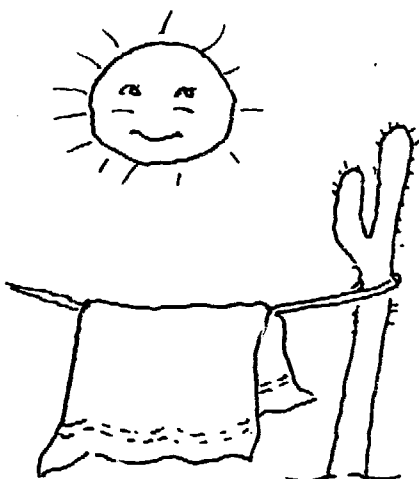


2. No deje a los perros lamer a los niños chiquitos ni que se suban a los ca-

tres. Los perros también desparraman plagas.

3. Si los niños chiquitos obran cerca de la casa, luego, quite la suciedad.

Enseñe a los niños más grandes a ensuciar lejos de la casa.



4. Asolee seguido las cobijas, catres, y tendidos. Si hay chinches, eche agua hirviendo en los catres y lave los tendidos y cobijas, todo en el mismo día.

5. Despulgue a toda la familia seguido. Piojos y pulgas transmiten varias enfermedades. No dejen entrar a casa a los perros o gatos que tengan pulgas.

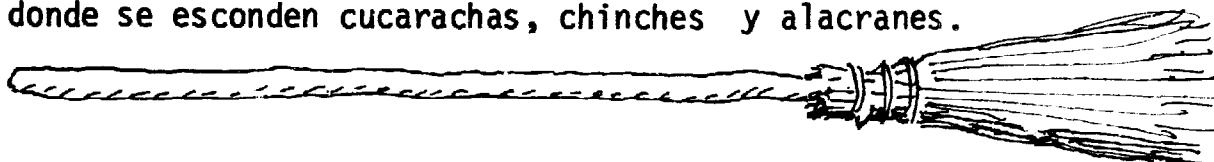


6. No escupa en el piso. La saliva y la flema están llenas de microbios.

Cuando tosa o estornude, tápese la boca con un paño.



7. Limpie toda la casa frecuentemente. Barra bien o lave el piso, las paredes, y debajo de los muebles. Enjarre y blanquee las paredes de adobe. Así se tapan los huecos donde se esconden cucarachas, chinches y alacranes.

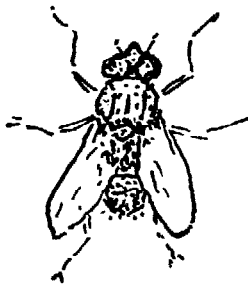
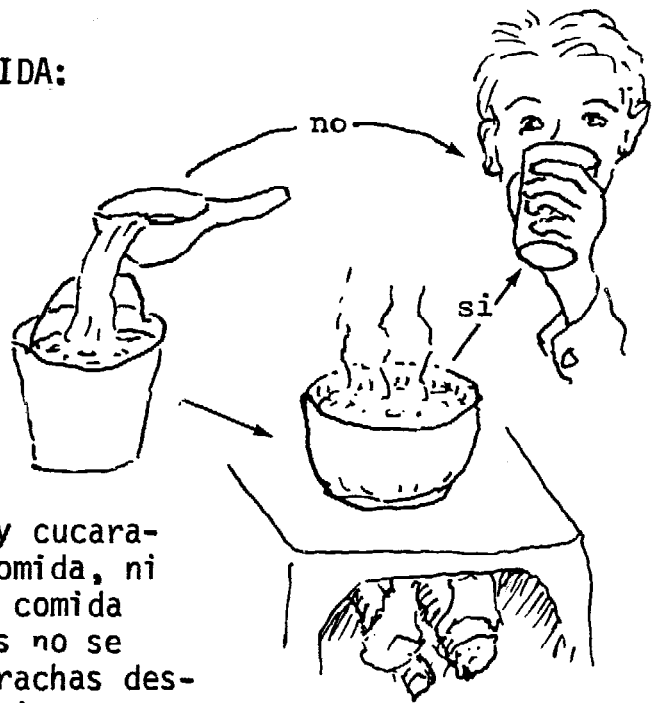


PRECAUCIONES CON EL AGUA Y LA COMIDA:

1. Tome solamente agua potable, purificada, o bien hervida.

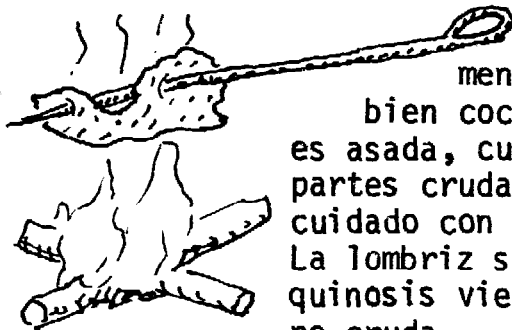
Esto es importante, especialmente para los niños chiquitos y para toda la gente durante epidemias de diarrea, disentería, fiebre tifoidea y hepatitis.

Los pozos hechos al borde del río no filtran el agua suficientemente.



2. Evite que moscas y cucarachas anden sobre la comida, ni deje trastes sucios o comida tirada, para que éstos no se crien. Moscas y cucarachas desparraman muchos microbios.

3. Antes de comer cualquier fruta que ha estado en el suelo, lávela bien. No deje a los niños comer las cosas que se les han caído al suelo.



4. Coma solamente carne que está bien cocida. Si la carne es asada, cuide que no queden partes crudas. Tenga especial cuidado con la carne de coche. La lombriz solitaria y la triquinosis vienen de comer carne cruda.



5. Tenga cuidado con las comidas que estén pasadas o dañadas. Algunas son muy venenosas. No coma lo enlatado, especialmente sardinas, si la lata está hinchada, o si al abrirla, sale un chisquete o tiene mal olor.



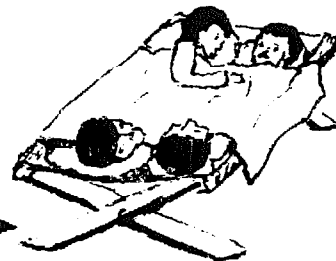
6. Sirva aparte la comida a los enfermos con tuberculosis, la gripe, anginas, y cualquier enfermedad pegadiza. Otras personas no deben usar los mismos platos, vasos y cucharas que usan los enfermos. Si esto no es posible, entonces hay que hervirlos antes de volver a usarlos.

COMO PROTEJER LA SALUD DE LOS NIÑOS:



1. Los niños enfermos, como éste

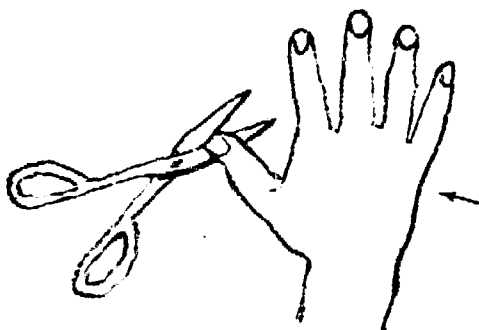
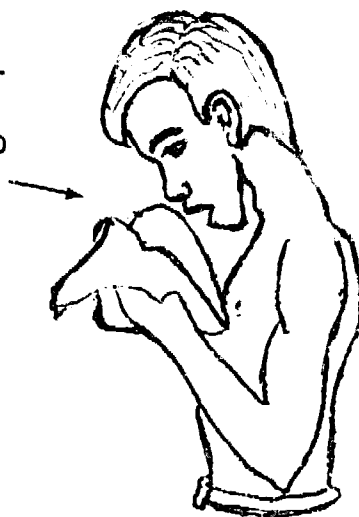
deben dormir aparte de los niños sanos como estos



También los niños que tienen granos, tiña, jiotos o piojos deben dormir aparte de los que no tienen. Si es posible, los niños con la gripa, tos ferina, sarampión, y otras enfermedades pegadizas no deben dormir en el mismo cuarto con los otros. Deben quedarse muy lejos de los niños de brazos.

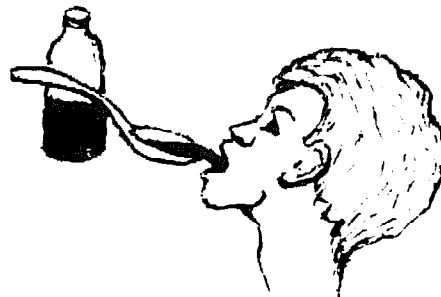
2. Proteja los niños contra la tuberculosis. Personas con los pulmones afectados o con tos crónica NUNCA deben dormir en el mismo cuarto con los niños. Cuando tosan deben cubrirse la boca con un pañuelo.

Niños que viven con una persona tísica, deben estar vacunados contra la tuberculosis.



3. Bañe, cambie, y corte con frecuencia las uñas de los niños. Así se evitan muchas enfermedades. Los niños llevan muchos microbios y huevecillos de lombriz debajo de las uñas.

4. Cure pronto a los niños cuando tengan lombrices, tiña, jiotos, granos o cualquier infección o enfermedad pegadiza, para que no las pasen a los demás.



5. Siga todas las reglas de aseo personal, aseo en la casa, y las precauciones con agua y la comida. Enseñe a los niños a seguir todas estas precauciones y a entender por qué.

ASEO PUBLICO:

1. Conserve limpia el agua del aguaje o los pozos públicos. No deje arrimar los animales donde se saca el agua para tomar. Ponga un cerco si es necesario.

No deje a la gente ensuciar o tirar basura cerca de donde se saca el agua, mantenga limpio el río o arroyo que corre arriba de donde se saca el agua potable.

2. Queme la basura quemable, y la que no es quemable tírela en un solo lugar lejos de las viviendas y de donde se saca el agua.

3. Construya excusados para que los coches y otros animales no alcancen la suciedad. Un pozo hondo con una casita arriba es suficiente.



← Aquí tiene el plan de un excusado sencillo indicando su construcción y uso.

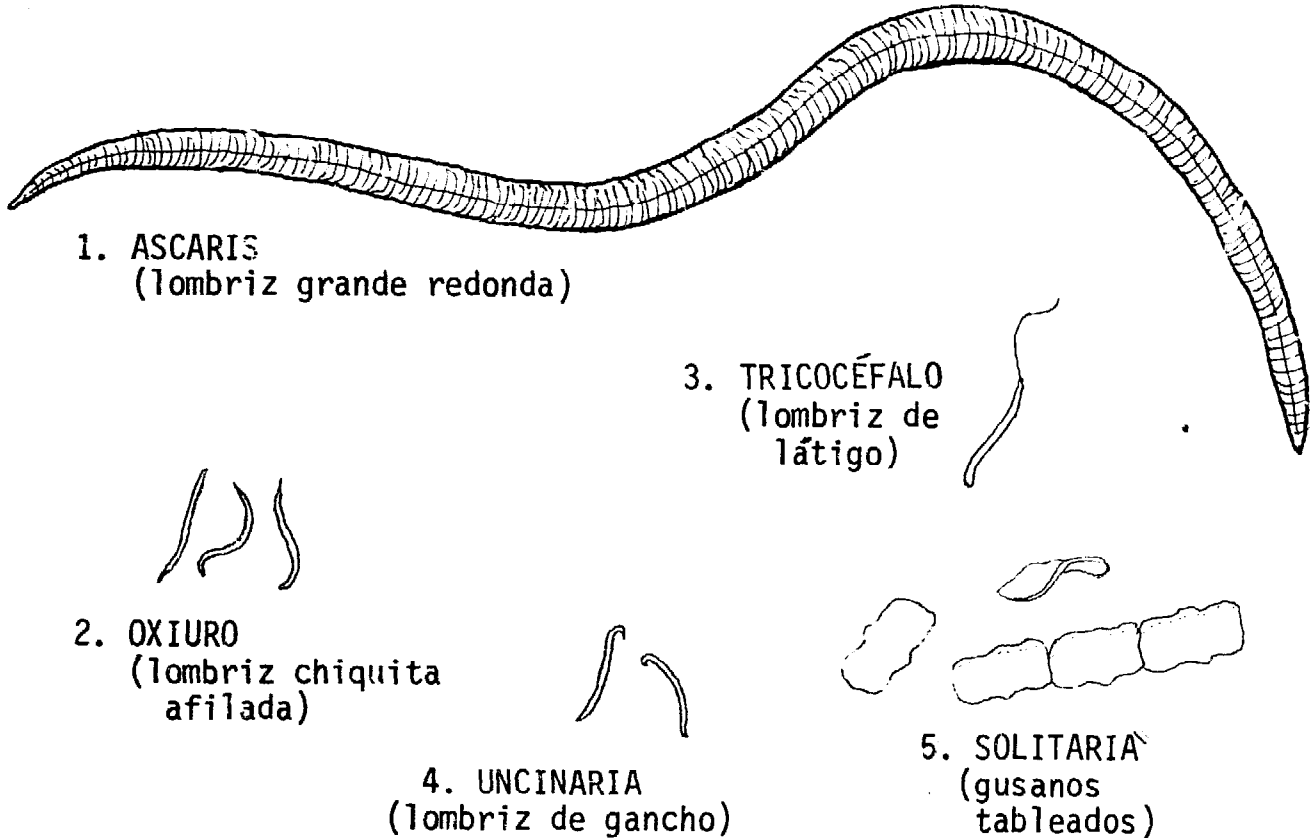
Para disminuir el olor, eche tantita cal o tierra cada vez que lo use.

Se deben poner los excusados a una buena distancia de las casas.

Si la gente no utiliza excusados, a lo menos debe ir lejos de las casas y de donde se saca el agua. Enseñe a los niños a hacer lo mismo.

LOMBRICES Y OTROS PARASITOS INTESTINALES

Hay muchos tipos de lombrices y otros animalitos que a veces viven en las tripas y causan distintas enfermedades. Las siguientes lombrices intestinales se encuentran con gran frecuencia.



1. ASCARIS
(lombriz grande redonda)

3. TRICOCÉFALO
(lombriz de látigo)

2. OXIURO
(lombriz chiquita
afilada)

4. UNCINARIA
(lombriz de gancho)

5. SOLITARIA
(gusanos
tableados)

De estas lombrices, solamente 1, 2, y 5 se hallan con frecuencia en la suciedad. Las otras dos, pueden causar infecciones grandes, sin que se vean en el excremento.

NOTA: Las medicinas más populares para las lombrices, como *Piperavitt*, *Piperidol* y *Anterobius* solamente sirven para dos clases de lombrices: las lombrices grandes redondas y las lombrices chiquitas afiladas. Los otros tipos de lombrices necesitan medicinas especiales.

ASCARIS (lombriz grande redonda):

20--35 cm. de largo. Color: blanco o rosa.

Cómo se transmiten: Por falta de aseo, los huevecillos en la suciedad de una persona llegan a la boca de otra.

Enfermedades que resultan:

Al tragar los huevecillos, las lombricitas entran a la sangre y van a los pulmones, causando comezónes del cuerpo o tos seca. Raras veces causan pulmonía, o tos con sangre.

Muchas lombrices grandes en la tripa pueden causar cólicos, "sofocado" y debilidad. Raras veces causan una clase de "empacho" o empactación peligrosa.

Tratamiento:

Tome *Piperiwitt*, *Piperidol*, *Anterobius* u otra medicina que contenga piperazina. Para la dosis, vea pág. 275.

OXIURO (Lombrices chiquitas afiladas):

1 cm. de largo; color blanco.

Como se transmiten:

Cada lombriz pone miles de huevecillos afuera del ano (fundillo); da comezón y cuando el niño se rasca, agarra con las uñas los huevecillos. Así los lleva a la comida y a lugares de donde pueden llegar a la boca de otra gente.

Enfermedades que resultan:

No perjudican mucho, pero son molestas por la comezón que a veces no deja dormir a los niños.

Tratamiento:

El aseo es muy importante. Aunque tome medicinas, sin mucho aseo luego vuelven las lombrices. Con cuidado en el aseo, en seis semanas todas las lombrices se mueren solas, y se alivia el niño sin necesidad de medicina:

- Que duerma el niño con un pañal o calzón apretado, para que no le alcancen los dedos atrás.
- Láve las nalgas y las manos del niño cuando se levante, y siempre lávele las manos después de ensuciar y antes de comer.
- Córtele las uñas al raz.
- Bañe y cambie seguido al niño. Lávele bién las nalgas y las uñas. Para disminuir la comezón, al acostarle, úntele un poco de vaselina en el ano.
- Déle una medicina como *Piperawitt*, *Piperidol* y *Anterobius*. Para la dosis, vea pág.275. Cuando cure un niño para lombrices, cure a toda la familia a la vez.



TRICOCEFALO (lombriz de látigo)

3-5 cm. de largo, color de rosa o plomo.

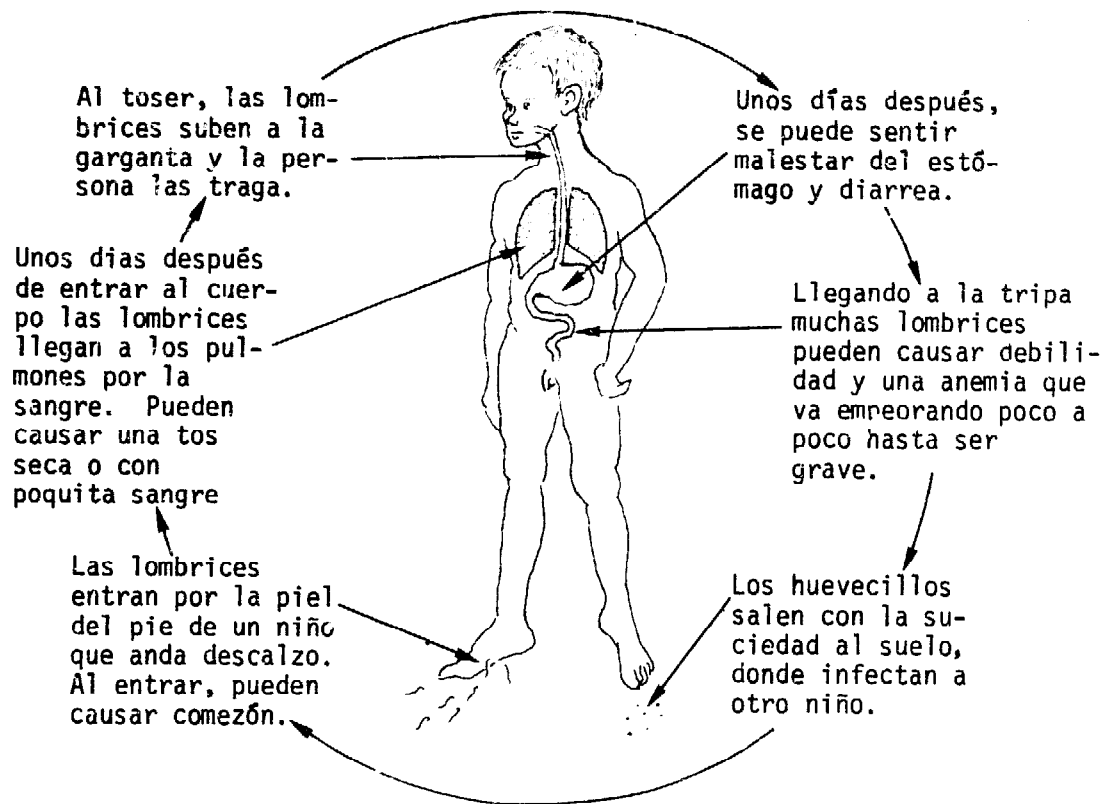
Esta lombriz se transmite como el *Ascaris*, por falta de aseo. Por lo general no causa ninguna enfermedad. Cuando hay muchas, pueden causar diarrea o la salida del "intestino" en los niños.

Tratamiento: Déle tiabendazol (*Mintezol*). Para la dosis, vea pág. 275.

UNCINARIA (lombriz de gancho):

1 cm. de largo, color plomoso o rojizo. (Raras veces se ve en la suciedad. Se necesita un análisis del excremento para encontrarlas.)

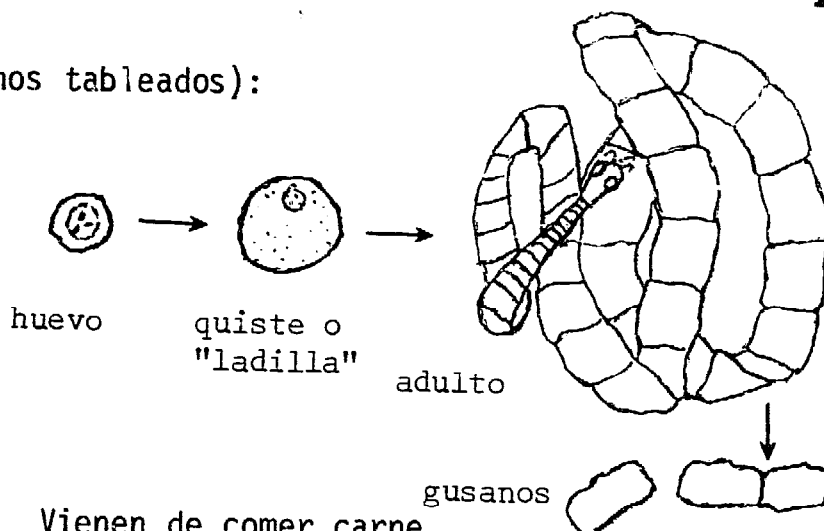
Como se transmiten y las enfermedades que resultan:



La infección con uncinaria es una de las enfermedades más peligrosas de la niñez. Cualquier niño muy anémico, pálido, o que come tierra, posiblemente tiene Uncinaria. Debe llevarlo donde le puedan analizar el excremento. Consiga pastillas o jarabes de tiabendazol (*Mintazol*). Para la dosis vea pág. 275. (*Piperawitt*, *Piperidol* y *Anterobius* no sirven.) También trate la anemia (vea pág. 105) y **TENGA CUIDADO QUE EL NIÑO YA NO ANDE DESCALZO.**

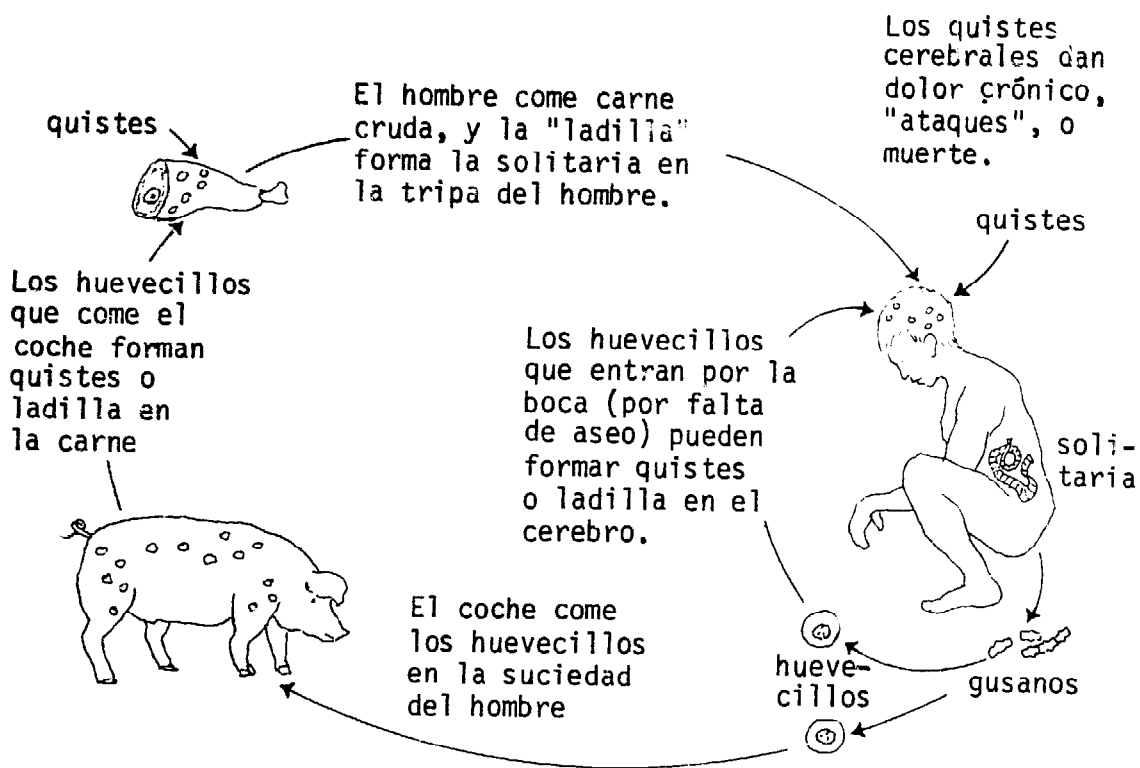
LA SÓLITARIA (guzanos tableados):

En la tripa la lombriz llega a dos metros de largo, pero los pedazos o "gusanos" en la suciedad tienen un centímetro. Son blancos.



Como se transmiten: Vienen de comer carne de coche o de vaca que no está bien cocida. Toda la carne que coma debe de estar muy bien cocida, especialmente la de coche.

La vida de la solitaria:



Enfermedades que causan: Cuando está en la tripa, la solitaria solo produce un poco de malestar en la barriga.

● El peligro más grande, cuando uno tiene una solitaria, es que se formen quistes o ladilla en el cerebro. Esto resulta cuando, por falta de aseo, la persona lleva a la boca los huevecillos que salen con el excremento. **SI TIENE UNA SÓLITARIA, CUIDE MUCHO EL ASEO.**

Tratamiento: Tome niclosamida (Yomesan). Para la receta, vea pág. 276.

TRIQUINOSIS:

Nunca se notan estas lombrices en el excremento. Pasan de la tripa a los músculos.

Cómo se transmite: Viene de comer carne de coche que tiene ladilla y que no está bien cocida.

Señas de enfermedad: Estas dependen de la cantidad de ladilla que ha sido comido. A veces no causa ninguna molestia, y a veces causa la muerte.

Después de unas horas a 5 días después de comer la carne cruda, puede dar dolor de la barriga con diarrea y basca.

Unos pocos días después, en casos graves, da:

- ▶ calentura con escalofríos
- ▶ dolores en todos los músculos
- ▶ hinchazón de los ojos (y a veces los pies)
- ▶ moretones en la piel o hemorragia en los ojos.

La enfermedad aguda dura tres o cuatro semanas.

Tratamiento: En casos agudos, busque ayuda médica rápido. Tiabendazol (*Mintezol*) hace un poco de provecho. Para la receta vea pág. 275. También los córtico-esteroides hacen provecho, pero deben ser administrados por un médico.

IMPORTANTE: Si varias personas que han comido del mismo puerco se enferman, sospeche Triquinosis. Puede ser grave. Busque ayuda médica.

LA AMEBA (amiba):

No es una lombriz, sino un animalito tan pequeño que no se ve sino con un microscopio, un instrumento de aumento muy fuerte. →

Cómo se transmite: Sale en la suciedad de una persona, y por falta de aseo o al tomar agua que no está hervida, entra a la boca de otra persona.



Enfermedades que resultan: En la gente fuerte, muchas veces las amibas no hacen daño. Más o menos el 95 por ciento de la gente ranchera tiene amibas.

Amibas pueden causar diarrea o disentería, especialmente en niños chiquitos y en gente que está debil por otra enfermedad. Por lo general, no hay calentura con la diarrea o disentería amibiana. Sin un análisis es difícil saber si la causa de diarrea es la amiba u otra infección. Para la curación de las diferentes diarreas, vea pág. 137. También vea LAS PAGINAS VERDES, pág. 271.

Raramente las amibas causan abscesos (llagas) en el hígado. En este caso hay que buscar ayuda médica.

VACUNAS — LA PROTECCION MAS SENCILLA Y SEGURA

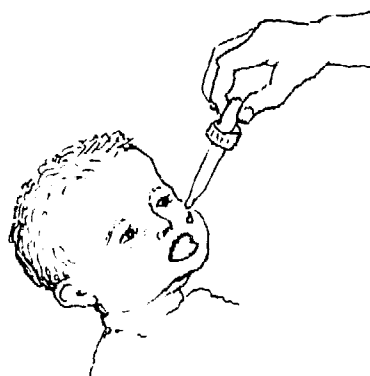
Las vacunas dan la mejor protección contra algunas enfermedades peligrosas. Cuando vienen de la Salubridad a vacunar, coopere. Si no vienen lleve a sus hijos al Centro de Salud más cercano para que los vacunen. Es menos sacrificio llevarlos cuando están sanos, que cuando se están muriendo de tétano, o están tullidos con parálisis infantil.

Las vacunas son gratis en los Centros de Salud.

Para los niños chiquitos, las vacunas más importantes son:

1. D.P.T. para Difteria, Tos ferina y Tétano . Se necesita una inyección cada mes por tres meses, y otra un año después.

2. PARALYSIS INFANTIL (Polio). Una gota en la boca cada mes por tres meses y se repite al año. Vacúnelos tan pronto que pueda después de que nascan, o a los 2 meses de edad. Es mejor no dar leche de pecho desde las 2 horas antes de dar las gotas hasta 2 horas después.



3. B.C.G. para Tuberculosis. Se raspa el hombro una sola vez. Si hay personas tísicas en la casa, es muy importante vacunar a los niños en las primeras semanas o meses de vida.

4. SARAMPION. Una sola inyección a los 8 meses de edad.

Para los niños mayores de doce años, y para los adultos, la vacuna más importante es:

TETANO. Una inyección cada mes por tres meses, otra al año, y después cada 10 años. Todo el mundo debe vacunarse contra el Tétano porque es una enfermedad muy peligrosa. (Véa pag.150). Las madres vacunadas contra el Tétano protegen a sus niños recién nacidos contra el mozusuelo.

En los Centros de Salud también vacunan contra la Viruela (un solo raspón). Gracias al programa de vacunación, ya casi no se encuentra Viruela en el país.

Existen vacunas contra las Paperas y la Tifoidea, pero actualmente, es más difícil conseguirlas.

VACUNE A SUS HIJOS SIN FALTA

CAPITULO 12

Unas enfermedades que pegan con gran frecuencia

DESHIDRATACION O RESEQUEDAD DEL CUERPO

LA MAYORIA DE LOS NIÑOS QUE MUEREN DE DIARREA, MUEREN POR FALTA DE SUFICIENTE LIQUIDO EN SUS CUERPOS. ESTA CONDICION SE LLAMA DESHIDRATACION.

Deshidratación resulta cuando el cuerpo pierde más líquido del que se toma. Esto puede pasar en casos de diarrea fuerte, especialmente si hay basca (vómitos), y en varias enfermedades graves.

Personas de cualquier edad pueden padecer de deshidratación, pero es de especial peligro para los niños chiquitos.

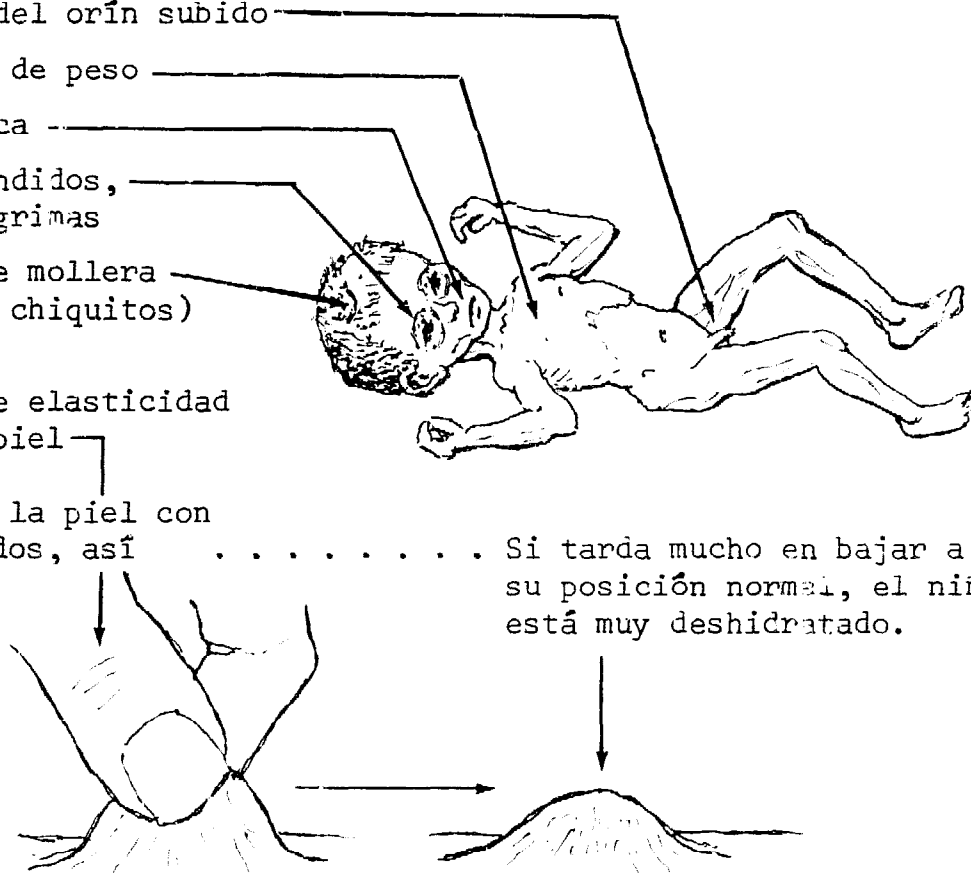
Es importante reconocer las señas de deshidratación y saber como combatirla.

Señas de deshidratación:

- ▶ escasez de orín, y el color del orín subido
- ▶ pérdida de peso
- ▶ boca seca
- ▶ ojos hundidos, sin lágrimas
- ▶ caída de mollera (niños chiquitos)
- ▶ falta de elasticidad en la piel

Levante la piel con los dedos, así

Si tarda mucho en bajar a su posición normal, el niño está muy deshidratado.



Tratamiento para la deshidratación:

Una persona deshidratada debe tomar muchos líquidos: agua, té, refrescos, sopas o lo que sea.

Si la persona está muy deshidratada, debe prepararle y darle el SUERO PARA TOMAR:



También es bueno un SUERO hecho con: 3 tazas de agua hervida, 1 taza de jugo de naranja, la mitad de una cucharadita de sal, y 1 ó 2 cucharadas de azúcar.

A la persona deshidratada, déle tragos del SUERO PARA TOMAR cada 5 minutos, hasta que empiece a orinar normalmente. Una persona grande necesita 2 ó más litros diarios; un niño chiquito necesita por lo menos un litro diario.

Si el enfermo no puede tomar suficiente suero para combatir la deshidratación, o si vomita todo lo que toma y no se puede controlar los vómitos, busque a un médico que le pueda poner suero por la vena.

Si una persona deshidratada tiene vómitos que no se pueden controlar, pero no tiene diarrea, puede ponerle lavados de SUERO PARA TOMAR muy despacio. Hay que poner el líquido muy lentamente para dejar que lo suerba y evitar que lo arroje.

DIARREA Y DISENTERIA

La diarrea tiene muchas causas. Las principales son:

- la gripa (infección de virus)
- infección intestinal de amibas, bacterias u otros microbios
- envenenamiento de comida
- mala alimentación
- trastornos producidos por ciertas medicinas, como ampicilina o tetraciclina (*Terramicina*)

La diarrea puede ser leve o muy grave. Lleva más peligro en los niños muy chiquitos, especialmente si hay basca (vómitos) también. **EL PELIGRO MAS INMEDIATO ES LA DESHIDRATAACION** (Vea pág. 124).

Tratamiento:

Para cualquier diarrea, no importa la causa, los siguientes aspectos del tratamiento son importantísimos:

1. **COMBATIR LA DESHIDRATAACION.** Es decir que tome bastante líquidos, especialmente el **SUERO PARA TOMAR** (vea pág. 125). Dé al enfermo algo de tomar cada ratito, aunque no le pida.

2. **CUIDE LA DIETA.** Mientras que el enfermo tenga fuerte diarrea, debe tomar puros líquidos, nada de comida sólida.

CUANDO LA DIARREA ESTA MUY FUERTEPuede tomar:

SUERO PARA TOMAR
tê
refrescos
jugo de manzana
jugo de arroz
caldo de pollo (sin
manteca y con muy poca
sal)
Kool-aid
Leche de pecho

Debe evitar:

todas las comidas sólidas
leche (pero se puede to-
mar leche de pecho)
jugos (pero se puede to-
mar jugo de manzana)
toda clase de aceite
y manteca
condimentos (picante)
café
alimentos muy salados

Siga dando esta dieta de líquidos hasta que la diarrea se controle. Cuando el excremento sea mas espeso y el enfermo no obre más que 4 ó 5 veces en el día, se puede aumentar la dieta con las siguientes comidas blandas:

CUANDO LA DIARREA YA ESTA CONTROLADA

Puede tomar:

todo lo que puede tomar cuando tiene fuerte diarrea
 plátanos maduros
 galletas
 arroz
 fideo
 atoles
 maizena
 papas
 leche
 pollo (cocido sin manteca)
 huevos (cocidos)
 carne sin grasa (cocida)
 papaya

Debe evitar:

casi todas las frutas y verduras
 frijoles
 condimentos (picante)
 toda clase de aceite y manteca o comida grasosa

Es importante que la persona con diarrea aumente la dieta con vitaminas tomadas. El complejo de vitaminas debe contener todas las vitaminas importantes. (Vea pág.98) Se recomienda pastillas de *Viterra* (vea pág.287) o el *Jarabe Hemostyl* (vea pág. 287) en la dosis recomendada.

MEDICINAS PARA LA DIARREA

En la mayoría de los casos de diarrea, no se necesita ninguna medicina. Basta combatir la deshidratación y cuidar una dieta líquida. Para "gripe intestinal", que es la causa más frecuente de diarrea con basca en niños, los antibióticos no hacen ningún provecho. A veces empeoran la diarrea. Por eso se recomienda el uso de medicamentos con mucho cuidado y solamente en casos especiales.

1. Diarrea no muy fuerte, sin calentura

Si la diarrea no es muy fuerte, puede usar un medicamento tapón como *Kao-pectate* en las siguientes dosis: (Vea pág. 280)

- adultos: 1 a 2 cucharadas soperas 4 veces al día
- niños mayores de 6 años: 1 cucharada sopera 4 veces al día
- de 3 a 6 años: 2 cucharaditas 4 veces al día
- de 1 a 3 años: 1 cucharadita 4 veces al día
- a los niños menores de un año no se les debe de dar

Si hay cólico (torcijones) muy doloroso, puede darse un antiespasmódico como *Belminal* (vea pág.279) en la dosis recomendada.

2. Diarrea sin calentura, muy fuerte, con mucho moco o con sangre (posiblemente causada por amiba)

Se recomienda usar tetraciclina (por ejemplo, *Terramicina* vea pág. 268) en cápsulas o jarabe, sola o junto con una quinoleina (por ejemplo *Intestopán* o *Enterovioformo*, vea pág. 272). Tome la medicina según la dosis recomendada. Debe tomar la tetraciclina de 4 a 8 días, y la quinoleina durante 10 días. Si no se alivia en los primeros días del tratamiento, busque ayuda médica.

3. Diarrea con calentura

Si el enfermo con diarrea tiene calentura durante más de 6 horas después de comenzar a combatir la deshidratación, déle ampicilina, por ejemplo *Penbritin*, (vea pág. 267), en la dosis recomendada.

Si el enfermo se ve muy grave o no mejora con la ampicilina, busque ayuda médica. Esté pendiente de señas de la fiebre tifoidea (vea pág. 157) y si éstas se presentan, déle cloramfenicol (*Chloromycetin*, vea pág. 269) en la dosis recomendada.

4. Diarrea con basca (vómitos)

Si la persona con diarrea también tiene basca, el peligro de deshidratación aumenta, especialmente para los niños chiquitos. Es muy importante darle SUERO PARA TOMAR, Coca Cola, o cualquier líquido que pueda tomar, dándole tragos pequeños con gran frecuencia, es decir, cada 5 ó 10 minutos. También se puede utilizar medicinas para controlar la basca, como *Dramamine* o *Benadryl* (vea pág. 284).

Si no se logra controlar la basca o las señas de deshidratación aumentan, busque ayuda médica lo más pronto que sea posible.

TRATAMIENTO ESPECIAL PARA LOS NIÑOS CHIQUITOS CON DIARREA

Cuanto más pequeño sea el niño, más peligrosa es la diarrea. Por lo general, el tratamiento para un niño con diarrea es el mismo que para una persona grande, pero hay que tomar precauciones especiales, pues, el niño se puede morir de deshidratación muy rápidamente.

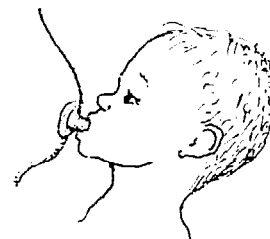
1. A las criaturas con diarrea siga dándoles leche de pecho, y déles también el SUERO PARA TOMAR. No se les debe dar ninguna otra leche aparte de leche de pecho.

2. Déle la leche de pecho y el SUERO PARA TOMAR muy seguido, por lo menos cada 15 minutos, aunque el niño no los pida.

3. Si el niño también tiene basca, déle leche de pecho a poquitos cada 5 o 10 minutos. También déle traguitos del SUERO PARA TOMAR cada 5 o 10 minutos. Vea BASCA, pág. 131.

4. Si el niño es muy chiquito, busque ayuda médica antes de darle medicinas. Si no puede encontrar al médico y el niño está muy grave, déle un jarabe infantil que contiene neomicina o ampicilina: la mitad de una cucharadita 4 veces al día. (Vea pág. 280). Es mejor no usar otros antibióticos.

Déle leche de pecho



y también el
SUERO PARA TOMAR

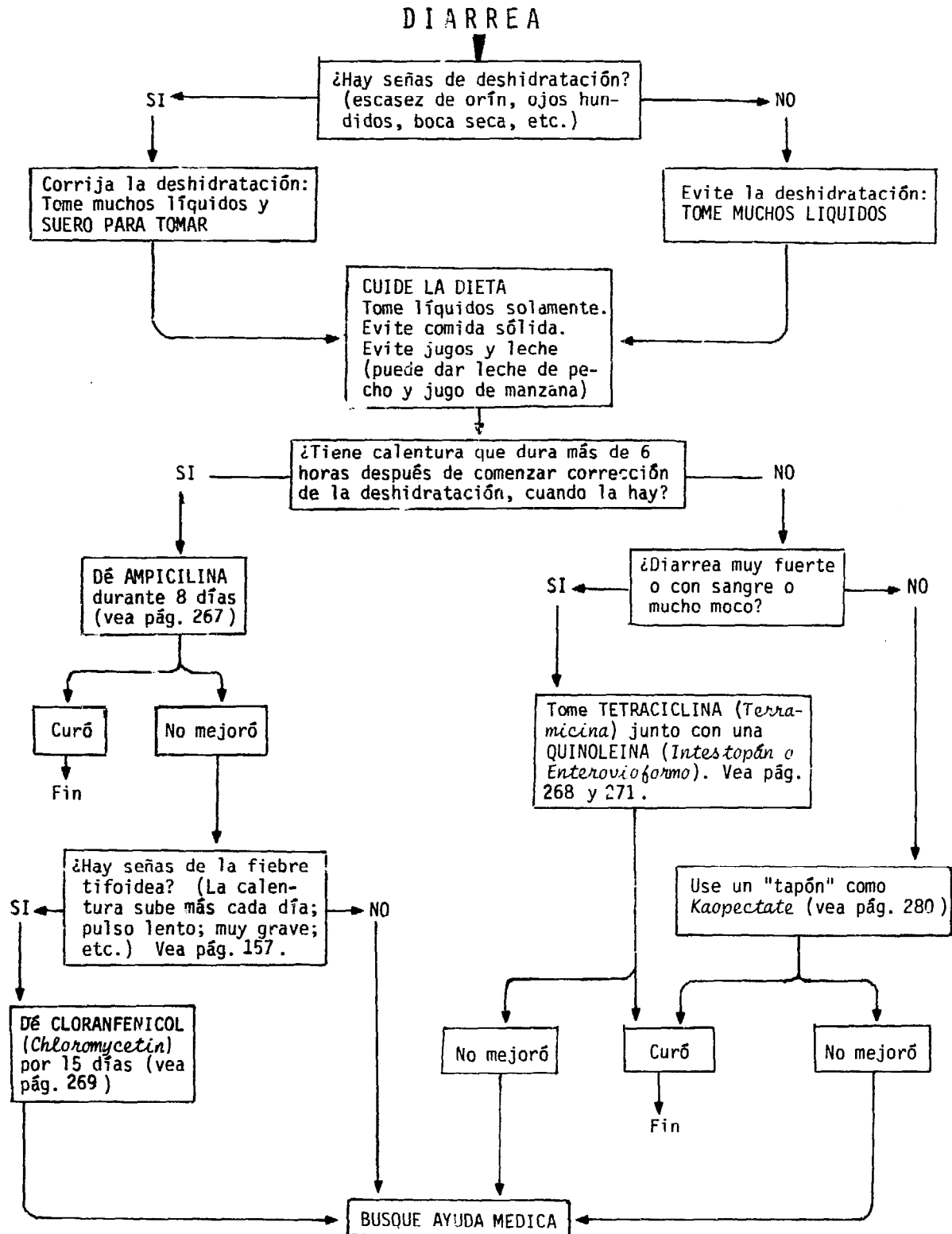


CUANDO SE DEBE BUSCAR AYUDA MEDICA:

La diarrea o la disentería pueden ser peligrosas, especialmente en niños chiquitos. Busque ayuda médica en las siguientes circunstancias:

- ▷ si dura más de 4 días
- ▷ si hay mucha deshidratación, o si la deshidratación aumenta a pesar de combatirla
- ▷ si hay tanta basca (vómitos) que se devuelve todo el SUERO PARA TOMAR, o si no lo puede tomar
- ▷ si al enfermo le empiezan a pegar ataques, o si se le hinchan la cara y los pies
- ▷ si le da a una persona ya muy enferma o muy débil, especialmente si es un niño chiquito o un anciano
- ▷ si hay mucha sangre en el excremento

ESQUEMA PARA EL MANEJO DEL PACIENTE CON DIARREA AGUDA



BASCA (VOMITOS)

El vomitar puede resultar de alguna enfermedad del estómago o la tripa; por ejemplo, infecciones, úlceras, envenenamiento o apendicitis. También un dolor agudo o una enfermedad en otra parte del cuerpo puede provocar basca; por ejemplo, jaqueca. Algunas medicinas a veces causan basca.

Si dura mucho, el vomitar puede debilitar bastante al enfermo.

EL PELIGRO MAS GRANDE AL VOMITAR ES LA DESHIDRATACION, ESPECIALMENTE EN UN NIÑO CHIQUITO, Y CUANDO TIENE DIARREA A LA VEZ.



Para combatir la basca:



- No coma nada mientras que tenga la basca fuerte.
- Tome traguitos de Coca Cola al tiempo.
La Coca a veces ayuda en calmar la basca.
- Use *Dramamine*. Trague la pastilla con muy poca agua y espere una media hora antes de tomar otra cosa.

Dosis:

Adultos: 1 pastilla 4 veces al día.

Niños: La cuarta parte hasta la mitad de una pastilla 3 ó 4 veces al día.

También el *Dramamine* viene en supositorios que se meten en el ano. Para los niños la dosis se divide igual como las pastillas, así que se puede usar la mitad o la cuarta parte de un supositorio. También se puede poner por el ano la pastilla de *Dramamine*: disuélvala en poquita agua y aplíquela con una jeringa o equipo para poner lavados.

● En casos de mucha basca con diarrea, que no toleran ni pastillas ni supositorios, se puede usar *Dramamine Inyectable* (vea pág. 284) o *Ambodryl Inyectable* (vea pág. 284). Para la dosis correcta, vea la página indicada.

● En cualquier caso de basca que sigue mucho tiempo a pesar del tratamiento, busque ayuda médica.

DOLOR DE CABEZA Y JAQUECA

EL DOLOR DE CABEZA SENCILLO se puede calmar con el descanso y con los calmantes como aspirina, *Mejoral* y *Veganin*. A veces hace provecho sobar o poner lienzos de agua caliente en la nuca y la espalda.

El dolor de cabeza que da con gran frecuencia indica otra enfermedad. Debe comer mejor y no desvelarse. Si todavía le sigue dando, busque ayuda médica.

LA JAQUECA es un dolor de cabeza muy agudo que por lo general pega a un solo lado. Pega seguido o con poca frecuencia y puede producir basca.

Un ataque de jaqueca puede empezar con el empañamiento de la vista o el ver chispas de luz y hormigeo de la mano o pie al lado contrario de la jaqueca.

Las jaquecas son muy molestas, pero no son peligrosas.

Para evitar que la jaqueca dé fuerte, a la primera seña:

1. Tranquilícese tanto como pueda. No piense en sus problemas.
2. Tome dos aspirinas o *Mejorales* junto con una taza de café.
3. Acuéstese por un rato en un cuarto oscuro sin ruido.
4. Si el dolor y los vómitos siguen a pesar de estos medios, tome una pastilla de *Dramamine* y repita en una media hora si se necesita. Trate de dormir.
5. Para las jaquecas muy tercas, consiga pastillas de *Cafergot*: Tome 2 pastillas a los primeros síntomas; 1 pastilla más cada 30 minutos hasta que se quite el dolor. No tome más de 6.

Esto

NO

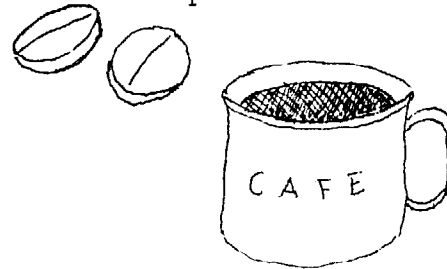


Aspirina

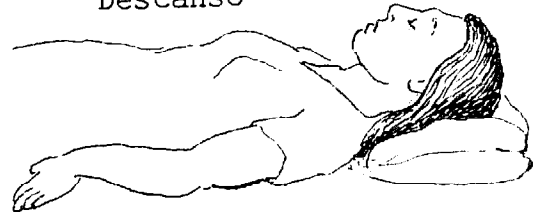


SI

Aspirina



Descanso



CATARRO Y LA GRIPE

El catarro y la gripe (o gripa) casi siempre se alivian solos sin medicinas. Penicilina, *Terramicina* y otros antibióticos no hacen ningún provecho.

● Calmantes como *Aspirina*, *Mejoral* y *Veganín* ayudan en bajar la calentura y a calmar los dolores de cabeza y el cuerpo. *Desenfriol* también hace provecho.

- Debe tomar mucha agua y descansar.
- Quédese acostado mientras que tenga calentura.
- Para que no se la pegue a los demás, los agripados deben comer y dormir aparte.
- No tiene que cuidar dieta. Los jugos, especialmente de naranja, hacen provecho.
- Para tratar el constipado y la tos, vea las siguientes páginas.



Si el catarro o la gripe dura más de ocho días, con calentura y tos con mucha flema, o si hay mucho dolor de pecho, debe sospechar bronquitis o pulmonía (vea pág. 139 y 140). Hay más peligro de pulmonía en los ancianos y personas enfermas de los pulmones. Busque ayuda médica.

Tos

La tos es un síntoma de distintas enfermedades que atacan los pulmones o los bronquios. Estas son algunas de las enfermedades que se asocian con varios tipos de tos:

Tos seca con poca flema

catarro
la gripe
sarampión
tos por fumar

Tos con poca o mucha flema

bronquitis
pulmonía
asma

Tos con ahogoño

asma
tosferina
difteria
mal de corazón

Tos crónica (tos que dura mucho tiempo)

tuberculosis
asma (en ataques)
tos por fumar o trabajar en las minas

Tos, a veces con sangre

tuberculosis
pulmonía (flema amarilla, verde o con poca sangre)

PARA CURAR LA TOS, CURE A LA ENFERMEDAD CAUSANTE.
Para calmar la tos, vea la página siguiente.

La tos es el método que tiene el cuerpo para limpiar la vías respiratorias y evitar que la flema y los microbios en la garganta lleguen a los pulmones. Por eso, cuando la tos produce flema, **NO SE DEBE TOMAR MEDICINA PARA REPRIMIR LA TOS, SINO USAR REMEDIOS QUE AYUDAN A AFLOJAR Y LEVANTAR LA FLEMA.**

Tratamiento para tos:

1. Para aflojar la flema y calmar cualquier clase de tos, respire **VAPORES DE AGUA CALIENTE.**

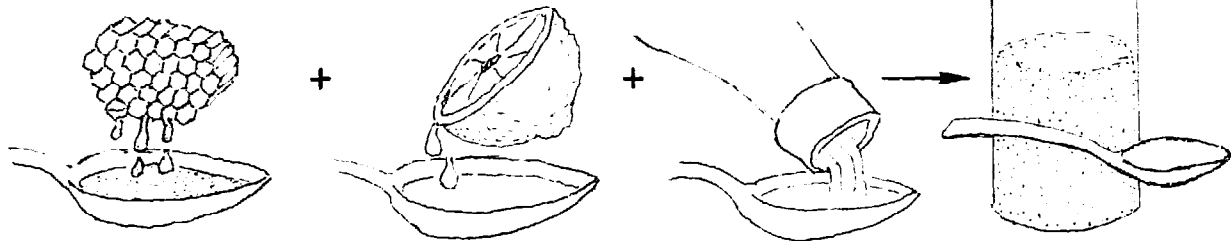
Sobre un balde de agua muy caliente, arregle una sábana para que suba el vapor a la cara, y respírelo durante 15 minutos. Repítalo varias veces en el día. Se puede echar *VapoRub* u hojas de poleo en el agua, pero es mejor no echar nada.



2. Para toda clase de tos, especialmente para tos seca, el siguiente *jarabe casero* puede hacer provecho:

Mezcle:

Miel de enjambre, jugo de limón, y tequila,
una parte una parte una parte



Tome una cucharadita cada 2 ó 3 horas. Para niños chiquitos y personas que tienen dificultad en respirar, el jarabe no debe contener tequila.

3. Para una tos seca que no le deja dormir, tome un jarabe con un béquico, por ejemplo *Detigón* (vea pág. 281). Calmantes con codeína, como *Veganin*, también ayudan. Si hay mucha flema o ahogoño, no use estas medicinas.

4. Para una tos con ahogoño (dificultad y un pillido al respirar) tome una medicina que ayuda a abrir las vías respiratorias, como el jarabe *Bre-a-col* (pág. 281), el jarabe *Broncofedrina* (pág. 281) o pastillas de *Tedral* (pág. 282).

5. **CURE LA ENFERMEDAD QUE CAUSA LA TOS.** Si dura mucho la tos, si tose sangre, pus o flema de mal olor, o si tiene dificultad en respirar, busque ayuda médica.

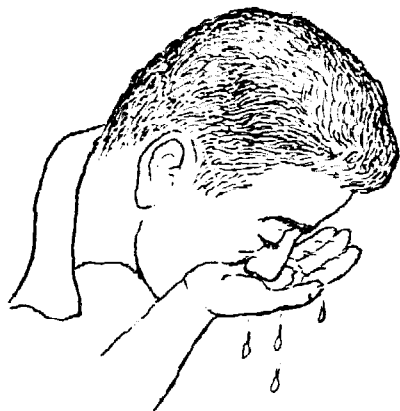
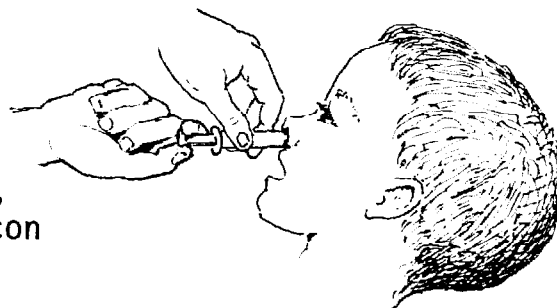
6. SI TIENE TOS, NO FUME.

CONSTIPADO Y ESCURRIMIENTO DE LA NARIZ (RINITIS)

El constipado y escurrimiento de la nariz pueden venir de catarro o por otras causas. Mucha mocosidad en la nariz aumenta la probabilidad del mal de oído en niños, o de sinusitis en adultos.

Para combatir el constipado, haga lo siguiente:

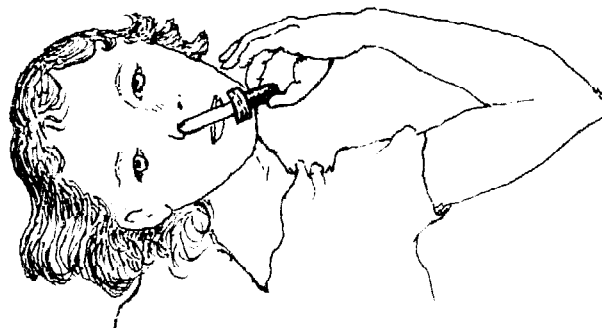
1. A niños chiquitos con mucho moco espeso en la nariz, saque el moco cuidadosamente con una jeringa sin aguja, así:



2. Personas más grandes pueden sorber con la nariz agua con un poco de sal. Así se afloja el moco.

3. Ponga gotas de un descongestionante como *Neosinefrina* o *Mistol con Efedrina* (pág. 282) después de sorber un poco de agua salada. Es importante poner las gotas así:

Con la cabeza hacia un lado ponga 2 ó 3 gotas en el lado de abajo.



4. Un jarabe descongestionante, como *Bre-a-col* (pág. 281) hace provecho. *Contax* y *Desenfriol* ayudan a destapar las narices.

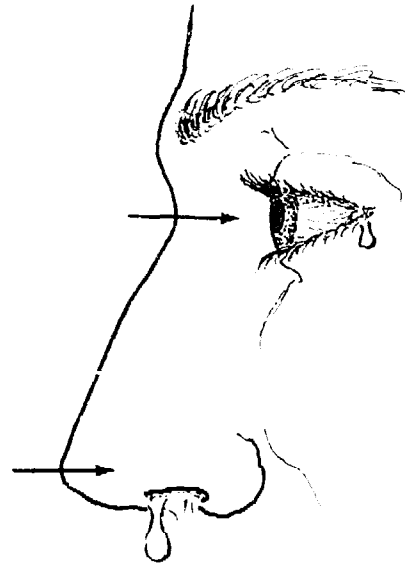
5. Respire vapores de agua caliente (vea pág. 134).

RINITIS ALÉRGICA

Esta se encuentra en personas alérgicas, a las cuales les da ataques de escurrimiento por la nariz y mucha comezón en los ojos. Resulta por respirar una cosa ofensiva (vea REACIONES ALÉRGICAS, pág. 137).

Tratamiento:

- Tome un antihistamínico como *Dramamine* o *Ambodryl* (pág. 283 y 284).
- Evite las cosas que causan este mal.

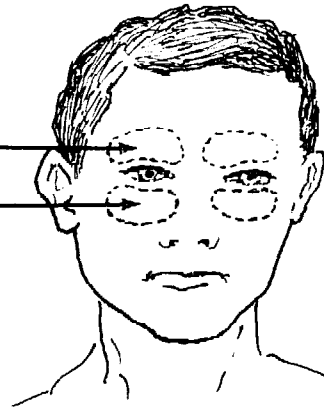


SINUSITIS

Es una inflamación aguda o crónica de los huequitos en la cabeza que juntan con las narices.

Señas:

- ▶ dolor de la cara arriba y abajo del ojo, aquí (Al dar golpecitos sobre los huesos, duele más.)
- ▶ moco espeso o pus en la nariz
- ▶ calentura (a veces)



Tratamiento:

1. Suerba con la nariz agua un poco salada (vea pág. 135).
2. Ponga en la cara lienzos de agua tibiecita.
3. Use un descongestionante, en gotas (*Neosinefrina* o *Gotinal*, pág. 282) o tomada (*Bre-a-col*, pág. 281).
4. Tome calmantes (*Aspirina*, *Mejoral*).
5. Use antibióticos: *ampicilina* (pág. 267), *tetraciclina* (*Terramicina*, pág. 268) o *penicilina*.
6. Si no se alivia, busque ayuda médica.

TRASTORNOS ALÉRGICOS (REACCIONES ALÉRGICAS)

Una alergia es un trastorno o reacción que resulta en algunas personas, nombradas personas alérgicas, cuando ciertas sustancias entran al cuerpo . . .

- ▷ al respirarlas
- ▷ al comerlas
- ▷ al inyectarlas
- ▷ y al tocarlas con la piel

Las reacciones que se producen pueden ser leves o graves, e incluyen:

- ▷ asma (vea pág.138)
- ▷ rinitis alérgica (escurrimiento) (pág.136)
- ▷ ronchas con comezón (pág.170)
- ▷ choque anafiláctico (pág.58)
- ▷ diarrea (en niños alérgicos a la leche)

Una alergia no es una infección, y no se pasa de una persona a otra. Sin embargo, muchas veces los niños de padres alérgicos también tienen las mismas alergias.

Generalmente, personas alérgicas sufren más en ciertas temporadas, o cuando tienen contacto con la sustancia que les molesta. En otras ocasiones son sanos.

Estas son las cosas que causan reacciones alérgicas con más frecuencia:



ASMA

El asma se caracteriza por ataques con gran dificultad en respirar. Hay un pillido al entrar y salir el aire. Al haber mucho ahogoño, se ponen azul los labios y las uñas, y se hinchan las venas del cuello. Por lo general, no hay calentura.

El asma generalmente empieza en la niñez, y es muy terca. Con frecuencia se encuentra en varias personas en la misma familia, y es peor en ciertos meses del año, o por la noche.

El asma puede resultar de una reacción alérgica causada por sustancias ofensivas que se comen o respiran. (vea TRASTORNOS ALÉRGICOS, pág.137).

Tratamiento:

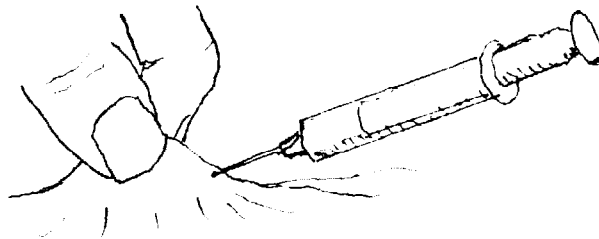
1. Si el asma es peor adentro de la casa, saque la persona al aire libre. Quédese tranquilo y trate de calmar el enfermo.

2. Tome pastillas de *Tedral*. Adultos: 1 cada 4 horas. Niños: la cuarta parte hasta la mitad de una pastilla 4 veces al día.

3. **TOME MUCHOS LIQUIDOS**, (pero es mejor no tomar leche).

4. Si no se mejora o si el ataque de asma es muy grave, inyecte *Adrenalina*. Adultos: la mitad de una ampolleta. Niños: la cuarta parte de una ampolleta. Puede repetir la dosis cada media hora cuando sea necesaria

Inyecte la *Adrenalina* abajo de la piel, así:



5. Si hay calentura, flema con pus o mal olor, o si el ahogoño dura más de 24 horas, tome cápsulas de ampicilina o tetraciclina (*Terramicina*). Para la dosis vea páginas 267 y 268 .

6. **EN CASOS GRAVES, BUSQUE AYUDA MEDICA.**

Para evitar los ataques de asma, lo principal es evitar que la persona coma o respire las cosas que desencadenan el mal. Deben mantener muy limpia la casa; no deje entrar ni pollos ni otros animales, y asolee las cobijas y tendidos. A veces es mejor que la persona duerma afuera de la casa en el aire libre. Busque y evite las comidas que le hacen daño.

Aunque con el desarrollo muchos niños se alivian solos del asma, puede durar toda la vida. Busque el consejo de un médico.

SI TIENE ASMA NUNCA FUME, pues así se dañan más los pulmones.

BRONQUITIS

La bronquitis es una inflamación de los bronquios, o tubos que llevan el aire a los pulmones. Causa una tos con ronquidos y flema. Puede acompañar al catarro o la gripe. Por lo general no necesita tratamiento con antibióticos. Use antibióticos solamente si hay señas de pulmonía (vea la página siguiente) o si la persona ya tiene una enfermedad crónica de los pulmones.

BRONQUITIS CRONICA:

Señas:

- ▶ Una tos con flema que dura mucho tiempo, aunque la persona no tenga otra enfermedad crónica como tuberculosis o asma.
- ▶ Sucede con más frecuencia en personas mayores que por muchos años han tenido el vicio de fumar.
- ▶ Puede desencadenar una condición grave e incurable de los pulmones (enfisema) con la cual la persona tiene gran dificultad en respirar, especialmente al hacer ejercicios.

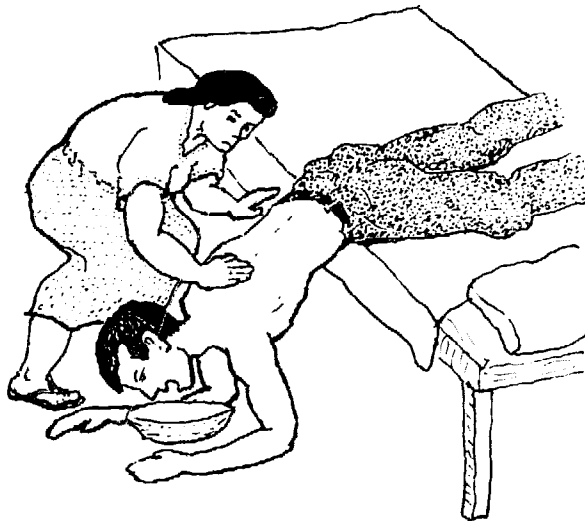
Tratamiento:

- Deje de fumar.
- Tome *Tedral* (vea pág. 282). Adultos: 1 pastilla cuatro veces al día.
- Personas con bronquitis crónica deben usar ampicilina o tetraciclina (*Terramicina*) cada vez que tienen la gripe o catarro con calentura.

DRENAJE DE LA FLEMA EN LOS PULMONES: COMO HACERLO

Cuando un enfermo que tiene tos es viejo o muy debilitado y no puede levantar la flema, haga lo siguiente:

- Primero, hágale respirar vapores calientes para aflojar la flema.
- Después acuéstelo con la cabeza y pecho para abajo, así, y déle unos golpecitos en la espalda. Esto le ayuda a sacar la flema.

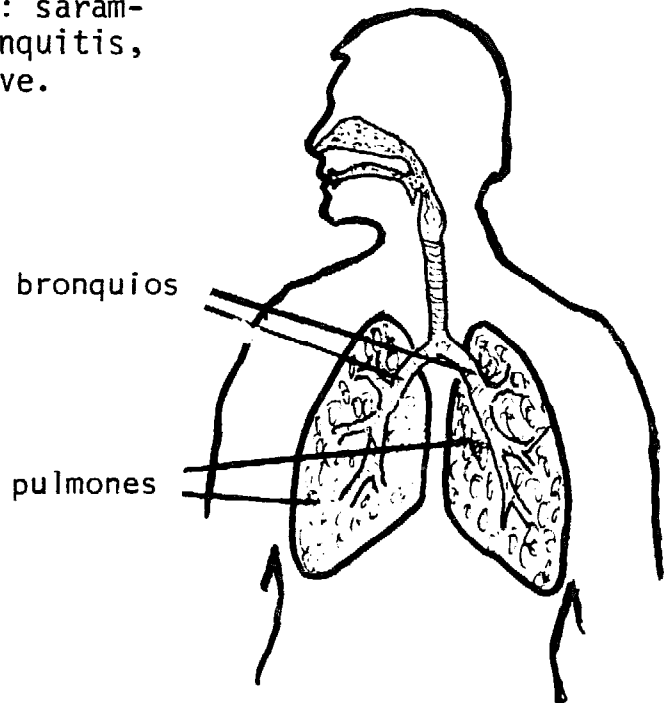


PULMONIA (NEUMONIA)

Es una infección aguda de los pulmones. Frecuentemente la pulmonía da durante o después de otras enfermedades de las vías respiratorias, como: sarampión, tos ferina, la gripe, bronquitis, asma o cualquier enfermedad grave.

Señas:

- ▶ calentura
- ▶ tos con flema amarilla, verde o con un poco de sangre
- ▶ respiración rápida con pujidos
- ▶ ronquidos y piliidos en el pecho
- ▶ dolor del pecho
- ▶ gravemente enfermo



Tratamiento:

- Si sospecha pulmonía, busque ayuda médica.
- Si va a tardar el médico, haga para el enfermo lo siguiente.
 - Déle un antibiótico: pastillas de penicilina, 250,000 ó 400,000 unidades, 4 veces al día. En casos graves, use penicilina procaina inyectada. Adultos: 400,000 unidades 3 veces al día, o ampicilina 500 mg 4 veces al día. A los niños chiquitos, déles la mitad de la dosis para adultos. (Vea pág. 266 y 267).
 - Déle calmantes (aspirina, *Mejoral*) para bajar la calentura y calmar el dolor.
 - El enfermo debe tomar muchos líquidos. Si no puede tomar alimentos, déle el SUERO PARA TOMAR (vea pág. 125).
 - Para calmar la tos y aflojar la flema debe respirar vapores de agua caliente (vea pág. 134).
 - Si tiene ahogúo, déle *Tedral*. Adultos: 1 pastilla 4 veces al día. Niños: según su tamaño, la cuarta parte hasta la mitad de una pastilla 3 ó 4 veces al día. (Vea pág. 282)

LA HEPATITIS

La hepatitis es una enfermedad que ataca el hígado. Aunque en Sinaloa, es una de las enfermedades llamadas "la fiebre", por lo general la hepatitis causa poca calentura. La enfermedad puede ser leve, especialmente en los niños chiquitos, o puede ser grave.

Señas:

1. Desgana de comer o fumar.

Uno puede pasar días sin poder probar bocado.

2. A veces hay dolor por el lado del hígado.



3. Puede haber calentura

4. Después de unos días los ojos se ponen amarillos y los orines color de Coca Cola.

5. Puede haber mucha basca



Por lo general, el enfermo dura unos 15 días muy malo, y después queda muy débil por 1 a 3 meses.

Curación:

- No existe medicina que combata la hepatitis después de que aparecen las señas. Al contrario, muchas medicinas pueden dañar más el hígado enfermo. **NO DEBE USAR MEDICINAS.**

- El enfermo debe descansar y tomar mucho líquido. Si no puede comer, déle jugo de naranja u otra fruta, té, o el **SUERO PARA TOMAR** (vea pág. 125). Debe tomar vitaminas.

- Para controlar la basca, vea pág. 131.

- Cuando puede comer, déle comidas con proteínas: caldos con carne o pollo, blanquillo cocido, etc. Evite mucha manteca. **NO TOME NADA DE ALCOHOL.**

Prevención:

- Los microbios de la hepatitis pasan del excremento de una persona a la boca de otra en agua o comidas contaminadas. Para que las otras personas no se enfermen, es muy importante enterrar la suciedad del enfermo y cuidar mucho el aseo. Lávese las manos después de obrar y antes de preparar la comida.

- Cuide mucho el aseo de todos los niños en la casa. Haga que se laven las manos antes de comer o entrar en la cocina. Muchas veces los niños tienen la hepatitis sin tener ninguna seña, pero de todos modos pueden pasar la enfermedad a otras personas.

CUIDADO: Hepatitis también se transmite por medio de agujas de inyectar que no están bien hervidas. **SIEMPRE HIERVA BIEN LAS AGUJAS.**

REUMA (ARTRITIS)

En la gente de edad, la mayoría de los reumas no son curables, pero se mejoran con lo siguiente:

- El descanso. Si es posible, evite los trabajos o ejercicios duros que ofenden las coyunturas malas. Si las reumas provocan un poco de calentura, hace provecho tomar siestas durante el día.

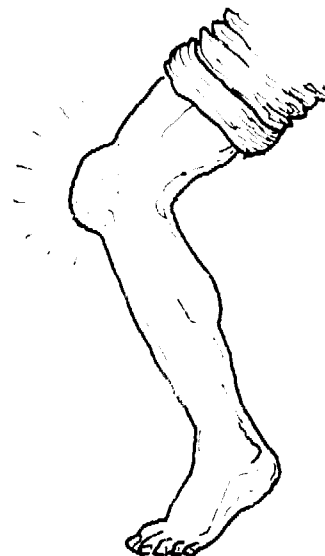
- Lenzos de agua caliente puestos en las coyunturas dolientes, a veces hacen provecho.

- Calmantes que contienen "aspirina", como *Mejoral*, hacen mucho provecho. Es mejor tomar aspirina pura. Se puede tomar hasta doce pastillas en el día. Para evitar el mal del estómago al tomar estas pastillas, tómeselas con la comida, con mucha agua, con leche o con bicarbonato.

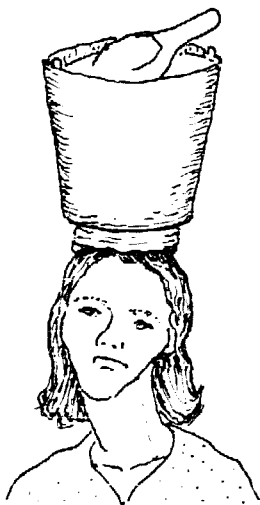
- Es importante hacer ejercicios leves que ayuden en mantener o aumentar la movilidad en las coyunturas malas.

Una sola coyuntura reumática, → que de repente se hincha, se pone caliente y provoca calentura, indica una infección. Use un antibiótico como la penicilina (vea pág. 265) y si es posible, busque ayuda médica.

En niños y jóvenes reumas fuertes pueden indicar otras enfermedades graves, como la fiebre reumática o tuberculosis. Busque ayuda médica.



DOLOR DE ESPALDA



El dolor de espalda puede venir de una lastimadura o de una enfermedad crónica como la tuberculosis, pero en la mayoría de casos viene de trabajar duro y no comer bien. Acarrear agua en la cabeza con el cuello chueco también lo produce.

Tratamiento:

- coma bien
- descanse
- tome calmantes (aspirina, *Mejoral*)
- sobadas y lienzo de agua caliente

VARICES (VENAS VARICOSAS)

Estas se ven más en la gente mayor, y en mujeres embarazadas o que han tenido muchos hijos.

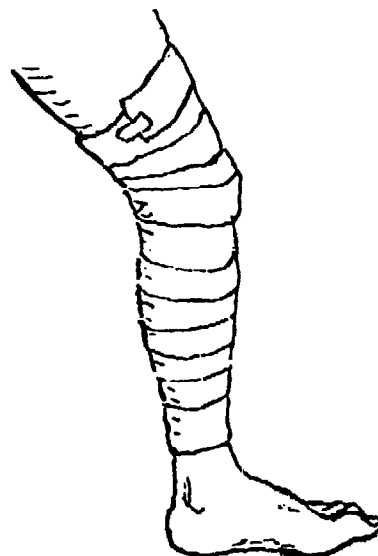
Tratamiento:

- No hay medicina para las varices. Para mejorarlas haga lo siguiente.

- No pase mucho tiempo sentado o parado, o con los pies hacia abajo. Si a fuerzas tiene que estar así, descanse con los pies en alto por un ratito cada media hora. También duerma con los pies sobre almohadas.

- Consiga medias o calcetas elásticas que aprietan las venas. Hay unas especiales para las varices. También se puede usar vendas elásticas, pero debe quitárselas por la noche.

- Es importante cuidar bien las varices, para que no resulten llagas incurables en los pies (vea pág. 180).



ALMORRANAS (HEMORRIDES)

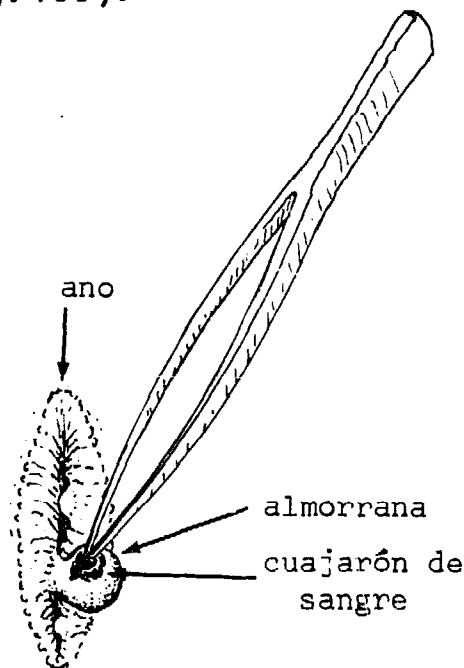
Las almorranas son dolorosas pero no son peligrosas. Son solamente varices del ano o "intestino". Frecuentemente aparecen con el embarazo y se calman después.

Si una almorranas se revienta con sangre, y no para de sangrar, a veces se puede controlar la hemorragia, quitando el cuajarón de sangre que está en la almorranas. Se puede usar pincitas como estas. Primero hay que esterilizarlas bien con alcohol.

No hay pastillas ni medicinas inyectadas que hagan mucho provecho para las almorranas. Se consiguen supositorios que calman el dolor y hacen encojer las almorranas. Hay que procurarlas en las farmacias de las ciudades.

Las almorranas que resultan del estreñimiento a veces se mejoran comiendo mucha fruta o tomando laxantes suaves: por ejemplo, dos cucharadas de aceite mineral antes de acostarse (vea pág. 280).

Las almorranas muy grandes requieren operación.



HINCHAZON

Hinchazón de los pies se debe a muchas enfermedades, unas leves, otras más graves. Por regla general, si se hincha la cara u otras partes del cuerpo junto con los pies, la enfermedad es más grave.

A mujeres embarazadas a veces se les hinchan los pies durante los últimos tres meses. No es grave. Viene por el peso del niño que impide el paso normal de la sangre. Pero si la cara también se hincha, le dan mareos, pierde la vista y hay escasez de orín, puede ser envenenamiento de embarazo. Busque ayuda médica rápido. (Vea 207).

A la gente mayor que pasa mucho tiempo sentada o parada sin andar mucho, los pies a veces se hinchan por falta de buena circulación. Pero también puede ser seña de mal de corazón (pág. 245) o mal de los riñones (pág. 194).

A los niños chiquitos, cuando se les hinchan los pies, o los pies y la cara, esto puede venir de la anemia, (pág. 105) o de la mala alimentación (pág. 93).

Tratamiento:

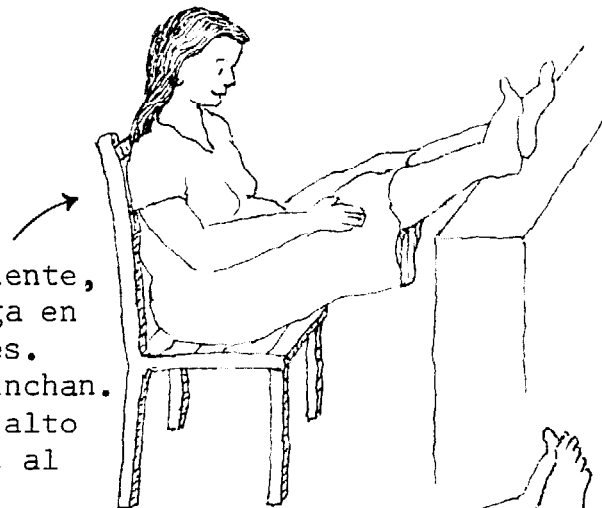
Para aliviarse de la hinchazón, cure la enfermedad causante. También haga lo siguiente:

CUANDO LOS PIES SE HINCHAN:

No pase sentada con los pies hacia abajo. Así se hinchan más.



Cuando se siente, siempre ponga en alto los pies. Así se deshinchán. Póngalos en alto varias veces al día.



También duerma con los pies en alto.



HERNIA (DESALDILLADO)

Aparte de calmantes para el dolor, no hay medicina que haga bien. Cuando son graves, es necesario una faja o una operación.

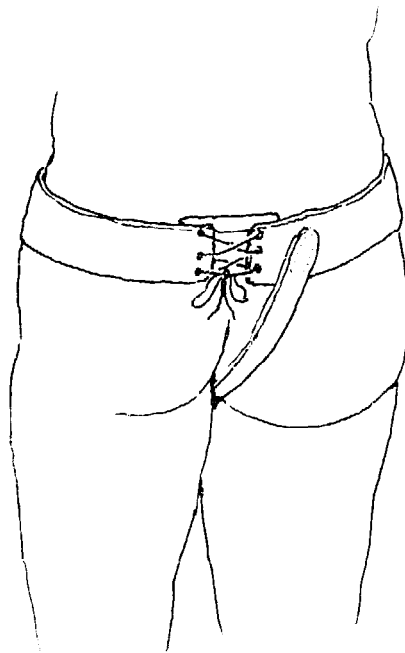
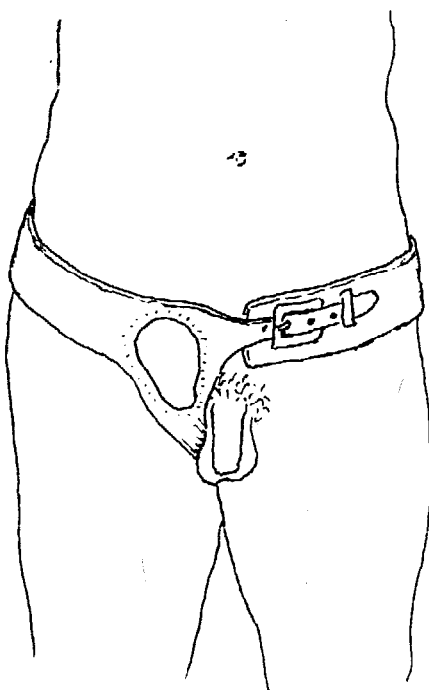
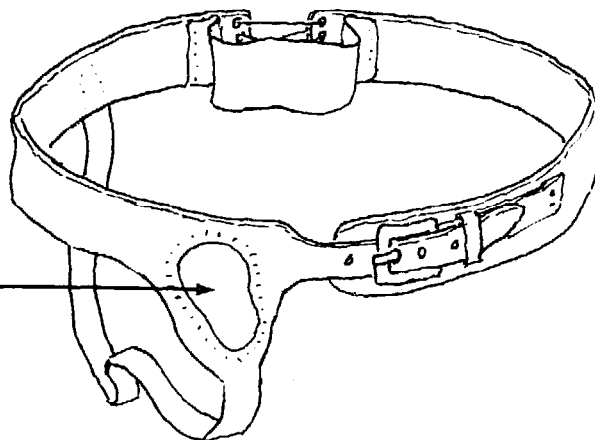
PRECAUCION:

● Si la bola de la hernia sale y no puede ser reducida al acostarse con los pies arriba y aplicar presión suavemente sobre la hernia, busque ayuda médica pronto.

● Si la hernia provoca basca y la persona no puede obrar, es seña muy grave. **BUSQUE AYUDA MEDICA INMEDIATAMENTE.**

PLAN DE UNA FAJA PARA UNA HERNIA DE LA INGLE:

Haga un
cojincito aquí
para que abulte
contra la ingle.



ATAQUES -- EPILEPSIA

Los ataques epilépticos, en las cuales la persona se cae de repente, pierde el sentido o se tuerce el cuerpo o la vista, vienen de un mal en el cerebro. La epilepsia puede deberse a herencia, al dañar la cabeza en el parto, a una calentura muy alta durante la niñez, a parásitos en el cerebro por haber comido carne de puerco cruda, y a muchas otras cosas. En niños chiquitos los ataques a veces vienen de la mala alimentación.

La epilepsia no es una infección, y no es pegadiza. Por lo mismo, no hay medicinas que terminan con la enfermedad, la cual puede durar toda la vida. (Los ataques de la infancia muchas veces se quitan solos en unos meses o años.)

Hay medicinas para evitar los ataques. Es muy importante conseguir y tomárselas regularmente, pues los ataques que pegan muy fuertes y seguidos pueden dañar el cerebro y volverlo a uno tonto. Siempre busque ayuda médica.

Medicinas para evitar los ataques:

1. *Epamin* o *Dilantin* (difenilhidantoinato) sirve en la mayoría de los casos. Para empezar, tome una cápsula diaria. Si todavía le dan ataques, pruebe con 2 cápsulas diarias; si todavía dan, con 3 diarias. (Vea pág. 286)

2. Fenobarbital a veces controla los ataques. 0.1 - 0.4 g diarias en dos tomas. Para controlar los ataques tercicos, se puede tomar junto con *Epamin*. Se consigue solamente con receta médica.

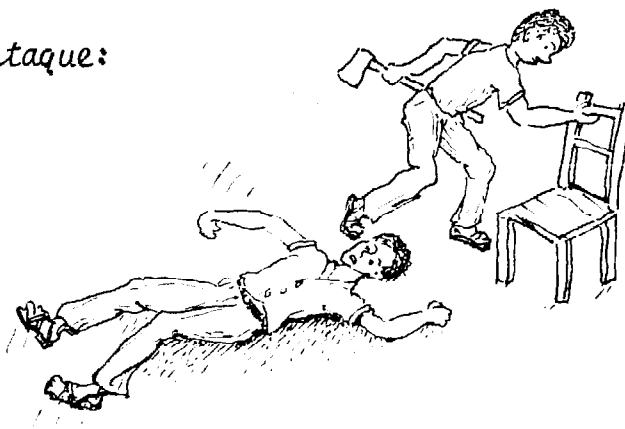
Muchas veces es necesario seguir tomando las medicinas durante toda la vida.

Cuando una persona tiene un ataque:

- quite las cosas duras del alrededor, para que no se golpee. no le dé nada por la boca.

- después del ataque, deje a la persona dormir.

- si los ataques duran mucho, al empezar un ataque, déle al enfermo una inyección de *Valium*. Adultos: 1 ó 2 ampollitas. Niños: la mitad hasta 1 ampolleta. Si no se controla el ataque en 15 minutos, repita la dosis.



CAPITULO 13

Unas enfermedades graves que sin falta necesitan ayuda médica

Las enfermedades incluidas en este capítulo son muy difíciles o imposibles de curar sin ayuda médica. Muchas necesitan medicinas especiales, las cuales no se consiguen en los ranchos. Si tiene cualquiera de estas enfermedades: **ENTRE MAS PRONTO CONSIGA AYUDA MEDICA, MAS PROBABILIDAD HAY DE QUE SE ALIVIE.**

AVISO: Muchas de las enfermedades incluidas en los otros capítulos también pueden ser muy graves. Lea las **SEÑAS DE ENFERMEADES GRAVES**, pág. 37.

TUBERCULOSIS (TISIS, TIS, AFECTADO DEL PECHO)



Tuberculosis de los pulmones es una enfermedad pegadiza que da con más frecuencia a personas entre los 15 y 35 años de edad, especialmente a aquellas que están debilitadas o mal alimentadas.

La tuberculosis es curable. Sin embargo, más campesinos mexicanos mueren de tuberculosis que de cualquier otra enfermedad. Es muy importante saber las señas de tuberculosis, y curarla a tiempo.

Señas más frecuentes:

- ▶ tos crónica, especialmente al levantarse
- ▶ debilidad, pérdida de peso
- ▶ poca calentura en las tardes, y sudor en la noche
- ▶ dolor de pecho o espalda

En casos graves o avanzados:

- ▶ tos con sangre (raramente con hemorragia fuerte)
- ▶ piel pálida, como cera
- ▶ voz ronca (muy grave)

A la primera sospecha de que tiene tuberculosis, vaya a donde puedan hacerle una prueba en la piel, tomarle una radiografía, y examinarle la flema para saber si tiene tuberculosis o no.

Si tiene tuberculosis:

- Busque ayuda médica. El Gobierno Mexicano da medicina gratis a los afectados. Pregunte en el Centro de Salud más cercano.

- El médico le va a dar dos o tres de las siguientes medicinas tuberculostáticas:

Estreptomina, (por ejemplo: *Ambistryn*).

Isoniazida, (por ejemplo: *Nydrazid*).

P. A. S. (ácido paramino salicílico)

Ethambutol, (por ejemplo: *Myambutol*).

- Es muy importante tomar la medicina como es debido, en la combinación indicada. Siga usando la medicina hasta que el médico le avise que está aliviado. (La curación completa puede durar de 6 meses hasta 3 años o más).

- Mientras que toma la medicina contra tuberculosis, debe tomar también pastillas de Vitaminas B6 (piridoxina), una diaria.

- Debe comer lo mejor que sea posible: comidas ricas en proteínas y vitaminas (vea pág. 96).

- El descanso es muy importante. Debe dejar de trabajar, y preferiblemente quedarse muy quieto hasta que empiece a aliviarse. De ahí en adelante no debe fatigarse o hacer trabajo que le haga resollar duro. Evite desvelos.

LA TUBERCULOSIS ES PEGADIZA. Familiares de personas tísicas que viven en la misma casa, y especialmente niños, corren gran peligro de contraer la enfermedad.

Si alguien en la casa está afectado:

- Lleve a los niños a donde los puedan vacunar contra la tuberculosis.

- Si es posible, toda la familia debe tener pruebas contra la tuberculosis.

- Alimente bien a los niños.

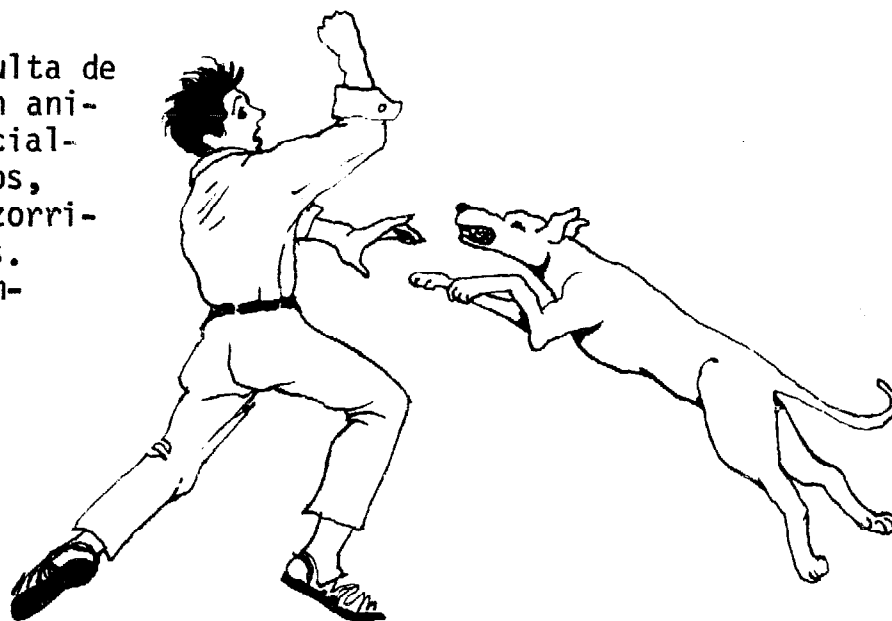
- El afectado debe dormir y comer aparte de los niños, preferiblemente en otro cuarto, mientras esté mal.

- El afectado siempre se debe tapar la boca al toser y nunca debe escupir al suelo.

- Lleve a los niños a un médico a la primera sospecha de tuberculosis, o si un niño tiene una tos que le dura más de 15 días.

RABIA

La rabia resulta de la mordedura de un animal rabioso, especialmente perros, gatos, zorras, coyotes, zorriillos, y chinacates. Otros animales también transmiten el mal.



Señas de la rabia:

En el animal:

- ▶ Pasa triste y muy inquieto.
- ▶ Tiene un salivero y desgana de comer o tomar agua.
- ▶ A ratos se puede volver loco, mordiendo todo a su alcance.

TENGA MUCHO CUIDADO EN EL MANEJO DE CUALQUIER ANIMAL QUE ESTÁ TRISTE O SE PORTA DE UNA MANERA EXTRAÑA. AUNQUE NO MUERDA, LA MISMA SALIVA PUEDE TRANSMITIR LA RABIA.

En la gente:

- ▶ Dolor y hormigueo en la parte mordida.
- ▶ Dolor y dificultad en tragar. Mucha saliva.
- ▶ A ratos pasa quieto, a ratos rabioso.
- ▶ Al fin, convulsiones violentas.

SI HAY CUALQUIER SOSPECHA DE QUE EL ANIMAL TENGA RABIA, LA PERSONA MORDIDA DEBE IR INMEDIATAMENTE A UN CENTRO MEDICO DONDE LE PUEDEN INYECTAR LA VACUNA ANTIRRABICA. Si es posible, lleve también al animal, preferiblemente vivo, para que le hagan pruebas para saber si de veras tiene el mal.

Los primeros síntomas de la rabia empiezan a los 10 días o más, después de haber sido mordido, y pueden tardar hasta 2 años. Si uno no está vacunado antes de que se presenten los síntomas, ninguna medicina le puede salvar la vida.

TETANO (TETANOS) Y MOZUSUELO

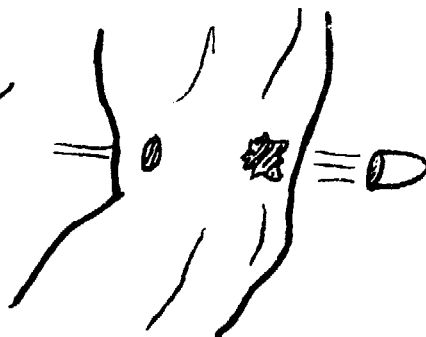
El tétano resulta cuando un microbio que viene de la suciedad de animales o de gente entra en una herida. Las heridas profundas o hechas con objetos sucios llevan más peligro.

Heridas que llevan gran peligro de tétano:

mordidas de animales, especialmente de perros y coches



balazos y puñaladas



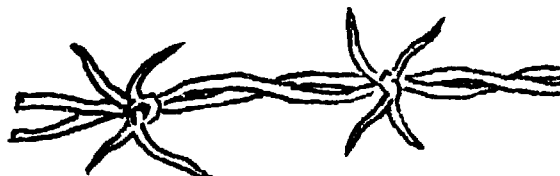
agujeros hechos con agujas sucias



espínadas y estacadas



piquetes con alambre de púa



Causas de mozusuelo:

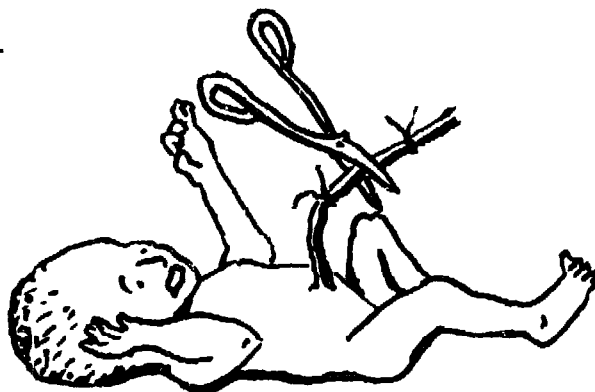
"Mozusuelo" es el nombre campesino para el tétano en un niño recién nacido.

Los microbios infectan el ombligo por falta de una de las siguientes precauciones:

▶ Por no usar un instrumento hervido y completamente limpio para cortar el ombligo.

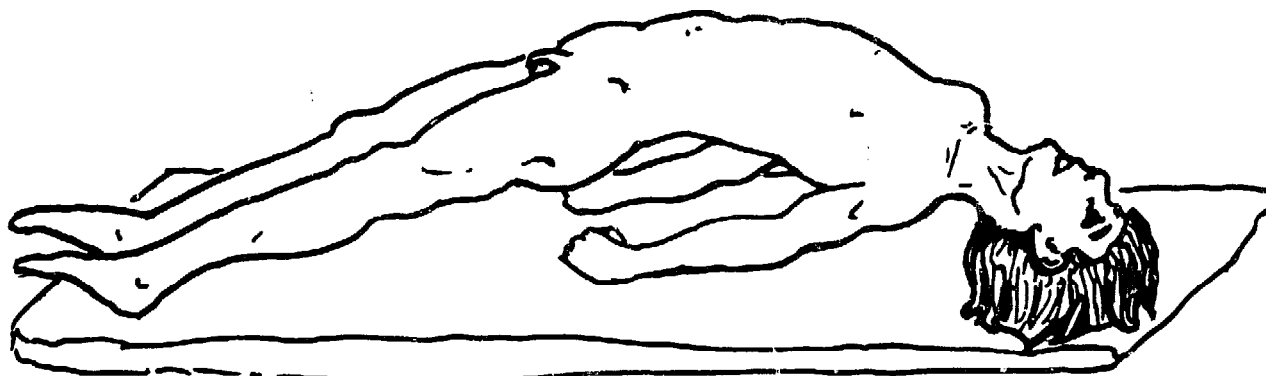
▶ Por no cortar el ombligo cerca del cuerpo del niño.

▶ Por no mantener el ombligo seco y al aire libre.



Señas de tétano:

- ▶ Una herida infectada (a veces no hay señas de la herida).
- ▶ Malestar, dificultad en tragar.
- ▶ La quijada se pone tiesa, y después la nuca y otros músculos.
- ▶ Convulsiones dolorosas de la quijada, y finalmente de todo el cuerpo. Al tocar o mover al enfermo, se endurecen de repente todos los músculos del cuerpo así:



▶ La primera seña de "mozusuelo" por lo general se presenta entre los 3 y 10 días de nacido. El niño empieza a llorar sin descanso, y no puede mamar. A veces el ombligo está infectado o hediondo. Después de unas horas o días las otras señas de tétano se presentan.

Es importantísimo empezar a curar el tétano a la primera seña. Si sospecha que una persona tiene tétano, o si un niño recién nacido llora mucho y deja de mamar, hágale esta prueba:

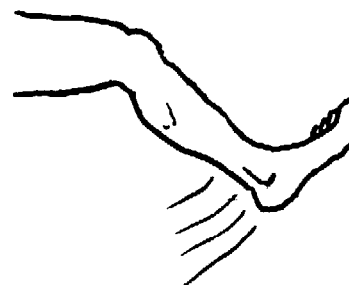


Con el pie colgando libremente, péguete con un nudillo del puño abajito del hueso de la rodilla.

Si el pie brinca un poquito, así, es una reacción normal



Si el pie brinca alto, indica una enfermedad como tétano



Esta prueba es especialmente útil en los recién nacidos.

Que hacer cuando hay señas de tétano:

El tétano es peligrosísimo. A las primeras señas busque ayuda médica.

Si tarda el médico, haga lo siguiente:

- Busque por todo el cuerpo las heridas por donde haya entrado la infección. Frecuentemente contienen pus. Abra la herida y lávela con jabón y agua hervida, quitando completamente toda la mugre, pus, estacas, espinas, etc. Después échele agua oxigenada.

- Inyecte inmediatamente, 1 millón de unidades de penicilina procaína, y otro millón cada doce horas. Si no hay penicilina, use otros antibióticos en dosis fuerte. (Vea pág. 265).

- Si la consigue, inyecte 40,000 ó 50,000 unidades de ANTI-TOXINA TETANICA: siga todas las precauciones para su uso (vea pág. 285).

- Mientras que pueda tragar, dé al enfermo alimentos líquidos en traguitos pequeños muy seguido.

- Para controlar las convulsiones, inyecte *Valium*, 1 ó 2 ampollitas para empezar, y más según se necesite. (Vea pág. 285)

- Si es posible, no mueva ni toque al enfermo. Evite ruidos.

- Cuando el tétano está muy avanzado, siga las instrucciones para EL PACIENTE INCONSCIENTE (vea pág. 65).

Como evitar el tétano:

Hasta en los mejores hospitales, la mitad de los enfermos con tétano mueren. Vale la pena tomar todas las precauciones:

- Vacunas: La protección más segura contra el tétano es la vacuna. Los niños, y también los adultos, deben vacunarse. Mujeres recién vacunadas evitan el mozusuelo en sus criaturas. Vacune a toda la familia en el Centro de Salud más cercano. (Vea pág. 123).

- Cuando tenga una herida, especialmente una herida sucia o profunda, cúrela cuidadosamente en la manera indicada en la página 71.

- Si la herida es muy grande o profunda debe buscar ayuda médica para conseguir inyecciones que dan protección contra tétano.

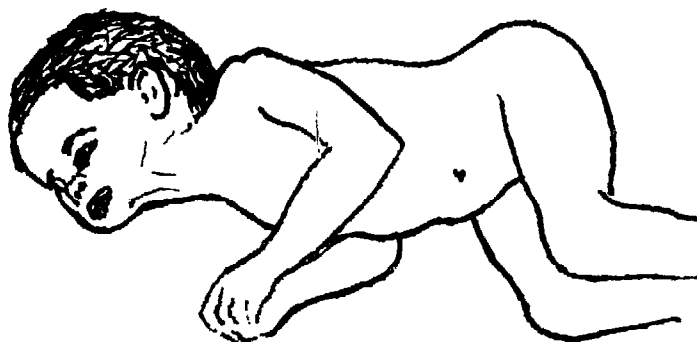
- En niños recién nacidos, la limpieza es importantísima para evitar el mozusuelo. El instrumento con que se corta el cordón, debe estar esterilizado (vea pág. 214), y el cordor debe quedar muy corta y el ombligo se debe mantener limpio y seco.

ENCEFALITIS Y MENINGITIS

Estas infecciones del cerebro son muy graves, especialmente en niños. A veces se encuentra como complicación grave de otras enfermedades, notablemente sarampión, paperas (coquetas), tos ferina, y mal de oído. A niños de madres con tuberculosis, a veces les da meningitis tuberculosa en los primeros meses de vida.

Señas:

- ▶ calentura
- ▶ dolor de cabeza muy fuerte
- ▶ nuca tiesa; el niño pasa con la cabeza y espalda dobladas hacia atrás, así



- ▶ en niños menores de 2 años: la mollera abulta hacia arriba
- ▶ basca (vómitos)
- ▶ mucho sueño
- ▶ el niño va empeorando más y más hasta perder el conocimiento
- ▶ a veces le dan ataques

Tratamiento:

- Necesita ayuda médica. Búsquela rápidamente. Mientras tanto:
 - Inyéctele ampicilina 500 mg 4 veces al día (vea pág. 267).
 - Si hay mucha calentura (más de 40°) bájela con trapos mojados y con calmantes (vea pág. 62).
 - Si la madre padece de tuberculosis, o si hay otra razón de sospechar tuberculosis en el niño, inyecte el niño al diario con 0.2 ml. de estreptomina por cada 5 kilos de peso del niño, y busque ayuda médica inmediatamente. También use ampicilina, por se acaso la meningitis no sea tuberculosa.

PALUDISMO (MALARIA)

Paludismo es una clase de fiebre debido a una infección de la sangre. Los parásitos del paludismo son transmitidos por el piquete de un zancudo que anteriormente picó a una persona palúdica.

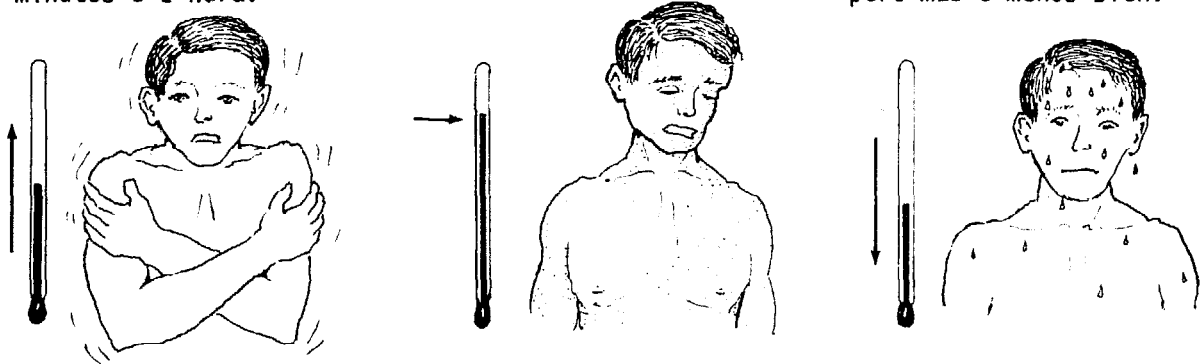
Señas de paludismo:

El "ataque" típico pega cada tercer día y dura unas horas. Este tiene tres etapas:

1. Empieza con escalofríos, a veces acompañado con dolor de cabeza y basca. El enfermo tiembla de frío durante 15 minutos o 1 hora.

2. Sigue la fiebre: calentura hasta 40 grados o más. El enfermo se pone muy débil, a veces extraviado. Dura unas horas.

3. Finalmente vienen los sudores, a veces a chorros y la calentura se baja. Después del ataque el enfermo se siente fatigado pero más o menos bien.



El paludismo normalmente pega cada tercer día, pero al principio puede pegar diariamente. También en personas que han padecido antes de paludismo, la fiebre a veces da en una manera muy irregular, y hay que hacer un examen de la sangre para comprobar el mal.

Paludismo crónico puede causar inflamación del bazo y anemia.

Análisis y tratamiento:

- Si sospecha de que tiene paludismo, o si padece de cualquier enfermedad con calenturas crónicas, vaya al puesto de la C.N.E.P. (Comisión Nacional para la Eradicación de Paludismo) más cercano. Deje que le analicen la sangre y le den medicina.

- Si no hay puesto de la C.N.E.P. cerca, procure pastillas de *Aralen*. Tómeselas así:

Para	inmediatamente . . .	4 pastillas
un	seis horas después . . .	2 pastillas
adulto	un día después . . .	2 pastillas
	otro día después . . .	2 pastillas

Los niños deben tomar menos, según su peso (vea pág. 271).

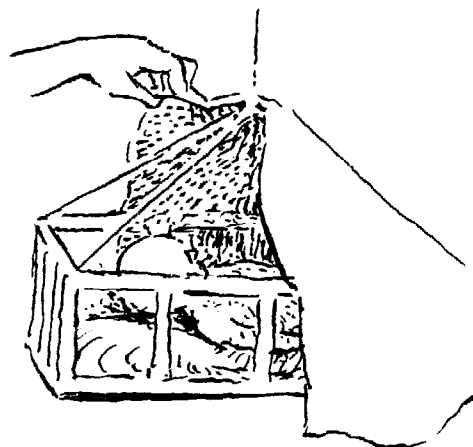
- Si se mejora con *Aralen* pero después de unos días las señas del paludismo vuelven, necesita otra medicina, *Primaquina*. Esta se consigue en la C.N.E.P.

COMO EVITAR EL PALUDISMO:

En algunas partes de Mexico, todavía hay mucho paludismo; pero si toda la gente cooperara en combatirlo, se podría controlar.

1. Evite que los zancudos le piquen. Duerma donde no hay zancudos, o debajo de una sábana.

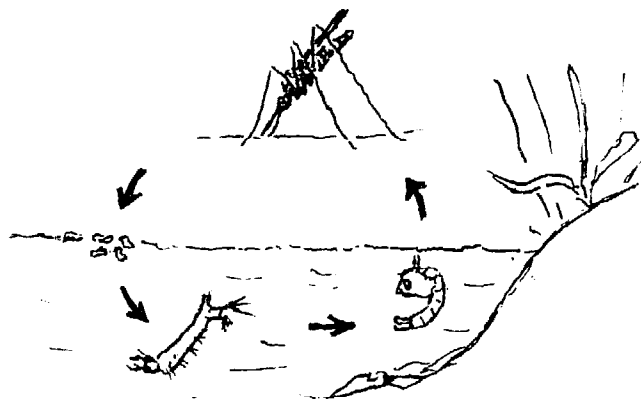
Tape la cuna del niño con una tela muy delgada.



2. Coopere con la C.N.E.P. Cuando vayan a su rancho, diga con verdad quienes han padecido de calenturas, y deje que le saquen la sangre.

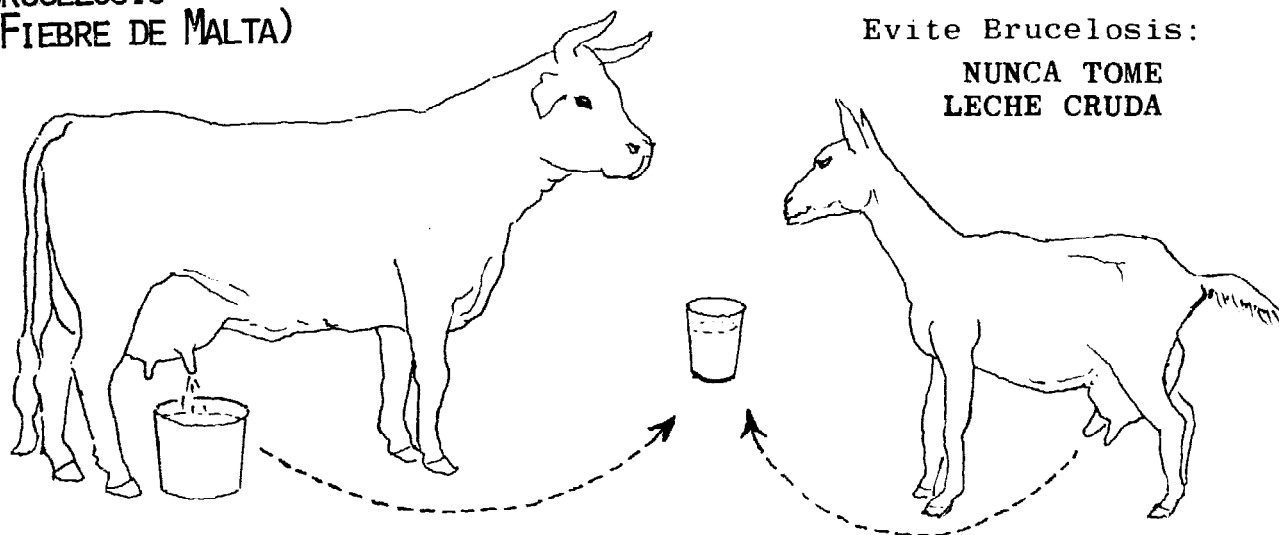


3. Cúrese pronto si tiene sospechas de que tiene paludismo. Si está curado, los zancudos que le piquen no pasarán el paludismo a otras personas.



4. Combata los zancudos y su cría. Libre los alrededores de agua encharcada donde se crían. Arregle drenajes, o eche un poquito de aceite sobre el agua, para que muera la cría.

BRUCELOSIS (FIEBRE DE MALTA)



Evite Brucelosis:
**NUNCA TOME
LECHE CRUDA**

Brucelosis es una enfermedad que resulta por tomar leche cruda de vacas o chivas que están infectadas. También pueden entrar por raspones o heridas de la piel a personas que manejan ganado, chivos o marranos enfermos.

Señas:

► Puede empezar con fiebre y escalofríos, pero con frecuencia comienza poco a poco con fatiga, debilidad, desgana de comer, dolor de cabeza y del estómago, y a veces dolor de las coyunturas.

► Puede haber mucha o poca calentura. Típicamente esto empieza con escalofríos en la tarde, y se quita con sudores en la madrugada. En la forma crónica de Brucelosis, las calenturas se quitan por unos días, después se repiten. Sin tratamiento, Brucelosis puede durar años.

Tratamiento:

● Si tiene sospecha de Brucelosis, busque ayuda médica, ya que es muy fácil confundir esta enfermedad con otras y la curación es larga y cara.

● Se cura con tetraciclina (*Terramicina*), adultos: 2 cápsulas de 250 mg. 4 veces al día de 15 a 21 días.

Como evitar la Brucelosis:

■ Solamente tome leche que esté hervida, sea de vaca o de chiva. **NUNCA TOME LECHE CRUDA**, ni coma queso hecho con leche cruda.

■ Tenga cuidado en el manejo del ganado, de los chivos y de los puercos, especialmente si Ud. tiene raspones o cortadas.

■ Coopere con los veterinarios e inspectores de ganado para que todos sus animales estén sanos.

LA FIEBRE TIFOIDEA

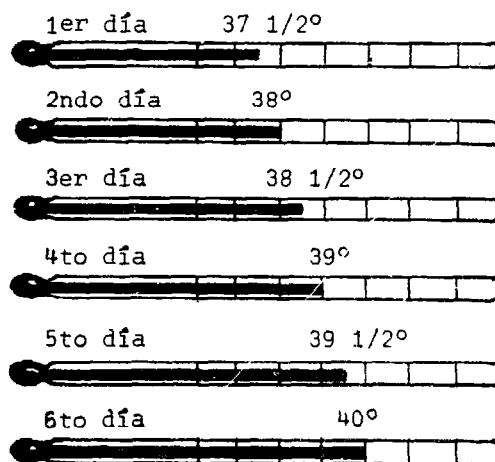
La tifoidea es una infección de la tripa y de todo el cuerpo. Se transmite por comida y agua contaminada.

De las varias enfermedades vulgarmente nombradas "la fiebre" (vea pág. 24), la tifoidea es la más peligrosa.

Señas:

Primera semana:

- ▶ empieza como la gripe
- ▶ dolor de cabeza y garganta
- ▶ pulso muchas veces lento relativo a la temperatura (vea pág. 29)
- ▶ a veces basca, diarrea, o estreñimiento
- ▶ calentura que va subiendo un poco cada día hasta llegar a 40 grados o más, así: →



Segunda semana:

- ▶ fiebre alta, pulso lento
- ▶ unos granitos color de rosa pueden aparecer por el cuerpo
- ▶ temblor
- ▶ a veces se pone como extraviado
- ▶ mucha debilidad, pérdida de peso, deshidratación

Tercera y cuarta semanas:

- ▶ si no hay complicaciones, poco a poco se va quitando la fiebre y los otros síntomas

Tratamiento:

- Busque ayuda médica.
- Dé cloranfenicol (*Chloromycetin*) adultos: dos cápsulas de 250 mg cuatro veces al día. Si no hay cloranfenicol, use ampicilina (*Penbritin*) o tetraciclina (*Terramicina*). CUIDADO: Cloranfenicol es una droga peligrosa. Usela con cuidado y contra la fiebre tifoidea, nada más.
- Es preferible bajar la calentura con trapos mojados (vea pág. 62) en lugar de usar calmantes.
- Tome mucho líquido: sopa, jugos, y SUERO PARA TOMAR. Para combatir la deshidratación, vea pág. 124.
- Vitaminas (tomadas o puestas).
- El enfermo debe quedarse acostado hasta que se le quite la calentura.
- Si el enfermo tiene hemorragia intestinal o señas de peritonitis o pulmonía, debe estar en un hospital.

Como evitar la fiebre tifoidea:

■ Una persona contrae la enfermedad al ingerir los microbios que vienen del excremento de una persona infectada. A veces, después de aliviarse de la tifoidea, una persona tiene los microbios en el excremento por años. Por falta de aseo, estos microbios se transmiten en agua, leche o comida, infectando a otra gente. Las moscas y coches también desparraman los microbios.

■ El aseo es de primera importancia para evitar la fiebre tifoidea. Cuando haya personas con tifoidea en su rancho, hierva la leche y toda el agua que use para tomar o para lavar los trastes. Siga todas las precauciones en Capítulo 3.

■ Personas que atienden a un enfermo con tifoidea deben lavarse las manos inmediatamente después.

■ Entierre o queme el excremento del enfermo, y evite que otras personas usen los trastes en que come él.

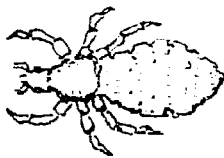
■ Después de aliviarse, el enfermo con tifoidea debe cuidar estrictamente todas las reglas de aseo personal (vea pág. 113) y no debe trabajar en el manejo o arreglo de comidas.

TIFO

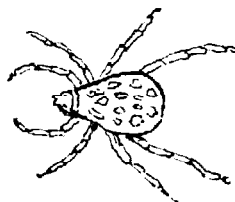
Tifo es un tipo de fiebre distinta, pero parecida a la fiebre tifoidea.

Los microbios de la tifo se contraen al ser picado por:

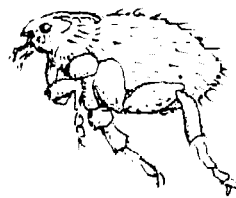
piojos



garrapatas



pulgas de ratón



Señas:

► Empieza como el catarro, luego da calenturas y escalofríos, con dolor de los huesos y de la cabeza.

► Un sarpullido (granitos) como el del sarampión sale después de unos días de calentura. Los granitos pueden cubrir todo el cuerpo menos la cara, y a veces se hacen moretones pequeños.

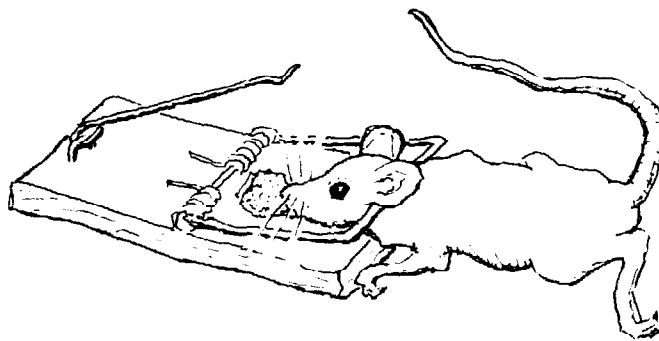
► La fiebre dura hasta 15 días o más. No es tan grave en niños, pero puede ser muy grave en los ancianos.

Tratamiento del tifo:

- Si hay sospecha de tifo, busque ayuda médica.
- Dé tetraciclina (*Terramicina*). Para adultos, dos cápsulas de 250 mg cuatro veces al día por 4 a 10 días. (Vea pág. 268).

Como evitar el tifo:

- Cuide el aseo.
- Espulgue a toda la familia seguido.
- Quite las garrapatas en los perros y no los deje entrar a la casa.
- Mate a los ratones, y eche "OKO" en las ratoneras.



"LAZARIN" (LEPRA, ENFERMEDAD DE HANSEN, MAL DE SAN LAZARO)

Es una enfermedad crónica de desarrollo lento. Solamente se transmite cuando uno vive con un lazarino mucho tiempo.

Señas:

► La seña principal es el entumimiento en partes del cuerpo, especialmente las manos y los pies. Se puede quemar las partes entumidas, sin sentirlo.

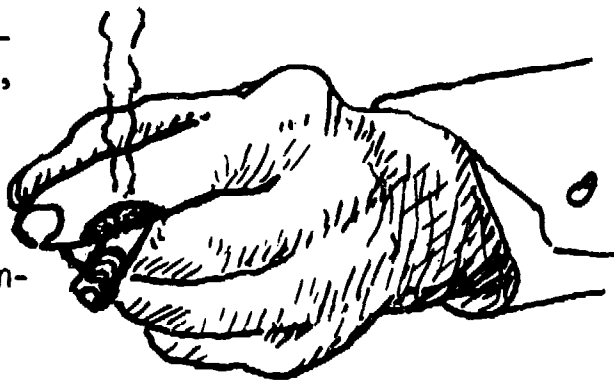
► Hay señas muy variable en la piel: ruedas como jotes grandes que están entumidas en el centro, bolitas debajo de la piel, llagas sin dolor, etc. En una de las formas de lazarin, la piel de la cara se engruesa y las cejas se caen.

► En casos avanzados se paralizan las manos y los pies, y los dedos se encogen. A veces se forman llagas que no duelen.

Tratamiento:

● Lazarin es curable, aunque la curación a veces dura mucho. Busque ayuda médica. El Gobierno Mexicano le da las medicinas (sulfonas) gratis.

■ Es mejor que los lazarinicos eviten contacto con otras personas, especialmente niños.



CAPITULO 14

Enfermedades de la piel

Unas de las dolencias de la piel resultan por enfermedades que afectan solamente la piel: por ejemplo, mezquinos y jiotos. Otras dolencias de la piel son señas de enfermedades que afectan todo el cuerpo: por ejemplo, los granitos que acompañan el sarampión, o las manchas que se deben a la mala alimentación. También hay ciertos tipos de granos y llagas que indican enfermedades graves: por ejemplo, la tuberculosis, la sífilis o el mal de San Lázaro.

Hay cientos de enfermedades de la piel, y a veces las especialistas batallan en distinguir unas de otras. Aquí se trata solamente de aquellas más conocidas en los ranchos.

PARA CUALQUIER ENFERMEDAD DE LA PIEL QUE RESISTE CURACION, CONSULTE A UN MEDICO.

CURACIONES GENERALES DE ENFERMEDADES DE LA PIEL

Aunque muchas enfermedades de la piel requieren tratamientos especiales, hay unas curaciones generales que con frecuencia hacen provecho.

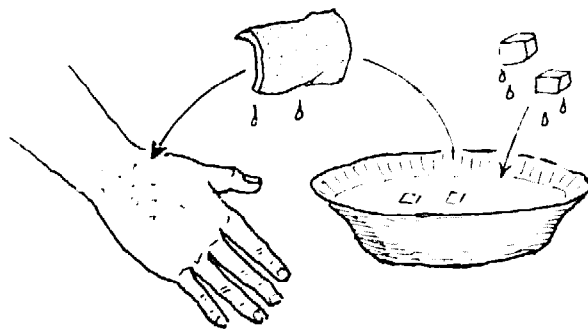
REGLA #1

Si la parte de la piel afectada está caliente y duele, cúrela con calor. (Póngale lienzos calientes.)



REGLA #2

Si la parte de la piel afectada da comezón, arde, o lagrimea, cúrela con frío. (Póngale lienzos frescos.)



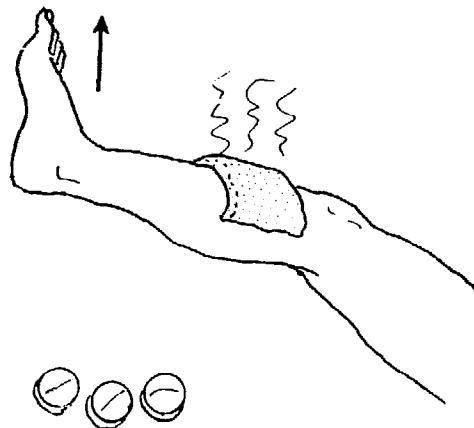
REGLA #1. (con más detalles)

Si la parte mala de la piel muestra señas de infección profunda, las cuales son:

- ▷ inflamación (colorada alrededor de la parte afectada)
- ▷ hinchazón
- ▷ dolor
- ▷ calor (se siente caliente)

haga lo siguiente:

- Mantenga muy quieta y en alto la parte mala.
- Aplíquese lienzos de agua caliente.
- Dé antibióticos.

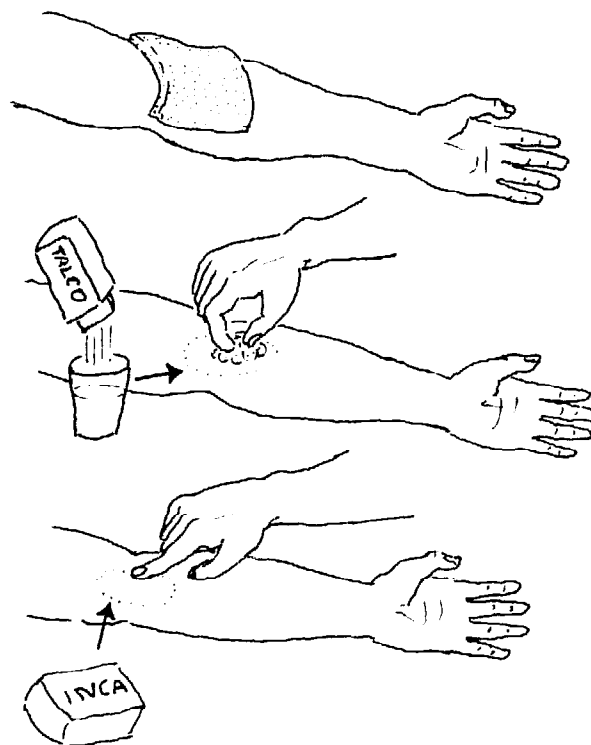


Si se forman secas o una lista colorada arriba de la parte mala, o si la herida tiene mal olor, es seña grave. Busque ayuda médica.

REGLA #2. (con más detalles)

Si la parte mala de la piel forma ampollas, lagrimea, arde, da comezón o forma costras, haga lo siguiente:

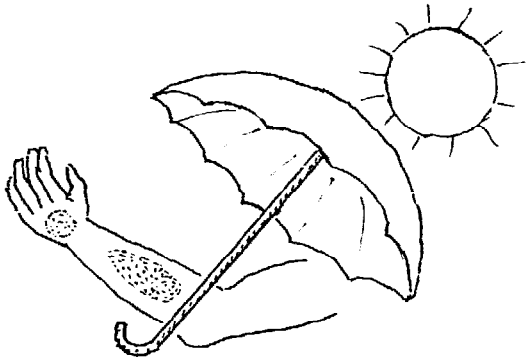
- Ponga lienzos de agua fresca con vinagre blanco (2 cucharadas de vinagre en 1 litro de agua hervida y enfriada).
- Cuando está mejorada, ya no lagrimea, y ha formado nueva piel tierna, úntele una mezcla de talco y agua (1 parte de agua por 1 parte de talco).
- Cuando está más aliviada y la piel se pone dura y forma escamas, úntele manteca vegetal (Inca).



Regla #3.

Si las partes más afectadas se encuentran donde les pega el sol:

proteja la piel del sol.



Regla #4.

Si las partes más afectadas son en lugares donde no les pega el sol:

asoléelas durante 20 minutos
2 ó 3 veces al día.

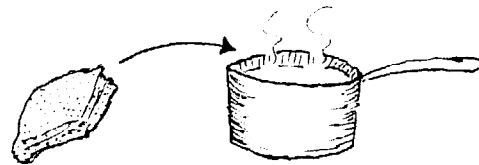


INSTRUCCIONES PARA PONER LIENZOS CALIENTES:

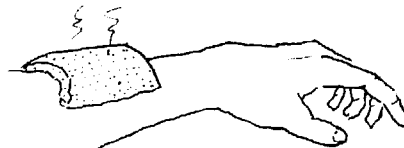
1. Hierva el agua y déjela enfriar lo suficiente para meter la mano.



2. Doble un trapo limpio hasta que esté un poco más grande que la parte que quiere curar, métalo en el agua y exprímalo.



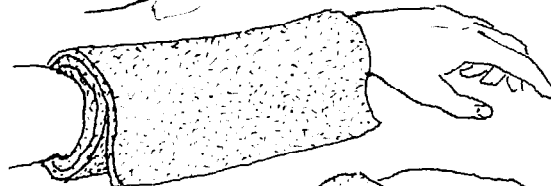
3. Ponga el lienzo sobre la piel.



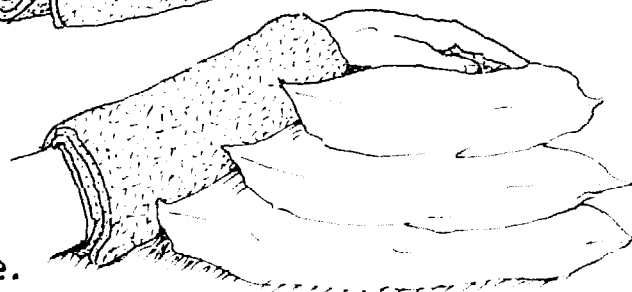
4. Cúbre el lienzo con una hoja de plástico.



5. Envuélvalo con una toalla para conservar el calor.

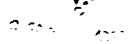





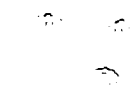








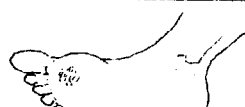








6. Mantenga en alto la parte afectada.





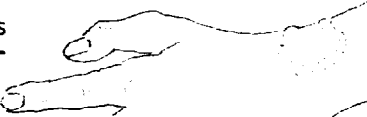




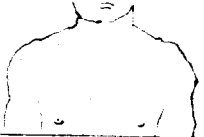
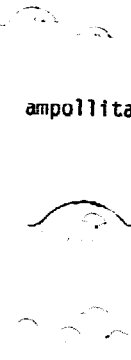


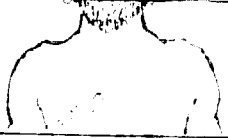

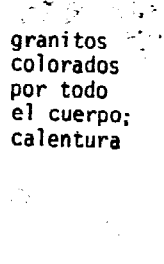




7. Cuando se enfrie el lienzo, vuelva a meterlo en el agua caliente.

ENFERMEDADES DE LA PIEL
UNA GUIA PARA IDENTIFICARLAS

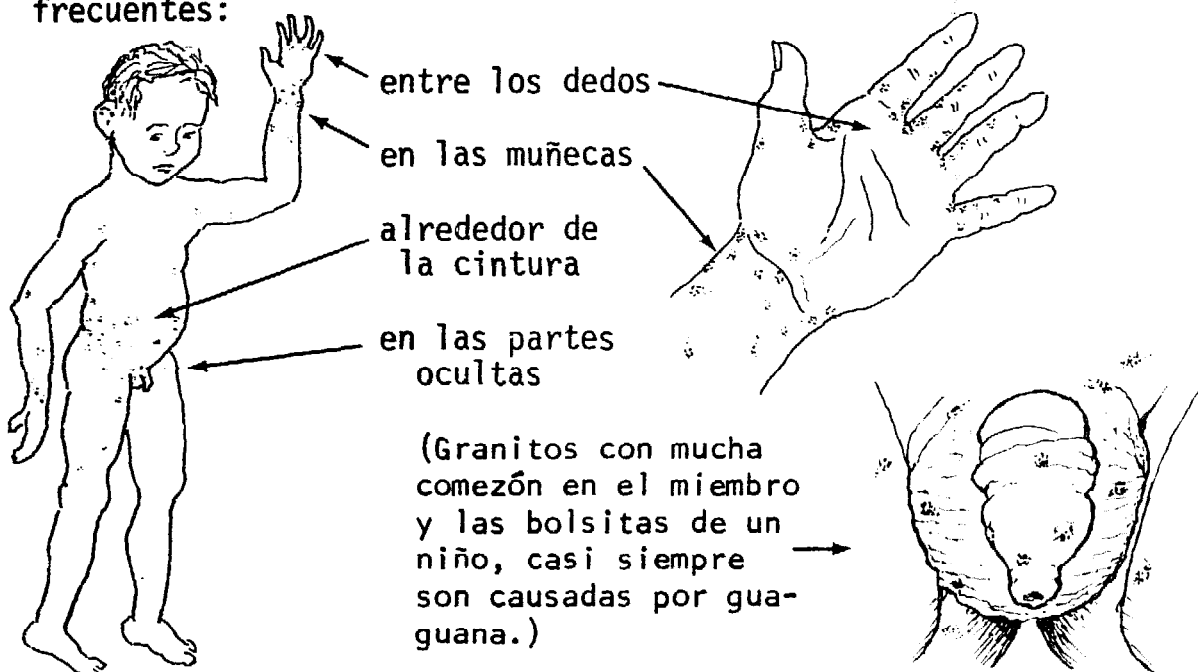
SI LA PIEL TIENE:	Y SE PRESENTA ASI:	POSIBLEMENTE TIENE:	VEA PAG.
 granos o llagas	Granitos con mucha comezón: aparecen primero entre los dedos, en las muñecas y en la cintura. 	sarna (guaguana)	166
 llagas	Granos o llagas con pus o inflamación. Pueden causar secas. 	infecciones causadas por bacteria	168
 llagas	Granos o llagas con costras vídriosas y amarillentas. 	impétigo (infección por bacteria)	169
 llagas	Granitos en la cara de jóvenes. Pueden tener puntitos de pus. 	espinillas (acne)	178
 llaga	Una llaga o grano en las partes ocultas, sin comezón o dolor. 	sífilis (o limfogranuloma venereo)	197 198
una llaga o úlcera grande 	Una llaga muy crónica (dura mucho), morada, alrededor de los pies de gente mayor con varices 	úlceras de mala circulación (quizás diabetes)	180 107
	Llagas sobre los huesos y coyunturas de gente muy enferma que no se levanta 	llagas de cama	181
	Llagas en las manos o pies; entumidos: no siente el piquete de una aguja 	mal de San Lazaro	159
bolas debajo de la piel 	Nacidos dolorosos y calientes que a veces se revientan. 	nacido (absceso)	169
	Una bola dolorosa y caliente, en una mujer que da pecho. 	mastitis (infección por bacteria)	221
	Una bola que va creciendo. Al principio generalmente no duele. 	cáncer	224

SI LA PIEL TIENE:	Y SE PRESENTA ASI:	POSIBLEMENTE TIENE:	VEA PAG.
secas	Secas en el cuello que repetidamente se revientan y cicatrizan.	escrófulas (tipo de tuberculosis)	179
	Secas en la ingle que repetidamente se revientan y cicatrizan.	bubones (linfogranuloma venéreo)	198
MANCHAS	Manchas oscuras en la frente y mejillas de mujeres en cinta.	"pañó" o máscara de embarazo	176
oscuras	Pegiones que parecen quemadas por el sol; en los brazos, piernas, nuca o cara.	pelagra (mala alimentación)	174 175
	Manchas moradas, en los niños con los pies hinchados.	mala alimentación	174 175
	Manchitas blancas, redondas, o de muchas formas en la cara y cuerpo, especialmente en niños.	tinea versicolor: infección de hongos	173
blancas	Manchas blancas especialmente en las manos, pies o labios	empieza con granitos colorados o azules	173
		empieza sola sin otras señas	173
	Manchas coloradas con ampollitas en las mejillas de niños chiquitos	exema	183
coloradas	Una mancha colorada, inflamada, caliente, dolorosa, cundiente	erisipelas (infección por bacteria; muy grave)	179
	Una región coloradita, entre las piernas de los niños.	rozadura por orín o calor	182
	En los pliegues de la piel, muy colorada como carne viva con "cuajada" blanca.	moniliasis (infección por hongos)	202
coloradas o plomas	Manchas gruesas, coloradas o plomas con escamas color de plata. Crónico.	psoriasis (o tuberculosis)	183 179

SI LA PIEL TIENE:	Y SE PRESENTA ASI:	POSIBLEMENTE TIENE:	VEA PAG.
mezquinos 	Mezquinos no muy grandes, sencillos 	mezquinos o verrugas comunes (infección por virus)	177
	"Mezquinos" grandes (más de un cm) muchas veces en los pies. 	un tipo de tuberculosis de la piel	179
ruedas 	Ruedas chiquitas que van creciendo o cundiendo, con comezón. 	tina, jotes (infección de hongos)	172
	Ruedas grandes sin comezón y con borde grueso 	sífilis (avanzada)	197
	Ruedas grandes, entumidos en el centro: un piquete de aguja no duele. 	lazarín	159
	Ruedas chiquitas, a veces un huequito en el medic; en las sienes, nariz o nuca. 	cáncer de la piel	178
ronchas 	Ronchas con mucha comezón que aparecen y desaparecen de repente. 	reacciones alérgicas	170
ampollitas 	Ampollas con ronchas y mucha comezón. 	dermatitis de contacto (como de yedra o yerba de trucha)	171
	Ampollitas por todo el cuerpo, con calentura 	viruela loca	237
	Una mancha con ampollas dolorosas que aparecen solas, en una sola parte. 	herpes zona	171
	Una región gris o negra, hedionda con ampollas, cundiente 	gangrena (infección por bacteria, muy grave)	180
granitos colorados por todo el cuerpo; y calentura 	En niños muy enfermos: granitos que aparecen por todo el cuerpo. 	sarampión	237
	Después de unos días con calentura, aparecen unos puntos color de rosa en el cuerpo; muy enfermo. 	fiebre tifoidea	157

SARNA (GUAGUANA):

Esta es una de las enfermedades de la piel más frecuentes en los ranchos, sobre todo en los niños. Produce granitos con mucha comezón, que pueden aparecer por todo el cuerpo, pero son más frecuentes:



La guaguana es causada por animalitos como garrapatas pequeñas o guinas, pero pequeñísimas, que hacen túneles por debajo de la piel. Al rascarse los granitos pueden infectarse, producir pus, causar secas y dar calentura.

Tratamiento:

- Cuando cure a una persona en la familia, cure a todos.
- Cuide el aseo personal. Báñese diariamente. Lave y asolee la ropa, sábanas, cobijas y tendidos.
- Haga la siguiente pomada con *Lindano* y vaselina:

Lindano, 1 parte
Vaselina, 15 partes

- Caliente la vaselina y el *Lindano* y bátalo bien.
- Lave fuertemente todo el cuerpo con jabón y agua caliente.
- Unte la pomada por todo el cuerpo menos la cara.
- Deje la pomada puesta por un día y después báñese bien.
- Repita esto después de 8 días.
- Si le da comezón después de curarse, unte manteca en la piel.

PRECAUCION:

- *Lindano* es muy fuerte y si usa mucho, es venenoso. No lo aplique más de una vez en 8 días, y báñese bien al día siguiente.

En vez de la pomada, se puede echar 4 gotas de *Lindano* en la mitad de un limón, dejarlo 5 minutos, y después tallar todo el cuerpo con el limón, empezando en las partes más afectadas.



NOTA:

En lugar de *Lindano* con vaselina, puede usar la pomada o solución *Scabisan*, pero es más cara. Si no tiene ni *Lindano* ni *Scabisan*, bata azufre con manteca, agua y bicarbonato y úntelo en la piel.

PIOJOS

Muchos piojos en el cabello pueden causar infecciones. Para evitar piojos cuide mucho el aseo: asolee seguido los catres, almohadas, cobijas y tendidos, bañese y lávese el cabello con frecuencia. Revise seguido el cabello de los niños. Si halla piojos, cure al niño inmediatamente y no lo deje dormir con los demás.



Tratamiento:

- Haga un champú de *Lindano*, agua y jabón (1 parte de *Lindano* por 10 partes de agua). Lave el cabello, dejando el champú puesto por 15 minutos; después enjuague bien el cabello con agua limpia. Repita después de 8 días.

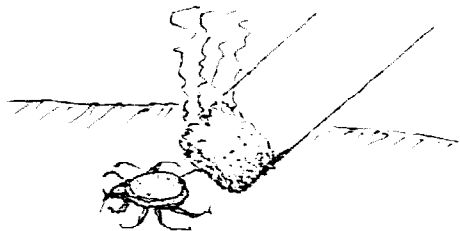
- Para quitar la liendre, enjuague el cabello con agua caliente con vinagre durante una media hora, y pénelo con un "chino" (peine con los dientes muy juntos).



GARRAPATAS Y GUINAS

Para quitar una garrapata que ya está prendida, tenga cuidado en que la cabeza no quede debajo de la piel, pues puede causar una infección. Por eso nunca jale el cuerpo de la garrapata, sino:

arrímele un cigarro prendido o póngale un poco de alcohol



Para quitar guinas (garrapatas pequeñísimas) use cualquiera de los remedios recomendados para la sarna.

Para calmar la comezón o dolor causado por los piquetes de garrapatas y guinas, tome calmantes y siga las instrucciones para el tratamiento para comezón. (Vea pág. 170)

NOTA: El piquete de algunas garrapatas pueden causar tifo u otra enfermedad grave. (Vea pág. 158).

GRANOS Y LLAGAS, CON PUS

Tratamiento:

- Lávelos bien con agua hervida y jabón, quitando las costras. Lávelos diariamente mientras que haya pus.

- A las llagas abiertas, únteles una pomada antibiótica como *Graneodín* u otra que contiene neomicina o cloranfenicol. Si no hay de éstas, use pomada de *Terramicina*, aunque sea para los ojos. Ponga curitas sobre las llagas más grandes.

- Si la piel alrededor de la llaga está colorada y caliente, o si se produce calentura, listas coloradas, o secas, use un antibiótico: preferiblemente pastillas de penicilina (vea pág. 265) o de sulfa (vea pág. 269).

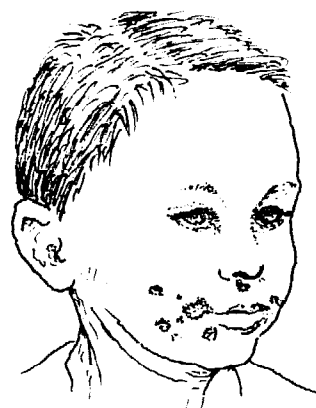
- No rasque los granos, pues así se empeoran o se pueden pasar a otras partes de la piel. A los niños chiquitos córteles las uñas o póngales guantes o calcetines para que no se rasquen.

- Nunca deje a los niños con muchos granos, llagas u otras infecciones de la piel jugar o dormir con otros, ya que estas infecciones son pegadizas.



IMPETIGO

Esta infección bacteriana produce llagas dolorosas que cunden por la piel, formando costras vidriosas amarillentas. Resultan con frecuencia en la cara de niños, y especialmente alrededor de la boca. Es muy pegadizo.



Tratamiento:

- Lave la parte afectada con jabón y agua hervida, quitando con cuidado toda la costra.
- Untele una pomada antibiótica como *Graneodin*, o *Terramicina* si no hay más.
- Si la infección es muy mala o causa calenturas, tome pastillas de penicilina (vea pág. 265).

Como evitar el Impétigo:

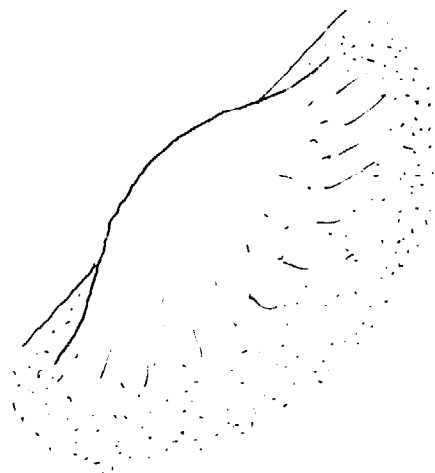
- Cuide el aseo personal. Bañe a los niños diariamente y evite que les piquen las chinches, jejenes, etc. Cuando tienen guaguana (sarna) cúrelos inmediatamente.
- No deje a un niño con impétigo dormir o jugar con otros niños, y cúrelo pronto.

NACIDOS (ABSCESOS, POSTEMAS)

Un nacido o absceso es una infección que forma una bolsa de pus por debajo de la piel. A veces resulta de una estacada o de una inyección puesta con una aguja sucia. Un nacido duele mucho y la piel alrededor se pone caliente y colorada. Puede causar secas y calentura.

Tratamiento:

- Ponga lienzos de agua caliente según las instrucciones en pág. 162.
- Deje al nacido que reviente solo. Después de que reviente siga con los lienzos de agua hervida. Deje que salga el pus, pero nunca aplaste o esprima el nacido, ya que esto puede desparramar la infección a otras partes del cuerpo.
- Si el nacido provoca secas o da calentura, tome pastillas de penicilina (vea pág. 265) o de *Sulfadiazina* (vea pág. 269).



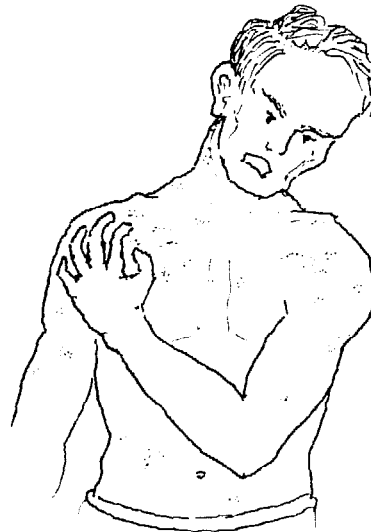
RONCHAS CON COMEZON (REACCIONES ALERGICAS DE LA PIEL)

Hay algunas comidas, medicinas y otras cosas que pueden causar ronchas y comezón en personas alérgicas.

(Vea TRASTORNOS ALERGICOS, pág. 137)

Entre los trastornos más importantes de esta clase son los producidos por ciertas medicinas, especialmente inyecciones de penicilina ampicilina y los antivenenosos y antitoxinas hechos del suero de caballo. Las ronchas pueden aparecer de unos minutos a 10 días después de haber inyectado la medicina.

Las ronchas son coloradas, o blancas y gruesas, parecidas a los piquetes de avispa. Dan mucha comezón.

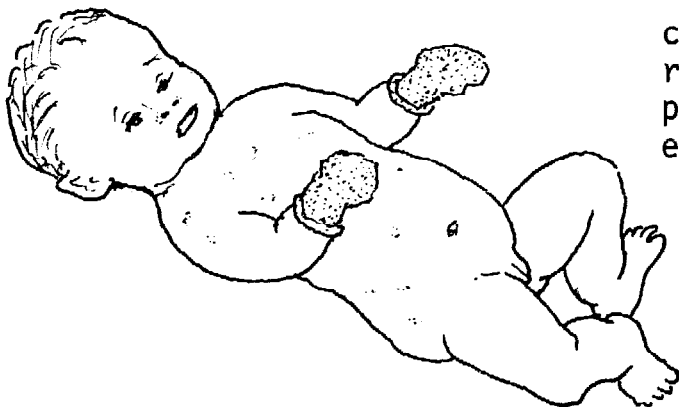


SI RESULTAN RONCHAS CON COMEZON U OTRA REACCION ALERGICA DESPUES DE INYECTAR O TOMAR CUALQUIER MEDICINA, DEJE DE USARLA, Y NO LA USE OTRA VEZ EN SU VIDA.

Así se evita el peligro de CHOQUE ANAFILACTICO
(vea pág. 58)

Tratamiento de comezón:

- Tome un antihistamínico como *Clorotrimetón* (pág. 283), *Ambodril* (pág. 283), *Dramamine* (pág. 284).
- Bñese con agua fresca o ponga lienzos de agua helada
- Ponga lienzos frescos de agua de avena. Cuesa la avena, cuélela y use el agua. (Se puede usar almidón en lugar de avena.)



Para que un niño chiquito con ronchas o granos no se rasque, córtele las uñas y póngale guantes o calcetines en las manos.

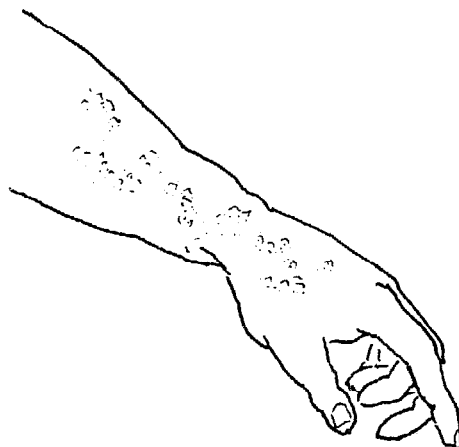
YEDRA, HIERBA DE TRUCHA, Y OTRAS COSAS QUE MOLESTAN LA PIEL AL TOCARLA

Yedra, hierba de trucha, tachi-nol, y otras plantas pueden causar ampollas, quemaduras, o ronchas con comezón al tocar la piel. Alguates de ciertos gusanos producen trastornos parecidos.

También hay cosas que producen trastornos alérgicos en algunas personas. Por ejemplo, la goma o el hule de unos zapatos y chancas pueden causar granos con comezón. Las cintas de reloj, los aretes, y unas pomadas, perfumes o jabones pueden causar trastornos de la piel.

Tratamiento:

● Todos estos trastornos se alivian solos, quitándose la causa. Una pasta hecha de jugo de avena puesta en la piel ayuda a calmar la comezón. A veces aspirina o pastillas de un antihistamínico (*Clorotrimeton* o *Dramamine*) hacen provecho. En casos más graves, use una pomada que contiene esteroides (vea pág. 277).



HERPES ZONA (ZOSTER)

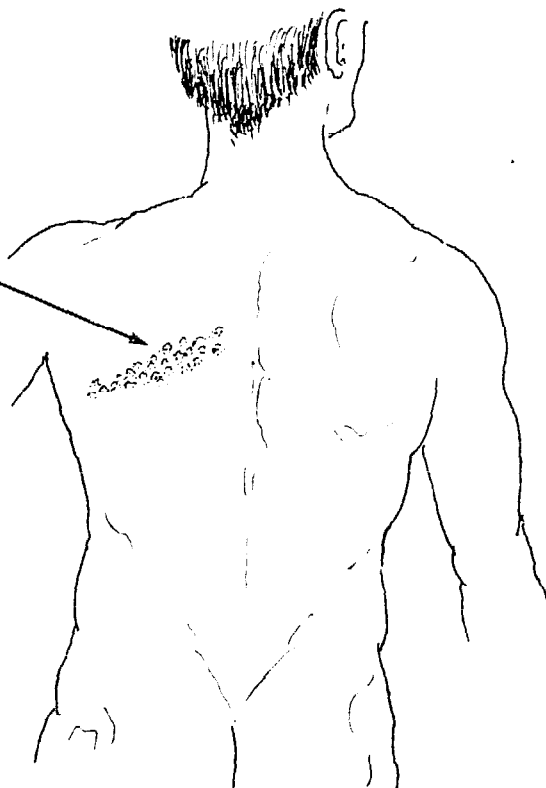
Señas:

De repente aparece una raya o mancha de ampollas dolorosas por un lado del cuerpo: con frecuencia en la espalda, el pecho, el cuello o la cara. Duran 2 ó 3 semanas y se quitan solas. A veces el dolor sigue o vuelve después de que las ampollas desaparecen.

Herpes zona es un tipo de viruela loca que da a personas que han padecido anteriormente de esa enfermedad. No es peligrosa.

Tratamiento:

- Ponga vendas para evitar que la ropa frote la zona.
- Tome calmantes para el dolor.



INFECCIONES DE HONGOS (TIÑA, JIOTES, ETC.)

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

la cabeza
(tiña)

las partes sin
pelo (jiotes)

entre los dedos
de los pies y
las manos

entre las
piernas



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

Tratamiento:

1. Jabón y agua. Lavando el cabello o la parte infectada todos los días con jabón y agua tibia a veces hace provecho. Preferiblemente use el jabón *Ganophen*.

2. Haga una pomada con una parte de azufre, y 10 partes de manteca, y úntela en el jiote.

3. Pomadas con ácido undecilénico como *Derman* o *Fedal-mico* hacen provecho para hongos de los dedos y la ingle.

4. Para la tiña de la cabeza, y para infecciones muy difíciles de curar, tome griseofulvina (*Fulvina V/F* o *Fulcín Forte*), un gramo diario para adultos y medio gramo diario para niños. (Vea pág. 274)

5. Muchas tiñas de la cabeza en niños se quitan solas con el desarrollo. Las tiñas grandes en forma de ruedas y con pus se deben curar con lienzos de agua hervida (tibia) con sal. Es importante sacar todos los pelos de la parte afectada. También use griseofulvina si la consigue.



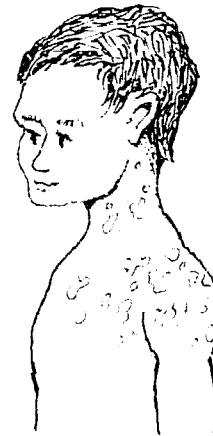
Como evitar infecciones de hongos:

Todas las tiñas, jiotos y otras infecciones de hongos son contagiosas. Para evitar que estas infecciones pasen de un niño a otro:

- No deje a un niño con tiña o jiotos dormir con otros.
- No deje a un niño ponerse la ropa de otro sin que la ropa esté bien lavada y asoleada.
- Cure al niño infectado inmediatamente.

MANCHAS BLANCAS EN LA CARA Y EL CUERPO

Las manchitas blancas con el borde distinto e irregular que se ve con frecuencia en el cuello, el pecho y la espalda de adultos o niños se deben a una leve infección de hongos llamada tinea versicolor. Por regla general, no dá comezón ni perjudica, de modo que es de poca importancia médica.

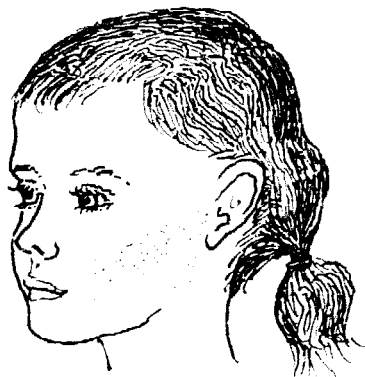


Tratamiento:

- Haga una pomada con azufre y manteca (1 cucharadita de azufre por 10 de manteca) y úntele en las manchas todos los días hasta que desaparezcan.

- Más efectivo es usar "Tiosulfato de sodio" (Este se consigue en un estudio fotográfico). Disuelva una cucharada de tiosulfato de sodio en medio vaso de agua, úntelo en la piel, y luego frote la piel con un algodón mojado con vinagre.

Para que no vuelvan las manchas, muchas veces es necesario repetir el tratamiento cada 15 días.



Otra clase de manchitas blancas que se nota en las mejillas de niños morenos que andan mucho en el sol, tiene el borde menos marcado. No es de importancia médica y por lo general se quita solo y con el desarrollo del niño. No necesita tratamiento.

Al contrario de la opinión popular, ninguno de estos tipos de manchitas blancas se debe a la anemia. No se quitan con tónico o vitaminas. No indican ninguna debilidad. Las manchas que están solamente en las mejillas no necesitan tratamiento.

PELAGRA Y OTROS PROBLEMAS DE LA PIEL DEBIDOS A LA MALA ALIMENTACION

Pelagra es una de las enfermedades debidas a la mala alimentaci3n que causan problemas en la piel. Viene de comer "tortillas puras", sin suficiente frijol, carne, huevos, verduras, etc.

Señas: (Vea las retratos en la p3gina siguiente.)

En adultos con pelagra, la piel se reseca o se vuelve muy "tostada" en las partes donde le pega el sol, especialmente:



En ni3os mal alimentados, la piel de las piernas puede tener manchas oscuras o moradas. Con frecuencia los pies se hinchan. (Vea p3g. 233).



Por lo general, tambi3n, hay otras señas de la mala alimentaci3n: boquillos, granos en la lengua, debilidad, desgana de comer, est3mago "sofocado", "latido", etc. (Vea Cap3tulo 10, p3g. 93).

Tratamiento:

- Al comer bien, se alivia la pelagra. Todos los d3as debe comer algo de pollo, huevos, carne, queso, o cuando menos, frijoles. Tambi3n es preferible usar trigo o harina de trigo, en lugar de ma3z.

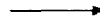
- Si la pelagra es muy grave, debe aumentar la dieta con pastillas de poli-vitaminas (*Viterra, etc.*) o un jarabe como *Jarabe Hemostyl*. Tambi3n hace provecho comer levadura (vea p3g. 287).



antes
de comer
bien



después
de comer
bien



Las manchas y la hinchazón de los pies de este niño se deben a la mala alimentación. Comía sólo tortillas, sin comidas ricas en proteínas y vitaminas.

A los 8 días de empezar a comer más huevos y frijoles con las tortillas, se le deshincharon los pies y las manchas casi se le desaparecieron.



La piel "tostada" en las piernas de esta mujer se debe a la pelagra, que resulta por no comer bien. (Vea pág. 174).



Las manchas blancas en las piernas de esta mujer se deben al mal de pinto, una enfermedad infecciosa. (Vea pág. 176).

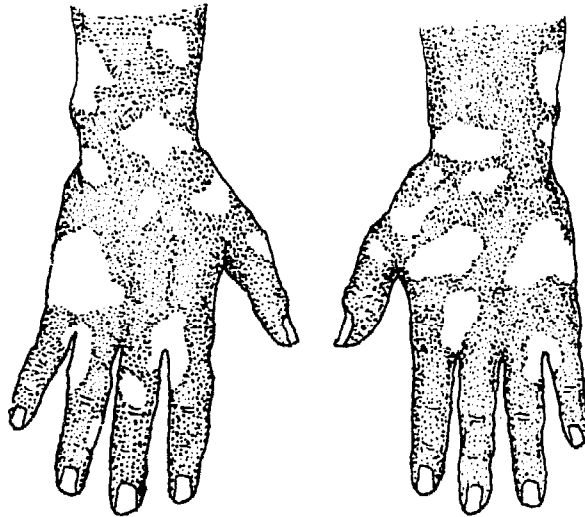
PAÑO (MASCARA DEL EMBARAZO)

Manchas de color subido con frecuencia aparecen en la cara de mujeres embarazadas. A veces desaparecen después del parto, y a veces no. Estas manchas no indican ninguna enfermedad ni debilidad. No se necesita tratamiento.



CIRICUA (JIRICUA, VITILIGO) Y MAL DE PINTO

En la mayoría de casos, las manchas blancas que aparecen en las manos, los dos pies, o por los dos lados de la cara o el cuerpo se deben a que la piel en estas partes ya no produce color. Con frecuencia resulta por herencia; esto no es enfermedad. No hay remedio, pero se deben proteger las manchas blancas para que no se quemen con el sol.

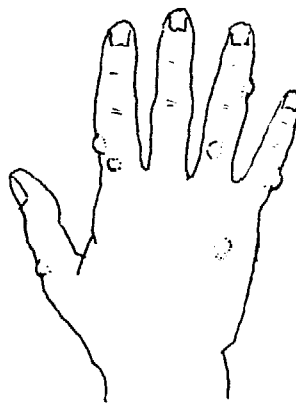


Hay otra clase de mancha blanca muy parecida a la ciricua o vitiligo, que se debe a una enfermedad contagiosa. Esto se llama el mal de pinto. En este caso las manchas no son blancas al principio, sino de color plomo morado o con granitos colorados que dan comezón. Esta clase de infección se cura igual que la sífilis (vea pág. 197). Si sospecha que tiene el mal de pinto, vaya a un centro médico donde le pueden hacer un análisis y curarle.



MEZQUINOS (VERRUGAS) Y OJOS-DE-PESCADO

La mayoría de "mezquinos" o verrugas, especialmente en niños, duran de 3 a 5 años y se quitan solos. Los "ojos-de-pescado" son "mezquinos" en la planta del pie, o son callos.



Tratamiento:

- Los remedios mágicos o caseros muchas veces son muy efectivos. Pero no use hierba de trucha, ni ácidos fuertes, ya que la quemadura que estos producen es peor que el mezquino.
- Para los "ojos-de-pescado" muy dolorosos, un doctor los puede quitar.

CALLOS

Un callo es un engrosamiento de piel, con dolor, que se forma donde le aplasta el huarache o zapato, o un dedo contra el otro.

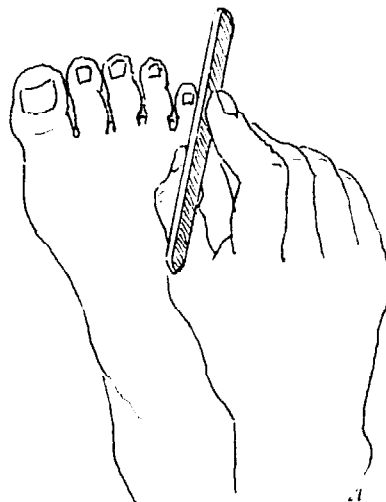
Tratamiento:

- Procure huaraches o zapatos que no lastimen los callos.
- Adelgace los callos de la siguiente manera:

remoje el pie en agua tibia por 15 minutos



con una lima talle el callo hasta que quede delgado



ESPINILLAS (ACNE)

Espinillas resultan en la cara o espalda de ciertas jóvenes cuando la piel produce demasiado aceite. Produce granitos pequeños y a veces quistes o nacidos grandes.

Tratamiento:

- Lave la cara 2 veces al día con un jabón como *Gamcphen*.

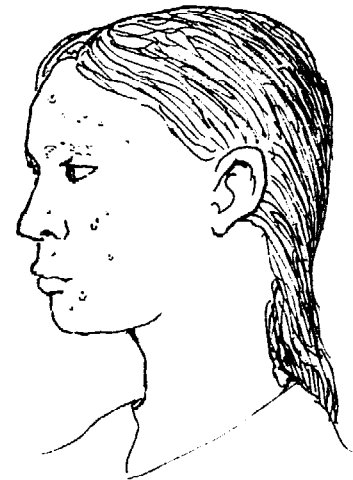
- Evite chocolate, nueces, Coca Cola y Pepsi Cola, mariscos, especias y comidas con mucha manteca o aceite.

- Deje que el sol caiga con frecuencia en las partes de la piel afectadas. El sol hace provecho.

- Coma lo mejor posible, tome mucha agua, y duerma lo suficiente.

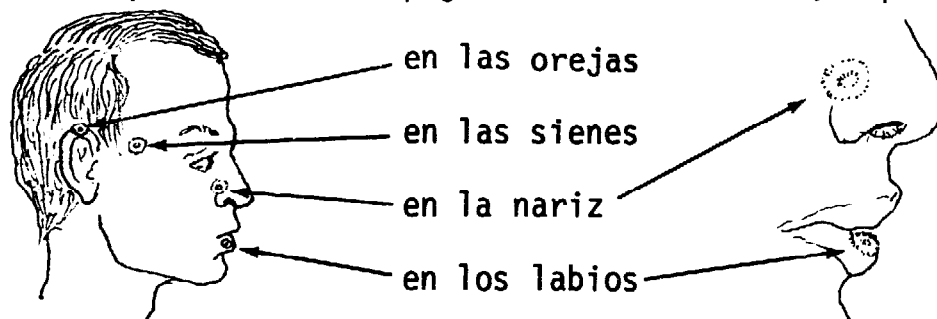
- Al acostarse, unte en la cara alcohol batido con un poco de azufre.

- En casos graves, que forman quistes o nacidos y que no se alivian con los métodos apuntados arriba, tome tetraciclina (*Terramicina*), 4 capsulas al día por 3 días, y después, 2 capsulas al día.



CANCER DE LA PIEL

Cáncer de la piel es más frecuente en personas güeras en las partes de la piel donde les pega más fuerte el sol, especialmente:



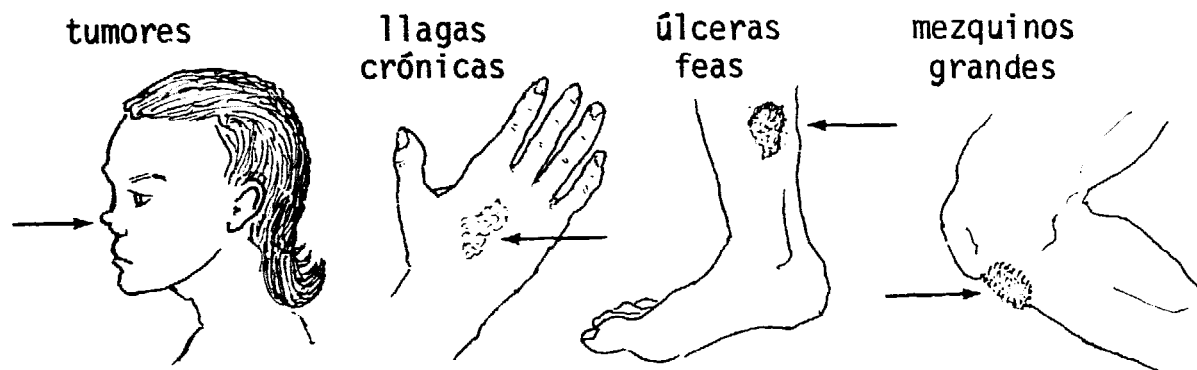
Cáncer de la piel puede tener muchas formas. La forma más frecuente es una ruedita color de perla con un hoyito por el medio, que va creciendo poco a poco.

La mayoría de los cánceres de la piel no son peligrosos si se cura a tiempo. Todos necesitan operación. Si tienen cualquier sospecha de que tenga cáncer de la piel, busque ayuda medica pronto.

Para evitar cáncer de la piel, personas güeras deben protegerse del sol, y siempre usar sombreros. Personas que han padecido de cáncer de la piel y tienen que trabajar en el sol deben de procurar pomadas especiales que les protejan del sol.

TUBERCULOSIS DE LA PIEL Y ESCROFULA

El microbio que causa tuberculosis pulmonar (tisis) también puede causar infecciones muy variables en la piel, inclusive:

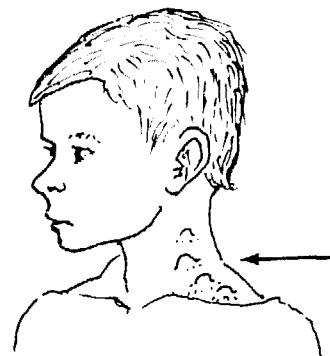


Por regla general, estas infecciones aparecen lentamente, duran mucho tiempo, y siguen saliendo durante muchos años.

Escrófula es una forma de tuberculosis en que "secas" o nudos aparecen en el cuello o entre el cuello y el hombro. Estos se supuran, cicatrizan, y vuelven a supurar.

Tratamiento:

En caso de cualquier llaga, úlcera o seca incurable de la piel, busque ayuda médica. El tratamiento para la tuberculosis de la piel es el mismo que para la tuberculosis pulmonar. (Vea pág. 147). Para que no vuelva la infección hay que seguir tomando la medicina durante meses después de que se alivie.

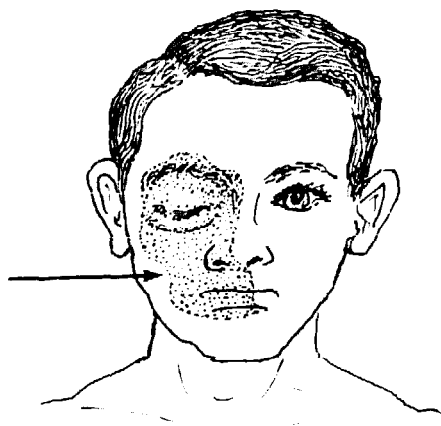


ERISIPELA

Esta es una infección aguda y muy dolorosa que produce una mancha colorada, hinchada y caliente, con el borde bien marcado, que va cundiendo rápidamente por la piel. Muchas veces aparece en la cara aï borde de la nariz. Generalmente produce secas, calentura y escalofríos.

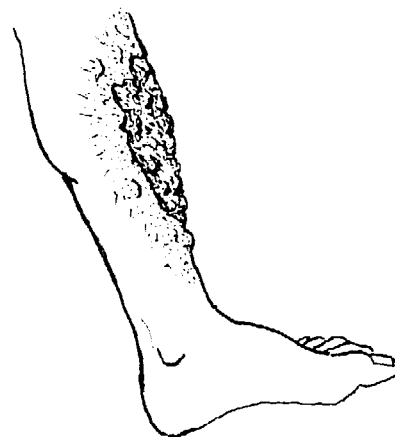
Tratamiento:

Use un antibiótico, pastillas de penicilina: 400,000 unidades cuatro veces al día; en casos graves, penicilina procaína inyectada, 800,000 unidades diarias. (Vea pág. 266). También ponga fomentos de agua caliente.



GANGRENA (CANGRENA)

Esta es una infección muy peligrosa de una herida, en que la herida supura un líquido apestoso de color café o plomo. A veces produce vejigas alrededor de la herida. La infección empieza entre las 6 horas y 3 días después de hecha la herida. Cunde muy rápidamente, y sin tratamiento adecuado produce la muerte en pocos días.



Tratamiento:

- DEJE LA HERIDA ABIERTA Y DESTAPADA PARA QUE ENTRE EL AIRE.
- Abra la herida lo más que pueda. Lávela con agua hervida y jabón, y riéguela bien con agua oxigenada cada dos horas.
- Inyecte penicilina cristalina, 1,000,000 (un millón) de unidades cada 3 horas.

ULCERAS DE LA PIEL QUE SE DEBEN A LA MALA CIRCULACION

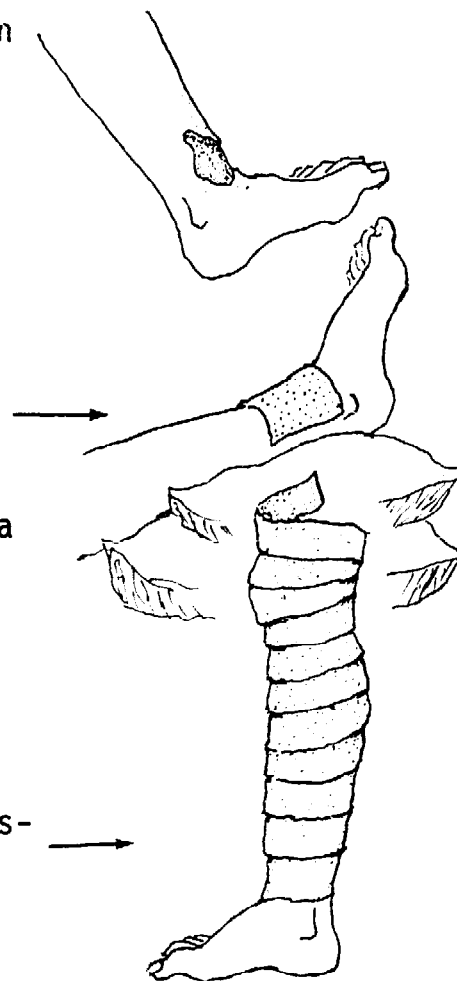
Estas úlceras o llagas se encuentran en los tobillos de personas mayores, especialmente en mujeres con venas varicosas. Son crónicas y pueden hacerse muy grandes. La piel alrededor de la úlcera es morada, lustrosa y muy delicada. Muchas veces el pie se hincha.

Tratamiento:

● La cosa más importante es mantener el pie en alto. Duerma con el pie arriba de unas almohadas. En el día acuéstese con el pie levantado por un rato cada 15 minutos o media hora. Hace provecho andar, pero nunca esté parado o sentado con el pie colgando.

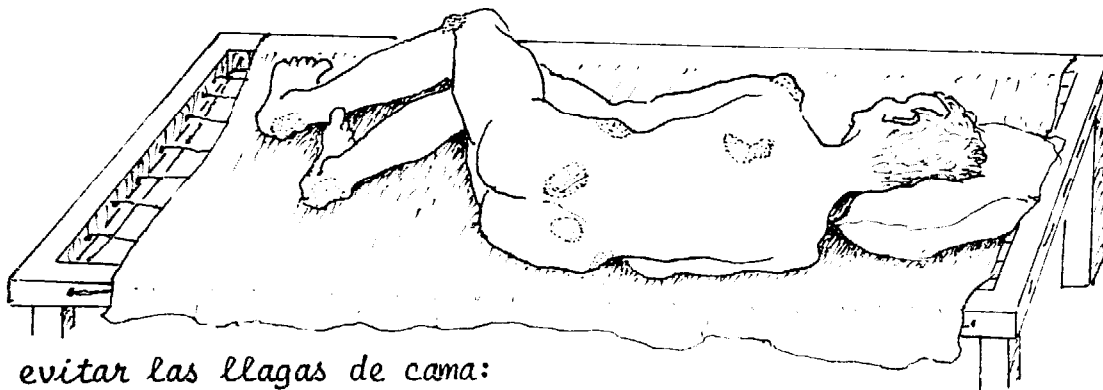
● Ponga lienzos de agua tibia con sal: una cucharadita de sal en un litro de agua hervida. Después de poner el lienzo, cubra la úlcera con una gaza esterilizada (vea pág. 162).

● Después de aliviarse, use la venda elástica toda la vida. Tenga mucho cuidado de no golpear ni herir el tobillo, pues la cicatriz es muy delicada y cualquier raspón puede principiar una nueva úlcera.



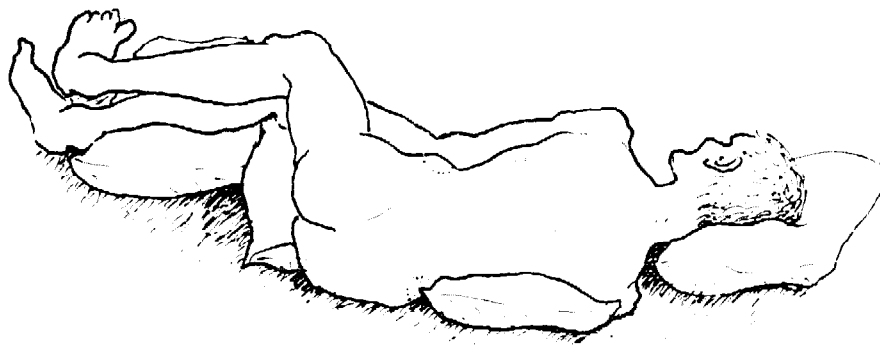
LLAGAS DE CAMA

Estas son llagas o úlceras que aparecen en personas que han estado mucho tiempo en cama, especialmente en ancianos muy flacos y débiles. Las llagas aparecen en partes huesudas donde la piel se aplasta por el peso del enfermo, especialmente en las nalgas, espalda, codos y pies.



Como evitar las llagas de cama:

- Voltear al enfermo cada hora: boca arriba, boca abajo, y a los costados.
- Báñelo todos los días, y sôbele con alcohol.
- Use sâbanas blandas. Câmbielas diariamente y cada vez que se ensucien con orines o excremento.
- Ponga almohadas de tal manera que la piel no se aplaste mucho por las partes huesudas.



■ Alimente al enfermo lo mejor que sea posible, y dêle vitaminas. (Vea pág. 98).

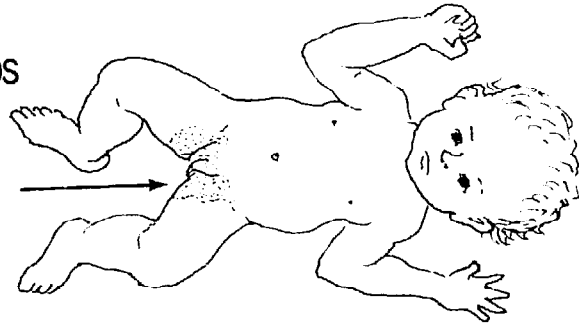
Tratamiento:

- Haga todo lo indicado para evitar las llagas de cama.
- Lave la úlcera con agua hervida y un poco salada, o agua oxigenada. Cúbrala con una gaza esterilizada.

PROBLEMAS CON LA PIEL EN NIÑOS DE BRAZOS

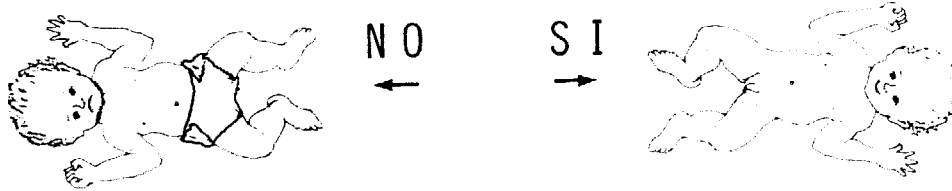
ROZADURA

Por lo general, ésta se debe a la irritación causada por los orines en los pañales o tendidos mojados.



Tratamiento:

- Bañe al niño diariamente con agua tibia y un jabón blando.
- Para evitar o curar la rozadura, EL NIÑO DEBE ESTAR DESNUDO, SIN PANALES, Y DEBE SALIR AL SOL.



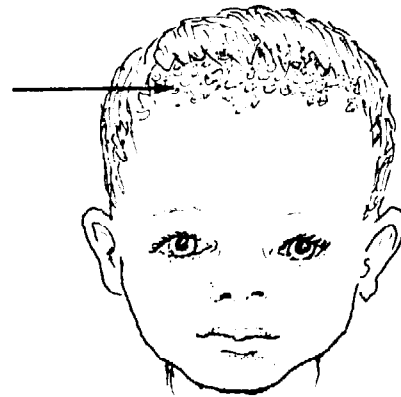
● Si usa pañales, cámbielos con frecuencia, y al lavarlos, enjuáguelos en agua con un poco de vinagre antes de secarlos.

● Use talco solamente después de que el niño se alivie.

SEBORREA (CASPA)

En esta condición se forman costras mantecosas y amarillentas en el cuero cabelludo de los niños chiquitos.

Viene principalmente por ponerles gorras y por falta de aseo.

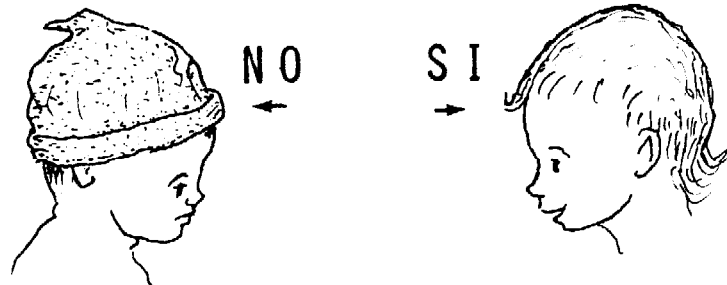


Tratamiento:

● Diariamente lave el cabello con un jabón como Gamophen, tallando bien el cuero para quitar toda la caspa y costra. Para aflojar éstas, se puede envolver la cabeza con una toalla mojada con agua tibia.

● Deje la cabeza destapada, al aire libre y al sol.

NUNCA PONGA AL NIÑO UNA GORRA NI LE AMARRE LA CABEZA CON UN PANO.



● Si hay señas de infección, cúrela. (Vea IMPETIGO pág.169)

ECZEMA (GRANITOS EN LAS MEJILLAS)

Señas:

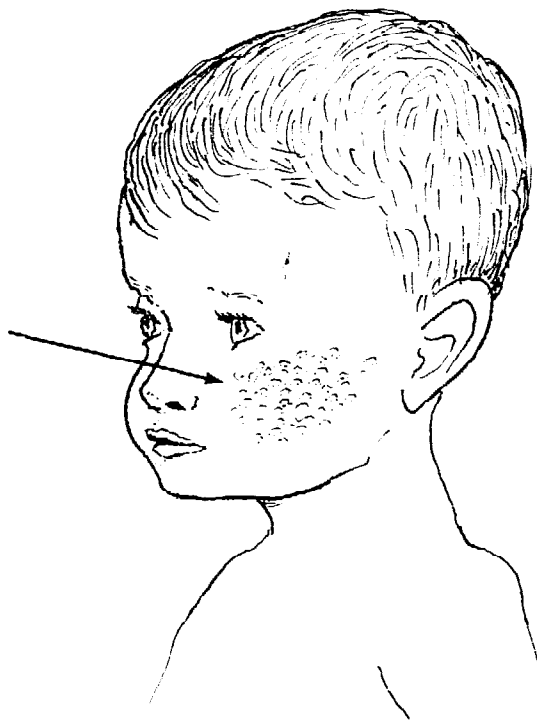
► En niños chiquitos se forman manchas coloradas en las mejillas, y a veces en los brazos y manos. Las manchas consisten de granitos y ampollitas que lagrimean o revientan.

► (En personas más grandes, la eczema es más seca, y se encuentra con más frecuencia en la corvas o al lado de adentro en los codos).

No es infección, sino más como una reacción alérgica.

Tratamiento:

- Ponga lienzos de agua helada.
- Si hay señas de infección, use una pomada antibiótica.
- Deje que el sol caiga en las manchas.
- Si puede conseguirla, use una pomada esteroide como *Synalar simple* (pág. 277).



PSORIASIS

Señas:

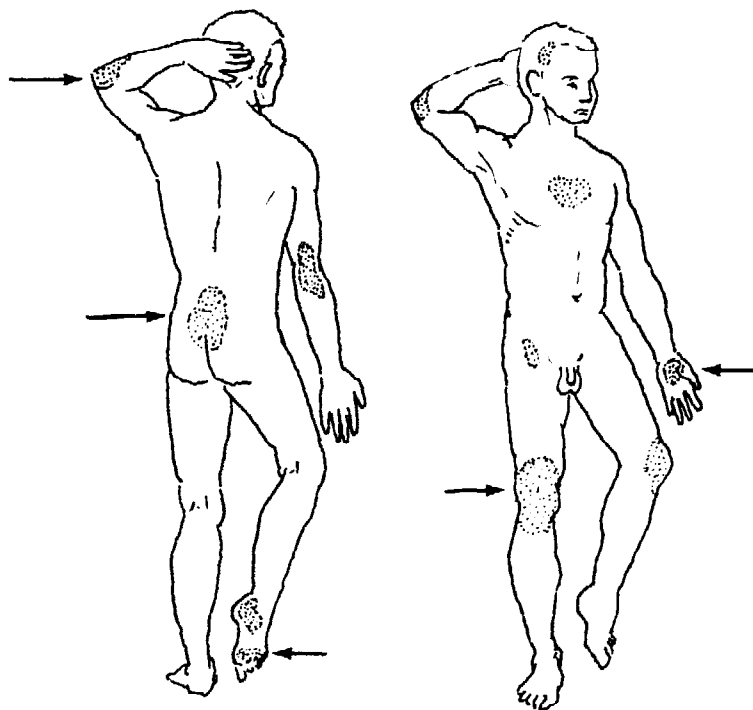
► Manchas gruesas, coloradas o plomos, forradas con escamas color de plata. Aparecen con más frecuencia en las partes indicadas en los dibujos.

► La condición es crónica. No es infección y no es peligrosa.

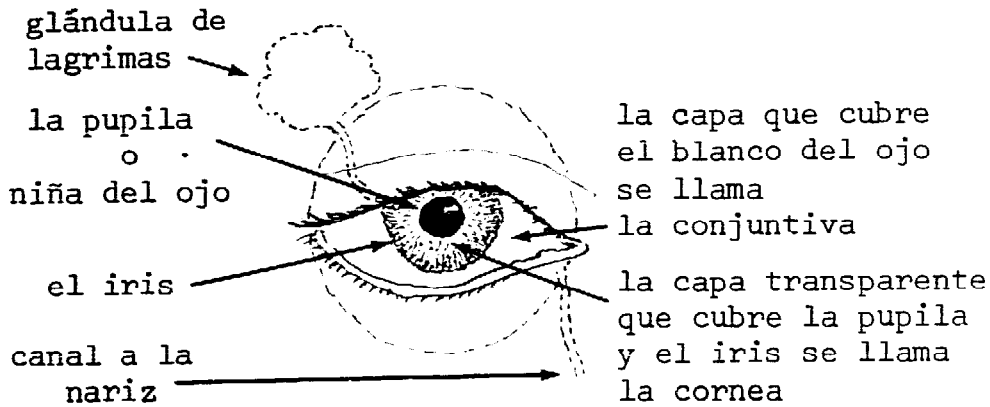
Tratamiento:

● Baños de sol a veces hacen provecho.

● Para medicinas, busque ayuda médica.



CAPITULO 15

Los ojos

SEÑAS DE PELIGRO PARA LA VISTA

Los ojos son muy delicados. Debe cuidarlos bien. Busque ayuda médica **INMEDIATAMENTE** si aparece cualquiera de las siguientes trastornos.

1. Cualquier herida, cortada o espinada en el globo del ojo.
2. Un grano doloroso que se forma en el globo del ojo.
3. Dolor muy fuerte adentro del ojo. (posibilidad de iritis, glaucoma o un tumor)
4. Cualquier dolor del ojo o de la cabeza, si una pupila se pone más chica o más grande que la del otro ojo.



Una diferencia en el tamaño de las pupilas puede indicar daño al cerebro, embolia, glaucoma, o iritis.

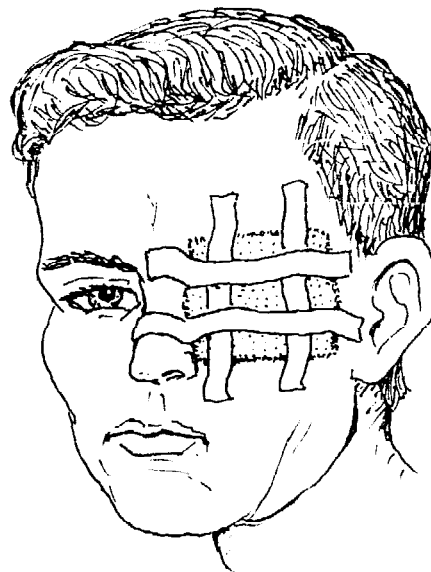
5. Si la vista de un ojo o los dos empieza a fallar.
6. Si dura cualquier mal de ojo más de 4 ó 5 días a pesar de curarlo con una pomada antibiótica como *Terramicina*.

GOLPES Y HERIDAS EN LOS OJOS

Cualquier herida, desgarró o espinada del ojo es peligroso. Heridas o cortadas, aún muy pequeñas, de la cornea (la capa transparente que cubre la niña del ojo y el iris) pueden causar ceguera si no reciben atención médica pronto;

Unte una pomada antibiótica como *Terramicina* en el ojo, cubra el ojo con una gaza estéril o un trapo limpio para mantener cerrados los párpados, y **LLEVE AL HERIDO A UN ESPECIALISTA INMEDIATAMENTE.**

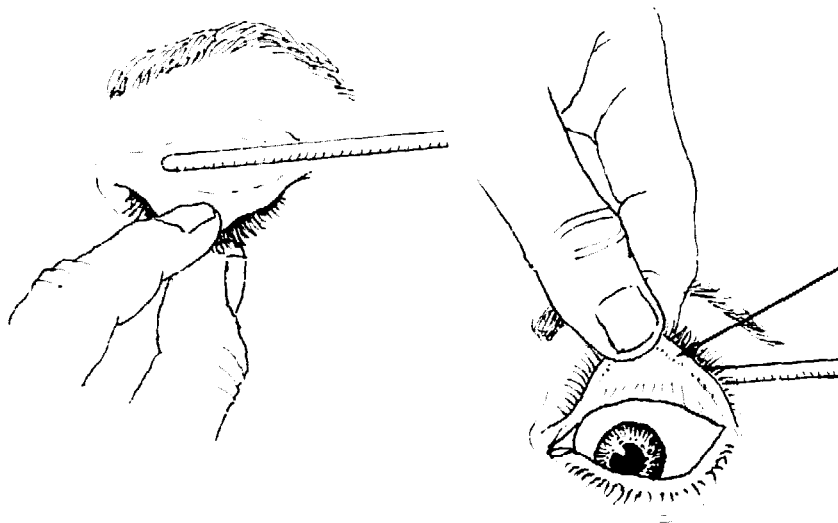
Nunca trate de sacar una espina o estaca que está metida en el globo del ojo.



COMO QUITAR UNA BASURA DEL OJO

Muchas veces se puede quitar una basura del ojo con la esquina de un pañuelo o trapo muy limpio, o con una punta de algodón mojado.

Si la basura está en el párpado de arriba, para buscarla con más facilidad, doble el párpado hacia atrás usando un palito, así:



Con frecuencia la basura se encuentra en el surquito cerca del borde del párpado, aquí.

Si la basura está pegada y no se la puede quitar fácilmente, unte en el ojo una pomada antibiótica, cúbralo con una gaza, y busque ayuda médica.

MAL DE OJO (CONJUNTIVITIS)

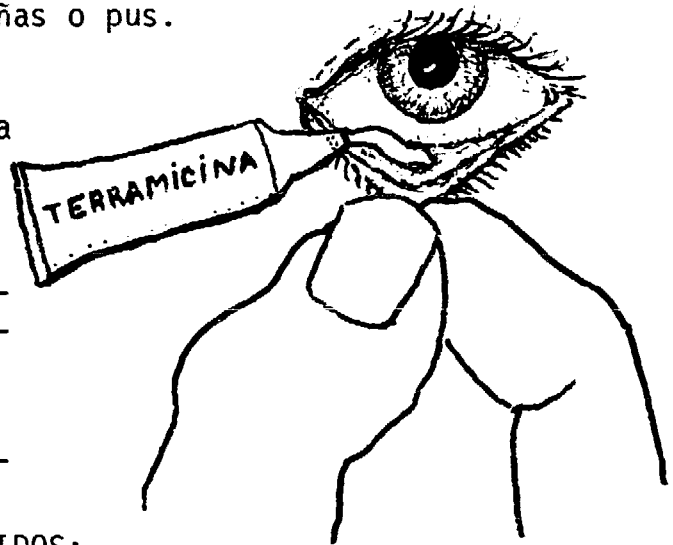
Un ojo o los dos se ponen colorados.
Amanecen pegados con legañas o pus.

Curación:

Use una pomada antibiótica como *Terramicina*, unguento oftálmico:

Para aplicarlo, baje el párpado con los dedos para formar una bolsita y unte la pomada adentro del ojo, así:

Poner la pomada por afuera de los párpados no hace ningún provecho.



MAL DE OJO EN NIÑOS RECIEN NACIDOS:

Si un recién nacido muestra señas de mal de ojo, aplíquele en los ojos una pomada antibiótica y busque ayuda médica pronto, porque lleva peligro de perder la vista. Puede tener una infección mala (gonorrea) que contrajo de la madre al nacer.

Para proteger los ojos de los recién nacidos, ponga una gota de "nitrato de plata" (uno por ciento) en cada ojo al nacer. Las madres con la sospecha de gonorrea (vea pág. 196) o con esposos con mal de orín, deben procurar, sin falta, tales gotas para sus criaturas. Si no se consigue estas gotas, use una pomada con penicilina; y si no hay esta, use *Terramicina*, unguento oftálmico, tres veces al día por tres días.

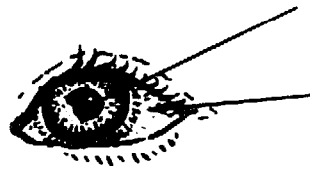
IRITIS (INFLAMACION O INFECCION DEL IRIS)

Señas:

OJO NORMAL



OJO CON IRITIS



pupila más chica,
a veces irregular
blanco del ojo
colorado alrededor
del iris

dolor muy fuerte

El dolor puede empezar de repente o poco a poco. La vista se pone un poco empañada. No hay pus como se encuentra en la conjuntivitis.

Esta es una emergencia médica. Pomadas antibióticas no la pueden curar. **BUSQUE AYUDA MEDICA.**

GLAUCOMA

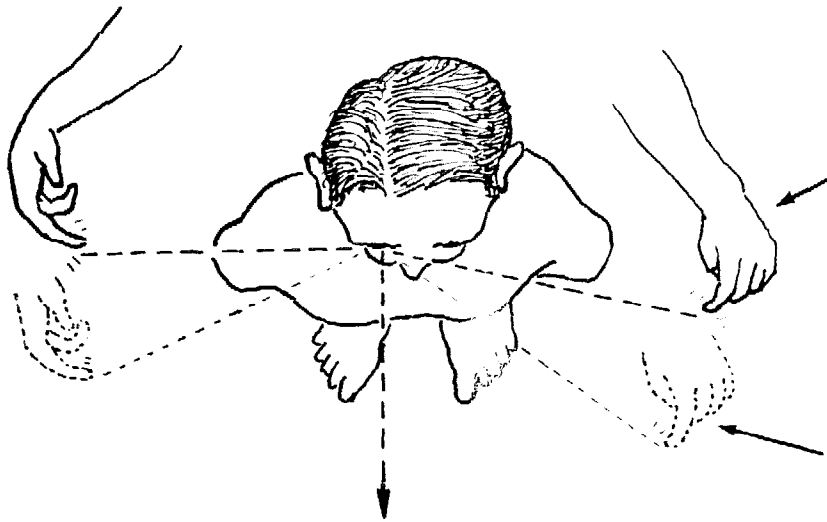
Esta enfermedad peligrosa resulta por tener demasiada presión en el ojo. Por lo general le da a personas de más de cuarenta años, y es la causa principal de la ceguera. **ES IMPORTANTE RECONOCER LAS SEÑAS Y BUSCAR AYUDA MEDICA CUANDO SE PRESENTEN.**

El glaucoma puede dar de dos modos:

Glaucoma lento (crónico):

Va destruyendo la vista poco a poco, muchas veces sin dolor en los ojos. Primero se pierde la vista por los lados.

UNA PRUEBA PARA EL GLAUCOMA



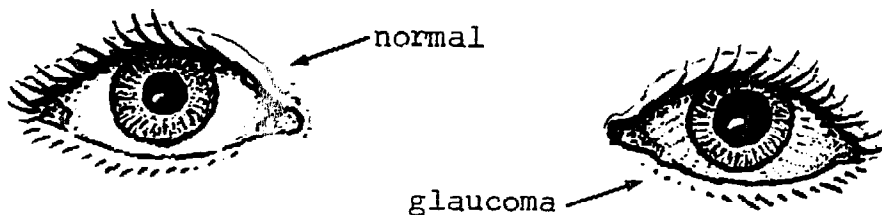
Al hacer la prueba para un ojo, cierre el otro.

Normalmente, cuando uno está mirando defrente hacia adelante, uno puede distinguir los movimientos de los dedos a cada lado de la cabeza, así:

Con glaucoma, hay que mover las manos hacia adelante para distinguir los dedos.

Glaucoma agudo:

De un momento al otro, empieza un dolor muy fuerte, adentro del ojo, o a veces por un lado de la cabeza. Puede provocar basca. El ojo se pone inflamado y muy duro. La pupila (niña) del ojo malo se pone más grande que la del bueno.



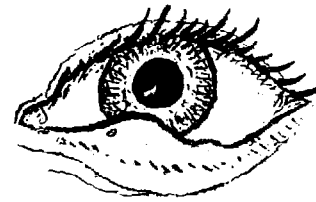
El glaucoma agudo puede destruir al ojo completamente en unos pocos días. **BUSQUE AYUDA MEDICA INMEDIATAMENTE.** Muchas veces se necesita operación.

El glaucoma lento muchas veces se mejora con gotas (pilocarpina) que le receta un médico. Hay que seguir usando la medicina por toda la vida.

PERRILLA (ORZUELO)

Es un grano o nacido en el párpado.

Ponga lienzos de agua tibia tres veces al día. Se puede poner un poquito de ácido bórico o sal en el agua, pero nada de hierbas. Use una pomada de *Terramicina* tres veces al día.

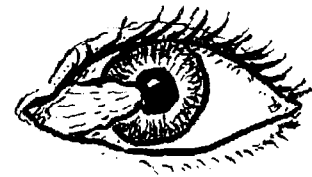


CARNOSIDAD

El único remedio es una operación. Polvo de concha y otros remedios caseros pueden dañar el ojo.

Es mejor operarlo antes de que la carnosidad llegue a la niña del ojo.

Use gotas de agua de manzanilla para el ardor y comezón.



HEMORRAGIA EN LO BLANCO DEL OJO

A veces viene de toser muy fuerte, por ejemplo, en la tos ferina.

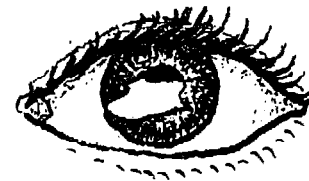
Normalmente, no es peligrosa, y se alivia sin medicina. Ninguna medicina hace provecho.



CICATRIZ DE LA CORNEA

Es una mancha blanca en la superficie del ojo.

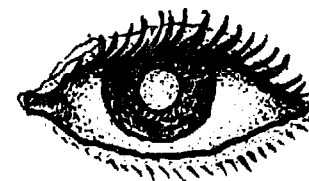
Un ciego con los ojos cicatrizados, que todavía distingue la dirección de la luz, debe ver a un especialista a ver si lo pueden operar.



CATARATA

Poco a poco se va formando una nube atrás de la niña del ojo. Cuando se pone muy blanca, se ciega el ojo.

Se cura en parte con operación. No hay medicina. Es una enfermedad especialmente de la gente mayor.



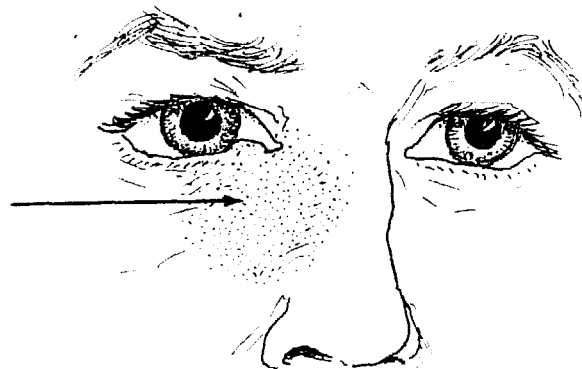
INFLAMACION DE LA BOLSA DE LAGRIMAS

Señas:

► La esquina del ojo y la piel al lado de la nariz se pone colorada, se hincha, y duele.

Tratamiento:

- Póngale lienzos de agua caliente.
- Untele *Terramicina* u otra pomada antibiótica para los ojos.
- Tome penicilina u otro antibiótico.

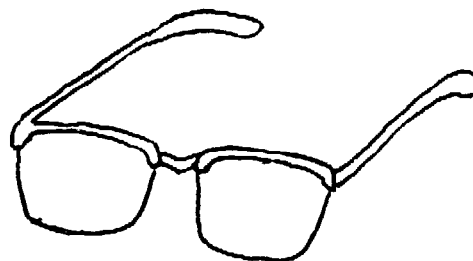


CUANDO NO SE DISTINGUE BIEN

Los niños que no distinguen bien, o que se quejan de dolor de la cabeza en la escuela o al leer mucho, deben ver a un oculista, ya que pueden necesitar lentes.

En las personas grandes, es normal que con el paso de los años poco a poco les falle la vista y no puedan distinguir como antes las cosas cercanas. Para que vean mejor, los lentes, preferiblemente adaptados por un oculista, muchas veces hacen provecho.

Cuidado: Lentes mal adaptados pueden causar dolor de cabeza o dañar la vista.



"MOSCOS VOLANTES"

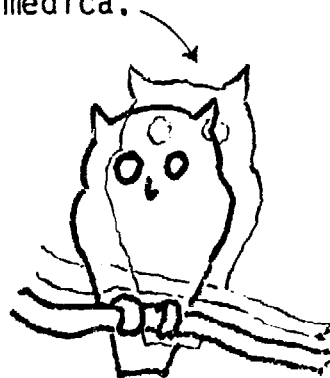
Algunas personas mayores se quejan de manchitas como "moscos" que van cruzando la vista con frecuencia. Tales "moscos volantes" no indican ninguna enfermedad; no hay medicina que los quite.

VISTA DOBLE O EMPAÑADA

La vista doble después de un golpe en la cabeza puede indicar daño en el cerebro. Se debe buscar ayuda médica.

Si a ratos, o si seguido se le empaña u "oscurece" la vista, probablemente es una seña de mucha debilidad, con frecuencia por mala alimentación.

Lea el Capítulo 10 sobre la buena alimentación, y trate de comer lo mejor posible. También se puede tomar vitaminas. Si no se mejora, busque ayuda médica.



CAPITULO 16

La dentadura, las encías y la boca

EL CUIDADO DE LA DENTADURA Y LAS ENCÍAS

Es muy importante proteger la dentadura y encías lo más que se pueda, porque:

1. Se puede comer mejor con la dentadura completa.
2. Se evitan las postemillas y la piorrea.
3. La dentadura mala que resulta por falta de aseo puede introducir infecciones graves que enferman todo el cuerpo.

Para mantener sanas las dentadura y las encías:

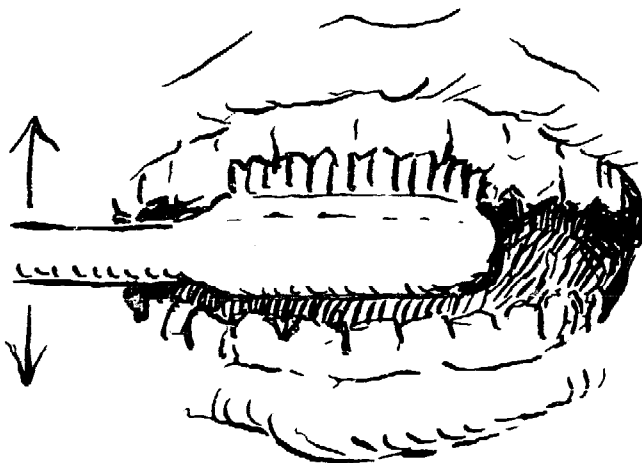
1. Evite los dulces. Comer mucho dulce (caña, panocha, pan dulce, café con azúcar, refrescos, etc.) echa a perder muy rápido la dentadura.

NO ACOSTUMBRE A LOS
NINOS A COMER CAÑA O DULCES



Esto es importantísimo para que les dure la dentadura.

2. Lave bien la dentadura todos los días y siempre inmediatamente después de comer algo dulce.



Lave los dientes de arriba a abajo

← así

y nunca de un lado a otro.

Lave bien cada cara de cada diente y cada muela.

SI NO TIENE CEPILLO PARA LOS DIENTES:

Arregle cualquier bracito de palo, así:

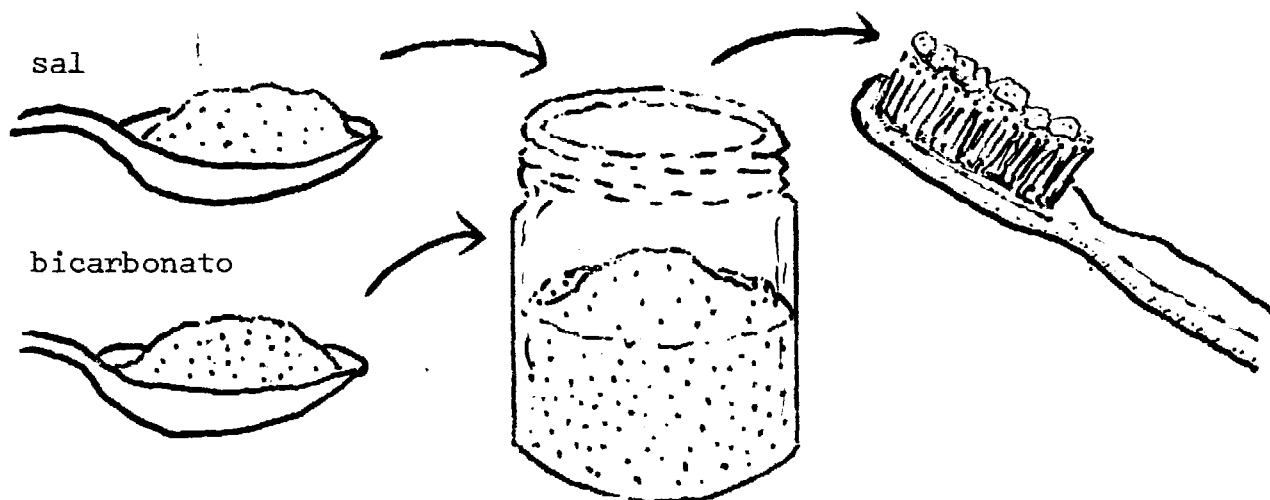
Afile esta punta
para limpiar entre
los dientes

Muerda bien esta
punta y use las
fibras como cepillo



Si no tiene pasta:

Mezcle un poquito de sal y bicarbonato en igual cantidad y use esto en su cepillo. Para que se pegue al cepillo, moje el cepillo antes de meterlo en el polvo.



Sal con bicarbonato sirve igual que la pasta para lavarse los dientes. Si no tiene bicarbonato, use solamente sal.

Si ya tiene una muela picada:

Para que no le duela tanto y no forme postemilla, evite toda clase de dulce y lávese la dentadura después de cada comida.



Si es posible, vaya a un dentista lo más pronto posible. Si va a tiempo, muchas veces el dentista puede limpiar y tapan la muela para que le sirva por muchos años.

POSTEMILLAS Y DOLOR DE MUELA

Para calmar el dolor:

Limpie bien el hueco de la muela picada, quitando la comida y basura. Entonces enjuague la boca con agua tibia con sal y bicarbonato.

Tome calmantes: aspirina, *Mejoral Veganín*, etc.

Para combatir la infección de una postemilla, use un antibiótico, preferiblemente pastillas de penicilina o cápsulas de *Terramicina*. Para la dosis vea pág. 268).

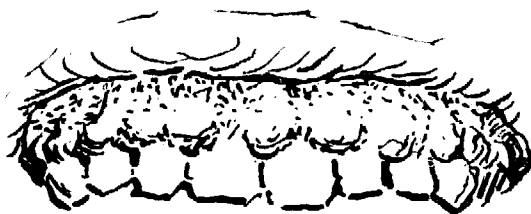


Cure las postemillas pronto, antes de que la infección se desparrame a otras partes.

PIORREA, MAL DE LAS ENCÍAS

Encías inflamadas y dolorosas que sangran fácilmente pueden resultar por dos causas:

1. falta de aseo en la boca.
2. mala alimentación.



Tratamiento:

● Lávese bien la dentadura después de cada comida, quite los restos de comida que quedan entre los dientes, y si es posible, el sarro debajo de las encías. Enjuáguese la boca seguido con agua tibia con sal y bicarbonato.

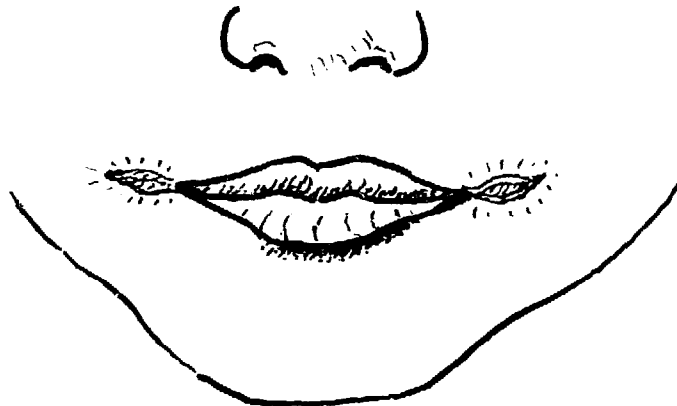
● Coma alimentos ricos en vitaminas: especialmente carne, huevos y frutas como naranjas, limones y tomates. (Vea Capítulo 10).

NOTA: A veces las medicinas contra los ataques epilépticos, como *Epanín*, hacen inflamarse mucho las encías. En este caso, consulte a un médico.

BOQUILLAS

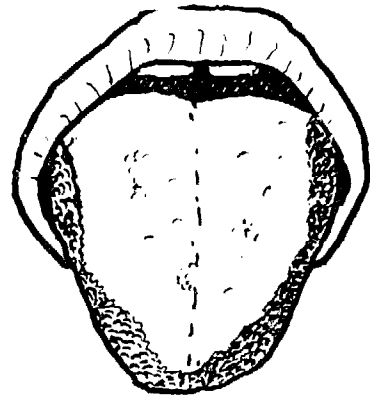
Las "boquillas" que se ven en las esquinas de la boca de algunos niños son una seña de mala alimentación.

Tales niños deben comer cosas ricas en vitaminas y proteínas: leche, carne, huevos, frutas y verduras.

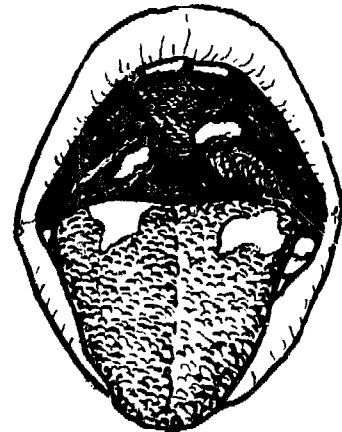


MANCHAS O PUNTOS BLANCOS EN LA BOCA

La lengua forrada de blanco: En muchas enfermedades con calentura o fiebre, la lengua y el paladar se forran de blanco. Aunque no es grave, se debe enjuagar la boca tres o cuatro veces al día con agua tibia con sal y bicarbonato.

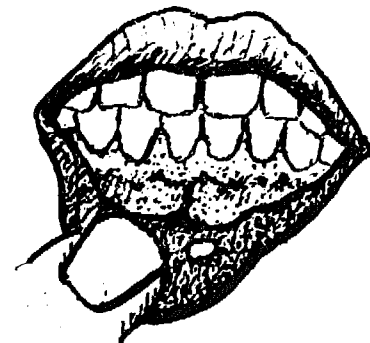


Algodoncillo: Consisten en manchitas blancas en el fondo de la boca, la lengua y el paladar. Esto resulta por una infección de hongos llamado "moniliasis" (vea pág. 202). Las manchas que parecen cuajada pegada a la carne viva, a veces resultan en niños chiquitos, o en personas que están usando antibióticos, especialmente *Terramicina* o ampicilina.



Debe dejar de tomar el antibiótico, si es posible. Pinte la boca con violeta de genciana o déle al niño pastillas o cucharaditas de nistatina (*Micostatin*, pág. 274).

Manchitas blancas, redondas y dolorosas adentro de los labios y por los lados de la boca: Muchas veces aparecen cuando uno tiene catarro o calentura. Duran unos días y se quitan solas.



Enjuague la boca con agua salada o ponga un poco de agua oxigenada en los granos.

CAPITULO 17

Las vías urinarias y las "partes ocultas"

AVISO: Muchas veces es muy difícil distinguir entre las enfermedades de las vías urinarias. Unas son de poca importancia, otras peligrosísimas. A veces las más peligrosas comienzan con señas menores. Un libro como éste no basta para distinguir con mucha seguridad la clase de enfermedad que tiene. Muchas veces se necesitan exámenes y análisis médicos. Con este género de enfermedad, es siempre mejor consultar a un médico.

MAL DE ORIN

Hay cuatro clases de enfermedades llamadas "mal de orín":

- a. infecciones de las vías urinarias, no pegadizas
- b. calculos (piedritas) en las vías urinarias
- c. tapado del caño (prostatitis) principalmente en hombres mayores
- d. gonorrea (una enfermedad pegadiza que se transmite por relaciones sexuales; también puede tapan el caño).

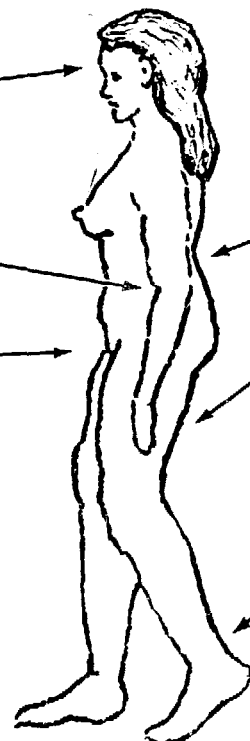
INFECCIONES NO PEGADIZAS DEL SISTEMA URINARIO**Señas:**

a veces calentura
o dolor de cabeza

a veces dolor de
ijar

ardor al orinar
y ganas de
orinar seguido

a veces, el orín es
nubloso o con
sangre



a veces dolor de
la cintura a un
lado o a los dos

a veces el dolor
baja por las
piernas

en casos graves
(mal de riñón)
a veces se hinchan
los pies y la cara

Muchas mujeres padecen de infecciones menores de las vías urinarias. A veces las únicas señas son ardor al orinar y la necesidad de orinar seguido. Otras señas comunes son dolor en el vientre y sangre en el orín. Calentura y dolor de cintura o ijar indican una enfermedad más grave.

Tratamiento:

1. Tome mucha agua. Muchas infecciones urinarias sencillas se alivian al tomar mucha agua, sin la necesidad de medicinas.

(Solamente si no puede orinar y se hincha el cuerpo, no debe tomar mucha agua.)

2. Si le da calentura, o si no se mejora pronto al tomar mucha agua, tome pastillas de sulfadiazina, sulfatiazol, ampicilina o tetraciclina (*Terramicina*). Para las recetas y precauciones, vea las PAGINAS VERDES, pág. 257. Es muy importante seguir tomando mucha agua junto con la medicina.

3. Si no se alivia pronto, busque ayuda médica.



CALCULOS O PIEDRITAS EN LAS VIAS URINARIAS:

Señas:

- ▶ Con frecuencia, empieza con dolor agudo en la cintura, el ijar, el caño, o el vientre.
- ▶ A veces se tapa la vía urinaria por completo, o salen gotitas de sangre al comenzar a orinar.
- ▶ Las piedritas a veces salen con mucho dolor con los orines.
- ▶ Puede haber una infección urinaria al mismo tiempo.

Tratamiento:

- Es el mismo que para infecciones no pegadizas (vea arriba).
- También tome calmantes y un antiespasmódico como *Belminal* (vea pág. 279).

PROSTATITIS (tapado de orín):

Es una enfermedad especialmente de hombres viejos, producida por una inflamación de la glándula prostática, que se encuentra entre la vejiga y el caño.

Señas:

- ▶ Se siente un estorbo al orinar y a veces al obrar. Pueda que se tape completamente, y el enfermo pase días sin poder orinar.
- ▶ Si hay calentura es seña de infección.

Curación de prostatitis:

● Si no puede orinar, trate de hacerlo sentándose en una tina grande llena de agua caliente, así:

● Si le da calentura, use un antibiótico como ampicilina o tetraciclina (*Terramicina*) Vea pág. 267.

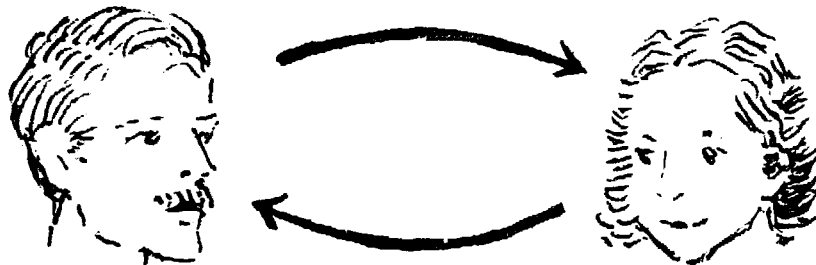
● Busque ayuda médica. Algunos casos graves o muy crónicos necesitan operación.



Hay que distinguir la prostatitis de la gonorrea, que también puede tapan el caño. Si el mal resulta en un hombre viejo, posiblemente es prostatitis. Si resulta en un hombre que hace menos de un mes durmió con una mujer infectada, probablemente sea gonorrea.

GONORREA (blenorragia, la gota, gota militar, purgación):

Este es el "mal de orín" que se transmite por relaciones sexuales.

SEÑAS:En el hombre:

- ▶ ardor al orinar
- ▶ gotitas de pus
- ▶ dificultad en orinar (a veces se tapa el caño completamente)
- ▶ calentura (a veces)

Después de meses o años:

- ▶ reuma de una sola coyuntura y otros males

En la mujer:

- ▶ al principio, no hay ninguna seña (a veces ardor al orinar y otros problemas)
- ▶ niños contraen el mal en los ojos al nacer y pueden perder la vista (vea pág. 186)

Después de meses o años:

- ▶ dolor del vientre
- ▶ problemas con la regla
- ▶ no puede tener hijos

En el hombre las primeras señas de gonorrea se presentan de una a tres semanas después de haber tenido relaciones con una mujer infectada. En la mujer los síntomas pueden tardar años en aparecer aunque la mujer puede transmitir la enfermedad unos días después de contraerla.

Tratamiento para la gonorrea:

● Penicilina procaína inyectada. Hombres: dos y medio millones de unidades una sola vez. Mujeres: cinco millones de unidades de una sola vez. (vea pág.266) Es importante que la penicilina sea procaína y no cristalina. Si no hay penicilina, use *Terramicina*, dos capsulas de 250 mg. cuatro veces al día por cuatro días.

● Si no puede orinar, siéntese en agua tibia (vea pág.196). Busque ayuda médica en caso que necesite sonda.

● Si el marido dormía con su esposa después de que se enfermó, ella debe curarse al mismo tiempo. Aunque no muestre señas de la enfermedad, es probable que la tenga, y si no se cura, la transmitirá al esposo de nuevo.

■ Para proteger los ojos de un recién nacido contra la gonorrea, la cual lo puede cegar, vea pág.186.

ENFERMEDADES MALAS TRANSMITIDAS POR RELACIONES SEXUALES

Ya tratamos de gonorrea, la más frecuente de estas enfermedades. Aquí se trata de sífilis y "bubones".

SIFILIS ("sangre mala"):

Señas:

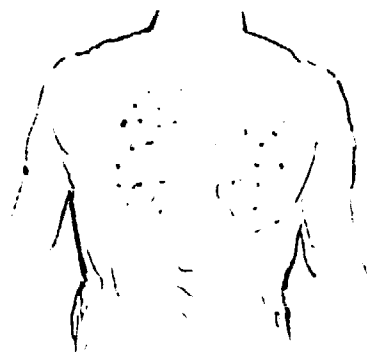
► La primera seña es una llaga o "chancro" en las partes ocultas del hombre o la mujer (o con menos frecuencia, en los labios u otras partes del cuerpo). Aparece de 2 a 5 semanas después de tener contacto con una persona infectada. La llaga casi no duele. Por eso, cuando se encuentra en las partes ocultas de la mujer, ella muchas veces no lo sabe.



► La llaga de sífilis dura unos días y se quita sola, sin medicina, **PERO LA ENFERMEDAD SIGUE DE TODOS MODOS.**

► Semanas después pueden aparecer unas de las siguientes señas en la piel:

granitos dolorosos por todo el cuerpo



ronchas en forma de rueda



granitos con comezón en las manos



► Sin curación, la sífilis puede producir trastornos en cualquier sistema del cuerpo, causando reumas, parálisis, locura, etcétera.

AVISO:

Si aparece cualquier dolencia desconocida de la piel unos días o semanas después de que tenía un grano o llaga en las partes ocultas, sospeche sífilis.

Tratamiento para la sífilis:

● Penicilina procaína, un millón de unidades al día por 12 días. (Vea pág.266). **PARA CURARSE COMPLETAMENTE DE LA ENFERMEDAD, ES MUY IMPORTANTE PONERSE TODA LA MEDICINA INDICADA.**

● Si tiene cualquier sospecha de que tiene sífilis, consulte a un médico. Él le puede hacer pruebas para saber si la tiene.

● Toda persona que ha tenido relaciones sexuales con una persona con sífilis debe curarse o consultar a un médico, especialmente las esposas de hombres enfermos.

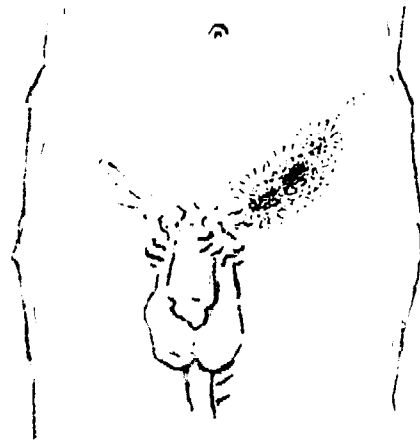
● Para la prevención de la sífilis vea pág.199.

BUBONES (Linfogranuloma venéreo)

Señas:

► En el hombre: nudos o "secas" grandes y moradas en la ingle, que se revientan con pus, cicatrizan, y se vuelven a reventar.

► En la mujer: unas fístulas dolorosas en el ano.



Tratamiento:

● Consulte a un médico.

● Tome *Terramicina*, para adultos, una o dos cápsulas de 250 mg. cuatro veces al día.

● No tenga relaciones sexuales hasta que esté completamente aliviado.

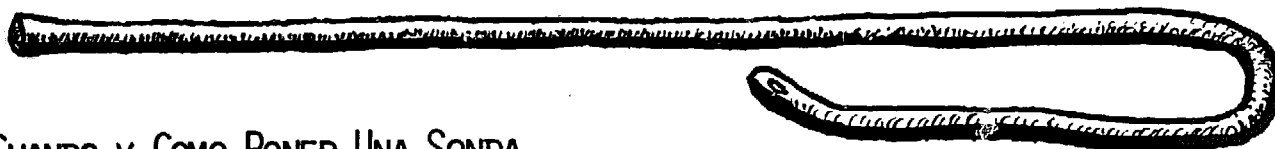
COMO EVITAR LA PROPAGACION DE ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR RELACIONES SEXUALES

1. **CURESE PRONTO:** Es importantísimo que toda persona con esta clase de enfermedad se cure inmediatamente, para que no contagie a otros.

2. **AVISE A LOS CONTAGIADOS:** Si uno descubre que tiene sífilis o gonorrea, si es honrado, debe avisar a todas las personas con las cuales ha dormido, para que ellos también se curen. El hombre especialmente está obligado a avisar a las mujeres, porque ellas pueden transmitir la enfermedad sin saber que la tienen.

3. **TENGA CUIDADO CON QUIEN DUERME:** Hombres que duermen con muchas mujeres y mujeres que duermen con muchos hombres tienen más probabilidad de enfermarse. Los burdeles son peligrosísimos. Evítelos. Tenga cuidado cuando vaya a las ciudades.

4. **AYUDE A OTROS:** Exija a sus amigos que estén enfermos a que se curen, y eviten las relaciones sexuales hasta que estén curados.



CUANDO Y COMO PONER UNA SONDA

Cuando debe ponérsela y cuando no:

NUNCA PONGA UNA SONDA A MENOS QUE SEA ABSOLUTAMENTE NECESARIO y sea imposible que llegue un médico a tiempo. El meter una sonda siempre lleva el peligro de introducir una infección grave o de dañar el caño.

Si sale orín, aunque sea muy poco, no ponga la sonda.

Si no puede orinar, trate de hacerlo sentándose en agua tibia (vea pág. 196) y use la medicina indicada para la enfermedad que tiene.

Cuando una persona tiene la vejiga muy llena y no puede orinar, y si empieza a mostrar señas de intoxicación de orín, entonces y solamente entonces ponga la sonda.

Las señas de intoxicación de orín son:

- aliento con olor a orín
- hinchazón de los pies y la cara
- basca, angustia, desorientación

Las personas que han padecido de dificultad al orinar, de prostatitis o de cálculos en las vías urinarias deben conseguir y guardar una sonda en caso de emergencia.

COMO PONER UNA SONDA

1. Hierva la sonda por 15 minutos.



2. Lave bien con jabón y agua tibia el miembro y toda esta parte del cuerpo.



3. Lávese las manos con agua hervida y jabón.



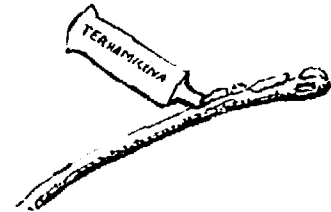
4. Cubra alrededor del miembro con trapos muy limpios.



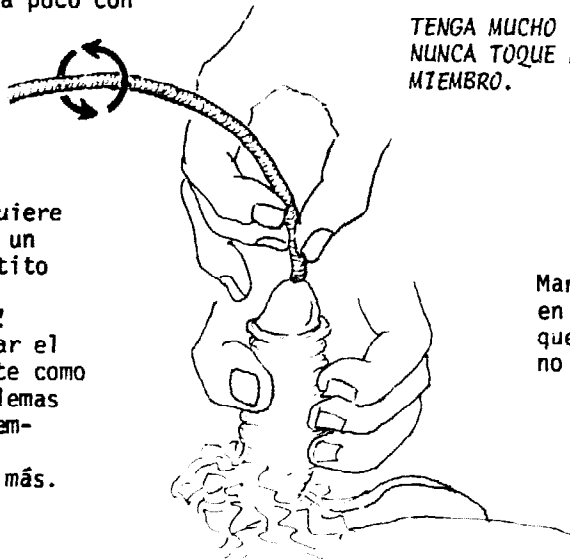
5. Límpiense las manos con alcohol.



6. Unte Terramicina u otro lubricante estéril en la sonda.



7. Meta la sonda poco a poco con mucho cuidado.



TENGA MUCHO CUIDADO DE QUE LA SONDA NUNCA TOQUE MAS QUE LOS DEDOS Y EL MIEMBRO.

Si la sonda no quiere entrar, bórñela un poco y mueva tantito el caño, pero **NUNCA LA FUERCE!** Es muy facil dañar el caño lo suficiente como para causar problemas graves. Cuando empieza a salir el orín, no la meta más.

Mantenga el miembro en esta posición para que el canal urinario no quede doblado.

IMPORTANTE:

Si el paciente muestra señas de intoxicación de orín, no deje que salga el orín todo de repente. Sáquelo poco a poco durante unas horas.

ENFERMEDADES DE LAS MUJERES

FLUJO VAGINAL (desecho crónico de las partes ocultas):

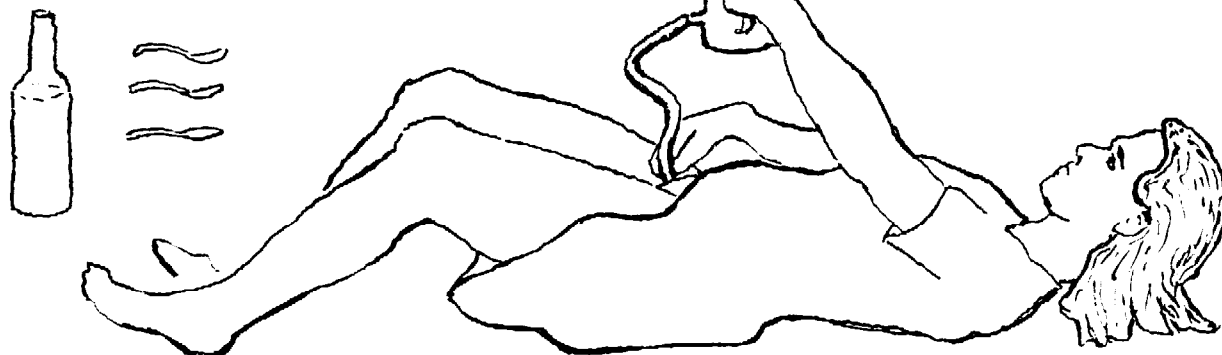
Muchas mujeres, especialmente durante el embarazo, padecen de un flujo y comezón en las partes ocultas. Estos flujos son causados por diferentes infecciones; la mayoría son molestas pero no son peligrosas.

1. Flujo verde-amarillo o blanquizco, espumoso, apestoso, con comezón. La causa probablemente es una infección por Tricomonas. Arde al orinar, y a veces duelen o se hinchan las partes ocultas.

Tratamiento:

- El cuidado con el aseo en las partes ocultas es importante.
- Se mejora al poner lavados vaginales de agua tibia con vinagre blanco:

En un litro de agua hervida ponga 3 cucharadas de vinagre blanco



Póngase un lavado diario hasta que se mejore, y después dos veces por la semana. Si no hay vinagre, use un poco de jugo de limón en agua.

- En casos graves, tome pastillas de metronidazol (*Flagyl* o *Flagenase*). Para la dosis, vea pág.272. O se puede poner en la vagina uno de las siguientes:

Bioxiquin V, tabletas vaginales. Vea pág.273.

Benilen, óvulos. Vea pág.273.

Ovosal, óvulos o crema. Vea pág.273.

Para las dosis e instrucciones, vea las páginas indicadas.

Importante: Para que esta infección no vuelva en la mujer, el marido debe curarse a la vez. Es probable que el tenga la infección en el caño, aunque no sienta nada. (Unos hombres con Tricomonas sienten ardor al orinar.)

2. Flujo blanco parecido a "suero con quajada", olor de moho. Esta infección puede deberse a moniliasis (algodoncillo). Los labios de las partes ocultas parecen carne viva. Duele mucho. Arde al orinar. Se encuentra especialmente en mujeres embarazadas, enfermas o diabéticas, o en las que están tomando antibióticos.

Tratamiento:

Ponga lavados vaginales con un poco de vinagre. Pinte las partes afectadas con violeta de genciana, 2 por ciento; o ponga tabletas vaginales de *Micostatin* u óvulos de *Fedal Genefen* o *Hexifen*. Para la dosis e instrucciones, vea pág.273.

IMPORTANTE: Nunca use antibióticos para combatir esta clase de infección.

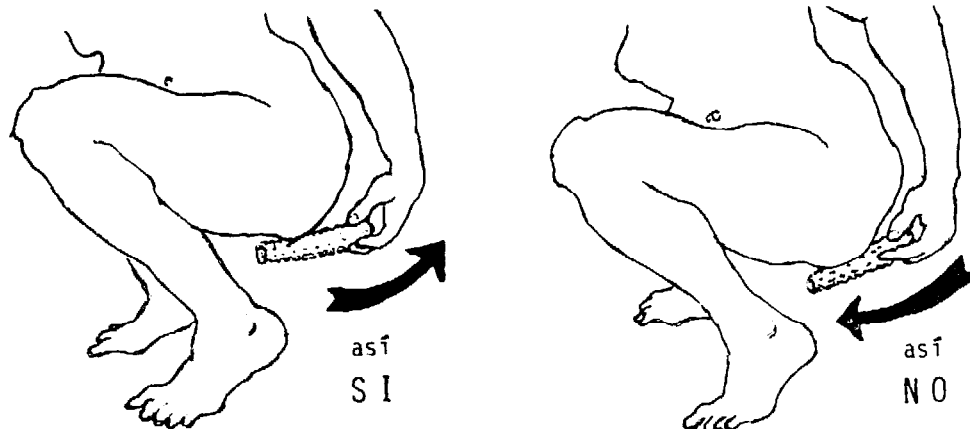
3. Flujo color de leche, espeso, olor rancio. Puede ser una infección causada por la bacteria *Hemophilus*. Ponga lavados vaginales con vinagre. También ponga en la vagina un óvulo de *Sulfatiazol* 2 veces al día por 15 días (vea pág.274).

4. Flujo color café, como agua; o color plomo, rayado con sangre; mal olor. Estas son señas de infecciones más graves, o posiblemente de cáncer. Si tiene calentura, use un antibiótico como ampicilina (vea pág.267). **BUSQUE AYUDA MEDICA PRONTO.**

IMPORTANTE: En caso de cualquier flujo que dure mucho o que no mejore con tratamiento, busque ayuda médica.

COMO LAS MUJERES PUEDEN EVITAR MUCHAS INFECCIONES:

1. Cuide el aseo de las "partes ocultas". Al bañarse, lávelas cuidadosamente con un jabón blando.
2. Cuando va a la orilla, después de obrar, límpiense cuidadosamente:



Al limpiarse siempre hacia atrás se evitan muchas infecciones. Las mujeres que se limpian hacia adelante pueden introducir microbios, amibas o lombrices en las partes ocultas. También limpie a las niñas chiquitas hacia atrás, y cuando crezcan, enséñelas a hacerlo solas.

CAPITULO 18

Información para madres y parteras

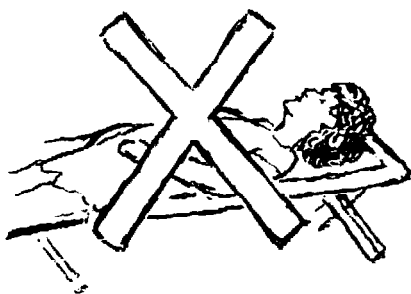
LA REGLA (PERIÓDO, ACHAQUE, COSTUMBRE, MENSTRUACIÓN)

Normalmente, la regla empieza de los 11 a los 16 años de edad. Viene más o menos cada 28 días y dura 3 ó 4 días.

Dolor e irregularidad en la regla son problemas muy comunes en las muchachas jóvenes, y por lo general no indican ninguna enfermedad.

Cuando una muchacha tiene dolor con la regla:

No debe quedarse acostada, pues así se empeora el dolor



Debe andar y hacer ejercicios leves



Puede tomar bebidas calientes y poner los pies en agua caliente



También puede tomar calmantes como aspirina o *Mejoral*. Si es necesario, se puede poner lienzos de agua caliente en el vientre.

Durante la regla, la muchacha debe mantenerse cuidadosamente aseada, dormir suficiente, comer de todo, y ayudar con el trabajo de la casa como de costumbre.

SEÑAS DE PROBLEMAS CON LA REGLA:

▷ Irregularidad en la fecha de venir la regla en unas mujeres es normal, en otras es resultado de enfermedades crónicas, debilidad, anemia, mala alimentación, o una infección o tumor en el vientre.

▷ Cuando la regla no viene a tiempo, esto puede ser una señal de embarazo. Pero para jovencitas y mujeres mayores de 40 años, es normal que a veces no les venga la regla.

▷ Cuando la regla no viene por más de un mes y entonces llega con abundancia (hemorragia) es probable que esté abortando. (Vea pág. 225).

▷ Cuando empieza a sangrar durante el embarazo, es casi seguro que esté abortando.

▷ Si la regla dura más de cinco días, si viene con hemorragia fuerte o más de una vez al mes, hay necesidad de atención médica. (Unas mujeres normalmente pierden un poquito de sangre en medio de la regla).

LA MENOPAUSIA (CUANDO SE LEVANTA LA REGLA)

La menopausia es el tiempo cuando deja de venir la regla de una mujer y cuando no puede tener más hijos. Por lo general, sucede entre los 40 y 50 años de edad. Muchas veces la regla es irregular durante unos meses antes de que se retire por completo.

Durante la menopausia es normal que las mujeres sientan muchos males: angustias, ratos con mucho calor, dolencias que caminan por todo el cuerpo, tristeza, etc. Pasando la menopausia, de nuevo se deben sentir mejor.

Las mujeres que padecen de hemorragia o dolor fuerte en el vientre durante la menopausia o que empiezan a sangrar después de la menopausia deben consultar con un médico para asegurarse de que no tienen un tumor.



EL EMBARAZO

Señas de embarazo:

Todas las siguientes señas son normales:

► El no venir de la regla (con frecuencia ésta es la primera seña).

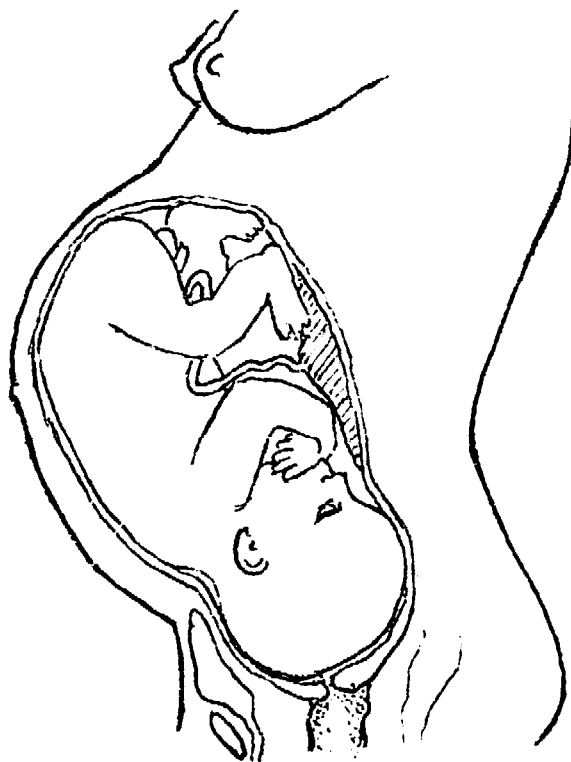
► Ganas de vomitar en la mañana (esto es peor durante el segundo y tercer mes del embarazo).

► Crecimiento de la barriga.

► Crecimiento de los pechos.

► "Paño" de la cara, la barriga y las chichis.

Al fin, el niño se mueve en la matriz.



Aquí se ve la posición normal del niño en la matriz a los nueve meses

COMO MANTENER BUENA SALUD EN EL EMBARAZO:

● Es muy importante comer bien. El cuerpo necesita comidas ricas en proteínas, vitaminas y minerales. (Lea el Capítulo 2 de este libro). No se necesita evitar ninguna comida.

● Use sal yodada para tener más seguridad de que el niño nazca bueno y sano y que no sea tontito. (Vea pág. 242).

● Mantenga limpio el cuerpo. Báñese seguido. Lávese la dentadura todos los días.

En las últimas seis semanas del embarazo es quizás mejor no dormir con el marido.

● Evite medicinas cuando sea posible. Algunas medicinas pueden dañar al niño en el vientre. Por lo general, tome medicinas solamente cuando las receta el médico. (Si un médico le va a recetar una medicina, infórmele de que está en cinta o de que existe la posibilidad). Puede tomar calmantes y anti-acidos en moderación. Las vitaminas y las pastillas de hierro hacen provecho.

● Quédese lejos de los niños con sarampión, especialmente la clase de sarampión breve. (Vea RUBEOLA pág. 238).

PROBLEMAS MENORES DEL EMBARAZO:

1. Basca o ganas de vomitar: Normalmente esto es peor en la mañana y durante el segundo y tercer mes del embarazo. Coma algo seco, por ejemplo galletas saladas, antes de levantarse en la mañana. En lugar de comer comidas grandes, coma a poquitos varias veces al día. O tome una pastilla de *Dramamine* al acostarse y al levantarse. Evite comidas grasosas.

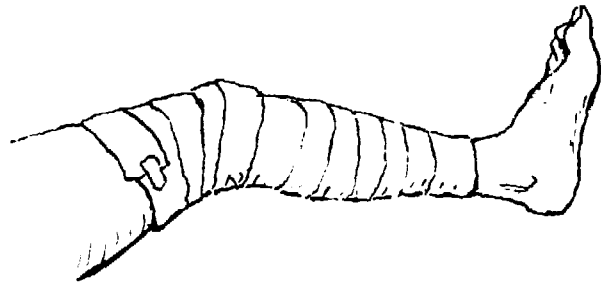
2. Agruras: Coma por poquitos y tome leche. (Vea pág. 108).

3. Hinchazón de los pies: Descanse varias veces en el día con los pies más altos que el cuerpo. (Vea pág. 144) Si están muy hinchados, consulte con un médico. La hinchazón de los pies viene del peso del niño en el vientre durante los últimos meses. Es peor si la mujer está anémica, mal alimentada, o come mucha sal.

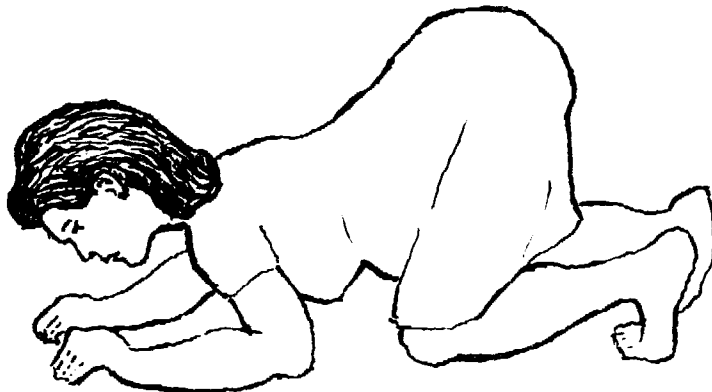
4. Anemia y mala alimentación: Muchas mujeres de los ranchos son anémicas cuando no están embarazadas, y cuando están en cinta se empeoran. Para formar bien al niño, la madre necesita más que nunca la comida rica en proteína y hierro. Si tiene señas de anemia o mala alimentación es preciso que coma más carne, pollo, blanquillos, etc., y que aumente la dieta con pastillas de sulfato ferroso. Así se fortifica la sangre para resistir la hemorragia después del parto.

5. Venas varicosas: Levante los pies lo más alto que pueda, de la misma manera que se hace para la hinchazón.

Si las venas se engordan y duelen mucho, envuélvalas así con vendas elásticas. Quítese las vendas por la noche.



6. Almorranas (hemorroides): Resultan por el peso del niño en el vientre.



Para descansar del dolor, hínquese con las nalgas hacia arriba, así:

También vea pág. 143.

7. Estreñimiento: Coma frutas y haga ejercicios. Evite purgantes fuertes. (Vea pág. 109).

VOCABULARIO #2

MODISMOS SINALOENSES USADOS EN ESTE LIBRO

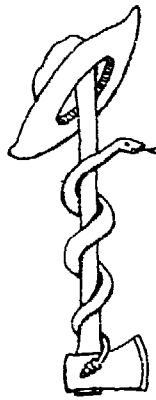
- afectado: enfermo con tuberculosis.
- agrura: agrieras; indigestión ácida.
- almorranas: hemorroides.
- apomo: una clase de higo de monte.
- arca: axila.
- atole: bebida hecha con maíz molido.
- azogue: mercurio.
- basca: vómitos. basquear: vomitar.
- biche: desnudo
- bilma: entablillado o yeso de un brazo o una pierna quebrada.
- blanquillos: huevos.
- botica: farmacia.
- buche: bocio; engrandecimiento de la glándula tiroidea.
- calentura: fiebre; temperatura del cuerpo más alto de lo normal.
- cardón: especie de cacto, muy frecuente en Sinaloa.
- ciriqua o jiriqua: vitiligo, manchas blancas en la piel.
- coche o cochi: puerco, cerdo, chanco.
- congestión: termino casero para varias enfermedades (vea pág. 19).
- costumbre o regla: menstruación de la mujer.
- cuerda: tendón.
- chichi: seno.
- chorro o cursera: diarrea.
- desaldillado: hernia del vientre o la ingle.
- eclipsado o eclisado: nacido defectuoso o lisiado.
- elote: maíz tierno en la mazorca.
- embolio: (correctamente embolia); derrame cerebral.
- enflacar: enflaquecer, adelgazar.
- escorpión: En Sinaloa, una lagarta venenosa; (correctamente "escorpión" quiere decir "alacrán").
- fiebre: nombre ranchero para varias enfermedades graves que se presentan con fiebre. (vea pág. 24).
- fundillo: ano, abertura del recto.
- gota o gota militar: nombre vulgar para gonorrea o purgación. (Correctamente, la gota es nombre de un tipo de artritis).
- gripa o gripe: catarro, resfriado.
- guaco: planta del monte que los campesinos usan como "contra-veneno".
- guaguana: sarna, escabiasis.
- guina: garrapata pequeñísima.
- huaraches: ojotes; sandalias.
- intestino o istantino: vulgarmente, el ano; correctamente el intestino se refiere a las tripas.
- jiote: infección de hongos en forma de una rueda.
- ladilla o tomatillo: quistes; parasitos en la carne de puerco.
- lavado: lavativa o enema.
- lazarín: lepra, enfermedad de Hansen.
- mezquino: una verruga en la piel.
- mozusuelo: nombre vulgar para tétano en los recién nacidos.
- nacido: absceso o infección colocada debajo de la piel; furúnculo.
- niña del ojo: pupila.
- panocha: chancaca; azúcar cruda que se vende en cubos, piloncillo.
- papalota o papelota: mariposa; pedazo de esparadrapo en forma de mariposa para cerrar heridas; vendotele.
- perrilla: orzuelo, un grano al borde de un párpado.
- pillido: silbido.
- pochote: algodón de árbol.
- postemilla: una postema o absceso que se debe a una infección de la muela.
- punsada: dolor pulsante.
- purgación: gonorrea, gota militar.
- sangre mala: sífilis.
- sangre molida: sangre muerta o negra en heridas y moretones.
- seca: nudo que se forma en una glándula linfática a causa de alguna infección.
- solda-con-solda: un bejuco con ojas grandes, el jugo de la cual se usa para hacer bilmas caseras.
- talcuache o tlaquache: zarigüeya (animal como el mapache con cola de ratón).
- tarantas: mareos.
- tepeguaje: árbol barranqueño común en Sinaloa.
- tis: tisis, tuberculosis.
- torzones: torcijones; retortijones; cólicos o dolores agudos en la tripa.
- tripa-de-zopilote: bejuco sinaloense usado para hacer bilmas caseras.
- ubar: araña venenosa; viuda negra.
- yerba sin raíz: excremento de gente cuando se usa en remedios caseros.

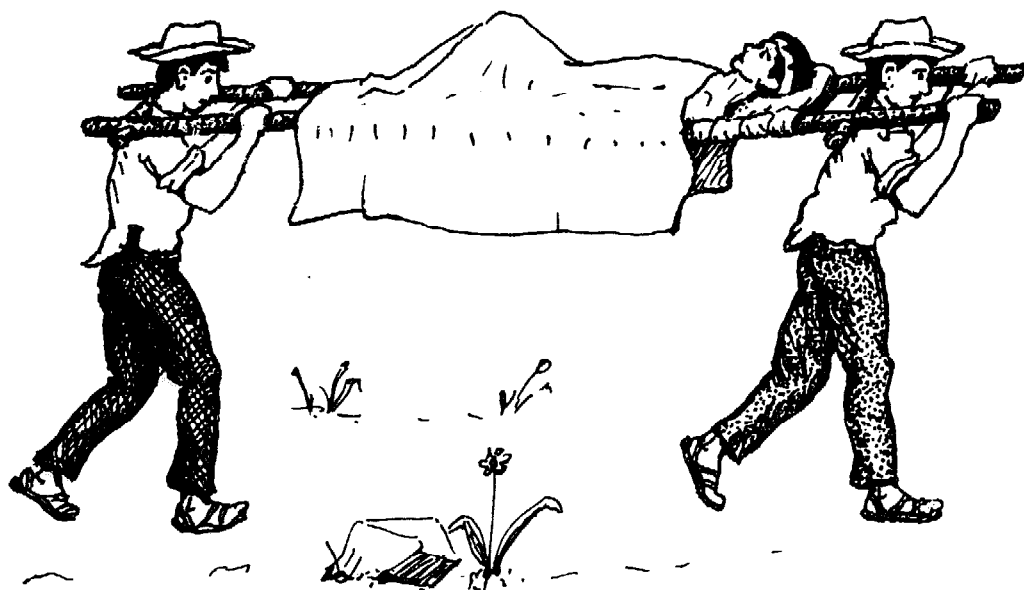
VOCABULARIO #3

PALABRAS USADAS CON FRECUENCIA EN LA
RECETAS E INFORMES MEDICOS

- abdominal:** de la barriga.
agítese antes de usar: que bata bien la medicina.
analgésico: calmante del dolor.
anorexia: desgano de comer.
anovulatorio: (la píldora) medicina para que no tenga hijos.
antibiótico: una medicina que combate microbios.
anticolinérgico: antiespasmódico.
antiemético: para cortar la basca.
antiséptico: algo que combate microbios, como alcohol o merthiolate.
antitusivo: contra la tos.
articulares: de las coyunturas.
aspirar: chupar.
cistitis: infección de la vejiga.
comprimidos: pastillas.
cutánea: (vía de administración) para poner en la piel.
deglutir: tragar.
dérmico: (uso) para la piel.
descongestionante: medicina para el constipado de la nariz.
edema: hinchazón.
emulsión: líquido compuesto de agua y aceite bien revueltos.
expectorante: lo que ayuda a aflojar y levantar la flema cuando uno tiene tos.
expulsar: arrojar (lombrices).
externo: (uso) usarlo en la piel.
fecha de caducidad: fecha en que se vence la medicina, después de la cual no hay seguridad de que sirva.
fungicida: lo que mata a los hongos.
gástrico: del estómago.
gastrointestinal: del estómago y la tripa.
genital: las partes ocultas.
germicida: lo que mata a gérmenes (microbios).
grageas: pastillas de superficie lisas.
hemorroides: almorranas.
hepático: del hígado.
hipertensión: alta presión de la sangre.
hipotensor: medicina para bajar la alta presión de la sangre.
local: (vía de administración) para uso en la piel.
nasal: de la nariz.
nausea: ganas de vomitar.
ocular: de los ojos.
oftálmico: refiere a los ojos, como pomada oftálmica.
oral: por la boca.
ótico: se refiere a los oídos.
óvulo: pastilla o tableta grande para meter en la vagina.
pediátrico: para los niños.
peróxido: agua oxigenada.
posología: dosis, manera de dar una medicina.
prurito: comezón.
rash: ronchas o granitos como los de sarampión; sarpullido, salpullido.
sedante: algo que calma los nervios y da sueño.
severo: grave.
solución: líquido.
supositorios: tabletas o pastillas para meter en el ano (intestino).
suspenda el medicamento: deje de tomar la medicina.
tabletas: pastillas.
tóxico: venenoso.
ungüento: pomada.
urticaria: ronchas que dan mucha comezón.
vermífugo: lo que combate lombrices.
vértigo: mareo.

INDICE





INDICE

DE LAS MATERIAS EN ESTE LIBRO

En Orden Alfabético

Los numeros indican las paginas en que se encuentran las materias.

- Aborto, 225
 Absceso, 169, (56)
 Acné, 178
 Adrenalina, 283, (58-59, 138)
 Afectado del pecho, vea tuberculosis, 147
 Agotamiento por calor, 68
 por agua, 66
 Agruras, 108
 Ahogamiento, 66
 Ahogüño, 138, 245
 Aire, dolor de, 21
 Alacrán, piquete de, 92, (9)
 Alcohol, enfermedades causadas por, 69, 100, 247
 Alergia, reacciones y trastornos alérgicas, 137, 170, (58)
 Alferecía, vea Convulsiones
 Algodoncillo (moniliases), 193, 202, (164)
 medicina para, 274
 Alimentación, buena, 96, (35, 230)
 mala, 93, (174)
 Alimentos, para niños chiquitos, 101
 que necesita el cuerpo para estar sano, 96, 97
Alka-Seltzer, 279
 Almorranas (hemorroides), 143, (206)
 medicinas para, 287
Ambistryn, 270
Ambodryl, 283
 Amiba (ameba) enfermedades causada por, 122
 medicinas que las combaten, 271
 Amígdalas (anginas), 235
 Aminofilina, 282
 Ampicilina, 267, (45, 46)
 Anemia, 105, (206, 207)
 causada por uncinaria, 221
 en niños, 234
 medicina para, 287
 y mala alimentación, 105
 Anginas (amigdalitis), 235
 Anginas de pecho, 245
 Angustia, ansias, 23
Antelmina, 275
Anterobius, 275
 Antiácidos, 165
 Antibióticos, 279
 grupos de, 45
 reglas para su uso, 46
 Antiespasmódicos, 279, (11)
 Anti-histamínicos, 283
Antisacer Compuesto, 286
 Antitoxinas para mordedura de víbora, 285
 para piquete de alacrán, 285
 para tétano, 285
Anucort, 287
Anugesic, 287
 Apendicitis y peritonitis
 dolor de, 23
 prueba para, 81
Aralen, 271
 Artritis (reuma), 142, 244
 Ascaris, lombriz grande redonda, 118
 Aseo, 111-177
 en la casa, 114
 para los niños chiquitos, 116, 222, 231
 personal, 113
 público, 117
 Asma, 138
 medicinas para, 282
 Asma cardíaca, 245
 Aspirina, 278
 Ataques (vea también Convulsiones),
 epilépticas, 146
 medicinas para, 146, 276
 Ataques de asma, 173
 Ataques de corazón, 245
 Avispa, piquete de una, 58
 Ayuda médica, cuando buscarla, 39
 Azúcares, en la dieta, 96
 y la dentadura, 190
 Azufre, usos de, 167, 173, 182, 276, 277

 Bacteria, infecciones causadas por, 17
Bakosan, 99
 Balazos en el pecho, 78
 en la cabeza, 78
 Barbas de maíz, 11
 Barriga, dolor de la, 33, 81
 examen de, 32
 Basca, vómitos, 131, (206)
 Belladona, 11, 279
Bellasedol, 279
Bellaverina, 279
Belminal, 279
Benadryl, 283

- Benilen*, 273
Benzatecil L-A, 266
 Béquicos, 281
 Bicarbonato de sodio (carbonato), 279
 Bilis, problemas de la, 245
 Bilmas caseras, 13
Binotal, 267
Bioxiquin V, 273
 Bocio (buche), 110
 Boquillas, 193
 Botiquín básico, 250-251
 mas completo, 252-253
Bre-A-Col, 281
Broncofedrina, 281
 Bronquitis, 139
 Brucelosis, 156, (25)
 Bubones (linfogranuloma venéreo), 198
 Buche (bocio), 110
 remedios caseros, 8
- Cabeza, dolor de, 132
Café-Aspirina, 278
Cafergot, 279
 Calambres
 por calor, 68
 por la mala alimentación, 93
 Calcio, mal uso de, 43, 55
 Cálculos o piedritas en las vías urina-
 rias, 195
 Calentura, 62, (222, 223, 232)
 Calor
 ahogamiento por, 68
 calambres por, 68
 golpe de, 68
 Callos, 177
 Calmantes, 277
 Cáncer, 22
 de pecho, 224
 de la piel, 178
 en el vientre, 224
 Gangrena (Gangrena), 180
 Caolín con pectina, 280
 Carbohidratos, 96
 Carbonato (bicarbonato de sodio), 279
 Cardón, 12
 Carnosidad, 188
 Catarata, 188
 Catarro y la gripe, 133
 en el recién nacido, 223
 medicinas para, 281
Cibalgina con Trasentina, 278
 Cigarro, enfermedades causada por el,
 100, 138, 139, 147, 224
 Cintura, dolor de, 194
 Ciricua (vitiligo), 176
 Cirrosis del hígado, 247
 Cloranfenicol, 269, (41, 45)
Cloro-Trimetón, 283
 Comezón, 170, 171, (56, 160)
- Condón, 229
 Congestión, 19
 Conjuntivitis (mal de ojo), 186, (234)
Connel, 279
 Conocimiento, pérdida de, 65
 Constipado, 135
Contact-X, 281
 Contra venenos, caseros, 3
 vea también Antitoxinas, 58
 Convulsiones
 en los recién nacidos, 222, 223,
 (232)
 de epilepsia, 146, (232)
 por la mala alimentación, 93
 por mucha calentura, 63, 222
 Coquetas (paperas), 238
 Coralillo, mordedura de, 91
 Cornea, cicatriz de, 188
 Corazón, mal de, 245
 Costado, dolor de, 21
 Coyunturas torcidas, 88
 Cretinismo, 242
 Curaciones caseras, 2-14
- Chichis, infección de las, 221
 cáncer de las, 224
Chloromycetin, 269, (41, 45)
 Choque, anafiláctico, 58, 59
 eléctrico, 67
 estado de, 64
- Dentadura, como cuidarla, 190
 Derrame o accidente cerebral, 246
 Desaldillado (hernia), 145
 Desecho (flujo) de las partes ocultas,
 201
Desenfriol, 281
 Deshidratación, 124
 Desmayo, 65
Detigón, 281
 Diabetes, 107
 Diafragma para no salir embarazada, 229
 Diarrea, 126-130, (137)
 en niños, 129, (232)
 en recién nacidos, 223
Dicrysticina, 267, (42)
 Dietas caseras, equivocaciones sobre,
 104, 220, (4)
 Dietas especiales, 100
 Dietas ideales para los niños chiqui-
 tos, 101-103, (221)
 Difteria, 239
 Disentería, 126, (234)
 Dispositivos intrauterinos, 229
 Dolor de cabeza, 132
 Dolor de costado, 21
 Dolor de ijar, 20
 Dolor del aire, 21
Dranamine, 284

- Drenaje de la flema en los pulmones, 139
- Eczema, 183
- Embarazo, 205-207
señas de, 205
señas de peligro en, 207
- Embolia (Embolio), 246
- Empacho (Impacción, Impactación), 120
- Encefalitis, 153, (232)
- Encías, mal de las, 192
- Enfermedades graves, señas de, 37
- Enfermedades, infecciosas, 17
no infecciosas, 16
- Enfisema, 139
- Entero-Vioformo*, 272
- Envenenamiento, 89
- Epanin*, 286
- Epilepsia (Ataques), 146
- Ergotrate y pituitrina, 286
el uso correcto de, 218, (41)
- Erisipela, 179
- Eritromicina, 268, (45, 46)
- Escalofríos, 154
- Escorpión, mordida de, 92
- Escrófula, 179
- Escurrimiento de la nariz, 135
- Espalda, dolor de, 142
- Espasmo-Cibalgina*, 278
- Espinillas (acné), 178
- Espuma vaginal, 229
- Estomacurool*, 279
- Estreñimiento, 109, (15, 206)
- Estreptomina, 270, (45, 45)
- Ethambutol, 271
- Examen del enfermo, 26-32
- Excelsior*, pomada, 274
- Excusado, plan para, 117
- Extracto de hígado, 42
- Faja, plan de una, 145
- Fenilefrina, 282
- Fenobarbital, 286
- Fiebre, 24, 62
- Fiebre del parto, 220, (25)
- Fiebre reumática, 236, (25)
- Flagenase*, 272
- Flagyl*, 272
- Floripondio, 11
- Flujo vaginal, 201, 202
medicinas para, 273
- Fulcin Forte* 250, 274
- Fulvina U/F*, 274
- Furacin Nasal*, 282
- Gamophen*, 276
- Gangrena (Cangrena), 180
- Garganta, algo pegado en la, 66
dolor de, 235
- Garrapatas, 168
- Gelpeca*, 280
- Glaucoma, 187
- Golpe de calor (Insolación), 68
- Gonorrrea, 196
en los ojos del recién nacido, 186
- Gordura, gente con mucha, 107
- Gota, Gota Militar, 196
- Gotinal*, 282
- Graneodín Dérmico*, 277
- Granos, 163, 168, (197)
- Grasas, 97, 100
- Gripe (Gripa), 133
- Griseofulvina, 274
- Guaguana, 166
- Guinas, 168
- Hechicería, 5
- Hemorragia, control de, 69
con cardón, 12
de la nariz, 70
del aborto, 225, (207)
del estómago, 108
del intestino, 128, 143, 157
de los pulmones, 147
del parto, 216-218
del pecho, 140, 147
en el blanco del ojo, 188, (122, 239)
medicinas para, 218
- Hemorroides (Almorranas), 143, (206)
- Hemostyl, jarabe, 99, 287
vino, 99
- Hepatitis, 141, (24)
- Heridas
del pecho, 78
en la barriga, 79
grandes, como cerrarlas, 72, 73
pequeñas, 71
sucias, 76
- Hernia, 145
- Herpes zona, 171
- Hexilresorcinol, 276
- Hierba de trucha, 171
- Hígado, absceso en, 122
cirrosis, 247
dolor de, 23
hepatitis, 141
- Hinchazón, 144, (207)
con el embarazo, 206, 207, (11)
con mal de corazón, 245
del cuello, 239
de los ojos, 122
de los pies, 144, (11, 105)
por la mala alimentación, 105
- Hiperventilación (Susto), 23
- Hongos, infecciones de, 172, (17)
medicinas para, 274

Ijar, dolor de, 20
Impétigo, 169
Inconsciencia (pérdida de conocimiento), 65
Indebenzil S.A., 266
Infecciones de heridas, 75
heridas que llevan gran peligro de, 76
Informe sobre un enfermo, 39
Insecticidas, 276
Insolación (Golpe de Calor), 68
Intestopan, 271
Intoxicación de orín, 199
Inyecciones, 53
como ponerlas, 60, 61
cuando ponerlas, 53, 54
las que no se deben usar en los ranchos, 55, (41)
riesgos y precauciones, 56
trastornos peligrosos, 58
Iritis, 186
Isoniazida (H.A.I.N.), 270

Jabón con hexaclorofeno, 276
Jaqueca (migraña), 132
Jiotes, infecciones de, 172

Kaopectate, 280
Ladilla (Quistes), 121, 122
Lastimadura (Torcedura), 88
Latido, 21
Lavados (lavativas, enemas), 14
Laxantes, 14, (44)
de aceite, 14
de sal, 14
Lazarín (Mal de San Lázaro), 159,
163, 165
Leche de Magnesia, 14, 280
Lepra
nombre vulgar, 22
Mal de San Lázaro, 159, (163, 165)
Levadura de Cerveza, 287
Lienzos calientes, instrucciones para ponerlas, 162
Lindano, 276, (166-167)
Linfogranuloma venéreo (Bubones), 198
Locura en niños, 242
Lombrices y gusanos intestinales, 118-122

LLagas, con pus, 168
crónicas de los pies, 180, 244
de cama, 181
por tuberculosis, 179
tipos de, 163

Magnopyrol, 278
Magsokón, 14, 280
Mala alimentación, enfermedades que causa, 93, 174, 175
en niños, 174, 175, 233
en mujeres embarazadas, 206
Malaria (Paludismo), 154-155, (24)
Mal de ojo, 186
Mal de orín, 194
Mal del pinto, 176
Mal de San Lázaro, 159
Manchas blancas en la cara y el cuerpo, 173, (164)
Manchas blancas en la boca, 193
Manzanilla, gotas para los ojos, 277
Mareos, 131
con zumbido, 246
Máscara del embarazo (Paño), 176
Mastitis (infección del seno), 221
Medicinas
abusos de, 41
compra de, 254
cuando usarlas y no usarlas, 40
diccionario de, 257
horas para tomarlas, 52
Índice de, 262
medidas de, 48, 49
medidas para niños, 51
ocasiones cuando hacen daño, 44
Mejoral, *Mejoralito*, 278, (48)
Meniere, enfermedad de, 246
Meningitis, 153, (232)
Menopausia, 204
Menstruación, 203
Método del Ritmo, 228
Metronidazol, 273
Mexaformo, 272
Mezquinos, 177
por tuberculosis, 179
Micostatin, 274
Micotex, 274
Mintezol, 275
Mollera, caída de, 10, (124)
Moniliasis (Algodoncillo), 193, 202,
274, (164)
Mordeduras de animales, 76
de escorpión, 92
del perro con la rabia, 149
y tétano, 76, 150
de ubar o viuda negra, 92
Mozusuelo (tétano en niños), 150-152
Muela, dolor de, 192
Muletas, como hacerlas, 241
Myambutol, 271

Nacidos, 169
Nariz, gotas para, 135, 282
Natalidad, control de, 226-229

- Neomicina
 gotas para los oídos, 282
 para la piel, 277
 tomada, 280
Neosinefrina, 282
 Neumonía (Pulmonía), 140, (25)
 Niclosamida, 276
Nidracid, 270
 Nistatina, 273
 Nitrato de Plata, gotas, 277
Novascabian, 276
- Oídos, examen de, 31
 dolor e infección de, 235
 zumbido en, 246
 Ojo, 184-189
 como quitar una basura del, 185
 enfermedades de, 186-189
 examen de, 30
 golpes y heridas del, 185
 mal de, 185
 Ojos-de-Pescado, 177
 Ombligo, curación del, 215
 hernia de, 224
 Orín, intoxicación de, 199
 mal de, 186
 Orinar, dificultad en, 195, 196
Otifen con Neomicina, 282
 Ovarios, dolor de, 23
 Oxiuro, lombrices chiquitas afiliadas, 119
- P.A.S. (Acido Paramino Salicílico), 270
Padrax, 275
 Palidez, 105, 147
 Paludismo, 154-155, (24)
 medicinas para, 271
 Paño, 176
 Papalotas de tela adhesiva, 72
 Papayo, curaciones caseras con, 12
 Paperas, 238
 Parálisis infantil (polio), 240
 vacuna para, 123
 Parásitos
 internos, infecciones causadas por,
 17, 118-122
 externos, infecciones causadas por,
 17, 166-168
Paraxin "S", 269
 Parto, 209-220
 como cortar el cordón, 214
 equipo para, 208
 etapas de, 211
 infección después del, 220
 normal, 213
 problemas con el, 219
 señas de peligro, 209
 señas que indican que está cerca,
 210
- Pelagra, 174
 fotografías de, 175
Penbritin (Ampicilina), 267
 Penicilinas, 265-266
 medidas de, 49
 riesgos al inyectarla, 41, 58, 59
 usos de, 45, 46
Penprocilina, 266
Pentrexyl, 267
Pen-V-K, 265
Perhepar, 99
 Peritonitis, 80
 Perrilla (Orzuelo), 188
 Perro, mordedura de, 149, 150, (9)
 Piel, enfermedades de la, 160-183
 examen de, 31
 Píldora para no tener hijos, 227
 Piojos, 167
 Piorrea, 192
Piperavitt, 275
 Piperazina, 275
Piperidol, 275
 Piquete de alacrán, 92
 antitoxina para, 285
Pituitrina, 218, 286, (41)
 Placenta (lo demás), salida de la, 216
 Planificación de familia, 226-229
 Plantas medicinales, 11
Plegicil, 284
 Poliomiélitis, 240, (123)
 Pomadas antibióticas, 277
 Postemillas, 192
 Primaquina, 271
 Prostatitis, 195
 Proteínas, 96
 Psoriasis, 183
 Pulgas, 158
 Pulmonía, 140, (25)
 Pulso, como tomarlo, 29
 Puntos para cerrar heridas, 73
 Puñaladas, 77-79
 Purgantes y laxantes, 14, (44)
- Quebraduras, 84
 bilmas caseras para, 13
 de las costillas, 85
 del muslo, cuello y espina dorsal,
 85
 en que los huesos rompen la piel, 85
 Quemaduras, 82-83
 Quinoleínas, 271
 Quistes, 121, 122
- Rabia, 149
 Reacciones alérgicas, 137
 de la piel, 170
 causadas por medicinas, 56, 57, 58,
 59

- Recién nacido
 cortando el cordón del, 214
 curando el ombligo del, 215
 el cuidado del, 221
 enfermedades del, 223
 Regla de mujer, 203
 problemas con la, 204
Respicil, 267, (42)
 Respiración
 boca a boca, 67
 examen de la, 29
 paro de la, 67
 Reuma (artritis), 142, 244
 vea también fiebre reumática, 236
 Rinitis, 135
 alérgica, 136
 Riñones, mal de los, 194
 Ronchas con comezón, 170, (56)
 Rozadura en niños, 182
 Rubéola, 238

 Safados, huesos (luxaciones), 87
 Salud de los niños, como protegerla,
 116, 230
 Sal Yodada, 110, 242, (205)
 Sangre, alta presión de la, 106
 Sangre mala - vea Sífilis, 197
 Sarampión, 237
 vacuna para, 123
 Sarna (guaguana), 166
Scabisan, 276
 Seborrea, 182
 Secas (nódulos linfáticos), 75
 Senos, infección de los, 221
 Serpiente, mordedura de, 90
 antitoxinas, 285
 Sífilis, 197
 Sinusitis, 136
 Solitaria (gusanos tableados), 121
 Solución endovenosa (suero), 43
 Sonda, cuando y como ponerla, 199, 200
 Sordera, en niños, 242
 en viejos, 246
 Sueño, pérdida del, 247
Suero Antialacrán, 285, (58)
Suero Anticrotálico, 285, (58)
Suero Antiviperino, 285, (58)
 Suero de caballo, 285
 riesgos con el, 58
 SUERO PARA TOMAR, 125
 Suero por la vena (solución endovenosa),
 43
 Sugestión, buena, 2
 mala, 4
 Sulfadiazina, 269, (45)
Sulfatiazol, 269
 óvulos vaginales, 274
 Sulfato de Magnesio, 14, 280
 Sulfato ferroso, 287

 Susto, 23
Synalar simple, 237

 "Tapones" para diarrea, 280
 Tecunda, 237
Tedral, 282
 Tepeguaje, 13
 Termómetro, como usarlo, 28
Terramicina, 268
 medidas de, 49
Terramicina con Polimixina,
 pomada para la piel, 277
 pomada para los ojos, 277
 Tétano (tétanos), 150-152
 vacunas para el, 123
 Tetraciclina, 268, (45,46)
 Tiabendazol, 275
 Tifo, 158, (24)
 Tifoidea, 157, (24)
 Tiña, infecciones de, 172
 Tinea versicolor, 173
 Tisis, Tis (tuberculosis), 147
 Tónicos, vinos y jarabes vitaminados,
 99
 Tontitos, niños, 242
 Tos, 133
 crónica, 133, 139, 147, 244
 jarabe casero para la, 134
 medicinas para la, 281
 Tos Ferina (Tos Hogona), 239
 Trastornos alérgicos, 58, 59, 137
 de la piel, 170
Treda, 280
Trichofurona, 273
 Tricocéfalo, lombriz de látigo, 120
 Tricomonas, 201
Triplopen, 266
 Triquinosis, 122
 Tuberculosis (Tisis), 147
 de la piel, 179
 medicinas para, 270
 protección de los niños, 148
 vacuna para, 123
 Tumores, 22, 178, 179, 224

 Ubar, piquete de, 92
 Úlceras de la piel, 179, 180
 del estómago, 108, 109, (23,44)
 Uncinaria (lombriz de gancho), 121

 Vacunas, 123, (231)
Valium, 285
 Vapores de agua caliente, 134
 Varicela, 237
 Varices (venas varicosas), 143
 Vaselina blanca, 78, 82, 166
Veganin, 278

- Vendas, 74
Venenos, 89
Ventosas, 20, 21
Verrugas (mezquinos), 177
Vesícula, dolor de, 23
 problemas de, 248
Víbora, mordedura de, 90
 remedios caseros para, 3, (8, 9)
Vinagre blanco, 173, 273, 201, 235
Vinos, tónicos y jarabes vitaminados,
 99
Violeta de genciana, 275
Viruela loca, 237
Virus, infecciones causadas por, 17
Vista, problemas con la, 189, (243)
Vitamina B12 (cyanocobalmina), 42
Vitaminas y minerales, 98, 287, (42)
 inyecciones de, 42
 jarabe, vinos y tónicos, 99
 tomadas, polivitaminas, 287
- Viterra*, 287
Vitíligo, 176
Viuda negra, piquete de, 92
Vómitos, basca, 131, (206)
 medicinas para, 284
- Wampole*, 99
- Yedra, 171
Yomesan, 276
- Zancudos, 154-155
Zoster (Herpes Zona), 171
Zumbido o Sordera, 246

Otros libros de la
EDITORIAL PAX - MEXICO

SERVICIO MEDICO EN LA COMUNIDAD
Maurice King

ALIMENTACION: SU ENSEÑANZA A NIVEL FAMILIAR
Maurice King

TECNICAS DE LABORATORIO PARA EL MEDICO RURAL
Maurice King

MEJORAMIENTO DEL HOGAR

INFORME SOBRE EL ENFERMO

Cuando vaya a buscar ayuda médica y no pueda llevar al enfermo, complete esta forma y llévesela al doctor.

Nombre del enfermo: _____ Edad: _____

¿Hombre o mujer? _____ Rancho dónde está: _____

¿Qué es la enfermedad o problema? _____

¿Hace cuánto tiempo empezó? _____

¿Cómo empezó? _____

¿Hay calentura? _____? ¿Cuántos grados? _____

¿Hay dolor? _____ ¿Dónde? _____ Tipo de dolor _____

Dé una descripción y detalles de lo siguiente, si no están normales:

piel _____

ojos _____

partes ocultas _____

orín _____

excremento _____

respiración _____

vómitos _____

¿Hay lombrices? _____ ¿Qué tipo? _____

¿Ha usado antes una medicina que ha causado ronchas con comezón o algún otro trastorno? _____ ¿Qué? _____

¿Aparte del problema mencionado arriba, hay algunas de las SEÑAS DE ENFERMEDADES GRAVES enumeradas en la página 37? _____

¿Cual? (dé detalles): _____

El estado del enfermo es: no muy grave _____ grave _____ muy grave _____

corte esta hoja aquí

INFORME SOBRE EL ENFERMO

Cuando vaya a buscar ayuda médica y no pueda llevar al enfermo, complete esta forma y llévesela al doctor.

Nombre del enfermo: _____ Edad: _____

¿Hombre o mujer? _____ Rancho dónde está: _____

¿Qué es la enfermedad o problema? _____

¿Hace cuánto tiempo empezó? _____

¿Cómo empezó? _____

¿Hay calentura? _____? ¿Cuántos grados? _____

¿Hay dolor? _____ ¿Dónde? _____ Tipo de dolor _____

Dé una descripción y detalles de lo siguiente, si no están normales:

piel _____

ojos _____

partes ocultas _____

orín _____

excremento _____

respiración _____

vómitos _____

¿Hay lombrices? _____ ¿Qué tipo? _____

¿Ha usado antes una medicina que ha causado ronchas con comezón o algún otro trastorno? _____ ¿Qué? _____

¿Aparte del problema mencionado arriba, hay algunas de las SEÑAS DE ENFERMEDADES GRAVES enumeradas en la página 37? _____

¿Cual? (dé detalles): _____

El estado del enfermo es: no muy grave _____ grave _____ muy grave _____

corde esta hoja aquí

INFORME SOBRE EL ENFERMO

Cuando vaya a buscar ayuda médica y no pueda llevar al enfermo, complete esta forma y llévesela al doctor.

Nombre del enfermo: _____ Edad: _____

¿Hombre o mujer? _____ Rancho dónde está: _____

¿Qué es la enfermedad o problema? _____

¿Hace cuánto tiempo empezó? _____

¿Cómo empezó? _____

¿Hay calentura? _____? ¿Cuántos grados? _____

¿Hay dolor? _____ ¿Dónde? _____ Tipo de dolor _____

Dé una descripción y detalles de lo siguiente, si no están normales:

piel _____

ojos _____

partes ocultas _____

orín _____

excremento _____

respiración _____

vómitos _____

¿Hay lombrices? _____ ¿Qué tipo? _____

¿Ha usado antes una medicina que ha causado ronchas con comezón o algún otro trastorno? _____ ¿Qué? _____

¿Aparte del problema mencionado arriba, hay algunas de las SEÑAS DE ENFERMEDADES GRAVES enumeradas en la página 37? _____

¿Cual? (dé detalles): _____

El estado del enfermo es: no muy grave _____ grave _____ muy grave _____

corte esta hoja aquí

INFORME SOBRE EL ENFERMO

Cuando vaya a buscar ayuda médica y no pueda llevar al enfermo, complete esta forma y llévesela al doctor.

Nombre del enfermo: _____ Edad: _____

¿Hombre o mujer? _____ Rancho dónde está: _____

¿Qué es la enfermedad o problema? _____

¿Hace cuánto tiempo empezó? _____

¿Cómo empezó? _____

¿Hay calentura? _____? ¿Cuántos grados? _____

¿Hay dolor? _____ ¿Dónde? _____ Tipo de dolor _____

Dé una descripción y detalles de lo siguiente, si no están normales:

piel _____

ojos _____

partes ocultas _____

orín _____

excremento _____

respiración _____

vómitos _____

¿Hay lombrices? _____ ¿Qué tipo? _____

¿Ha usado antes una medicina que ha causado ronchas con comezón o algún otro trastorno? _____ ¿Qué? _____

¿Aparte del problema mencionado arriba, hay algunas de las SEÑAS DE ENFERMEDADES GRAVES enumeradas en la página 37? _____

¿Cual? (dé detalles): _____

El estado del enfermo es: no muy grave _____ grave _____ muy grave _____

corte esta hoja aquí