
CONTENIDO

Una lista de lo que contiene cada capítulo

INTRODUCCIÓN

NOTAS SOBRE ESTA EDICIÓN

PALABRAS A LOS TRABAJADORES DE SALUD RURAL t1

Necesidades de Salud y Necesidades Humanas	t2	Un Balance entre la Gente y la Tierra	t16
Muchas Cosas Se Relacionan con el Cuidado de la Salud	t7	Un Balance entre Prevención y Tratamiento	t17
Observe Bien a su Comunidad	t8	El Uso Razonable y Limitado de las Medicinas	t18
Usando los Recursos de su Región	t12	Cómo Saber si Ha Hecho Algún Adelanto	t20
Decidiendo qué Hacer y Dónde Empezar	t13	Enseñando y Aprendiendo Juntos	t21
Probando una Nueva Idea	t15	Cosas que le Ayudan a Enseñar	t22
		Cómo Aprovechar este Libro al Máximo	t28

Capítulo 1

CURACIONES CASERAS Y CREENCIAS POPULARES 1

Curaciones Caseras que Hacen Provecho	1	Caída de la Mollera	9
La Buena Sugestión—Creencias que Curan	2	Cómo Saber si un Remedio Casero Sirve o No	10
La Mala Sugestión—Creencias que Enferman	4	Plantas Medicinales	12
Hechicería—Magia Negra, Mal de Ojo	5	Las Bilmas o Yesos Caseros—para Entabiillar Huesos Quebrados	14
Preguntas y Respuestas	6	Lavados y Purgas	15

Capítulo 2

ENFERMEDADES QUE SE CONFUNDEN CON FRECUENCIA 17

¿Qué es lo que Causa las Enfermedades?	17	Ejemplos de Enfermedades con Nombres Caseros	22
Diferentes Clases de Enfermedades y sus Causas	18	Equivocaciones con Nombres de Enfermedades	25
Enfermedades No Infecciosas	18	Confusión entre Diferentes Enfermedades que Causan Calentura	26
Enfermedades Infecciosas	19		
Enfermedades Difíciles de Distinguir	20		

Capítulo 3

CÓMO EXAMINAR A UN ENFERMO 29

Preguntas	29	Ojos	33
Estado General de Salud	30	Oídos, Garganta y Nariz	34
Temperatura	30	Piel	34
Cómo Usar un Termómetro	31	Barriga (Abdomen)	35
Respiración	32	Músculos y Nervios	37
Pulso (Latido del Corazón)	32		

Capítulo 4

CÓMO CUIDAR A UN ENFERMO 39

Comodidad del Enfermo	39	Vigilancia	41
Cuidados Especiales para una Persona muy Enferma	40	Señas de Enfermedades Graves	42
Líquidos	40	Cuándo y Cómo Buscar Ayuda Médica	43
Alimentos	41	Cómo Comunicarse con el Trabajador de la Salud o el Médico	43
Aseo y Cambios de Posición	41	Informe sobre el Enfermo	44

Capítulo 5

CURANDO SIN MEDICINAS 45

Curando con Agua	46
Cuándo el Agua Hace más Provecho que las Medicinas	47

Capítulo 6

EL BUEN USO Y EL MAL USO DE LAS MEDICINAS MODERNAS 49

Guía para el Uso de Medicinas	49	Ocasiones en que No Se Deben Tomar Medicinas	54
Los Abusos más Peligrosos de las Medicinas	50		

Capítulo 7

LOS ANTIBIÓTICOS: QUÉ SON Y CÓMO USARLOS 55

Guía para el Uso de Antibióticos	56	La Importancia del Uso Limitado de Antibióticos	58
Qué Hacer si un Antibiótico Parece No Servir	57		

Capítulo 8

CÓMO MEDIR Y DAR LAS MEDICINAS 59

Medicinas en Forma Líquida	61	Cómo Apuntar las Dosis para Personas que No Saben Leer	63
Cómo Dar Medicinas a los Niños Chiquitos	62		
Cómo Tomar Medicinas	63		

Capítulo 9

INSTRUCCIONES Y PRECAUCIONES PARA INYECTAR 65

Cuándo Se Debe Inyectar y Cuándo No	65	Cómo Evitar Reacciones Graves al Inyectar Penicilina	71
Emergencias en que es Importante Inyectar	66	Cómo Alistar una Jeringa	72
Medicinas que No Se Deben Inyectar	67	Cómo Inyectar	73
Riesgos y Precauciones	68	Cómo las Inyecciones pueden Discapacitar a los Niños	74
Reacciones Peligrosas a Inyecciones de Ciertas Medicinas	70	Cómo Limpiar (Esterilizar) Instrumentos	74

Capítulo 10

PRIMEROS AUXILIOS 75

- Calentura (Fiebre) 75
- Choque 77
- Pérdida del Conocimiento 78
- Cuando Algo Se Atora en la Garganta 79
- Ahogo en Agua 79
- Cuando Se Para la Respiración:
 - Respiración de Boca a Boca 80
- Emergencias Causadas por el Calor 81
- Cómo Controlar la Hemorragia de una Herida 82
- Cómo Parar Hemorragias de la Nariz 83
- Cortadas, Raspones y Heridas Pequeñas 84
- Cortadas Grandes: Cómo Cerrarlas 85
- Vendas 87
- Heridas Infectadas 88
- Balazos, Puñaladas y Otras Heridas Graves 90
- Emergencias de la Tripa ('Panza Peligrosa') 93
- Apendicitis, Peritonitis 94
- Quemaduras 96
- Huesos Quebrados (Fracturas) 98
- Cómo Mover a una Persona Matherida 100
- Dislocaciones (Huesos Zafados, Luxaciones) 101
- Lastimaduras (Coyunturas Torcidas o Falseadas) 102
- Envenenamiento 103
- Mordedura de Víbora o Culebra 104
- Otros Piquetes y Mordeduras Venenosas 106

Capítulo 11

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

- Enfermedades que Vienen de No Comer Bien 107
- Por qué es Importante Comer Bien 109
- Prevención de la Desnutrición 109
- Alimentos Principales y Alimentos 'de Ayuda' 110
- Comer Bien para Mantenerse Sano 111
- Cómo Reconocer la Desnutrición 112
- Cómo Alimentarse Mejor Cuando No Tiene Mucho Dinero o Tierra 115
- De Dónde Conseguir Vitaminas: ¿De Pastillas o de los Alimentos? 118
- Lo que Se Debe Evitar en la Dieta 119
- La Dieta Ideal para los Niños Chiquitos 120
- Ideas Equivocadas sobre la Dieta 123
- Dietas Especiales para Ciertas Enfermedades 124
- Anemia 124
- Raquitismo 125
- Presión Alta de la Sangre 125
- Gente Muy Gorda 126
- Estreñimiento 126
- Diabetes 127
- Indigestión Ácida, Agruras y Úlceras del Estómago 128
- Bocio o 'Buche' (hinchazón o bulto en el cuello) 130

Capítulo 12

MEDICINA PREVENTIVA: CÓMO EVITAR MUCHAS ENFERMEDADES 131

- El Aseo y los Problemas que Resultan por la Falta de Aseo 131
- Consejos Básicos para el Aseo 133
- Aseo Público y Letrinas 137
- Lombrices y Otros Parásitos Intestinales 140
- Ascaris (Lombriz Grande Redonda) 140
- Oxiuro (Lombriz Chiquita Afilada) 141
- Tricocéfalo (Lombriz de Látego) 142
- Uncinaria (Lombriz de Gancho) 142
- Solitaria (Tenia, Gusanos Tableados) 143
- Triquinosis 144
- Amibas 144
- Giardia 145
- Trematodos de la Sangre (Esquistosomiasis, Bilharzia) 146
- Vacunas—Protección Sencilla y Segura 147
- Otros Consejos para Prevenir Muchos Males 148
- Hábitos o 'Vicios' que Afectan la Salud 148

Capítulo 13

UNAS ENFERMEDADES MUY COMUNES 151

Deshidratación	151	Bronquitis	170
Diarrea y Disentería	153	Pulmonía (Neumonía)	171
Cuidado de una Persona con Diarrea Aguda	160	Hepatitis	172
Vómitos (Basca, Arrojadera)	161	Artritis o Reumas	173
Dolor de Cabeza y Jaqueca	162	Dolor de Espalda	173
Catarro o Resfriado y Gripe	163	Várices (Venas Varicosas)	175
Constipado y Escurreimiento de la Nariz	164	Almorranas (Hemorroides)	175
Sinusitis	165	Hinchazón de los Pies y de Otras Partes del Cuerpo	176
Fiebre del Heno (Catarro Alérgico)	165	Hernia (Desaldillado)	177
Trastornos Alérgicos	166	Ataques (Convulsiones)	178
Asma ('Ahoguido')	167		
Tos	168		

Capítulo 14

ENFERMEDADES GRAVES QUE NECESITAN ATENCIÓN MÉDICA ESPECIAL 179

Tuberculosis (TB, Tisis)	179	Brucelosis (Fiebre Ondulante o Fiebre de Malta)	188
Rabia	181	Fiebre Tifoidea	188
Tétano y Mozusuelo	182	Tifo (Tifus)	190
Meningitis	185	Lepra ('Lazarín', Mal de Hansen, Mal de San Lázaro)	191
Paludismo (Malaria)	186		
Dengue (Fiebre Rompehuesos)	187		

Capítulo 15

ENFERMEDADES DE LA PIEL 193

Reglas Generales para Tratar Enfermedades de la Piel	193	Pelagra y Otros Problemas de la Piel Debidos a Desnutrición	208
Instrucciones para Poner Lienzos Calientes	195	Verrugas ('Mezquinos')	210
Guía de Identificación para Enfermedades de la Piel	196	Callos	210
Sarna (Guaguana)	199	Barros y Espinillas (Acné)	211
Piojos	200	Cáncer de la Piel	211
Chinches	200	Tuberculosis de la Piel y Escrófula	212
Garrapatas y Niguas	201	Erisipela y Celulitis	212
Llagas Pequeñas con Pus	201	Gangrena (Cangrena)	213
Impétigo	202	Úlceras de la Piel por Mala Circulación	213
Nacidos y Abscesos	202	Llagas de Presión o de Cama	214
Ronchas con Comezón	203	Enfermedades de la Piel en Niños	215
Plantas y Otras Cosas que Producen Comezón o Ardor en la Piel	204	Eczema (Manchas Rojas con Ampollitas)	216
Herpes Zona (Zoster)	204	Psoriasis	216
Infecciones de Hongos (Tiña, Jiotes)	205		
Manchas Blancas en la Cara y el Cuerpo	206		
Máscara del Embarazo (Paño)	207		

Capítulo 16

LOS OJOS 217

Señas de Peligro	217	Perrilla (Orzuelo)	224
Golpes y Heridas en los Ojos	218	Carnosidad (Pterigión)	224
Cómo Quitar una Basura del Ojo	218	Un Raspón, Úlcera o Cicatriz en la Córnea	224
Quemaduras con Productos Químicos	219	Hemorragia en lo Blanco del Ojo	225
Ojos Rojos y Dolorosos—Diferentes Causas	219	Hemorragia detrás de la Córnea (Hipema)	225
Mal de Ojo (Conjuntivitis, Llorona)	219	Pus detrás de la Córnea (Hipopión)	225
Tracoma	220	Cataratas	225
Ojos Infeccionados en Recién Nacidos	221	Ceguera Nocturna y Resequedad de los Ojos	226
Iritis (Inflamación del Iris)	221	Manchas o 'Moscas Volantes'	227
Glaucoma	222	Vista Doble	227
Infección de la Bolsa de Lágrimas	223	Ceguera del Río (Oncocercosis)	227
Cuando Uno No Distingue Bien	223		
Ojos Bizcos y Desviación de un Ojo	223		

Capítulo 17

LOS DIENTES, LAS ENCÍAS Y LA BOCA 229

El Cuidado de los Dientes y las Encías	229	Boquillas	232
Si No Tiene Cepillo de Dientes	230	Manchas o Puntos Blancos en la Boca	232
Postemillas y Dolor de Muelas	231	Llagas de Fiebre o Fuegos	232
Piorrea, Mal de las Encías	231		

Capítulo 18

LAS VÍAS URINARIAS Y LAS 'PARTES OCULTAS' 233

Infecciones de las Vías Urinarias	234	Bubones (Linfogranuloma Venéreo)	238
Cálculos o Piedritas en los Riñones o en la Vejiga	235	Cuándo y Cómo Poner una Sonda	239
Prostatitis (Tapado de Orín)	235	Enfermedades de las Mujeres	241
Enfermedades que se Pasan por Contacto Sexual	236	Flujo o Desecho Vaginal	241
Gonorrea (Blenorragia, 'La Gota') y Clamidia	236	Cómo Pueden Evitar Muchas Infecciones las Mujeres	242
Sífilis ('Sangre Mala')	237	Dolor o Malestar en el Vientre de una Mujer	243
		Hombres y Mujeres que No Pueden Tener Hijos (Infertilidad)	244

Capítulo 19

INFORMACIÓN PARA MADRES Y PARTERAS 245

La Regla (el Sangrado Mensual de las Mujeres)	245	Datos de las Visitas Prenatales	253
La Menopausia (Cuando Se Levanta la Regla)	246	Lo que la Mujer Debe Tener Listo antes del Parto	254
El Embarazo	247	Aistándose para el Parto	256
Cómo Estar Saludable durante el Embarazo	247	Señas que Indican que el Parto Se Acerca	258
Problemas Menores durante el Embarazo	248	Las Etapas del Parto	259
Señas de Peligro en el Embarazo	249	El Cuidado del Niño al Nacer	262
Visitas Prenatales (Durante el Embarazo)	250		

Curación del Ombligo	263
La Salida de la Placenta o 'Lo Demás'	264
Hemorragia (Mucho Sangrado)	264
El Uso Correcto de los Oxitócicos: <i>Ergonovina, Oxitocina, Pitocin</i> , etc.	266
Problemas con el Parto	267
Desgarro de la Abertura del Parto	269
El Cuidado del Recién Nacido	270

Enfermedades del Recién Nacido	272
La Salud de la Madre después del Parto	276
Fiebre del Parto	276
El Cuidado de los Pechos (Senos)	277
Bultos o Tumores en el Vientre	280
Pérdida (Aborto Espontáneo)	281
Madres y Niños que Corren Más Peligro	282

Capítulo 20

PLANIFICACIÓN FAMILIAR—

TENER EL NÚMERO DE HIJOS QUE QUIERE 283

Control de la Natalidad: ¿Es Bueno o Malo? ¿Seguro o Peligroso?	284
¿Cuál Método Anticonceptivo?	285
Pastillas Anticonceptivas (Anticonceptivos Orales)	286
Otros Métodos para No Tener Hijos	290
El Uso de Dos Métodos a la Vez	292
Métodos para Quienes No Quieren Más Hijos	293
Métodos Caseros para Evitar el Embarazo	294

Capítulo 21

SALUD Y ENFERMEDADES DE LOS NIÑOS 295

Qué Hacer para que los Niños Estén Sanos	295
El Crecimiento de los Niños y el 'Camino de Salud'	297
Tarjeta del Camino de Salud	298
Repaso de Enfermedades de Niños Ya Explicadas en otros Capítulos	305
Enfermedades de los Niños No Explicadas en otros Capítulos	309
Infecciones y Dolor de Oído	309
Dolor de Garganta y Anginas (Amigdalitis)	309
Fiebre Reumática	310
Enfermedades Infecciosas de la Niñez	311
Viruela Loca (Varicela)	311
Sarampión	311
Rubéola ('Peluz', Sarampión Alemán)	312
Paperas (Coquetas)	312
Tos Ferina (Coqueluche, Pertussis)	313
Difteria	313
Parálisis Infantil (Polio)	314
Cómo Hacer unas Muletas Sencillas	315
Problemas que el Niño ya Tiene al Nacer	316
Cadera o Cuadril Zafado	316
Hernia del Ombligo (Ombligo Salido)	317
Un 'Testículo Hinchado' (Hidrocele o Hernia)	317
Niños Retardados, Sordos o Deformes	318
El Niño Espástico (Parálisis Cerebral)	320
Retraso Mental en los Primeros Meses de vida	321
Enfermedad de Células Falciformes	321
Ayuda a los Niños a Aprender	322

Capítulo 22

SALUD Y ENFERMEDADES DE LA GENTE MAYOR 323

Resumen de Enfermedades Ya Tratadas en otros Capítulos	322	Sordera	327
Otras Enfermedades de la Vejez	325	Pérdida del Sueño (Insomnio)	328
Males del Corazón	325	Enfermedades Más Comunes en Personas Mayores de 40 Años	328
Consejos para Estar Sano en la Vejez	326	Cirrosis del Hígado	328
Embolia (Apoplejía, Derrame o Accidente Cerebral)	327	Problemas de la Vesícula Biliar	329
		Aceptando la Muerte	330

Capítulo 23

EL BOTIQUÍN 331

Cómo Encargarse de Su Botiquín	332	El Botiquín Más Completo para la Comunidad	336
Cómo Comprar lo Necesario para el Botiquín	333	Palabras al Boticario o al Tendero del Campo	338
El Botiquín Básico para la Familia	334		

PÁGINAS VERDES—Los Usos, Dosis y Precauciones que hay que tener con las Medicinas 339

Lista de Medicinas en las Páginas Verdes 341

Índice de las Medicinas en las Páginas Verdes 345

Información sobre las Medicinas 351

PÁGINAS AZULES—NUEVA INFORMACIÓN 399

SIDA	399	Enfermedad de Chagas	406
Llagas en las 'Partes Ocultas'	402	Emergencias Causadas por el Frío	408
Circuncisión y excisión	404	Cómo Medir la Presión de la Sangre	410
Cuidados Especiales para Bebés Pequeños, Prematuros y de Bajo Peso	405	Envenenamiento con Pesticidas	412
Cera en los Oídos	405	Complicaciones del Aborto	414
Leishmaniasis	406	Abuso de Drogas y Enviciamiento	416

DÍGITO-PRESIÓN 419

VOCABULARIO (Lista de Palabras Difíciles) 425

DÓNDE CONSEGUIR MATERIALES EDUCATIVOS 435

ÍNDICE (Páginas Amarillas) 439

Fichas para Recetar Medicinas a Personas que No Pueden Leer Bien

Informes sobre el Enfermo

Información sobre las Señas Vitales