

# CONTENIDO

Una lista de lo que contiene cada capítulo

## INTRODUCCIÓN

### RECOMENDACIONES A LOS TRABAJADORES DE SALUD RURAL . . . . . t1

Los Recursos de Salud y Necesidades	Un Balance entre la Gente y la Tierra	t16
Las Necesidades t2	Un Balance entre Prevención y	
Las Necesidades Se Relacionan con el Cuidado	Tratamiento	t17
El Cuidado t7	El Uso Razonable y Limitado de las	
Trabaja con Su Comunidad t8	Medicinas	t18
Los Recursos de Su Región t12	Para Saber si Ha Hecho Algún Adelanto	t20
¿Qué Hacer y en Dónde	Enseñando y Aprendiendo Juntos	t21
Trabaja t13	Cosas que Ayudan en Enseñar	t22
Una Nueva Idea t15	Haciendo el Mejor Uso de Este Libro	t28

### RECOMENDACIONES Y OPINIONES CASERAS . . . . . 1

Las Recomendaciones Caseras que Hacen Provecho	1	Caída de Mollera	9
Sugerencias—Creencias que		Cómo Saber si Sirve un Remedio Casero	10
2		Plantas Medicinales	12
Sugerencias—Creencias que		Las Bilmas o Yesos Caseros—para Entablillar	
3		Huesos Quebrados	14
4		Lavados y Purgas	15
5			
6			

### ENFERMEDADES QUE SE CONFUNDEN CON FRECUENCIA . . . . . 17

¿Cuál es la Enfermedad?	17	La Congestión	23
Las Clases de Enfermedades y Sus		Latido	23
Causas	18	Susto	24
Enfermedades No Infecciosas	18	Cáncer	25
Enfermedades Infecciosas	19	Lepra	25
Enfermedades Difíciles de Distinguir	20	'La Fiebre'	26
Enfermedades que Muchas Veces Se		Dolor de Costado	28
Encuentran Bajo Nombres Caseros	21	Dolor de Aire	28
22			
23			

**Capítulo 8**  
**CÓMO MEDICAR**  
 Medidas: Gramos y Miligramos  
 Medicinas en Forma de Pastillas  
 Cómo Dar Medicinas a Niños  
 Las Horas para Dar Medicinas  
 Cómo Apuntar a un Punto  
 No Saben Leer

**Capítulo 9**  
**INSTRUCCIONES PARA EL ENFERMO**  
 Cuándo Se Deben Usar Medicinas  
 Emergencias cuando Se Usan Medicinas  
 Inyectar Medicinas  
 Medicinas que Pueden Ser Peligrosas  
 Riesgos y Precauciones al Usar Medicinas  
 Trastornos Peligrosos que Pueden Ser Causados por Medicinas

**Capítulo 10**  
**PRIMEROS AUXILIOS**  
 Calentura (Fiebre)  
 Choque  
 La Persona Inconsciente  
 Cuando Algo Se Ahoga  
 Ahogamiento por Ingestión de Alimentos  
 Cuando Se Paraliza la Respiración  
 Emergencias Causadas por Heridas  
 Cómo Controlar el Sangrado de una Herida  
 Hemorragia de la Nariz  
 Raspones, Cortaduras y Quemaduras  
 Cortadas Grandes  
 Vendas  
 Heridas Infeccionadas  
 Heridas con Gravas

**Capítulo 3**  
**CÓMO EXAMINAR A UN ENFERMO** . . . . . 29  
 Preguntas 29  
 Estado General de Salud 30  
 Temperatura 30  
 Cómo Usar un Termómetro 31  
 Respiración 32  
 Pulso (Latido del Corazón) 32

Ojos 33  
 Oído, Garganta y Nariz 34  
 Piel 34  
 Barriga (Abdomen) 35  
 Músculos y Nervios 37

**Capítulo 4**  
**CÓMO CUIDAR A UN ENFERMO** . . . . . 39  
 Comodidad del Enfermo 39  
 El Cuidado Especial para una Persona Muy Enferma 40  
 Líquidos 40  
 Alimentos 41  
 Aseo y Cambio de Posición 41

Vigilancia 41  
 Señas de Enfermedades Graves 42  
 Cuándo y Cómo Buscar Ayuda Médica 43  
 Cómo Avisar al Trabajador de Salud o al Médico 43  
 Informe sobre el Enfermo 44

**Capítulo 5**  
**CURANDO SIN MEDICINAS** . . . . . 45  
 Curando con Agua 46  
 Cuando 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  
 Abusos Más Peligrosos al Usar Medicinas 50  
 Medicinas Inútiles o Muy Caras que Se Venden por Propaganda Engañosa 53  
 Ocasiones cuando Ciertas Medicinas Hacen Daño 54

**Capítulo 7**  
**LOS ANTIBIÓTICOS: QUÉ SON Y CÓMO USARLOS** . . . . . 55  
 Guía para el Uso de Antibióticos 56  
 Qué Hacer si un Antibiótico Parece No Hacer Provecho 57  
 La Importancia del Uso Limitado de Antibióticos 58

## Capítulo 8

### CÓMO MEDIR Y DAR LAS MEDICINAS . . . . . 59

Medidas: Gramos y Miligramos	59
Medicinas en Forma Líquida	61
Cómo Dar Medicina a Niños Chiquitos	62
Las Horas para Tomar las Medicinas	63
Cómo Apuntar la Dosis para Personas que No Saben Leer	63

## Capítulo 9

### INSTRUCCIONES Y PRECAUCIONES PARA INYECTAR . . . . . 65

Cuándo Se Debe Inyectar y Cuándo No	65	Cómo Evitar Trastornos Graves al Inyectar Penicilina	71
Emergencias cuando Es Importante Inyectar	66	Cómo Alistar una Jeringa	72
Medicinas que No Se Deben Inyectar	67	Dónde Inyectar	73
Riesgos y Precauciones	68	Cómo Inyectar	73
Trastornos Peligrosos al Inyectar Ciertas Medicinas	70		

## Capítulo 10

### PRIMEROS AUXILIOS . . . . . 75

Alentura (Fiebre)	75	Balazos, Puñaladas y Otras Heridas Profundas	90
Choque	77	Emergencias de la Barriga—'Panza Peligrosa'	93
Persona Inconsciente	78	Obstrucción de la Tripa	94
Cuando Algo Se Pega en la Garganta	79	Apendicitis y Peritonitis	94
Envenenamiento por Agua	79	Quemaduras	96
Cuando Se Para la Respiración: Respiración Boca a Boca	80	Huesos Quebrados (Fracturas)	98
Emergencias Causadas por el Calor	81	Cómo Mover a una Persona Mal Herida	100
Cómo Controlar la Hemorragia de una Herida	82	Huesos Zafados (Luxaciones)	101
Hemorragia de la Nariz	83	Lastimaduras—Coyunturas Torcidas	102
Espones, Cortadas y Heridas Pequeñas	84	Venenos Tragados	103
Cortadas Grandes: Cómo Cerrarlas	85	Mordedura de Víbora o Culebra Venenosa	104
Quemaduras	87	Otros Mordeduras y Piquetes Venenosos	106
Heridas Infectadas	88		
Heridas con Gran Peligro de Infección	89		

## Capítulo 11

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

- Enfermedades que Vienen de No Comer Bien 107
- Los Alimentos que Necesita el Cuerpo para Estar Sano 110
- ¿Qué Quiere Decir 'Comer Bien'? 112
- Consiguiendo Suficientes Alimentos Buenos 113
- Cómo Alimentarse Mejor cuando No Tiene Mucho Dinero o Tierra 115
- Dónde Conseguir Vitaminas: ¿En Pastillas o Alimentos? 119
- Lo que Se Debe Evitar en la Dieta 120
- La Dieta Ideal para Niños Chiquitos 121
- Equivocaciones sobre la Dieta 124
- Enfermedades con Dietas Especiales 125
- Anemia 125
- Presión Alta de la Sangre 126
- Gente Muy Gorda 127
- Diabetes 127
- Agruras, Ulceras, Dolor de Estómago 128
- Estreñimiento 129
- 'Buche' o Bocio 130

## Capítulo 12

### MEDICINA PREVENTIVA: CÓMO EVITAR MUCHAS ENFERMEDADES . . . . . 131

- El Aseo y las Plagas que Resultan por Falta de Aseo 131
- Consejos para el Aseo 133
- Aseo Público y Letrinas 137
- Lombrices y Parásitos Intestinales 140
- Ascaris (Lombriz Grande Redonda) 140
- Oxiuro (Lombrices Chiquitas Afiladas) 141
- Tricocéfalo (Lombriz de Látigo) 142
- Uncinaria (Lombriz de Gancho) 142
- La Solitaria (Gusanos Tableados) 143
- Triquinosis 144
- La Amiba (Ameba) 144
- Giardia 145
- 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 QUE PEGAN CON GRAN FRECUENCIA . . . 151

- Deshidratación o Resequedad del Cuerpo 151
- Diarrea y Disentería 153
- Vómitos (Basca, Arrojadera) 161
- Dolor de Cabeza y Jaqueca 162
- Catarro o Resfriado y Gripe 163
- Constipado y Escurrimiento de la Nariz 164
- Sinusitis 165
- Catarro Alérgico 165
- Trastornos Alérgicos 166
- Asma ('Ahogúo') 167
- Tos 168
- Bronquitis 170
- Pulmonía (Neumonía) 171
- Hepatitis 172
- Reumas o Artritis 173
- Dolor de Espalda 173
- Varices (Venas Varicosas) 175
- Almorranas (Hemorroides) 175
- Hinchazón 176
- Hernia (Desaldillado) 177
- 'Ataques' (Convulsiones) 178

Capít  
UNA  
QUE  
Tuber  
Rabia  
Tétan  
Menin  
Paludi  
Capít  
ENFE  
Curaci  
Instruc  
Enferm  
Idea  
Sarna (P  
Piojos  
Garrap  
Granos  
Impétig  
Nacidos  
Roncha  
Yedra,  
que l  
Herpes  
Infeccio  
Capítu  
LOS O  
Señas de  
Golpes y  
Cómo Q  
Ojos Roj  
Causa  
Mal de O  
Tracoma  
Ojos Infe  
Iritis (Inf  
Glaucom  
Infecció  
Cuando U  
Ojos Bizo

## Capítulo 14

### UNAS ENFERMEDADES GRAVES QUE SIN FALTA NECESITAN AYUDA MÉDICA . . . . . 179

- |                          |                                      |
|--------------------------|--------------------------------------|
| Tuberculosis (Tisis) 179 | Brucelosis (Fiebre de Malta) 188     |
| Rabia 181                | Fiebre Tifoidea 189                  |
| Tétano y Mozusuelo 182   | Tifo (Tifus) 190                     |
| Meningitis 185           | 'Lazarín' (Lepra, Mal de Hansen) 191 |
| Paludismo (Malaria) 186  |                                      |

## Capítulo 15

### ENFERMEDADES DE LA PIEL . . . . . 193

- |   |   |
|---|---|
| Curaciones Generales para la Piel 193                               | Manchas Blancas en la Cara y Cuerpo 206     |
| Instrucciones para Lienzos Calientes 195                            | Paño (Máscara del Embarazo) 207             |
| Enfermedades de la Piel — Una Guía para<br>Identificación 196       | Pelagra y la Mala Alimentación 208          |
| Sarna (Guaguana) 199  | Verrugas ('Mezquinos') 210                  |
| Piojos 200  | Callos 210                                  |
| Garrapatas, Güinas y Niguas 201                                     | Espinillas (Acné) y Barros 211              |
| Granos y Llagas con Pus 201   | Cáncer de la Piel 211                       |
| Impétigo 202  | Tuberculosis de la Piel y Escrófula 212     |
| Nacidos y Abscesos 202  | Erisipela 212                               |
| Ronchas con Comezón 203   | Gangrena (Cangrena) 213                     |
| Yedra, Hierbas Quemadoras y Otras Cosas<br>que Molestan la Piel 204 | Úlceras de la Piel por Mala Circulación 213 |
| Herpes Zona (Zoster) 204  | Llagas de Cama 214                          |
| Infecciones de Hongos (Tiña, Jiotes) 205                            | Enfermedades de la Piel en Niños 215        |
|   | Eczema (Manchas Rojas con Ampollitas) 216   |
|   | Psoriasis 216                               |

## 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                | Raspón, Úlcera o Cicatriz de la Córnea 224     |
| Ojos Rojos y Dolorosos — Diferentes<br>Causas 219 | Hemorragia en lo Blanco del Ojo 225            |
| Mal de Ojo (Conjuntivitis) 219                    | Hemorragia detrás de la Córnea<br>(Hipema) 225 |
| Tracoma 220                                       | Pus detrás de la Córnea (Hipopión) 225         |
| Ojos Infectados en los Recién Nacidos 221         | Catarata 225                                   |
| Iritis (Inflamación del Iris) 221                 | Ceguera de Noche y Ojos Resecos 226            |
| Glaucoma 222                                      | Manchas o 'Moscos Volantes' 227                |
| Infección de la Bolsa de Lágrimas 223             | Vista Doble 227                                |
| Cuando Uno No Distingue Bien 223                  | Ceguera del Río (Oncocercosis) 227             |
| Ojos Bizcos 223                                   |  |

## Capítulo 17

### LA DENTADURA, LAS ENCÍAS Y LA BOCA . . . . . 2

- Cuidado de la Dentadura y las Encías 229
- Si No Tiene Cepillo para los Dientes 230
- Postemillas y Dolor de Muela 231
- Piorrea, Mal de las Encías 231
- Boquillas 232
- Manchas o Puntos Blancos en la Boca 232
- Llagas de Fiebre (Herpe Febril) 232

## Capítulo 18

### LAS VÍAS URINARIAS Y LAS 'PARTES OCULTAS' . . . . . 2

- Mal de Orín 234
- Infecciones Urinarias No Pegadizas 234
- Piedritas en las Vías Urinarias 235
- Prostatitis (Tapado de Orín) 235
- Enfermedades Transmitidas por Relaciones Sexuales (Venéreas) 236
- Gonorrea (Blenorragia, 'La Gota') 236
- Sífilis ('Sangre Mala') 237
- Bubones (Linfogranuloma Venéreo) 238
- Cuándo y Cómo Poner una Sonda 239
- Enfermedades de las Mujeres 241
- Flujo o Desecho Vaginal 241
- Cómo las Mujeres Pueden Evitar Muchas Infecciones 242
- Dolor o Malestar en el Vientre de una Mujer 243
- Parejas que No Pueden Tener Hijos 244

## Capítulo 19

### INFORMACIÓN PARA MADRES Y PARTERAS . . . . . 2

- La Regla (el Sangrado Mensual de las Mujeres) 245
- La Menopausia (Cuando Se Levanta la Regla) 246
- El Embarazo 247
- Cómo Mantener Buena Salud Durante el Embarazo 247
- Problemas Menores del Embarazo 248
- Señas de Peligro en el Embarazo 249
- Visitas Prenatales (Durante el Embarazo) 250
- Datos de las Visitas Prenatales 253
- Lo que se Debe Tener Listo antes del Parto 254
- Alistándose para el Parto 256
- Señas que Indican que el Parto Está Cerca 258
- Las Etapas del Parto 259
- El Cuidado del Niño al Nacer 262
- Curación del Ombligo 263
- La Salida de la Placenta o 'Lo Demás' 264
- Hemorragia (Mucho Sangrado) 264
- El Uso Correcto de Oxitócicos: *Ergotrate*, *Pitocín*, *Pituitrina*, 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 277
- Fiebre del Parto 276
- El Cuidado de los Pechos (Senos) 277
- Bultos o Tumores en el Vientre 280
- Aborto (Malparto) 281
- Madres y Niños que Corren Más Peligro 282

## Capítulo 20

### PLANIFICACIÓN FAMILIAR— TENER EL NÚMERO DE HIJOS QUE QUIERE . . . . . 283

¿Es Buena o Mala? ¿Segura o Peligrosa?	284
¿Cuál Método Anticonceptivo?	285
La Pastilla (Píldora) para No Tener Hijos	286
Otros Métodos para No Tener Hijos	290
Métodos para los Padres que Nunca Quieren Tener Más Hijos	291
Métodos Caseros para No Tener Hijos	292
Métodos que No Son Muy Efectivos	293
Usando Dos Métodos a la Vez	294

## Capítulo 21

### SALUD Y ENFERMEDADES DE LOS NIÑOS . . . . . 295

Qué Hacer para que los Niños Estén Sanos	295	Tos Ferina (Coqueluche)	313
El Crecimiento de los Niños y el 'Camino de Salud'	297	Difteria	313
La Tarjeta del Camino de Salud	298	Parálisis Infantil (Polio)	314
Repaso de Enfermedades de Niños	305	Cómo Hacer unas Muletas Sencillas	315
Infección y Dolor de Oído	309	Problemas que el Niño Ya Tiene al Nacer	316
Dolor de Garganta y Anginas	309	Cadera o Cuadril Zafado	316
Fiebre Reumática	310	Hernia del Ombligo (Ombligo Salido)	317
Enfermedades Infecciosas de la Niñez	311	Un 'Testículo Hinchado' (Hidrocele o Hernia)	317
Virusela Loca (Tecunda, Varicela)	311	Niños Tontos, Sordos o Deformes	318
Sarampión	311	Parálisis Cerebral	320
Rubéola ('Peluzá')	312	Retraso Mental en los Primeros Meses	321
Paperas (Coquetas)	312	Ayudando a los Niños a Aprender	321

## Capítulo 22

### SALUD Y ENFERMEDADES DE LA GENTE MAYOR . . . . . 323

Resumen de Enfermedades	323	Pérdida del Sueño (Insomnio)	328
Otras Enfermedades de la Vejez	325	Enfermedades Más Frecuentes en Personas Mayores de 40 Años	328
Mal de Corazón	325	Cirrosis del Hígado	328
Consejos para Estar Sano en Su Vejez	326	Problemas de la Biliis y la Vesícula	329
Embolia (Derrame o Accidente Cerebral)	327	Aceptando la Muerte	330
Sordera con Zumbido y Mareos	327		

Capítulo 23

EL BOTIQUÍN . . . . . 33

Cómo Mantener y Cuidar Su Botiquín 332

Comprando lo Necesario para el

Botiquín 333

El Botiquín Básico—para la Familia 334

El Botiquín Más Completo—para Cada

Comunidad 336

Palabras para el Tendero o Farmacista 338

LAS PÁGINAS VERDES— Los Usos, Dosis y Precauciones para Medicinas . 339

Lista de Medicinas en las Páginas Verdes . . . . . 341

Índice de las Medicinas en las Páginas Verdes . . . . . 345

Información sobre las Medicinas . . . . . 351

VOCABULARIO—para Explicar Palabras Difíciles . . . . . 389

DIRECCIONES PARA CONSEGUIR MATERIALES EDUCATIVOS . . . 399

INDICE (Páginas Amarillas) . . . . . 403

HOJAS QUE SE PUEDEN SACAR

Informe sobre el Enfermo

Fichas para Recetar Medicinas a Personas que No Pueden Leer Bien

