

CONTENIDO

Una lista de lo que contiene cada capítulo

INTRODUCCIÓN

RECOMENDACIONES A LOS TRABAJADORES DE SALUD RURAL t1

Los Recursos de Salud y Necesidades de las Comunidades t2	Un Balance entre la Gente y la Tierra t16
Las Necesidades Se Relacionan con el Cuidado de la Salud t7	Un Balance entre Prevención y Tratamiento t17
¿Cómo Pueden Servir a Su Comunidad t8	El Uso Razonable y Limitado de las Medicinas t18
Los Recursos de Su Región t12	Para Saber si Ha Hecho Algún Adelanto t20
¿Qué Hacer y en Dónde Hacerlo t13	Enseñando y Aprendiendo Juntos t21
Una Nueva Idea t15	Cosas que Ayudan en Enseñar t22
	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 deben Evitarse 2	Cómo Saber si Sirve un Remedio Casero 10
Sugerencias—Creencias que deben Evitarse 4	Plantas Medicinales 12
La Magia—Magia Negra, Mal Ojo 5	Las Bilmas o Yesos Caseros—para Entablillar Huesos Quebrados 14
Preguntas y Respuestas 6	Lavados y Purgas 15

ENFERMEDADES QUE SE CONFUNDEN CON FRECUENCIA 17

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

Capítulo 8
CÓMO MEDICAR
 Medidas: Gramos 86
 Medicinas en Forma de Pastillas 86
 Cómo Dar Medicinas 86
 Las Horas para Dar Medicinas 86
 Cómo Apuntar la Dosis 86
 No Saben Leer 86

Capítulo 9
INSTRUCCIONES
 Cuándo Se Deben Dar Medicinas 70
 Emergencias cuando Se Deben Dar Medicinas 70
 Inyectar 70
 Medicinas que No Se Deben Dar 70
 Riesgos y Precauciones 70
 Trastornos Peligrosos 70
 Medicinas 70

Capítulo 10
PRIMEROS AUXILIOS
 Calentura (Fiebre) 77
 Choque 77
 La Persona Inconsciente 77
 Cuando Algo Se Está Ahogando 77
 Ahogamiento por Alimentos 77
 Cuando Se Paraliza la Respiración 77
 Emergencias cuando Se Paraliza la Respiración 77
 Cómo Controlar el Sangrado 77
 Herida 82
 Hemorragia de la Nariz 82
 Raspones, Cortaduras y Quemaduras 82
 Cortadas Grandes 82
 Vendas 87
 Heridas Infecciosas 87
 Heridas con Gravas 87

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
Enojamiento 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 Bizc

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 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 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 Causas 219	Hemorragia en lo Blanco del Ojo 225
Mal de Ojo (Conjuntivitis) 219	Hemorragia detrás de la Córnea (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 27
- 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 28

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
- El Crecimiento de los Niños y el 'Camino
de Salud' 297
- La Tarjeta del Camino de Salud 298
- Repaso de Enfermedades de Niños 305
- Infección y Dolor de Oído 309
- Dolor de Garganta y Anginas 309
- Fiebre Reumática 310
- Enfermedades Infecciosas de la Niñez 311
- Virusela Loca (Tecunda, Varicela) 311
- Sarampión 311
- Rubéola ('Peluzá') 312
- Paperas (Coquetas) 312
- Tos Ferina (Coqueluche) 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 Tontos, Sordos o Deformes 318
- Parálisis Cerebral 320
- Retraso Mental en los Primeros Meses 321
- Ayudando a los Niños a Aprender 321

Capítulo 22

SALUD Y ENFERMEDADES DE LA GENTE MAYOR 323

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

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

