

# Índice

|   |          |
|---|----------|
| Prefacio  | ix       |
| Evita el cólera: Conoce el A-B-C contra el cólera   | 1        |
| <b>A. El Cólera y tú: Edúcate</b>   | <b>5</b> |
| 1. Socorro estoy con cólera   | 7        |
| 2. La cara del cólera   | 8        |
| 3. La guerra del cólera   | 10       |
| 4. El villano: el vibrión del cólera  | 12       |
| 5. El sucio puedes ser tú   | 15       |
| 6. La transmisión del cólera  | 17       |
| • ¿Quién trasmite el cólera? • ¿Cuántos vibriones son necesarios para la contaminación? • ¿Cómo actúa el vibrión del cólera? • ¿El cólera se contagia como la gripe? • ¿Y mis animalitos domésticos? • ¿Puedo comer sushi, ceviche u otras formas de pescado crudo? • ¿Y las peras, las uvas y las manzanas? • ¿Y las fresas, las lechugas, los rabanitos, el apio, los espárragos, etc., en general las frutas y verduras de tallo corto? • ¿Y el asado, la parrillada? • ¿Y los pañales de mi bebé o nené? • ¿Y mis niños? • ¿Y los bares y restaurantes? • ¿Y los viajes en ómnibus y en avión? • ¿Y mis baños de mar? • ¿Y la piscina del club y la del hotel? • ¿Y la visita de un paisano contaminado? • ¿Y los alimentos helados y congelados? • ¿Y mi empleada doméstica cuya casa no tiene agua ni desagüe? • ¿Cuáles son los desinfectantes que podemos usar? |          |
| 7. La prevención del cólera   | 30       |
| • ¿Qué hacer para prevenir? • Lo que no hay que hacer • El agua potable • La red de desagües • ¿Los filtros case-ros funcionan? • ¿Quién es tu amigo en esta guerra?  |          |
| 8. El tratamiento del cólera  | 35       |
| • Líquidos en abundancia • Tratamiento casero • ¿Qué hacer cuando se sospecha de deshidratación? • Tratamiento en un centro hospitalario • ¿Únicamente bastan los antibióticos? • ¿Remedios para la diarrea?  |          |

|  |           |
|--|-----------|
| 9. El cólera y el sexo   | 39        |
| 10. El cólera y las drogas   | 40        |
| 11. El cólera y tu cuerpo  | 41        |
| 12. ¿Toda diarrea es cólera  | 42        |
| •¿Heces blandas son diarreas? •¡Socorro, mi hijo está con diarrea! •¡Cuidado, la diarrea mata! •El cólera y los niños  |           |
| 13. El cólera y la vacunación  | 46        |
| 14. El cólera y su prevención  | 48        |
| 15. El cólera y la cuarentena  | 49        |
| 16. ¿Cómo se adquiere el cólera  | 51        |
| 17. Ciudades con agua tratada  | 52        |
| 18. Los mandamientos del cólera  | 53        |
| •Nunca bebas agua •Nunca comas •Nunca evacues •Nunca te bañes •Nunca uses papel higiénico •Haz huelga de hambre y sed •No olvides a tu candidato político preferido  |           |
| <b>B. El cólera y la Salud Pública: Infórmate</b>  | <b>57</b> |
| 1. ¿América siempre fue un continente enfermo?   | 59        |
| •La importación de enfermedades  |           |
| 2. ¿La cólera o el cólera?   | 62        |
| 3. La historia del cólera  | 64        |
| •El cólera en el antiguo y nuevo testamento •Las epidemias de cólera •¿Quién descubrió al villano? •¿Cuándo comenzó la actual epidemia? •¿América Latina ya tuvo otra epidemia igual? •¿Cuál es el peligro actual? |           |
| 4. La tierra de las maravillas   | 70        |
| 5. El cólera y la ecología   | 73        |
| •¿Planeta Tierra o planeta Agua? •El plancton y el oxígeno •El cólera y el plancton marino •El cólera y la ecología  |           |
| 6. El cólera y los médicos   | 76        |
| •De médico y de loco todos tenemos un poco •Los médicos, el personal de salud y la red de servicios  |           |
| 7. Cólera y salud en América Latina  | 79        |
| •El cólera, los políticos y el gobierno •¿Y las bicicletas? •¿Y las computadoras?  |           |
| 8. La guerra de la higiene   | 81        |
| 9. Estoy sin cólera  | 83        |
| 10. Estoy encolerizado   | 84        |
| <b>C. Preguntas encolerizadas para responder sin cólera: Diviértete</b>  | <b>85</b> |
| •Los entrevistados •Las preguntas •Las respuestas  |           |