

NUEVA INFORMACIÓN - PÁGINAS AZULES

En esta edición actualizada de *Donde No Hay Doctor* hemos agregado varios temas nuevos para poner el libro al día y hacerlo más completo. Uno de los temas, el **SIDA**, es una nueva enfermedad que se está propagando rápidamente en todo el mundo. También, las complicaciones que resultan del **aborto ilegal, envenenamiento con pesticidas y drogadicción** son problemas que han llegado a afectar a muchas más personas en los últimos años. Otros temas los hemos incluido porque hemos recibido muchas peticiones. Hemos añadido la sección sobre **medición de la presión arterial** porque el libro es muy usado por trabajadores de la salud y algunos de ellos tienen equipo para tomar la presión de la sangre.

SIDA (Síndrome de Inmuno-Deficiencia Adquirida, VIH)

El SIDA es una enfermedad nueva y peligrosa que una persona le puede pasar a otra a través de un virus. Ahora hay SIDA en casi todos los países del mundo y en muchos de ellos se está propagando más y más.

El SIDA reduce la capacidad del cuerpo para luchar contra las enfermedades. Una persona con SIDA se puede enfermar fácilmente de muchos males diferentes como diarrea, pulmonía, tuberculosis o un grave tipo de cáncer de la piel. **La mayoría de la gente con SIDA muere** de enfermedades que su cuerpo no puede combatir.

El SIDA se contagia cuando la sangre, el semen, o los jugos vaginales de una persona que tiene el virus del SIDA entran al cuerpo de otra persona. Éstas son algunas maneras en que se pega el SIDA:

Teniendo relaciones sexuales con alguien que traiga el virus del SIDA.



Alguien que mantiene relaciones sexuales con más de una persona, corre mayor riesgo de que le dé SIDA.

Usando la misma aguja o jeringa (o cualquier instrumento que corte la piel) sin esterilizarlo.



Quienes comparten la misma aguja al usar drogas corren un alto riesgo.

Una madre infectada le pasa el SIDA al bebé que lleva en el vientre.



Como a un tercio de los bebés de madres con el virus del SIDA, les da SIDA también.

IMPORTANTE: El SIDA se lo puede pegar alguien que parezca estar totalmente sano. Muchas veces pasan meses y hasta años después de que el virus ha entrado al cuerpo antes de que aparezcan las primeras señas—pero **la persona le puede pasar el SIDA a otras a través del sexo o compartiendo agujas o jeringas.**

El SIDA no se pega por el contacto diario como el de darse las manos, o vivir, jugar o comer juntos. Tampoco se contagia a través de la comida, agua, insectos, asientos de excusado o copas de comunión.

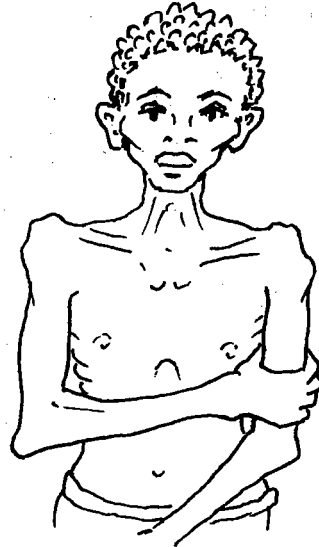
Señas: Las señas del SIDA son diferentes en diferentes personas. Muchas veces son las señas típicas de enfermedades comunes y corrientes, pero son más graves y duran más tiempo.

Si aparece una combinación de estas 3 señas y la persona se sigue enfermando más y más a menudo, él o ella podría tener SIDA (pero no se puede estar seguro sin un examen especial):

- **pérdida gradual de peso.** La persona adelgaza más y más.
- **diarrea** que dura más de un mes.
- **calentura** (fiebre) por más de un mes. A veces va y viene.

La persona puede tener también una o más de estas otras señas:

- tos fuerte por más de 1 mes
- algodoncillo en la boca (manchitas blancas en el fondo de la boca, lengua y paladar, vea pág. 232)
- nodos linfáticos hinchados, en cualquier parte del cuerpo (vea pág. 88)
- ronchas en la piel (salpullido)
- verrugas o llagas que siguen creciendo y no se quitan con tratamientos, sobre todo alrededor de las partes ocultas y nalgas
- cansancio constante
- a las personas con el virus del SIDA les puede dar más fácilmente la tuberculosis (pág. 179) o el herpes zona (pág. 204)



En África, al SIDA se le suele llamar la 'enfermedad flaca' porque las personas con SIDA bajan mucho de peso.

Tratamiento:

Aún no hay medicinas para curar el SIDA. Pero como la gente con SIDA tiene dificultad en combatir las infecciones, hay que ayudarlo con estos tratamientos:

- ◆ Para la diarrea, dé Suero para Tomar (pág.152).
- ◆ Para el algodoncillo, use violeta de genciana o nistatina (pág. 232).
- ◆ Para las verrugas, use ácido dicloroacético o podofilina (págs. 374 y 402).
- ◆ Para la calentura dé muchos líquidos, aspirina, y baje la calentura alta con un baño fresco (págs. 75 y 76).
- ◆ Trate la tos y la pulmonía con antibióticos (págs.170 y 171). Si la tos y la calentura duran mucho trate de conseguir un examen de TBC. Busque consejo sobre prevención y tratamiento de la tuberculosis en personas con virus de SIDA.
- ◆ Para picazones de la piel dé antihistamínicos (pág. 386) y trate cualquier infección (pág. 202).
- ◆ Trate de mantenerse saludable comiendo bien (Capítulo 11), no fumando, no bebiendo ni usando drogas, y descansando y durmiendo bastante.

No es necesario que las personas con SIDA vivan o duerman solas. Ni su piel ni su respiración pueden pasar la enfermedad.

En el hogar, la familia y los amigos pueden dar cariño y apoyo para ayudar a la persona a prepararse para la muerte que se acerca (vea pág. 330).

Prevención del SIDA:

- ◆ Tenga relaciones sexuales con una sola persona que le sea fiel.
- ◆ Use condón si usted o su pareja han tenido relaciones sexuales con otras personas (vea pág. 290). **Usando condón se corre menos riesgo de agarrar el SIDA.**
- ◆ No tenga relaciones con personas que tienen muchas parejas sexuales, como prostitutas (mujeres u hombres), o con personas que se inyectan drogas ilegales.
- ◆ Trate pronto las enfermedades de transmisión sexual, sobre todo las que causan llagas o úlceras.
- ◆ No acepte una inyección sin estar seguro de que los instrumentos estén esterilizados. **Los trabajadores de la salud NUNCA deben volver a usar una aguja o jeringa sin esterilizarla primero (vea pág. 74).**
- ◆ No se inyecte drogas ilegales. Si lo hace, no comparta la misma aguja o jeringa a menos que primero la esterilice con cloro o hirviéndola por 20 minutos (pág. 74).
- ◆ Asegúrese de que los instrumentos para circuncisión, para hacer hoyitos en las orejas, para acupuntura y para prácticas tradicionales como tatuajes, estén bien hervidos.
- ◆ Si es posible, no acepte una transfusión de sangre que no haya sido examinada. Evite las transfusiones a menos que sean absolutamente necesarias.
- ◆ Busque formas de proteger y educar a los niños vagos, trabajadores migratorios, drogadictos y otras personas de 'alto riesgo' sobre cómo no agarrar el SIDA.
- ◆ A largo plazo, el SIDA puede ser mejor controlado luchando por condiciones sociales y económicas más justas. Así las familias no tendrán que separarse para encontrar trabajo y las personas no tendrán que vender sexo a cambio de dinero.

Las personas con SIDA que tienen mucha calentura, diarrea o dolor necesitan cuidados especiales. Esto puede hacerse generalmente sin ningún riesgo. Pero para evitar que el virus se propague, hay algunas cosas que deben recordarse:

- ◆ La sangre, las heridas abiertas y la diarrea o vómitos con sangre pueden pasar el virus. Trate de usar guantes de plástico o de hule para no tocar estas cosas. Lávese las manos seguido.
- ◆ Hay que manejar con cuidado las toallas, sábanas y cualquier ropa que esté manchada de orina, caca o sangre. Lave todo con jabón y agua caliente o agua con blanqueador de cloro.



Trate bien a las personas con SIDA.

LLAGAS EN LAS 'PARTES OCULTAS'

Una sola llaga que no duele en los genitales (partes ocultas) puede ser seña de sífilis (vea pág. 237). Pero varias llagas pueden ser seña de otras enfermedades de transmisión sexual: verrugas genitales, herpes genital o chancro blando.

Verrugas en los Genitales

Estas verrugas son causadas por un virus que se pega por contacto sexual. Se parecen a las verrugas en otras partes del cuerpo (vea pág. 210), pero generalmente hay más de ellas.

Señas:

Tumores de la piel chicos, duros, blancuzcos o cafés, que tienen una superficie áspera. En los hombres generalmente aparecen en el pene pero también pueden crecer en el *escroto* o en el ano (hoyo de la cola). En las mujeres crecen en los labios de la vagina, dentro de la vagina o alrededor del ano.



Tratamiento:

Póngale un poco de ácido dicloroacético o podofilina (vea pág. 374) a cada verruga. (Si es posible, ponga primero vaselina u otro ungüento grasoso alrededor de cada verruga para proteger la piel sana.) Si se usa podofilina, hay que lavarla 6 horas después. Es necesario hacerse este tratamiento varias veces. Las verrugas se encogerán poco a poco y desaparecerán. Pero muchas veces regresan.

Prevención:

El hombre debe usar condón (vea pág. 290) cuando tenga relaciones sexuales si él o su pareja tienen verrugas genitales.

El usar condones cada vez que se tiene relaciones sexuales ayuda a evitar la transmisión de verrugas, herpes, chancro blando, SIDA y otras enfermedades que se pegan por contacto sexual.

Herpes Genital

El herpes genital es una infección dolorosa de la piel causada por un virus. Con el herpes genital salen pequeñas ampollas en las partes sexuales. El herpes genital se lo pega una persona a otra durante el acto sexual. De vez en cuando, esta infección pasa a la boca por medio del sexo oral. Pero es diferente del tipo de herpes que comúnmente ocurre en la boca. Ese tipo por lo general no se pega mediante el sexo (vea Llagas de Fiebre, pág. 232).

Señas:

- Una o más pequeñas ampollas muy dolorosas, que parecen gotas de agua sobre la piel, salen en las partes sexuales (pene y vagina), ano, nalgas o muslos.
- Las ampollas se rompen y forman pequeñas llagas abiertas.
- Luego las llagas se secan y hacen costras.



Las llagas del herpes pueden durar 3 semanas o más, con calentura, dolores, escalofríos y nodos linfáticos hinchados en la ingle. Las mujeres pueden tener dificultades para orinar.

El virus queda en el cuerpo después de que hayan desaparecido todas las señas. Pueden salir nuevas ampollas en cualquier momento, desde semanas hasta años más tarde. Generalmente las nuevas llagas salen en el mismo lugar, pero hay menos, no duelen tanto y sanan más rápido.

Tratamiento:

No hay medicinas para curar el herpes. Mantenga limpia la zona afectada. No tenga relaciones sexuales mientras tenga ampollas o llagas—ni siquiera con condón.

Lávese las manos seguido y trate de no tocarse las llagas. La infección puede pasar a los ojos si una persona se los talla después de tocar las llagas.

PRECAUCIÓN: Si una mujer tiene llagas de herpes al dar a luz, el bebé puede contagiarse. Esto es muy peligroso. Avísele a su trabajador de la salud o partera si alguna vez ha tenido herpes genital.

Chancro Blando**Señas:**

- llagas blandas y **dolorosas** en los genitales o en el ano.
- los nodos linfáticos de la ingle se pueden hinchar (bubones)

Tratamiento:

- ♦ Dé sulfametoxazol con trimetoprim (**Bactrim**) (pág. 358) o eritromicina (pág. 355), durante 7 días.
- ♦ Generalmente conviene dar al mismo tiempo tratamiento para la sífilis (pág. 237).
- ♦ Si hay bubones, vea a un trabajador de la salud que pueda drenarlos.



CIRCUNCISIÓN Y EXCISIÓN (CORTAR PIEL DE LAS PARTES SEXUALES)

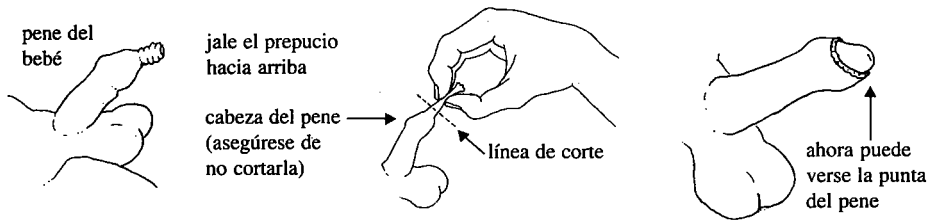
En muchas comunidades, es una 'tradición' o 'costumbre' circuncidar a los niños varones—y en algunas partes del mundo también a las niñas. Por razones de salud la circuncisión no es necesaria. A los varones por lo general no los daña. **Pero para las niñas esta práctica—llamada excisión—es muy peligrosa y debe evitarse.**

NIÑOS

Un varoncito nace con una capucha de piel (prepucio) que cubre la 'cabeza' del pene. Mientras la orina salga por el hoyito de la punta no debe haber ningún problema. El prepucio generalmente no se puede jalar para destapar completamente la 'cabeza' del pene hasta que el chico tiene alrededor de 4 años. Esto es normal y la **circuncisión no es necesaria**. No traté de jalar el prepucio hacia atrás a la fuerza.

Pero si el prepucio se pone rojo, hinchado y tan apretado que el bebé no puede orinar sin dolor, esto no es normal. Llévelo a un trabajador de la salud para que lo circuncide tan pronto como sea posible.

Como ritual familiar, la simple circuncisión de un niño varón sano la puede hacer una partera u otra persona con experiencia. Usando una navaja nueva, se corta una pequeña parte del prepucio que se extiende más allá de la cabeza del pene. Después de cortar, sale un poco de sangre. Sostenga el pene firmemente con una gasa o tela limpia por 5 minutos, hasta que pare de sangrar. Algunos curanderos usan el jugo de una planta que ayuda a parar el sangrado (vea pág.13).



Si no para el sangrado, quite los coágulos de sangre con agua limpia y apriete entre los dedos la punta del prepucio con un pedacito de tela limpia hasta que deje de sangrar. No se necesita ninguna medicina.

NIÑAS

En la circuncisión o 'excisión' de las niñas, se corta el nudito blando de carne (clítoris) que está en la parte delantera de la vagina. A veces también se corta parte de los labios vaginales. Cortar el clítoris es tan malo como cortar la cabeza del pene de un varón. **La excisión no debe hacerse**. Las niñas que han tenido una excisión pueden tener muchas infecciones urinarias y vaginales y dificultades durante el parto.

También hay el peligro de un sangrado grave durante la excisión. **La niña puede morir en unos cuantos minutos. Actúe rápidamente**. Lave los coágulos para hallar el punto exacto de donde está saliendo la sangre y apriételo con fuerza por 5 minutos. Si el sangrado continúa, siga apretando el punto del sangrado mientras lleva a la niña con un trabajador de la salud o un médico que pueda ayudarle.

LEISHMANIASIS

Esta enfermedad da en África, India y el Medio Oriente, y también en el sur de México, en Centroamérica y Sudamérica. La infección la pasa de persona a persona un mosquito simúlido que infecta a la persona al picarla.

Algunas formas de esta enfermedad dañan el cuerpo por adentro (leishmaniasis visceral, kala-azar, fiebre dumdum). Éstas son muy difíciles de reconocer y el tratamiento es muy complicado y caro. Si puede, consiga ayuda médica.

Otra formas afectan principalmente la piel (leishmaniasis cutánea, llaga tropical, absceso de Delhi, espondia, uta, úlcera del chiclero). Éstas son más fáciles de tratar.

Señas de leishmaniasis de la piel:

- De 2 a 8 semanas después de ser picado, aparece una hinchazón donde picó el mosquito.
- La hinchazón se convierte en una llaga, generalmente con pus.
- Las llagas se curan solas, pero esto puede tardar desde varias semanas hasta 2 años.
- Las llagas se infectan (con bacterias) muy fácilmente.

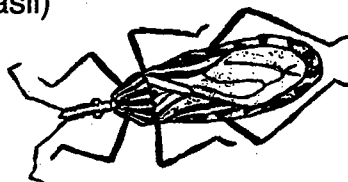
Tratamiento:

- ◆ Limpie la llaga con agua hervida y enfriada.
- ◆ Ponga sobre la llaga un trapo mojado con agua caliente (no tan caliente que queme la piel) por 10 ó 15 minutos.
- ◆ Haga esto 2 veces al día durante 10 días. Este 'tratamiento de calor' muchas veces cura la llaga por completo.
- ◆ Si la llaga se ve infectada (roja y dolorosa), dé también antibióticos (vea pág. 351).

ENFERMEDAD DE CHAGAS

(Tripanosomiasis Americana o de Brasil)

La enfermedad de Chagas la causa un parásito que entra a la sangre y luego afecta el corazón y otros órganos. La enfermedad se transmite así: las vinchucas, un tipo de cucarachas voladoras que viven en las casas de las áreas rurales, muerden a la gente y les pasan el parásito. La enfermedad de Chagas se halla comúnmente en Sudamérica, Centroamérica y México.



Las vinchucas (chinchas compostela, chinchorros, barbeiros, chirimachas) muchas veces muerden a la gente en la cara y los labios.

Una forma temprana y muy grave de la enfermedad ocurre sobre todo en niños y a veces causa la muerte. Pero muchas veces, la enfermedad queda en el cuerpo por mucho tiempo, sin que la persona tenga señas de la enfermedad o aunque tenga muy pocas señas. Luego, después de 10 a 30 años, aparecen problemas crónicos (duraderos), incluyendo el mal del corazón. En algunas áreas, la enfermedad de Chagas es la causa principal de las muertes por mal del corazón.

Señas:**Primeras señas (pueden durar de 2 a 4 meses):**

- Una llaga (chagoma) puede aparecer en el lugar de la mordida, muchas veces en la cara.
- O un ojo se puede poner rojo y tener el párpado hinchado (signo de Romaña).
- Calentura, cansancio, dolor de cabeza frecuente.
- Nodos linfáticos hinchados ('incordios' o 'secas'—vea pág. 88); a veces también se hinchan el bazo y el hígado (vea pág. 36).

Señas más tardías:

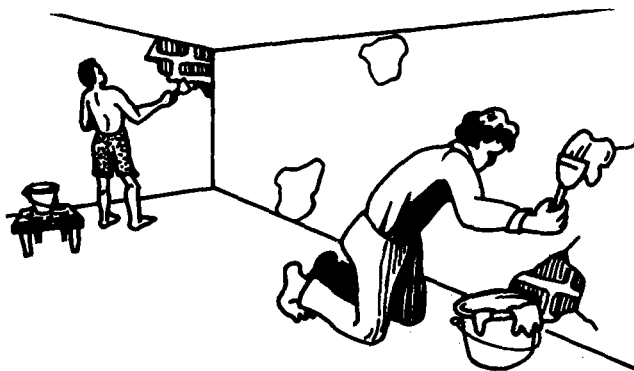
- Muchas veces pasan años con muy pocas señas o sin que haya señas. Años después aparecen los problemas.
- A veces, algunas personas tienen estreñimiento (constipación), o dificultades para tragar, o tienen náuseas (basca) y vómitos.
- Pulso irregular (disparejo) u otras señas de mal del corazón (pies hinchados, cada vez más dificultades para respirar y otras señas—vea pág. 325).

Tratamiento:

- ♦ El tratamiento médico puede curar la enfermedad al principio, pero no más tarde. Las medicinas más efectivas son el benzonidazole y nifurtimox, pero son caras y pueden tener malos efectos secundarios. Si usted sospecha que tiene chagas, consiga ayuda médica pronto.
- ♦ Para tratar el mal del corazón, vea la página 325. Un buen trabajador de la salud puede recomendarle medicinas para el corazón o unas medicinas llamadas "diuréticos", que reducen el líquido en los pies hinchados y los pulmones (haciendo que la persona orine mucho). Las barbas de elote también tienen este efecto al igual que una planta medicinal llamada cola de caballo.

Prevención:

- ♦ Las vinchucas muchas veces se esconden en las rajaduras de las paredes y en los techos de palma. Trate de tapar cualquier rajadura. O saque a las vinchucas de la casa echando hojas verdes en un fuego para que haga mucho humo. También se pueden rociar pesticidas (pero tome todas las precauciones necesarias, vea la pág. 413). Enseñe a los niños a reconocer y matar a estos bichos, pero no con las manos para que no se infecten.



EMERGENCIAS CAUSADAS POR EL FRÍO

Pérdida de calor del cuerpo (Hipotermia)

En climas fríos, o cuando hace frío y hay lluvia o viento, las personas que no llevan puesta suficiente ropa caliente pueden perder el calor del cuerpo. **Esto es muy peligroso.** Muchas veces la persona no se da cuenta de lo que le está pasando. Puede confundirse mucho y no pedir ayuda. Y puede hasta morir.



Señas:

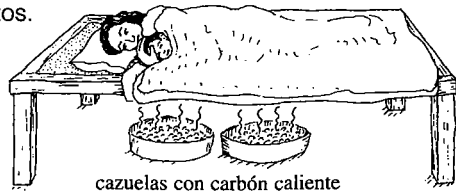
- No puede dejar de temblar de frío.
- Habla despacio y no muy claro.
- Se tropieza al caminar.
- No puede pensar con claridad.
- Se siente muy cansado.

Tratamiento:

- ◆ Lleve rápido a la persona a un lugar seco y protegido del viento.
- ◆ Si su ropa está mojada, quítesela y tápelo con ropa seca. Envuélvalo en cobijas.
- ◆ Asegúrese de taparle bien la cabeza, pies y manos.
- ◆ Caliente algunas piedras en un fuego y envuélvalas en trapos. Ponga las piedras calientes junto al pecho, espalda e ingle de la persona.

ADVERTENCIA: No caliente a la persona demasiado rápido porque podría causarle problemas del corazón y la muerte.

- ◆ Haga todo lo que pueda para mantener caliente a la persona. Si es un niño, envuélvalo dentro de su ropa, contra su piel (vea el cuidado de niños prematuros, pág. 405). O duerma con él en sus brazos. Si puede, consiga que alguien más se acueste del otro lado. O ponga cazuelas con carbón caliente o varias lamparitas de aceite debajo del catre. (Pero cuide que el niño no se queme ni se caliente demasiado.)



cazuelas con carbón caliente

- ◆ Dele cosas dulces de comer y beber como azúcar, miel, caramelos, fruta dulce y madura o jugo de frutas. Si no tiene estas cosas, dele comidas que tengan fécula (almidón) como arroz, pan, plátanos o papas.

Si la persona deja de temblar pero aún tiene alguna de las señas que mencionamos arriba, o está inconsciente, su estado es muy grave. Siga tratando de calentarlo, pero si no despierta, **consiga ayuda médica RÁPIDO.**

Temperatura Peligrosamente Baja en Bebés y Enfermos

A veces, sobre todo en tiempo frío, un bebé, un niño enfermo o una persona muy viejita, enferma, desnutrida o débil puede perder tanto calor del cuerpo que su temperatura baja más allá de lo normal. Pueden aparecer las señas que mencionamos en la página anterior y la persona puede morir. Trate de subirle la temperatura a la persona manteniéndola calentita, como explicamos en la página 408.

Piel Congelada (Congelación)

En un clima helado, si una persona no está bien abrigada, se le pueden empezar a congelar los pies, manos, orejas y a veces la cara. **La congelación es muy peligrosa.** Si se congela completamente, la piel muere y después se pone negra (pág. 213). Puede que sea necesario cortar la parte congelada (amputación).

Señas de congelación:

- Al principio, una parte del cuerpo se siente entumida y tiene dolores fuertes.
- Luego la persona no siente esa parte para nada, a medida que se congela más.
- La parte se pone pálida y se siente dura al tocarla.

Tratamiento de la congelación

leve: Si la piel se siente blanda al tocarla, la persona probablemente tiene una congelación leve.

Envuelva la parte congelada con trapos secos y caliéntela contra otra parte del cuerpo de la persona o de alguien más. Haga que la persona se siga moviendo y sáquela del frío lo antes posible.



Caliente las manos y pies contra el cuerpo.

Trate de tapan las orejas y cara.



Tratamiento de la congelación grave:

PRECAUCIÓN: No comience el tratamiento hasta que esté en un lugar donde todo el cuerpo de la persona pueda mantenerse caliente durante y después del tratamiento. Es mejor dejar que una mano o un pie estén congelados por varias horas que calentarlos y luego dejar que vuelvan a congelarse. Cuando llegue a un lugar caliente y protegido:

- ◆ Llene una vasija grande con agua tibia (**no caliente**) que usted sienta agusto cuando meta la mano.
- ◆ Remoje las partes congeladas en el agua hasta que se calienten.
- ◆ Si el agua se enfría agregue más agua caliente, pero saque la mano o el pie de la persona mientras lo hace. Recuerde que ella no puede sentir qué tan caliente está el agua y podría quemarse.
- ◆ Al calentarse, la parte congelada dolerá mucho. Dé aspirina o codeína (págs. 379 y 384).
- ◆ Ya que pase la congelación, la persona debe descansar y mantenerse calentita.
- ◆ Tenga mucho cuidado con la parte que estuvo congelada. Trátela como si tuviera una herida o quemada grave (pág. 96). Consiga ayuda médica. A veces hay que cortar las partes muertas del cuerpo mediante una operación.

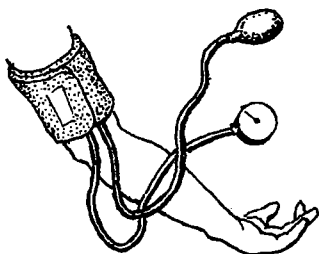
CÓMO MEDIR LA PRESIÓN DE LA SANGRE

Para los trabajadores de la salud y las parteras puede ser muy importante saber cómo medir la presión de la sangre (también llamada presión arterial). Les puede servir sobre todo para examinar a:

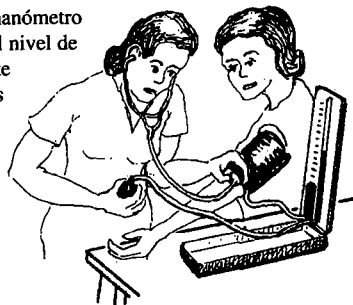
- mujeres embarazadas (vea págs. 249, 251 y 253)
- madres antes y durante el parto
- una persona que pueda estar perdiendo mucha sangre de alguna parte del cuerpo, ya sea por dentro o por fuera (pág. 77)
- una persona que pueda estar en choque (pág. 77), incluyendo choque alérgico (pág. 70)
- personas mayores de 40 años
- personas gordas (pág. 126)
- cualquier persona que tenga señas de problemas del corazón (pág. 325), de embolia (pág. 327), dificultades para respirar, dolores de cabeza frecuentes, hinchazón, diabetes (pág. 127), problemas urinarios crónicos (pág. 234) o venas hinchadas y dolorosas (pág. 175)
- personas que se sabe que tienen la presión alta (pág. 125)
- mujeres que toman (o piensan tomar) píldoras anticonceptivas (pág. 288)

Hay dos tipos de instrumentos para medir la presión:

Un manguito de presión arterial con manómetro



y el esfigmomanómetro que muestra el nivel de mercurio. (Este instrumento es más viejo.)



Para medir la presión:

- **Asegúrese de que la persona esté relajada.** Si hizo algún esfuerzo hace poco, o está enojada o nerviosa, su presión podría subir y dar un resultado falso. Explíquele a la persona lo que va a hacer para que no se sorprenda ni se asuste.
- Pídale a la persona que se destape el brazo y **amarre el manguito de presión** arriba del codo.
- **Cierre la válvula** de la perilla de hule dándole vuelta al tornillo en dirección de las manecillas del reloj.
- **Bombée la presión** hasta que llegue más arriba de 200 milímetros de mercurio.
- **Ponga el estetoscopio** sobre la parte del brazo que queda del lado opuesto del codo.
- **Escuche cuidadosamente el pulso** a medida que deja salir el aire del manguito. Mientras baja despacito la aguja del manómetro (o el nivel de mercurio) **tome dos lecturas:**

1. **Tome la primera lectura en el instante en que empiece a oír el suave latir del pulso.** Esto pasa cuando la presión en el manguito baja al punto más alto de la presión en la arteria (presión sistólica). La presión sistólica se alcanza cada vez que el corazón se contrae y empuja la sangre a través de las arterias. En una persona normal, esta presión es generalmente de 110 a 120 mm.
2. Siga soltando despacito la presión mientras escucha con cuidado. **Tome la segunda lectura cuando el sonido del pulso empiece a desaparecer.** Esto pasa cuando la presión en el manguito cae al punto más bajo de la presión de la arteria (presión diastólica). La presión diastólica ocurre cuando el corazón se relaja entre pulsaciones. Normalmente es de 60 a 80 mm.

Cuando apunte la presión de una persona, siempre escriba ambas lecturas. Decimos que la presión de la sangre de una persona adulta normal es "120 sobre 80", y la escribimos así:

PA $\frac{120}{80}$ o PA 120/80 120 es la lectura sistólica
80 es la lectura diastólica

Para los trabajadores de la salud puede ser mejor hablar del número de arriba y el número de abajo, que usar palabras raras como sistólica y diastólica.

Usualmente, el número de abajo nos dice más sobre la salud de la persona. Por ejemplo, si la presión es 140/85 no hay mucho de que preocuparse. Pero si es 135/110, la persona tiene la **presión alta** y debe enfilar (si es gorda) o conseguir tratamiento. Por lo general se considera que una presión es alta cuando el número de abajo es de más de 100. Entonces hay que atenderla (con dieta y tal vez medicinas).

La presión arterial normal para un adulto es generalmente de 120/80, pero presiones entre 100/60 y 140/90 pueden ser normales.

Si una persona por lo regular tiene la **presión baja**, no hay que preocuparse. De hecho, una persona cuya presión tiende hacia el lado bajo de lo normal (90/60 a 110/70) puede vivir más tiempo y corre menos riesgo de tener problemas del corazón o embolias.

Una baja repentina de la presión es una señal de peligro, sobre todo si cae a menos de 60/40. Los trabajadores de la salud deben fijarse en cualquier baja repentina de la presión en personas que están sangrando o que corren el riesgo de caer en estado de choque (vea pág. 77).

Para más información sobre la medición de la presión arterial, vea *Aprendiendo a Promover la Salud*, Capítulo 19.



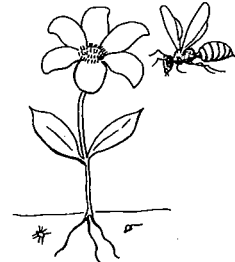
ENVENENAMIENTO CON PESTICIDAS

Los pesticidas son venenos químicos que se usan para matar ciertas plantas (herbicidas), hongos (fungicidas), insectos (insecticidas) u otros animales (por ejemplo: veneno para ratas). En los últimos años, el mal uso de pesticidas ha ido aumentando y se ha vuelto un gran problema en muchos países pobres. Estos peligrosos productos químicos pueden causar problemas de la salud muy graves. También pueden dañar el 'equilibrio de la naturaleza'. Con el tiempo, esto puede causar que las cosechas sean más pobres.



Muchos pesticidas son extremadamente peligrosos. Los campesinos muchas veces los usan sin saber cuáles son sus riesgos ni cómo protegerse contra ellos al usarlos. Por eso muchas personas **se enferman gravemente, quedan ciegas, estériles** (no pueden tener hijos), **paralíticas**, o sus hijos **nacen con defectos**. Trabajar con estos productos o comer alimentos rociados con ellos a veces también causa **cáncer**.

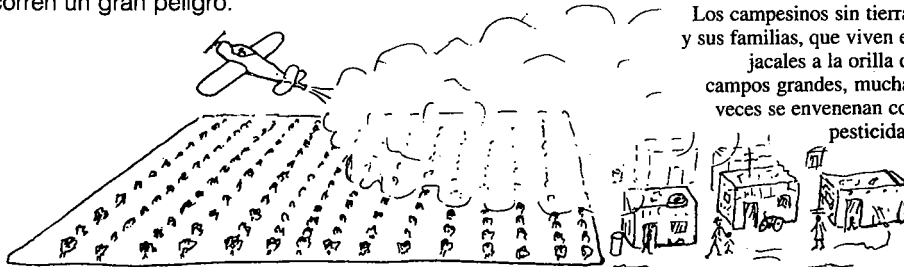
Al principio, los pesticidas les ayudan a los campesinos a producir cosechas más abundantes. Pero hoy en día, las cosechas tratadas con pesticidas a menudo producen menos que las cosechas sin pesticidas. Esto pasa porque los pesticidas también matan a los pájaros e insectos 'buenos' que de un modo natural controlan las plagas y mejoran la tierra. También, a medida que los insectos y las hierbas se vuelven resistentes, se necesitan mayores cantidades de pesticidas aún más venenosos. Así que una vez que los campesinos empiezan a usar estos venenos químicos, luego ya no los pueden dejar de usar.



Los pesticidas también matan a los animales beneficiosos— como abejas y lombrices.

A medida que los campesinos necesitan más y más pesticidas y fertilizantes químicos, sus costos van subiendo. Cuando los campesinos más pobres ya no pueden comprarlos para trabajar sus tierras, se las quitan. Cuando las tierras se vuelven propiedad de unos cuantos terratenientes 'gigantes' y más y más gente queda sin tierras, hay también más y más gente desnutrida y hambrienta.

Los campesinos mal pagados, que no tienen tierra, corren, junto con sus familias, un gran riesgo de envenenarse con pesticidas. Muchos viven en jacales abiertos a la orilla de campos que son rociados con pesticidas. El veneno puede entrar fácilmente en sus hogares y depósitos de agua. Esto es peligroso sobre todo para los niños chiquitos, porque hasta un poquito de estos venenos los puede dañar mucho. Los campesinos que cargan tanques de veneno en la espalda, que muchas veces gotean, también corren un gran peligro.



Los campesinos sin tierras y sus familias, que viven en jacales a la orilla de campos grandes, muchas veces se envenenan con pesticidas.

Se necesitan leyes que prohíban los pesticidas más peligrosos y que requieran advertencias claras en los demás. Por desgracia, cuando los gobiernos de los países industrializados limitaron el uso de muchos pesticidas peligrosos, los fabricantes empezaron a venderlos en países pobres, donde las leyes son menos estrictas.

Algunos de los pesticidas más peligrosos son: aldrin, dieldrin, endrin, clordano, heptacloro, DDT, DBCP, HCH, BHC, dibromo etileno (EDB), paraquat, paratión, agente naranja (2-4D con 2-4-5T), clorocanfeno (toxafeno), poentaclorofenil (PCP) y clordimeformo. Es muy importante leer con cuidado toda la información en las etiquetas de los pesticidas, para saber exactamente qué contienen.

ADVERTENCIA: Si usa cualquier pesticida, tome estas precauciones:

- ◆ Mezcle los productos y cargue el equipo rociador con mucho cuidado.
- ◆ Párese de modo que el viento se lleve los pesticidas lejos de usted.
- ◆ Use ropa protectora que le cubra todo el cuerpo.
- ◆ Lávese bien las manos antes de comer.
- ◆ Lávese todo el cuerpo y cámbiese de ropa justo después de rociar.
- ◆ Lave su ropa después de rociar.
- ◆ No deje que el agua con que lave caiga en el tanque de agua para beber.
- ◆ Asegúrese de que los botes de pesticidas estén claramente marcados y no estén al alcance de los niños. No use botes de pesticidas para guardar comida o agua.



PRECAUCIÓN: Asegúrese de que los niños, y las mujeres que están embarazadas o amamantando, no toquen ni se acerquen a los pesticidas.

Tratamiento para envenenamiento con pesticidas:

- Si la persona no respira, dele rápida respiración de boca a boca (vea pág. 80).
- Siga las instrucciones de la pág. 103 para hacer que la persona vomite, y para darle carbón en polvo (o claras de huevo) que absorban el veneno en las tripas. Pero no la haga vomitar si no sabe qué tipo de pesticida estaba usando o si tragó un pesticida con gasolina, kerosene, xileno u otro líquido con 'base de petróleo'.
- Quítele toda la ropa que esté empapada de pesticida y lave la piel que el pesticida haya mojado.

Las medidas de arriba ayudan a tratar los problemas inmediatos del envenenamiento con pesticidas, pero para llegar a la raíz del problema se necesita:

1. Educación para evitar los pesticidas más peligrosos y leyes para limitar su uso.
2. Que se organicen los campesinos para insistir en que se protejan sus derechos, y que no se ponga en peligro su seguridad personal.
3. Una distribución más justa de la tierra.



COMPLICACIONES DEL ABORTO

La acción de terminar un embarazo antes de que el bebé se haya desarrollado lo suficiente como para sobrevivir se llama **aborto**. (En esta sección del libro usamos la palabra 'aborto' para referirnos a una acción planeada. La pérdida natural, no planeada, de un bebé la llamamos aquí 'malparto', aunque muchas veces a ésta también se le llama aborto o aborto natural.)

Puede ser difícil decidir si se debe o no tener un aborto. Para ayudar a una mujer a tomar esta decisión, lo mejor es darle consejos amables y respetuosos y apoyo amistoso. Cuando un aborto lo hace un trabajador de la salud entrenado bajo condiciones muy limpias en un hospital o clínica, generalmente es seguro para la mujer. Los abortos son más seguros cuando se hacen al comienzo del embarazo.



Pero cuando los abortos son hechos en casa, por personas inexpertas o en condiciones sucias, pueden ser mucho muy peligrosos. En los lugares donde los abortos son ilegales o difíciles de conseguir, estos abortos 'caseros' son una causa común de la muerte para las mujeres entre 12 y 50 años de edad.

Algunos modos de acabar con un embarazo, como meter palos u otras cosas duras en la vagina o en la matriz, apachurrar la matriz o usar medicinas modernas o hierbas medicinales, pueden causar **sangrados muy fuertes, infección y la muerte.**

Señas de peligro después de un aborto:

- calentura
- dolor en la barriga
- sangrado muy fuerte de la vagina

Si usted ve estas señas en una mujer que puede haber estado embarazada, podrían ser el resultado de un aborto. Pero también podrían ser señas de 'malparto' (pág. 281), de 'embarazo ectópico' (pág. 280), o de enfermedad inflamatoria del vientre (pág. 243).



Algunas mujeres que tienen problemas después de un aborto consiguen ayuda médica. Pero tienen miedo o vergüenza de decir lo que de veras pasó. Otras pueden tener demasiado temor o vergüenza como para pedir ayuda, sobre todo si el aborto fue secreto o ilegal. Pueden esperarse hasta que estén muy enfermas. Esta espera puede ser fatal. **Un sangrado muy fuerte (más que con una regla normal) o una infección después del aborto son de mucho peligro. ¡Consiga ayuda médica de inmediato!** Mientras tanto haga lo siguiente:

- ◆ Trate de controlar el sangrado. Siga las instrucciones de la pág. 281 para el sangrado después de un malparto. Dé ergonovina (pág. 391).
- ◆ Dé tratamiento para choque (vea pág. 77).
- ◆ Si hay señas de infección, dé antibióticos como para Fiebre del Parto (vea pág. 276).

Para prevenir que una mujer se enferme o muera de un aborto:

- ◆ Dé antibióticos (ampicilina, pág. 353 o tetraciclina, pág. 356) después de cualquier aborto, sea hecho en casa o en un centro médico. Esto baja el riesgo de infecciones y complicaciones peligrosas.
- ◆ **Evite los embarazos no deseados.** Tanto las mujeres como los hombres deben tener a su disposición *anticonceptivos* (vea el Capítulo 20).
- ◆ Trabaje para hacer de su comunidad un lugar más agradable y mejor, sobre todo para las mujeres y los niños. Cuando la sociedad garantice que las necesidades de cada quien sean satisfechas, menos mujeres necesitarán conseguir abortos.
- ◆ Todas las mujeres deben tener a su alcance abortos hechos bajo condiciones limpias y seguras, por personas entrenadas, a un costo bajo o gratis. De esa forma las mujeres no tendrán que hacerse abortos peligrosos e ilegales.
- ◆ Una mujer que tenga **cualquier seña** de problemas después de un aborto—sea hecho en casa o en el hospital—debe recibir atención médica **de inmediato**. Para lograr esto, los doctores y trabajadores de la salud **nunca deben hacer que una mujer se sienta avergonzada por haberse hecho un aborto.**

ABUSO DE DROGAS Y ENVICIAMIENTO

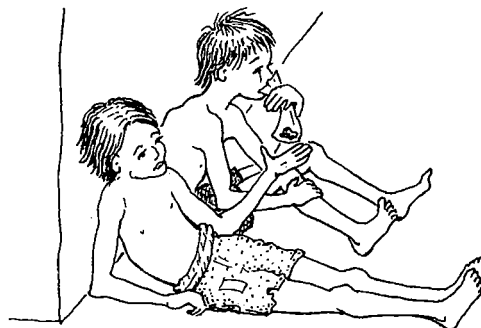
Hoy en día, el uso de **drogas que son dañinas y que crean vicio** es un problema creciente en el mundo entero.

Aunque el **alcohol** y el **tabaco** son legales en casi todos los países, ambos son drogas 'enviciadoras' (que crean vicio). Ambos contribuyen a la mala salud y muerte de millones de personas cada año. *El abuso del alcohol* causa enormes problemas de salud y conflictos familiares y sociales en todo el mundo. *Fumar cigarrillos* ha sido durante muchos años una de las principales causas de muerte en los países ricos. Ahora se está volviendo una causa aún mayor de muerte en los países pobres. A medida que más gente ha dejado de fumar en los países ricos, las compañías de tabaco se han dirigido al Tercer Mundo. Allí han hallado un nuevo mercado para sus productos.

Hablamos sobre los problemas de salud relacionados con el uso del alcohol y el tabaco en las páginas 148 y 149.

Además del alcohol y el tabaco, en diferentes partes del mundo mucha gente está usando '**drogas ilegales**'. Éstas varían de lugar en lugar, e incluyen la **marihuana** (yerba, pasto, mota, hashish, ganja), el **opio** (heroína, morfina, smack) y la **cocaína** (crack, nieve, polvo, roca).

Un problema que se está volviendo más común es que los niños pobres de las ciudades **aspiran ciertos productos químicos**, sobre todo **ciertos tipos de gomas o pegamentos**, pero a veces también tiner, cera para zapatos, gasolina y líquidos de limpieza. También algunas personas abusan de las medicinas—sobre todo de las pastillas fuertes para el dolor, de los estimulantes y las medicinas para no engordar.



Las drogas se pueden tragar, inyectar, fumar, mascar o aspirar. Diferentes drogas causan diferentes efectos en el cuerpo y la mente. La cocaína y las nueces de cola pueden hacer que una persona se sienta contenta y con energía. Pero después de un rato se sentirá cansada, de mal humor y triste. Algunas drogas como el alcohol, opio, morfina y heroína, pueden hacer que al principio la persona se sienta relajada y calmada. Pero más tarde puede que pierda la vergüenza, el control de sí misma y quizás hasta el conocimiento. Otras drogas, como la marihuana, PCP, LSD y el peyote hacen que la persona se imagine cosas que no existen, o que tenga fantasías como de un sueño.

ADVERTENCIA: Las mujeres embarazadas que usan alcohol, cigarros u otras drogas pueden dañar al bebé que traen adentro. Además, cuando 2 o más personas comparten la misma aguja para inyectarse drogas, corren el riesgo de contagiarse enfermedades peligrosas como la hepatitis (pág 172) y el SIDA (pág 399).

Por lo general, la gente empieza a tomar drogas para escaparse de sus dificultades, olvidar el hambre o calmar el dolor de su vida diaria. Pero una vez que comienzan, muchas veces se envician. Si tratan de parar, se sienten mal o se vuelven violentas. Para conseguir más drogas, a menudo cometen delitos, pasan hambres o descuidan a sus familias. Así es como las drogas llegan a afectar a familias y comunidades enteras.

Algunas drogas como la cocaína y heroína son muy enviciadoras. Una persona puede probar la droga una sola vez y sentir que tiene que seguir tomándola. Otras drogas envician después de un buen tiempo. El vicio es una trampa peligrosa que puede causar problemas de salud y hasta la muerte. Pero **con determinación, esfuerzo y ayuda, los vicios pueden vencerse.**

Cuando una persona recién deja una droga con que estaba enviciada, se siente muy mal y se porta raro. A esto se le llama "retiro". La persona puede estar mucho muy nerviosa, triste o enojada. Puede sentir que sin la droga no puede vivir.

Con algunas drogas, como la heroína o la cocaína, el retiro puede ser tan grave que la persona se pone violenta y lastima a otros o a sí misma. La persona puede necesitar la ayuda de una clínica especial. Para otros tipos de drogas, como alcohol, marihuana, tabaco y productos químicos, generalmente no se necesita ayuda médica. Pero el cuidado y apoyo de la familia y amigos es muy importante.

Éstas son algunas sugerencias para ayudar a resolver el problema del uso de drogas y el enviciamiento:

- ◆ Ayude y apoye lo más que pueda a la persona que esté tratando de vencer el uso de drogas. Recuerde que su mal humor se debe a su enviciamiento, no a usted.
- ◆ Los miembros de la comunidad que antes eran drogadictos pero que han vencido el vicio pueden formar un grupo de apoyo para ayudar a otros que están tratando de dejar el alcohol o las drogas. Alcohólicos Anónimos es un grupo de este tipo (vea págs. 435 y 437). Este grupo de alcohólicos en recuperación ha ayudado con éxito a mucha gente en todo el mundo a manejar sus problemas con drogas.
- ◆ Las familias, escuelas y trabajadores de la salud pueden informar a los niños sobre los peligros de los cigarrillos, el alcohol y las drogas. Ayude a los niños a aprender que hay formas más sanas de 'sentirse bien', de 'actuar como adultos' o de ser rebeldes.
- ◆ Trabaje para corregir algunos de los problemas en su comunidad que pueden hacer que la gente use drogas: hambre, malas condiciones de trabajo y falta de oportunidades para llevar una vida mejor. Ayude a las personas en desventaja a reclamar sus derechos.

Las acciones de apoyo y bondad son más efectivas que las acciones crueles y de castigo.

