
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 Malá Sugestión—Creencias que Enferman 4	Plantas Medicinales 12
Hechicería—Magia Negra, Mal de Ojo 5	Las Bilmás o Yesos Caseros—para Entablillar 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	Heridas Infeccionadas 88
Choque 77	Balazos, Puñaladas y Otras Heridas Graves 90
Pérdida del Conocimiento 78	Emergencias de la Tripa ('Panza Peligrosa') 93
Cuando Algo Se Atona en la Garganta 79	Apendicitis, Peritonitis 94
Ahogo en Agua 79	Quemaduras 96
Cuando Se Para la Respiración:	Huesos Quebrados (Fracturas) 98
Respiración de Boca a Boca 80	Cómo Mover a una Persona Malherida 100
Emergencias Causadas por el Calor 81	Dislocaciones (Huesos Zafados, Luxaciones) 101
Cómo Controlar la Hemorragia de una Herida 82	Lastimaduras (Coyunturas Torcidas o Falseadas) 102
Cómo Parar Hemorragias de la Nariz 83	Envenenamiento 103
Cortadas, Raspones y Heridas Pequeñas 84	Mordedura de Víbora o Culebra 104
Cortadas Grandes: Cómo Cerrarlas 85	Otros Piquetes y Mordeduras Venenosas 106
Vendas 87	

Capítulo 11

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

Enfermedades que Vienen de No Comer Bien 107	Ideas Equivocadas sobre la Dieta 123
Por qué es Importante Comer Bien 109	Dietas Especiales para Ciertas Enfermedades 124
Prevención de la Desnutrición 109	Anemia 124
Alimentos Principales y Alimentos 'de Ayuda' 110	Raquitismo 125
Comer Bien para Mantenerse Sano 111	Presión Alta de la Sangre 125
Cómo Reconocer la Desnutrición 112	Gente Muy Gorda 126
Cómo Alimentarse Mejor Cuando No Tiene Mucho Dinero o Tierra 115	Estreñimiento 126
De Dónde Conseguir Vitaminas: ¿De Pastillas o de los Alimentos? 118	Diabetes 127
Lo que Se Debe Evitar en la Dieta 119	Indigestión Ácida, Agruras y Úlceras del Estómago 128
La Dieta Ideal para los Niños Chiquitos 120	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	Giardia 145
Consejos Básicos para el Aseo 133	Trematodos de la Sangre (Esquistosomiasis, Bilharzia) 146
Aseo Público y Letrinas 137	Vacunas—Protección Sencilla y Segura 147
Lombrices y Otros Parásitos Intestinales 140	Otros Consejos para Prevenir Muchos Males 148
Ascaris (Lombriz Grande Redonda) 140	Hábitos o 'Vicios' que Afectan la Salud 148
Oxiuro (Lombriz Chiquita Afilada) 141	
Tricocéfalo (Lombriz de Látego) 142	
Uncinaria (Lombriz de Gancho) 142	
Solitaria (Tenia, Gusanos Tableados) 143	
Triquinosis 144	
Amibas 144	

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 Esgurrimiento 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 (Desdillado)	177
Trastornos Alérgicos	166	Ataques (Convulsiones)	178
Asma ('Ahogúo')	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 Lenzos 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
- Golpes y Heridas en los Ojos 218
- Cómo Quitar una Basura del Ojo 218
- Quemaduras con Productos Químicos 219
- Ojos Rojos y Dolorosos—Diferentes Causas 219
- Mal de Ojo (Conjuntivitis, Llorona) 219
- Tracoma 220
- Ojos Infectados en Recién Nacidos 221
- Iritis (Inflamación del Iris) 221
- Glaucoma 222
- Infección de la Bolsa de Lágrimas 223
- Cuando Uno No Distingue Bien 223
- Ojos Bizcos y Desviación de un Ojo 223
- Perrilla (Orzuelo) 224
- Carnosidad (Pterigi6n) 224
- Un Rasp6n, 6lcera o Cicatriz en la C6rnea 224
- Hemorragia en lo Blanco del Ojo 225
- Hemorragia detrás de la C6rnea (Hipema) 225
- Pus detrás de la C6rnea (Hipopio6n) 225
- Cataratas 225
- Ceguera Nocturna y Resequedad de los Ojos 226
- Manchas o 'Moscas Volantes' 227
- Vista Doble 227
- Ceguera del Rio (Oncocercosis) 227

Capítulo 17

LOS DIENTES, LAS ENCÍAS Y LA BOCA 229

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

Capítulo 18

LAS VÍAS URINARIAS Y LAS 'PARTES OCULTAS' 233

- Infecciones de las Vías Urinarias 234
- Cálculos o Piedritas en los Riñones o en la Vejiga 235
- Prostatitis (Tapado de Orín) 235
- Enfermedades que se Pasan por Contacto Sexual 236
- Gonorrea (Blenorragia, 'La Gota') y Clamidia 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 Pueden Evitar Muchas Infecciones las Mujeres 242
- Dolor o Malestar en el Vientre de una Mujer 243
- Hombres y Mujeres que No Pueden Tener Hijos (Infertilidad) 244

Capítulo 19

INFORMACI6N PARA MADRES Y PARTERAS 245

- La Regla (el Sangrado Mensual de las Mujeres) 245
- La Menopausia (Cuando Se Levanta la Regla) 246
- El Embarazo 247
- Cómo Estar Saludable durante el Embarazo 247
- Problemas Menores durante el Embarazo 248
- Señas de Peligro en el Embarazo 249
- Visitas Prenatales (Durante el Embarazo) 250
- Datos de las Visitas Prenatales 253
- Lo que la Mujer Debe Tener Listo antes del Parto 254
- Alistándose para el Parto 256
- Señas que Indican que el Parto Se Acerca 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 los Oxitócicos: *Ergonovina*,
Oxitocina, *Pitocin*, 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	Otros Métodos para No Tener Hijos 290
¿Cuál Método Anticonceptivo? 285	El Uso de Dos Métodos a la Vez 292
Pastillas Anticonceptivas (Anticonceptivos Orales) 286	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	Problemas que el Niño ya Tiene al Nacer 316
El Crecimiento de los Niños y el 'Camino de Salud' 297	Cadera o Cuadril Zafado 316
Tarjeta del Camino de Salud 298	Hernia del Ombligo (Ombligo Salido) 317
Repaso de Enfermedades de Niños Ya Explicadas en otros Capítulos 305	Un 'Testículo Hinchado' (Hidrocele o Hernia) 317
Enfermedades de los Niños No Explicadas en otros Capítulos 309	Niños Retardados, Sordos o Deformes 318
Infecciones y Dolor de Oído 309	El Niño Espástico (Parálisis Cerebral) 320
Dolor de Garganta y Anginas (Amigdalitis) 309	Retraso Mental en los Primeros Meses de vida 321
Fiebre Reumática 310	Enfermedad de Células Falciformes 321
Enfermedades Infecciosas de la Niñez 311	Ayuda a los Niños a Aprender 322
Viruela Loca (Varicela) 311	
Sarampión 311	
Rubéola ('Pelusa', Sarampión Alemán) 312	
Paperas (Coquetas) 312	
Tos Ferina (Coqueluche, Pertussis) 313	
Difteria 313	
Parálisis Infantil (Polio) 314	
Cómo Hacer unas Muletas Sencillas 315	

Capítulo 22

SALUD Y ENFERMEDADES DE LA GENTE MAYOR 323

Resumen de Enfermedades Ya Tratadas en otros Capítulos 323	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