



**PROGRAMA DE LA EDUCACIÓN DE SALUD
PARA
LOS PAÍSES EN VÍAS DE DESARROLLO
MANUAL**

DESCARGA GRATIS www.hepfdc.info

*El autor y el ilustrador conceden el permiso de copiar éstos materiales
para los propósitos educativos no lucrativos*

PROGRAMA EDUCATIVO DE SALUD PARA PAISES EN DESARROLLO
TABLA DE CONTENIDO
Febrero 2009

PREFACIO

- 1. INTRODUCCION**
- 2. EL CONOCIMIENTO MÁS IMPORTANTE**
- 3. PREVENCION DE MUERTES Y DEL SUFRIMIENTO**
- 4. VIH/SIDA**
- 5. LA PREVENCION DEL VIH/SIDA**
- 6. EL AGUA POTABLE SEGURA**
- 7. LAVADO DE MANOS**
- 8. ¿CUANDO ES NECESARIO LAVARSE LAS MANOS?**
- 9. DISPOSICION INAPROPIADA DE EXCREMENTO**
- 10. DISPOSICION APROPIADA DE EXCREMENTO**
- 11. LAS MOSCAS COMO PORTADORAS de ENFERMEDAD**
- 12. CONTROL DE INSECTOS Y ROEDORES**
- 13. CONTROL de MOSQUITOS**
- 14. INFECCIONES POR LOMBRIZ**
- 15. PREVENCION DE LAS INFECCIONES de LOMBRIZ**
- 16. SCHISTOSOMIASIS**
- 17. La PREPARACION SEGURA del ALIMENTO**
- 18. El AMAMANTAMIENTO**
- 19. ALIMENTACION POR BIBERON**
- 20. HECHOS IMPORTANTES ACERCA DEL AMAMANTAMIENTO**
- 21. DIARREA**
- 22. COMO MEZCLAR SUERO (SOLUCION ORAL de REHYDRATION)**
- 23. COMO TRATAR DIARREA EN CASA – INCREMENTO DE LIQUIDOS Y ALIMENTOS**
- 24. CUANDO LLEVAR a LA PERSONA CON DIARREA AL PROVEEDOR de ASISTENCIA MEDICA**
- 25. SIGNOS DE DESHIDRATAACION**
- 26. SUERO PARA la PREVENCION DE la DESHIDRATAACION**
- 27. SUERO PARA el TRATAMIENTO DE la DESHIDRATAACION**
- 28. TOMANDO MEDICINA**
- 29. PREVENCION DE INFECCIONES RESPIRATORIAS**
- 30. CUIDADO DE INFECCIONES RESPIRATORIAS**
- 31. TRATAMIENTO DE DOLOR Y FIEBRE ALTA**
- 32. CUANDO LLEVAR A LA PERSONA QUE ESTA ENFERMA AL PROVEEDOR de ASISTENCIA MEDICA**
- 33. TUBERCULOSIS**
- 34. SARNA**
- 35. HIGIENE**
- 36. SALUD ORAL PARA ADULTOS**
- 37. SALUD ORAL PARA NIÑOS**
- 38. NUTRICION Y ACTIVIDAD FÍSICA (A, B & C)**
- 39. OSTEOPOROSIS**
- 40. ENFERMEDAD ACIDA de REFLUJO**
- 41. ENFERMEDAD CARDIACA Y DERRAME CEREBRAL**
- 42. TRATAMIENTO DE DOLOR LUMBAR**
- 43. COMO PREVENIR DOLOR LUMBAR**
- 44. PREVENCION DE ACCIDENTES PARA INFANTES Y NIÑOS PEQUEÑOS**
- 45. AHOGAMIENTO/ CAIDAS/ ACCIDENTES DE TRAFICO**
- 46. RABIA/el HUMO INTERIOR**
- 47. PRIMEROS AUXILIOS**
- 48. AYUDA que ESTRANGULA: los EMPUJES ABDOMINALES (la MANIOBRA de HEIMLICH)**
- 49. RECUPERACION DE DESASTRES Y OTROS ACONTECIMIENTOS TRAUMATICOS**
- 50. CONCLUSION- EL CONOCIMIENTO MÁS IMPORTANTE**

PREFACIO

El Programa de educación de la Salud para los países en desarrollo fue creado para proporcionar la información **más importante** del cuidado médico a la gente que la necesita más. El programa:

- se basa en la educación del cuidado médico global más necesitada según lo especificado en el último Informe De la Salud Del Mundo De la Organización de Salud Mundial (OSM).

- acentúa los 10 factores de riesgo principales globalmente que causan la mayor parte de enfermedades y sufrimiento

- describe los lineamientos de OSM para la prevención de éstos así como otras enfermedades comunes en la "reducción de riesgo y promoviendo la vida sana."

- incluye salud mental y otras recomendaciones para recuperar de desastres, asalto físico o sexual, o otras heridas severas causadas por accidentes o guerra

- apoya los lineamiento del OSM en cuanto al tratamiento holístico en el cuidado de la persona entera: cuerpo, mente y espíritu.

- incorpora lineamientos del OSM tales como "el manejo integrado de la enfermedad infantil," y proporciona las pautas basadas en evidencias para la prevención y tratamiento de los centros para el control de enfermedad y la prevención (CDC), y otros colaboradores de OSM.

- trata los problemas más importantes de los países desarrollados tanto como los países en desarrollo.

- capacita a pacientes, familias y la comunidad local para salvar vidas y aliviar sufrimiento a través de prevención y tratamientos de las condiciones médicas más comunes y más serias.

- incluye un **Manual** también **Ilustraciones** realistas a todo color (58 carteles disponibles en dos tamaños 8.5 x 11 pulgadas o 11 x 17 pulgadas laminados, y en formato PDF para proyección en pantalla.)

La mayoría de los pacientes que vemos en países en desarrollo están sufriendo de enfermedades que son prevenibles. **De todas sus necesidades médicas, en gran medida la necesidad más grande es de información confiable sobre el cuidado médico.** Aunque información basada en evidencia que salva vidas está disponible del OSM, de CDC y de otras fuentes, raramente alcanza llegar a nuestros pacientes o aún a sus proveedores de cuidado médico. Este programa fue creado para ayudar a suplir esa necesidad.

CÓMO UTILIZAR EL PROGRAMA (MANUAL E ILUSTRACIONES)

Este programa es único en que procura **la integración de cuidados primarias y salud comunitaria en los tres niveles de la "Pirámide Ideal de la Salud"** establecido por OSM:

1. El hospital 2. Clínica/Centro de Salud 3. Familia/Comunidad. La mayor parte del contenido tiene que ver con ambos contextos: el área urbano y comunidades rurales; también países desarrollados y países que están en desarrollo.

- En el nivel de Hospital o Clínica/Centro de Salud se usa primeramente por **los médicos** para consejería **individual** del paciente y por **enfermeras** en el contexto de consejería individual y enseñanza en grupos. (Enseñar en el momento que el paciente se encuentra en necesidad suele ser el método mas eficaz para cambiar comportamiento.)

-En el nivel de Familia/Comunidad se usa primeramente por **trabajadores de salud comunitaria, maestros y programas de salud comunitaria, sean locales o basado en una iglesia**. El programa en el nivel comunitario está basado en los siguientes principios (basado en OSM):

“a. Comunidades pueden y deben de determinar sus propias prioridades en tratar con los problemas que enfrentan.

b. La profundidad enorme de la experiencia y conocimiento colectiva en una comunidad puede ser la base para traer cambios y mejoramientos.

c. Cuando la gente entiende un problema, estará más dispuesta a tomar acción y resolverlo.

d. La gente resuelve mejor sus problemas en un proceso de participación en grupo.”

Las secciones de información numeradas del **Manual** han sido organizadas para ser utilizadas con las **Ilustraciones** numeradas. El formato del manual fue desarrollado en respuesta a las peticiones de proveedores de cuidado médico, profesores, pastores y otros líderes de la comunidad en países en desarrollo para permitirles proporcionar educación sobre el cuidado médico en la comunidad. El programa fue desarrollado para ser utilizado por gente **que no tiene conocimiento medico así como los que tiene conocimiento medico**, y puede ser individualizado fácilmente para satisfacer las necesidades más importantes de su comunidad.

Los **carteles grandes y las presentaciones en formato PDF para proyección en pantalla grande** se usan por los educadores de la salud para que ellos puedan proporcionar **la información mas crítica y específicamente para la comunidad a grupos grandes de pacientes**.

Las **ilustraciones del tamaño de cuaderno se usan por los médicos y otros educadores** para grupos más pequeños y para la enseñanza específicamente para el paciente.

También procuramos de presentar la información en una **manera culturalmente aceptable** mostrando un enfoque **participativo** que más probable cause un cambio beneficioso en comportamiento. Sin embargo, a causa de la limitación en espacio, solo unos cuantos de los numerosos enfoques trans-culturales a la enseñanza pueden ser incluidos. La función principal de este programa es de proveer la mejor información posible basada en evidencia para el cuidado de la salud. Los líderes locales deben utilizar el método participativo y el enfoque trans-cultural más efectivo para sus comunidades en particular.

Además, **han sido incluidas secciones opcionales puestas en letra cursiva:**

- para tratar con **enfermedades específicas del área** tal como el schistosomiasis

- y ayudar **equipos médicos de corto plazo**.

Información adicional está disponible en el sitio web www.hepfdc.info en el menú de “Como Usar el Programa”

Estos lineamientos fueron desarrollados para ayudar a las familias y comunidades a salvar las más vidas posibles y para aliviar el mayor sufrimiento posible previniendo y manejando sus condiciones médicas más comunes y serias. No obstante habrá tiempos en los cuales no será posible cumplir con los lineamientos basados en evidencias y será necesario modificar el tratamiento (por ejemplo, donde no haya manera de hervir agua, o cuando no hay solución oral para re-hidratación disponible). Aún nuestros mejores fuentes de información basada en evidencia incluyen una renuncia de responsabilidad por cuestiones de responsabilidad legal y también nos exigen que digamos lo siguiente: Todas las precauciones razonables han sido tomadas para verificar la información contenida en esta publicación. No

obstante, el material está siendo distribuido sin ninguna garantía, ni expresada, ni implicada. La responsabilidad de la interpretación y del uso del material es del lector. En ningún momento los autores o sus fuentes estarán responsables para cualquier daño que suceda a causa de su uso. La meta de este programa es proporcionar la mejor información disponible para salvar las más vidas posibles. Por esta razón el programa debe seguir siendo disponible **gratis o a coste mínimo**, y copiando o distribuyendo para uso comercial o beneficio propio esta prohibido.

INFORMACIÓN PARA ORDENAR Y ACTUALIZACIONES

El **programa** está disponible en inglés, francés, mandarín, y español. Partes del programa pronto estarán disponibles en Khmer. Se continuará revisando para incorporar nueva información basada en evidencia y **seguirá siendo disponible gratis** (no para uso comercial) **para bajar en www.hepfdc.info** **Como el manual será continuamente actualizado para incluir los lineamientos basados en evidencia más recién, usted necesitará regresar a este sitio de Internet de vez en cuando para asegurarse que su copia sea la mas reciente** (la fecha de revisión se encuentra en la parte superior de la "tabla de contenido".) Recomendaciones basadas en evidencia para mejoramiento del programa son apreciados y pueden ser enviados a edit@hepfdc.info.

Las **Ilustraciones** van a requerir poca, posible ninguna, revisión futura. Sin embargo los archivos son relativamente grandes y pueden ser difíciles de bajar para aquellos que no tienen acceso rápido al Internet. El tamaño del archivo en nuestro sitio de Internet se ha reducido lo más posible para permitir bajarse para aquellos en países en desarrollo. Sin embargo esto tal vez resulte en una disminución en la calidad de las ilustraciones en algunas circunstancias, y es posible que el tamaño del archivo todavía sea demasiado grande para que sea bajado por muchos. Por lo tanto hemos hecho un CD que incluye el programa entero en todos los idiomas. El tamaño aproximado del archivo PDF de las ilustraciones en el CD es 32 MB; La versión gratuita que se puede bajar del internet tiene un tamaño de 7 MB. No necesita el CD al menos que:

1. No puede bajar la versión del internet de las ilustraciones en formato PDF que pesa 7 MB
2. No está satisfecho con la calidad del archivo PDF descargado de 7 MB para imprimir carteles tamaño 11x 17 pulgadas.
3. No está satisfecho con la calidad del archivo PDF descargado de 7 MB para proyectar en una pantalla grande.

Para aquellos que no pueden descargar las ilustraciones del internet o quiere ordenar el CD con ilustraciones de una resolución más alta, (también aquellos que no quieren sacar sus propias copias del cuaderno), los CDs y los cuadernos se pueden comprar a coste de Foundation for His Ministry (FFHM) como parte de sus servicios para los pobres. Un vinculo ha sido proporcionado la pagina de Internet de FFHM en www.hepfdc.info Para los que puede bajar las ilustraciones gratuitamente, el cuaderno puede ser producido por menos de \$25 en materiales. (Vea "producir sus propios cuadernos y carteles" abajo.)

Revelación/Validación del Conflicto de Intereses: El autor, ilustrador y HEPFDC no reciben ganancias ni compensación de ningún tipo en cuanto al "Programa Educativo de Salud para Países en Desarrollo," ni tampoco del sitio web.

PRODUCIR SUS PROPIOS CUADERNOS Y CARTELES

CUADERNO: Ilustraciones 8.5 x 11 pulgadas del tamaño cuaderno: Baje (gratis) en www.hepfdc.info Estas se pueden reproducir en su impresora de casa u oficina.

Carpetas de una pulgada con bolsillos claros (El coste es \$2-\$3.)

Protectores de Hoja (Se necesitan 29 protectores para las 58 ilustraciones en cada cuaderno. Ahora usamos Sparco, peso pesado, anti-resplandor, Claro. SPR74102 disponibles por \$6-\$7/100 = aproximadamente \$2 por cuaderno.

Cubiertas para reportes para el manual. (Las cubiertas Storex Quick Bind Report están disponibles de proveedores por \$2 aproximadamente.)

Los costes restantes son para el papel, la tinta de la impresora y el trabajo para imprimir y montar.

CARTELES: Las ilustraciones 11 x 17 pulgadas del tamaño cartel. Pueden bajárselas (gratis) y hacer una copia a CD, o ordenar el CD de resolución alta en www.hepfdc.info El formato 8.5 x 11 pulgadas (tamaño de la carta) se puede agrandar fácilmente(129%) al formato 11 x 17 pulgadas (tamaño del cartel) por programas de impresora de computadora. Sin embargo, la mayoría de las impresoras de casa no pueden imprimir documentos 11 pulgadas de ancho. Las 58 ilustraciones (29 carteles laminados de doble cara) pueden ser fácilmente hechas de un CD por su tienda local de copia o materiales de oficina. Usualmente cuesta \$5-6 por 5 ml cartel laminado de doble cara, aproximadamente 150 dólares por juego. (Sin embargo, no se necesita reproducir todas las 58 ilustraciones. Puede escoger sólo aquellas que son las más importantes para la comunidad con la que usted trabajará.)

Sugerencias adicionales en cuanto a cuadernos y carteles están incluidos en el CD y también en el sitio web www.hepfdc.info

RECONOCIMIENTOS

Nuestra meta desde el principio ha sido proveer los mejores y más importantes indicaciones basadas en evidencia. Los fuentes de lo mejor información basado en evidencia ha cambiado mientras van pasando los años. El contenido del programa ahora está basado casi completamente en la información y los lineamientos disponibles a través de la Organización de Salud Mundial y sus colaboradores (más de 900 colaboradores). Representa el trabajo de literalmente miles de personas sacando estadísticas, epidemiologistas y expertos clínicos en todo el mundo. Más información y referencias están disponibles en el sitio www.who.int

También necesitamos agradecer especialmente a Vicki Hesterman, Ph.D., por su ayuda editorial, Daniel E. Fountain, M.D., por sus recomendaciones concernientes a enseñanza trans-cultural, y a Ron Ramos y Ellie Goolkasian y Cheryl Trevor por la traducción al español.

Estamos también profundamente endeudados a Foundation for His Ministry, Global Health Outreach y nuestros muchos pacientes, amigos, familia y colegas de la academia por su inspiración, consejo y ayuda.

Arnold Gorske, M.D., F.A.A.P.
Virginia Mashburn Barron

1. INTRODUCCION (PAGINA de CUBIERTA)

De un saludo apropiado en el idioma nativo. Estamos muy agradecidos al ser invitados a su comunidad y les damos gracias por su hospitalidad. *Muestra Ilustración número 1. INTRODUCCION (PAGINA de CUBIERTA).*

Estos niños felices y sanos representan la asistencia médica holística. El cuidado holístico significa el cuidado de la persona entera; el cuerpo, la mente y el espíritu siendo que cada uno de éstos es muy importante para la salud. Este es el cuidado médico que es recomendado por La Organización de la Salud Mundial. (OSM) La pintura también representa nuestra meta de proporcionar la mejor asistencia médica a la mayoría de personas como sea posible. Así que ¿cómo podemos lograr esto?

2A. EL CONOCIMIENTO MÁS IMPORTANTE

Usted probablemente ha escuchado a menudo que **“el Conocimiento es más importante que la Medicina.”** Creemos también que esto es verdad. **La mayoría de las enfermedades, aún las mas graves, se pueden evitar por completo.** Así que la manera más importante que nuestros proveedores de asistencia médica puedan ayudarles es a través del conocimiento, para cuidarse mejor a ustedes y a sus familias.

(nota en cuanto a la Enseñanza Transcultural, enseñanza participativa): La gente resuelve sus propios problemas mejor en un proceso de participación en grupo. Es importante saber lo más posible de las creencias de la gente con las cuales estamos trabajando. Haciendo preguntas como las siguientes también pueden promover una discusión en grupo:

Primeramente queremos conocer más de ustedes y la gente de su comunidad. Por ejemplo, cuando un niño de su comunidad se enferma con diarrea o neumonía, que van a pensar sus padres acerca de la causa de su enfermedad?...

La mayoría del conocimiento más importante que hablaremos fue conocida por nuestros antepasados (tuyos y los míos) hace miles de años, pero al pasar los años mucho de ese conocimiento se olvidó. Por ejemplo, muchos de nuestros antepasados creían que las cosas invisibles causaban la enfermedad, las cosas que ellos no podían ver. ¿Cuántos aquí creen eso? Bien, si usted cree eso esta absolutamente correcto. Así que nuestros antepasados ciertamente eran inteligentes y atentos como usted y como yo.

Sin embargo, había una cosa muy importante que ellos no tuvieron, y esa cosa fue crítica para nuestro entendimiento acerca de la causa de la enfermedad. ¿Alguien sabe cual fue esa cosa muy importante? El microscopio. Con microscopios poderosos podemos ver los huevos de gusano y bacterias e incluso los virus. Y miles de estudios han mostrado que estos son las causas verdaderas de casi todas las enfermedades que vemos, especialmente en niños.

Por supuesto que sin un microscopio no habría una manera que usted pudiera saber esto. Y así que algunas personas han adivinado que quizás la causas de estas enfermedades fueron por alguien que nos ha maldecido o quizás porque Dios estaba enojado con nosotros. Pero si ellos hubieran tenido un microscopio ellos habrían visto que las causas verdaderas de esas enfermedades son los virus, las bacterias y los parásitos.

2B. EL CONOCIMIENTO MÁS IMPORTANTE

¿Cual es el conocimiento más importante?

La mayoría de pacientes que vemos creen muy firmemente que las causas de enfermedades son espirituales. OSM reporta énfasis en la importancia la manera holista de la sanidad. (incluyendo lo espiritual tanto como lo mental y lo físico) Aunque no hay evidencia de que las maldiciones de las personas afecten nuestra salud, (al menos que creemos que nos afecte) si hay evidencias de que creencias espirituales, nuestros sentimientos y estilo de vida son muy importantes. La mayoría de nuestros pacientes creen que el conocimiento más importante que tienen es que Dios ama a cada uno de nosotros y que necesitamos amarnos unos a otros. La mayoría de nuestros pacientes ateos concuerdan que si todos pudiéramos respetar y tratar a otros en una manera compasiva, se eliminarían casi toda muerte y sufrimiento innecesario en los países en desarrollo. Varios reportes de la Organización de la Salud Mundial confirman los efectos desastrosos de la guerra, la pobreza y la desnutrición sobre áreas como el número de muerte infantil.

Reportes de la Organización de la Salud Mundial también dan énfasis en la importancia tener relaciones amorosas como prevención y tratamiento de la salud mental. Otras organizaciones, como la Academia de Pediatría, confirman la importancia de demostrar amor durante el crecimiento de nuestras familias. El cuidado con amor es especialmente importante para los niños—Unos de los estudios científicos pediátricos mostró que simplemente abrazar los niños cuando están enfermos podría reducir la mortalidad más de 25%.

Aquí otra vez aprendemos de nuevo lo que nuestros antepasados, de usted y yo, conocían hace miles de años. Ellos supieron la importancia de cuidar unos a otros, y también los efectos perjudiciales del odio y el enojo. La mayoría de nosotros hemos notado que cuando estamos enojados a menudo tenemos dolores de cabeza o en el estómago o en el pecho. Perdonar a nuestros enemigos y a otras personas que nos han lastimado es difícil. Sin embargo, el perdonar y amar es mucho más importante para nuestra propia salud y para el bien estar de nuestras familias que cualquier venganza en contra de los que nos hayan hecho daño.

Esto puede afectar todas las áreas de nuestra vida, física y mental. Varios estudios científicos en medicina sicosomática han mostrado los efectos poderosos de nuestras creencias, sentimientos y estilo de vida sobre nuestro sistema nervioso (que pelea en contra de las enfermedades), inmunológico y cardiovascular (corazón y vasos sanguíneos) y otros sistemas corporales.

Por ejemplo, si creemos que una pastilla nos va a ayudar, nos va a ayudar aún si la pastilla está hecha de azúcar. Entonces, aunque las pastillas y pociones pueden ayudarnos, pastillas y pociones reciben mucho crédito por la sanidad por nuestro propio cuerpo que realmente es causado por nuestras creencias. Entonces, de un punto de vista científica, sabemos sin cuestión que nuestras creencias son muy importantes para la sanidad. Esto no es controversial, es un hecho comprobado científicamente.

Así que, no importando la causa, hay mucho que cada uno puede hacer para prevenir la enfermedad y sufrimiento así como promover la salud y el bienestar de todos, sus familias y en sus comunidades. El resto de este programa se concentrara en los siguientes puntos:

- El conocimiento que le ayudará a salvar la mayoría de vidas y alivia la mayoría del sufrimiento.
- El conocimiento mas preciso y el mas disponible en el mundo.

Voltear de regreso a 2A. EL CONOCIMIENTO MÁS IMPORTANTE

¿Por qué es que el conocimiento es más importante que la medicina? La importancia del conocimiento se puede mostrar fácilmente en el tratamiento de las enfermedades más comunes, los resfriados virales. Casi todos nosotros obtenemos estas infecciones dos o tres veces al año y los niños a menudo los obtienen 5 o 6 veces al año. Muchos de ustedes aquí hoy tienen resfriados virales. Estas infecciones generalmente no son muy graves y después de unos días usted mejorara sin ningún tratamiento. Sin embargo, las síntomas del resfriado viral pueden hacernos sentir miserables, así que personas a menudo compran medicamento porque piensan que les ayuda. Hay cientos de diferentes medicinas para el resfriado por venta en los Estados Unidos y en la mayoría de los países a los que vamos. Desgraciadamente, ninguna de estas medicinas, aún éstos en los Estados Unidos, se han mostrado ser efectivos en curar los resfriados o aún reducir las complicaciones. Y muchas de las medicinas se han mostrado realmente ser perjudicial y puede hacer las personas más enfermas. Mas las familias que vemos a menudo pasan hambre para poder comprar las medicinas para el resfriado. Así que para los resfriados virales es mejor no tomar de estas medicinas. Hay otros tratamientos que ayudan y son seguros y hablaremos acerca de éstos mas tarde (las Secciones 30 y 31).

La importancia del conocimiento también es mostrada claramente con las enfermedades más graves del mundo. Las enfermedades y muertes relacionadas con el uso del tabaco son las mas prevenibles del mundo hoy en día. La prevención del fumar es mucho más importante que todos nuestros medicamentos y tratamientos (*Sección 41*).

Otro ejemplo es el SIDA. El mundo entero ahora sufre de la epidemia del SIDA y más de 45 millones de personas ahora están infectadas. Aunque hay medicinas que pueden ayudar para vivir más largo con el SIDA, no hay cura y todas estas personas morirán por la enfermedad. Más con el conocimiento, toda esta muerte y sufrimiento pudiera haberse prevenido.

Hay, por supuesto, condiciones tal como bacterianas y las infecciones de lombriz donde medicinas son efectivas y son muy importantes. Sin embargo, aún aquí el conocimiento es lo mas importante, porque el conocimiento pudiera haber prevenido la infección en primer lugar. Repetidas veces, para casi cada clase de enfermedad, los estudios basados en las evidencias muestran claramente que el conocimiento y la información es mucho más importante que las medicinas.

La información que les daremos a ustedes es **la mejor información que se puede encontrar en el mundo.** E información viene directamente de la Organización de la Salud Mundial (OSM) y otras fuentes sumamente respetadas tales como el Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Estas organizaciones incluyen muchos miles de lo mejores médicos y otros expertos médicos de todo el mundo. También, como indicamos antes, mucho de este conocimiento fue conocido por nuestros antepasados (de usted y yo) pero se había olvidado o había sido descuidado a través de los años.

Es nuestra esperanza que tendrán reuniones comunitarias para seguir platicando de los lineamientos del OSM que estamos repasando, y que identifican y comienzan a encontrar soluciones a los problemas que son más importantes en sus vidas y en su comunidad.

(Opcional-para Equipos Médicos a corto plazo): *Desafortunadamente, yo sólo tengo un tiempo muy corto con ustedes. Así que puedo discutir sólo una parte pequeña de la información que es importante para usted y para sus familias. Sin embargo, toda la información que tenemos se encuentra en esta guía que dejaremos en manos de _____, quien estará teniendo reuniones gratuitas sobre **la Educación de la Salud***

después de nuestra salida. Sabemos que el conocimiento que se encuentra en este libro salvará muchas más vidas y aliviara mucho más sufrimiento que todos nuestros médicos y enfermeras y todas nuestras medicinas.

(Opcional-para Equipos Médicos a corto plazo): Porque hay tantas personas, y nosotros tenemos sólo unos pocos proveedores, nuestros médicos y enfermeras son capaces de cuidar sólo a los problemas mas graves de la salud. Así que quizás usted no querrá esperar tantas horas para ser atendidos solo por un minuto o dos. Si usted decide esperar y usted tiene más de un problema de salud, comience a pensar cuál es que usted quiere que el médico trate de atender. Así que, si sus amigos o su familia no pueden ser atendidos hoy, dígales que no se preocupen. Dígales que no se pierdan las reuniones de la Educación de la Salud. El conocimiento que ellos recibirán salvará muchas más vidas y aliviara mucho más sufrimiento que todos nuestros proveedores de asistencia médica y todas nuestras medicinas.

Si usted en cualquier tiempo **tiene preguntas o no este de acuerdo** con cualquier información que estuviera pasando, por favor avísenme. Reconocemos que puede haber mucho valor en la medicina local y tradicional (Hay muchos tratamientos que no han sido estudiados adecuadamente y hay mucho acerca de la medicina tradicional que nosotros todavía no sabemos). Y es sólo hablando acerca de nuestros desacuerdos que podemos proporcionar el mejor cuidado posible para todos.

3. PREVENCIÓN DE MUERTES Y DEL SUFRIMIENTO

Así que, **¿cual información necesitamos que sea la más crítica a nuestra salud y a la salud de nuestros niños?** El OSM indica que la información que necesitamos para salvar la mayor cantidad de vidas posible no es acerca de cómo tratar nuestras enfermedades, pero cómo prevenirlas en primer lugar. Y nosotros siempre hemos encontrado esto ser verdad en cada lugar que hemos trabajado. Sabemos que la mayor parte de las enfermedades graves que trataremos hoy son completamente evitables. Y que estas enfermedades pueden ser prevenidas por usted y por sus vecinos.

Algunas personas creen que ellos se enferman de lo que otras personas les han hecho a ellos. ¿Hay alguien aquí que cree esto? Usted esta absolutamente correcto. Por supuesto, ahora que tenemos microscopios sabemos que no son maldiciones de otras personas que nos hace enfermar. Sin embargo, otras personas, aún nuestros amigos y parientes definitivamente nos pueden hacer enfermar y aun matarnos en muchas otras maneras:

¿Cuales son los tres asesinos más grandes en el mundo en desarrollo? (Nota: Cuando se incluye los países en desarrollo, las enfermedades relacionadas con el uso del tabaco son las más prevenibles del mundo. Hay un aumento de muertes relacionadas con el uso de tabaco en los países en desarrollo. Vea Sección 41) El OSM declara que: Un niño muere cada ocho segundos... y todos los años más de cinco millones de personas mueren de enfermedades ligadas a:

- 1) Agua potable insegura,
- 2) hogares y vecindarios sucios y
- 3) Disposición incorrecta de excremento. (Nos disculpamos si algunos de nuestros temas son vergonzosos, sin embargo ellos causan tantas muertes que debemos hablar acerca de ellos.)

¿Qué causa la mayoría del sufrimiento? La respuesta, por todo el mundo, es exactamente el mismo: En cualquier tiempo dado casi la mitad de todas las personas de los

países en desarrollo están sufriendo de una o más de las seis enfermedades principales (diarrea, áscaris, dracunculiasis, la lombriz intestinal, esquistosomiasis y tracoma....) asociadas con abastecimiento de agua y saneamiento peligroso.

Así que usted esta correcto. Otras personas definitivamente nos pueden hacer enfermar y aun matarnos con enfermedades mortales:

1) Contaminando nuestro abastecimiento de agua. (Favor también note del retrato que aunque su agua se mire absolutamente limpia, es posible que contenga organismos mortales que se pueden ver sólo bajo un microscopio poderoso.)

2) Por no mantener sus vecindarios limpios y libres de basura que atrae insectos y roedores que esparcen enfermedades.

3) Por no siempre usar letrinas correctamente construidas.

Estas son las "maldiciones" que nos pueden hacer enfermar y aun causarnos la muerte. (Favor de también notar del dibujo que si su agua aparezca absolutamente limpia y clara, puede contener organismos fatales que solamente se pueden ver bajo un microscopio poderoso.)

4. VIH/SIDA

Y para empeorar las cosas, ahora también tenemos la epidemia mundial devastadora del SIDA. El SIDA pronto superará todas las otras causas como el asesino más grande. Así que hablaremos acerca del SIDA primero y entonces volveremos a hablar más acerca de las otras causas.

El SIDA casi siempre es causado por el sexo peligroso. Porque el SIDA es una enfermedad transmitida sexualmente, a menudo nos avergüenza hablar del tema. Sin embargo, más de 3 millones de personas murieron del SIDA en el año 2001 y más de 45 millones de personas están infectadas, y toda esta muerte y sufrimiento se puede prevenir. Así que otra vez, necesitamos hablar del tema. El SIDA es una enfermedad sin cura y letal. El SIDA es causado por el virus VIH. Esencialmente todas las personas infectadas con el virus VIH eventualmente morirán del SIDA, pero tomara varios años. Es por eso que se ha esparcido a tantas personas. Hay un período "silencioso" que dura varios años donde las personas infectadas no saben que están infectadas y parece que están totalmente bien, mas ellos esparcen aun el virus del SIDA por medio del sexo. El SIDA eventualmente afecta el sistema inmune, así que personas con el SIDA generalmente mueren de infecciones crónicas tales como tuberculosis. Hay medicinas que nos pueden ayudar a vivir más tiempo con el SIDA, sin embargo ninguna de las medicinas curará el SIDA.

(Opcional- para Equipos Médicos a corto plazo): Nosotros y la mayoría de las otras organizaciones no somos capaces de proporcionar estas medicinas, porque una vez comenzadas ellas deben ser tomadas por el resto de su vida. Ellos requieren una observación cercana a largo plazo y pueden tener como resultado una especie resistente (más peligrosa) si discontinúan o no lo utilizan apropiadamente.

14 millones de niños son huérfanos ahora a causa del SIDA. Todavía peor, los 45 millones de personas que ahora están infectadas continúan esparciendo el virus, así que los números de muertes y números de huérfanos pronto llegarán a ser mucho, mucho más alto.

Casi todas personas obtienen el SIDA teniendo el sexo con alguien que se mira y se siente completamente sano -- toma varios años después que una persona obtiene el VIH para mirarse o sentirse enfermo con el SIDA. Así que sabemos que muchos de ustedes aquí están infectados hoy, pero la única manera que usted podrá saber es si usted va al

hospital para una prueba de sangre. E incluso la prueba de sangre no puede llegar a ser positiva hasta 6 meses después que usted sea infectado.

Así que sabemos que usted o la persona que esta a su lado puede tener el SIDA. ¿Por qué nosotros no estamos atemorizados a examinarle, ni a estrechar su mano, ni a abrazarle? Porque también sabemos que el SIDA no se transmite a través de estrechar la mano, el abrazo, vivir, jugar ni comer con una persona infectada...

5. La PREVENCIÓN DEL VIH/SIDA

El SIDA se transmite:

- Teniendo sexo con una persona que lleva el virus VIH.
- Por drogadictos que comparten las agujas.
- Médicos que utilizan cualquier instrumento que corta o rompe la piel sin esterilizarlo primero. (Los tatuajes, perforación del cuerpo, la extracción de diente, circuncisión, las inyecciones de medicinas, transfusiones de sangre, etc. pueden esparcir el VIH si los instrumentos no se esterilizan apropiadamente.)
- A través de transfusiones de sangre de donantes infectados. (Los productos de sangre siempre se deben probar apropiadamente para el virus del VIH antes del uso.)
- Compartiendo el uso de otros instrumentos que pueden cortar o pueden romper la piel o encías tal como navajas y cepillos de dientes.
- De una madre infectada a su niño no nacido aún (alrededor de 3 de cada 10 bebés de madres infectadas obtendrán el virus VIH cuando ellos nazcan.). Además 1 de cada 10 bebés que es amamantado por mujeres infectadas obtendrá también el SIDA.

La prevención del SIDA: el SIDA es completamente evitable y puede ser prevenido por usted. En gran medida la causa más común del SIDA es a través del sexo inseguro. El programa AFC (Abstenerse de relaciones sexuales hasta el matrimonio, ser Fiel a su pareja, y utilizar un Condón si los puntos A y F no se practican) ha tenido mucho éxito en reducir casos del SIDA en países como Uganda.

- Condomes DE ALTA CALIDAD de látex cuando son utilizados cuidadosamente pueden ayudar a prevenir el SIDA y otras enfermedades transmitidas sexualmente. Sin embargo, ellos no son siempre efectivos y la única manera segura de no obtener el SIDA es la abstinencia, o tener una relación sexual estrictamente monógama con alguien que no esta infectado. Condomes se utilizan también para el control de la natalidad. Si usted utiliza condones: Compre unos de alta calidad de látex. Si usted es alérgico al látex, compre condones hechos de un material sintético tal como poliuretano (condones de Piel de cordero no se recomiendan para la prevención de la enfermedad). Siga las instrucciones del paquete. Si se utilizan con lubricantes, utilice solamente la glicerina o lubricantes a base de agua que se pueden conseguir en las farmacias. (Lubricantes con base de petróleo tales como la jalea de petróleo, crema limpiadora, la crema para manos o cuerpo, o aceites vegetal, mineral o para bebé, puede debilitar el condón. Además, los condones pueden ser debilitados por la exposición al calor o la luz del sol o por que tienen mucho tiempo, o pueden estar rotos.) Nunca reutilice condones.
- No tenga sexo con nadie que haya tenido a otras parejas. Del punto de vista del SIDA, usted no esta teniendo sexo solamente con esa persona. Usted esta también teniendo sexo con todos sus parejas y con todos las parejas de sus parejas y así sucesivamente (podría ser fácilmente cientos de personas).
- No tenga sexo con prostitutas ni con nadie que se ha inyectado con drogas ilegales.

-Aunque las pruebas más nuevas sean más sensibles, muchas pruebas de sangre para el virus VIH no pueden llegar a ser positivas hasta 6 meses después que una persona haya sido infectada. Así que, si usted desea tener sexo con alguien que pudo haber tenido otras parejas o se haya inyectado con drogas ilegales, espere hasta que usted este seguro que ellos no han tenido sexo y no han tomado drogas por 6 meses, y entonces que se hagan la prueba de sangre para el virus VIH.

-No utilice agujas que se han usado previamente.

-No obtenga tatuajes ni deje que le agujeren el cuerpo por personas que no esterilizan apropiadamente su equipo. Todo instrumento utilizado para tatuajes, agujerear el cuerpo, extracción de diente, circuncisión, donar sangre y transfusión, etc. debe ser limpiado y entonces debe ser esterilizado, preferiblemente en un esterilizador presurizado de vapor tal como el que utilizamos nosotros para nuestros instrumentos dentales. Si un esterilizador de vapor no está disponible, los instrumentos deben ser limpiados completamente y entonces deben ser colocados en agua hirviendo por lo menos 30 minutos.

-No comparta navajas de afeitar ni cepillos de dientes.

-Si usted debe recibir una transfusión de sangre asegúrese de que la sangre ha sido examinada para el VIH.

Hay también mucha **información falsa sobre el SIDA**: Muchos estudios han mostrado que usted no puede obtener el SIDA a través de estrechar la mano, el abrazo, vivir, jugar ni comer con una persona infectada. El SIDA no es curado teniendo sexo con una virgen. Todo lo que esto hace es transmitir el SIDA a la virgen. Así que si usted tiene cualquier pregunta por favor háganos saber, porque es muy importante que usted sepa lo más posible acerca de esta enfermedad mortal pero evitable.

Otra vez, la causa más común del SIDA es el sexo peligroso. Casi todas las personas que obtienen el SIDA lo obtienen por tener sexo con alguien que parece sano y no saben que ellos llevan el virus. Las enfermedades sexuales han existido por miles de años. Y aquí otra vez nosotros vemos que nuestros antepasados, suyo y mío, volviendo al tiempo de Moisés hace miles de años, conocían lo que era mas importante en prevenir aún esta enfermedad sexual. Y cuando ellos nos dijeron que no tuviéramos sexo con nadie más que nuestro cónyuge, no era para disminuir nuestro placer de la vida, sino para protegernos de las enfermedades dolorosas y devastadoras que destruirían nuestra vida.

(Opcional, Dependiendo del Área):

-En algunos países hay medicinas que están disponible a mujeres embarazadas que ayudarán a prevenir que sus bebés obtengan el SIDA. En esos países, todas las mujeres embarazadas deben ser analizadas para el virus del SIDA.

-No deje que su bebé amamante de una mujer quien no ha tenido un análisis de sangre para el virus VIH.

¿Debe una madre con SIDA amamantar a su bebé? Con excepción de la tuberculosis no tratada, el SIDA puede a veces ser la única excepción a la regla que madres siempre deben amamantar a sus bebés. La mayoría de los bebés que obtienen el SIDA de sus madres ya lo tienen cuando ellos nacen (3 de cada 10). El virus del SIDA puede ser transmitido a 1 de cada 10 bebés que son amamantados de madres o mujeres que tienen el SIDA. Sin embargo, los bebés que no son amamantados tienen un riesgo más alto de morir de causas como la diarrea, la neumonía u otras infecciones. Así que es muy difícil de estar seguro de cual es mejor, especialmente en esas áreas donde el agua potable no es segura y la mortalidad de niño es muy alta. Sin embargo, todas las madres que amamantan a sus bebés deben dar SOLO LECHE MATERNA Y NINGUN OTRO ALIMENTO por los

primeros 6 meses de la vida. Esto es especialmente importante para una madre con SIDA que decide amamantar a su bebé. Los alimentos, con excepción de la leche materna, aparentemente irritan el estómago del bebé y lo hace más fácil para que el virus del SIDA entre en la sangre del bebé.

6. EL AGUA POTABLE SEGURA

Ahora hablaremos de las siguientes causas más importantes de la muerte y el sufrimiento. El OSM declara que "ningún tipo de intervención tiene mayor impacto total sobre el desarrollo nacional y la salud pública que la provisión de agua potable segura y la disposición apropiada de excremento humano."

A veces, sólo proteger un manantial de agua o un pozo de contaminación por humanos o animales es todo que se tiene que hacer.

Sin embargo, el agua potable peligrosa ha sido un problema en cada país que hemos ido. Es una de las causas principales de los muertes innecesarias, sobre todo en cuanto a los niños menores de cinco años. Aunque su agua se mire absolutamente limpia y transparente y pura, puede contener organismos mortales que se pueden ver sólo bajo un microscopio poderoso. Si su agua no es segura, usted la debe calentar hasta que este hirviendo por lo menos 1 minuto para hacerla pura (Si usted vive encima de 2000 metros usted debe hervirla por lo menos 3 minutos). (Nota: Solamente instrumentos usados para perforar la piel, los tatuajes, la extracción de dientes, circuncisión, etc. necesitan ser hervidos por lo menos 30 minutos.)

(Opcional, Dependiendo del área): El hervir es la manera más fácil y más eficaz para asegurar el agua potable segura. El OSM también reporta que en todo el mundo es el método más común en el hogar y por esta razón lo usamos como el símbolo de agua limpia y segura en este libro.

Sin embargo, no hay combustible disponible en muchos partes del mundo. Otras opciones económicas para tratar agua en el hogar están siendo desarrollados e incluyen desinfectación con cloro o soluciones de cloro, incluyendo sistemas de filtración usando filtros cerámicos económicos. Desinfectación solar es otra opción que se está usando más. Constantemente están investigando y ahora se usan más sistemas económicos como SODIS(usando energía solar y botellas de plástico sencillas). (Botellas de PET son los más seguros.)

El sitio web de OSM www.who.int tiene una sección "Purificación de Agua y Salud" que contiene la información más reciente de las investigaciones de los sistemas de purificación de agua y lineamientos específicos para como usarlos. También debes consultar a tu autoridad local de salud pública para saber el mejor sistema para tu área.

Almacenar agua en una manera segura también es muy importante. Mantenga el envase seguro cubierto. También es importante lavarse las manos y usar envases limpios y seguros para transferir el agua.

Utilice el agua segura para (con el agua hervida, asegúrese de dejar que el agua se enfríe):

-Beber

- Preparar la Solución Oral de Rehidratación

-Cepillarse los dientes

-Enjuagar fruta y verduras (que se comen crudas) después que hayan sido limpiadas

Algunas personas se quejan de "la falta de sabor" del agua hervida. Muchas veces, dejar el agua reposando un rato en un envase cubierto es una solución al problema. O usted

puede agregar una pizca o dos de sal o una o dos gotas de limón o alguna otra sustancia que satisfaga su gusto. Experimente hasta que usted encuentre una combinación que es aceptable. Sin embargo, aún sin agregar algo, después de un rato usted llegará a acostumbrarse al sabor "nuevo".

El agua potable embotellada que usted compra a menudo es más segura que de otras fuentes. Sin embargo no es muy seguro y los estudios han mostrado que, también, a menudo puede estar contaminada. Así que si usted todavía se está enfermando con diarrea y otras enfermedades, puede ser por el agua embotellada.

7. LAVADO DE MANOS

La mayoría de nosotros sabemos las reglas para el saneamiento, sin embargo no todos, ni aun los médicos, siempre siguen esas reglas. Y es por eso que tantas personas continúan infectándose y muriendo de enfermedades contagiosas. Así que es importante que revisemos las reglas con frecuencia, aunque parezcan tan sencillas.

Es importante limpiar debajo de nuestras uñas porque microbios crecen allí también.

No se lave en agua que otra persona haya utilizado. Eso puede transmitir sus microbios a nosotros.

El área de lavado debe tener buen drenaje para que el agua no se asiente y llegue a ser contaminada con bacterias o llegue a ser un área que cría de mosquitos y otros insectos.

Las toallas para secarse se deben lavar regularmente y deben ser colgadas afuera en el sol para secarse.

8. ¿CUANDO ES NECESARIO LAVARSE LAS MANOS?

Es importante que nos lavemos siempre las manos con jabón después de utilizar la letrina o baño.

Recuerden también de lavarse las manos si han ayudado a su niño utilizar la letrina o le cambiaron un pañal.

Si nosotros no nos lavamos las manos antes de preparar alimento, estamos poniendo los microbios y huevos de lombriz, que son demasiado pequeños para ver, en el alimento. Esto puede causar la diarrea, las infecciones de lombriz y otras enfermedades graves.

Por las mismas razones debemos lavarnos las manos después de acariciar un perro o un gato.

Siempre lave antes de comer o traer las manos a la boca.

Cuando estamos enfermos con una infección respiratoria, o tenemos una infección en el ojo tal como tracoma, necesitamos recordar de lavarnos las manos antes de tocar o saludar a otra persona.

9. DISPOSICION INAPROPIADA DE EXCREMENTO

Niños no deben defecar cerca a donde otros niños juegan.

Si un animal defeca cerca a donde niños juegan, se debe limpiar inmediatamente. (Los excrementos de los niños y los animales pueden ser igual de peligrosos que los excrementos de adultos.)

Los excrementos eventualmente se disolverán en la tierra y usted no lo verá, pero los microbios y huevos de lombriz estarán todavía allí.

Los niños a menudo ponen sus juguetes y los dedos en la boca y obtienen diarrea y gusanos de esta manera.

10. DISPOSICION APROPIADA DE EXCREMENTO

El uso de letrinas apropiadamente construidas es una de las maneras más importantes que ud. y sus vecinos pueden empezar inmediatamente a prevenir la muerte por medio de lombriz u infecciones bacterianas. Es muy importante construir la letrina de una manera que mantenga las moscas lejos del excremento.

Hay muchos diferentes tipos de letrinas y sistemas de higiene. El ejemplo en el dibujo es un modelo sencillo de una letrina con hoyo. (Una letrina con ventilación constante (VIP) se debe construir si tubería ancha de PVC y otros materiales están disponibles.)

Para letrinas sencillas de hoyo, el requisito mínimo para esto es cavar un hoyo y colocando una losa que no deja entrar a las moscas. (Muchas veces se usa una losa de concreto reforzada y portátil) El hoyo en el centro de la losa siempre se debe cubrir cuando no se esta utilizando. Esto es necesario para mantener las moscas lejos del excremento y para prevenir las enfermedades graves tales como la Tifoidea. Así que los requisitos más importante son la losa y la tapadera para mantener las moscas lejos (las áreas grises en el dibujo).

Instrucciones específicas para varios tipos de letrinas y sistemas de higiene se encuentran en la sección de "Agua y Higiene" en la pagina web de OSM, www.who.int. Ud. y sus vecinos deben de consultar a su autoridad local de salud pública para encontrar el mejor sistema para su área.

Las medicinas para el tratamiento de bacterias e infecciones de lombriz son efectivas y le ayudará. Sin embargo, a menos que usted pueda conseguir que todos en su comunidad utilicen maneras apropiadas de higiene, usted pronto será infectado otra vez.

Aquí otra vez, sabemos que Moisés y nuestros antepasados sabían de la importancia de letrinas hace miles de años.

Cuándo estas lejos de casa y no hay una letrina, los niños deben ser enseñados a ir muy lejos de donde personas se bañan u obtienen agua potable o donde cultivan sus verduras. Ellos deben cavar un hoyo y cubrir el excremento con tierra.

Recuerde de enseñar a sus niños de siempre lavar sus manos con cuidado después de utilizar la letrina.

11. LAS MOSCAS COMO PORTADORAS de ENFERMEDAD

Es importante no dejar que las moscas u otros insectos aterricen o se arrastren sobre nosotros o nuestro alimento. Ellos a menudo se alimentan del excremento humano y de animales y llevan microbios y esparcen las enfermedades graves tales como la diarrea y la fiebre tifoidea.

Las personas que viven en áreas donde las letrinas no se cubren apropiadamente a menudo se infectan cuando las moscas de las letrinas aterrizan en su alimento.

Si un niño o algún animal defecan cerca de la casa, debe ser limpiado inmediatamente.

Trocitos de alimento y platos sucios no se deben dejar abandonados porque esto atrae moscas y otros insectos.

El alimento se debe cubrir hasta que se sirva.

Las moscas esparcen también las enfermedades de una persona a otra, tal como tracoma, la enfermedad de ojo que causa la mayoría de la ceguera en el mundo.

12. CONTROL DE INSECTOS Y ROEDORES

La basura y otras áreas que crían insectos en nuestros vecindarios deben ser limpiados y deben ser quemados.

Lo que no se puede quemar debe ser enterrado en un hoyo especial lejos de la casa o abastecimiento de agua. Esto también es importante para el control del mosquito.

13. CONTROL de MOSQUITOS

Malaria, la Fiebre Amarilla y el Dengue son algunas de las enfermedades que son esparcidas por mosquitos.

Los mosquitos crían en agua que no fluye libremente. Para reducir el riesgo de obtener estas enfermedades graves, áreas donde los mosquitos crían deben ser destruidos. Esto incluye cualquier cosa que contiene agua tal como las llantas viejas, latas y basura. Las llantas son especialmente un problema porque no importa de qué manera estén colocadas, ellas retienen el agua. Deben ser recicladas inmediatamente o deben ser enterradas.

Todo envase que se utiliza para almacenar agua se debe cubrir.

La prevención de mordeduras de mosquito:

El contacto con mosquitos se debe evitar lo más posible. (Esto a menudo no es posible porque el mosquito que causa la malaria generalmente muere durante la noche y el Mosquito que causa el Dengue generalmente muere durante el día.)

El uso de una red de cama que haya sido empapada en un insecticida, tal como permetrin, es muy importante para la prevención de la malaria y ha salvado muchas vidas. Mujeres que están embarazadas y niños corren un riesgo más alto y siempre deben de usar redes de cama tratadas.

Vestirse con camisas de manga larga, pantalones largos y vestidos también puede ayudar.

14. INFECCIONES POR LOMBRIZ

Las infecciones por lombriz causan mucha enfermedad, miseria y muerte en el mundo. Causan el dolor de estómago y músculo, los dolores de cabeza, la fiebre, la tos y resollar con dificultad, hinchadura de las manos y pies, la debilidad, la anemia y la desnutrición. Algunos emigran a cada área del cuerpo incluyendo el cerebro. Las infecciones por lombriz se presentan dondequiera que personas no siempre utilizan letrinas.

Los huevos de lombriz se encuentran en tierra que ha sido contaminada por excremento. Las personas generalmente se infectan tocando tierra (o las verduras que tienen contacto con la tierra) y trayendo sus manos a la boca sin lavarlas primero. Algunos tipos de infecciones por lombriz son transmitidos a través del agua contaminada.

Los niños obtienen infecciones de lombriz más a menudo que los adultos porque ellos a menudo ponen las manos en sus bocas sin lavarse primero.

Las personas también pueden obtener infecciones de lombriz por medio de perros y gatos y de otros animales. Si acariciamos el animal y ponemos las manos en la boca sin lavarnos primero, podemos llegar a ser infectados.

La lombriz intestinal hacen una madriguera en la piel de personas que van descalzos.

Existen lombrices que causan picazón anal de noche y las personas (especialmente niños) se vuelven a infectar a sí mismos rasguñando el área anal y trayendo las manos a la boca.

(Opcional, Dependiendo en el Área): *Especie de filaria (Dracunculiasis) se obtiene de agua potable no segura.*

Cómo prevenir las infecciones de lombriz:

Las letrinas deben ser construidas apropiadamente y siempre deben ser utilizadas. Las manos siempre se deben lavar después de utilizar la letrina.

Si hay dudas de la seguridad del agua potable, se debe hervir o ser purificada en otra manera.

15. PREVENCIÓN DE LAS INFECCIONES DE LOMBRIZ

Nuestras manos siempre se deben lavar antes de ponerlas en nuestra boca o antes de comer.

Los perros, los gatos y otros animales se deben mantener fuera de la casa. Las manos siempre se deben lavar después de tocarlos.

Si hay casos de lombriz intestinal en el área, siempre use zapatos o sandalias.

Los niños se deben poner calzoncillos o pijama a la cama, especialmente si ellos tienen picazón anal.

16. SCHISTOSOMIASIS (Opcional, Dependiendo en el Área)

Schistosomiasis es otra enfermedad grave de lombriz que se podría eliminar completamente si toda persona siempre utilizara letrinas. Schistosomiasis se obtiene usando los balnearios o bañándose en corrientes y lagos de agua dulce que han sido contaminados por la orina o excremento humano. Las lombrices entran por la piel, emigran por los vasos sanguíneos y causan la destrucción del tejido en la vesícula urinaria, el intestino, el hígado, los pulmones y el cerebro.

Para prevenir schistosomiasis: Evita todo contacto con las corrientes y los lagos de agua dulce que están infestados. Caliente cualquier agua usada para bañarse o lavarse (50 grados C [122 grados F] por 5 minutos) o utilice los filtros del agua aprobados o las tabletas desinfectantes. O si estas medidas no son posibles, permite que el agua utilizada para bañarse permanezca por 3 días (Cercariae, la etapa infecciosa de la lombriz, raramente sobrevive más largo que 48 horas). Secarse vigorosamente con la toalla después de la exposición accidental al agua puede ayudar a quitar la cercariae en el proceso de la penetración de la piel, aunque esto no es muy confiable.

17A. La PREPARACION SEGURA del ALIMENTO

Las personas pueden obtener la lombriz y otras infecciones serias cuando la comida no se prepara o se cocina en la manera correcta. Otros obtienen la lombriz y otras infecciones cuando el alimento no se prepara ni es cocinado correctamente:

Solitaria se obtiene por comer carne de puerco, vaca y pez cuando no están adecuadamente cocinadas. Infecciones de lombrices también se puede obtener de los utensilios o envases utilizados para preparar la carne si los utensilios se utilizan para otros alimentos antes de ser lavados en agua muy caliente.

Esta información viene de OSM (pagina web www.who.int):

Cinco claves para la inocuidad de los alimentos

1. Mantenga la limpieza

-Lávese las manos antes de preparar alimentos a menudo durante la preparación

-Lávese las manos después de ir al baño

-Lave y desinfecte todas las superficies y equipos usados en la preparación de alimentos

-Proteja los alimentos y las áreas de cocina de insectos, mascotas y de otros animales (guarde los alimentos en recipientes cerrados)

¿Porqué? En la tierra, el agua, los animales y la gente se encuentran microorganismos peligrosos que causan enfermedades originadas en los alimentos. Ellos son llevados de una parte a otra por las manos, los utensilios, ropa, trapos de limpieza, esponjas y cualquier otro elemento que no ha sido adecuadamente lavado y un contacto leve puede contaminar los alimentos.

17B. La PREPARACION SEGURA del ALIMENTO (CONTINUADO)

2. Separe alimentos crudos y cocidos

-Separe siempre los alimentos crudos de los cocidos y de los que están listos para comer

-Use equipos y utensilios diferentes, como cuchillos o tablas de cortar, para manipular carne, pollo y pescado y otros alimentos crudos.

-Conserve los alimentos en recipientes separados para evitar el contacto entre crudos y cocidos

¿Porqué? Los alimentos crudos, especialmente carne, pollo y pescado y sus jugos, pueden estar contaminados con microorganismos peligrosos que pueden transferirse a otros alimentos, tales como comidas cocidos o listas para comer, durante la preparación de los alimentos o mientras se conservan.

3. Cocine completamente

-Cocine completamente los alimentos, especialmente carne, pollo, huevos y pescado

-Hierva los alimentos como sopas y guisos para asegurarse que ellos alcanzaron 70°C (158°F). Para carnes rojas y pollos cuide que los jugos sean claros y no rosados. Se recomienda el uso de termómetros

-Recaliente completamente la comida cocida

¿Porqué? La correcta cocción mata casi todos los microorganismos peligrosos. Estudios enseñan que cocinar el alimento para que todas las partes alcancen 70°C (158°F), garantiza la inocuidad de estos alimentos para el consumo. Existen alimentos, como trozos grandes de carne, pollos enteros o carne molida, que requieren especial control de la cocción. El recalentamiento adecuado mata los microorganismos que puedan haberse desarrollado durante la conservación de los alimentos.

4. Mantenga los alimentos a temperaturas seguras

-No deje alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de 2 horas

-Refrigere lo más pronto posible los alimentos cocinados y los perecibles (preferiblemente bajo los 5°C (41°F))

-Mantenga la comida caliente (arriba de los 60°C (140°F))

-No guarde comida mucho tiempo, aunque sea en la heladera. Los alimentos listos para comer para niños no deben ser guardados

-No descongele los alimentos a temperatura ambiente

¿Porqué? Algunos microorganismos pueden multiplicarse muy rápidamente si el alimento es conservado a temperatura ambiente, pues necesitan alimento, humedad, temperatura y tiempo para reproducirse. Debajo de los 5°C(41°F) o arriba de los 60°C (140°F) el crecimiento microbiano se hace más lento o se detiene. Algunos microorganismos patogénicos pueden todavía crecer en temperaturas bajo los 5°C(41°F).

5. Use agua y comidas crudas seguras

- Use agua tratada para que sea segura
- Seleccione alimentos sanos y frescos
- Para su inocuidad, elija alimentos ya procesados, tales como leche pasteurizada
- Lave las frutas y las verduras, especialmente si se comen crudas
- No utilice alimentos después de la fecha de vencimiento

¿Porqué? Los productos crudos, incluyendo el agua, pueden contener no sólo microorganismos sino también químicos dañinos. Es necesario tener cuidado en la selección de los productos crudos y tomar medidas de prevención como lavarlos y pelarlos que reducen el peligro.

Conocimiento = Prevención

Información adicional en todos los idiomas está disponible de parte de OSM en el sitio de www.who.int en la sección de "Cinco Claves para Comida Más Segura"

18. EL AMAMANTAMIENTO

El amamantamiento es la cosa más importante usted puede hacer para proteger su bebé de enfermedades graves y la muerte. El OSM y el UNICEF recomiendan:

-el amamantamiento exclusivo (ningún otro alimento o líquidos) desde nacimiento por los primeros 6 meses de vida. La leche humana proporciona todos los líquidos y los alimentos nutritivos que el bebé necesita para ser sano. Si su bebé tiene una fiebre o tiene diarrea y usted siente que su bebé necesita extra agua o SOR (la Solución Oral de Rehidratación), usted puede ofrecerle agua segura o SOR con una cuchara.

-Otros alimentos se pueden introducir gradualmente después de 6 meses de edad, sin embargo, el amamantamiento se debe continuar hasta por lo menos dos a tres años de edad.

-Como usted come también para su bebé, es muy importante que usted obtenga más que su porción usual de alimento sano tal como los huevos, la carne y la leche.

-Estando bajo peso es uno de los asesinos más comunes de niños, especialmente éstos bajo la edad de cinco. Entre mas joven es el niño mayor es el riesgo. El alimento adicional introducido después de los seis meses debe ser lo más nutritivo como posible (a menudo se recomienda el cereal de arroz fortificado con hierro).

Así que esto es un buen retrato porque el niño que esta madre esta alimentando tiene casi de 3 años de edad.

19. ALIMENTACION POR BIBERON

Se estima que más de un millón de niños muere cada año porque no son amamantados adecuadamente.

La leche materna contiene anticuerpos que no están presentes en cualquier otra tipo de leche ni alimento. Cuándo los bebés no obtienen los anticuerpos que están presentes en la leche materna a menudo mueren de la diarrea, la pulmonía y otras infecciones.

Los bebés también a menudo se enferman cuando sus madres no esterilizan apropiadamente las botellas y los chupones y la fórmula antes de alimentar a su bebé. Esto es mucho del trabajo y es muy difícil de hacer apropiadamente aún bajo condiciones ideales con agua segura, estufas y refrigeradores modernos. Así que nunca utilice botellas de bebé para alimentar cualquier cosa, aún agua. En su lugar utilice una copa y una cuchara. Ellos son mucho más fáciles de mantener limpio.

Los bebés también a menudo se enferman cuando son alimentados con leche que ha sido dejada a temperatura ambiente por varias horas después de haber sido preparada.

El amamantamiento también tiene muchos beneficios para la madre. Reduce el riesgo del cáncer de los ovarios y el pecho y construye la fuerza de hueso para proteger contra osteoporosis (huesos delgados y débiles) y fracturas de hueso en la edad más vieja. Así que la madre hace más sano a su bebé y a ella misma por amamantar a su bebé.

El beneficio más importante de la leche materna humana para bebés es probablemente los anticuerpos que protegen a bebés de llegar a enfermarse, sin embargo hay muchos otros beneficios. Los estudios recientes han mostrado que los bebés que son criados a pecho crecen para ser más listos que los bebés alimentados con fórmula. Nosotros todavía no sabemos las razones por esto. Quizás es porque las fórmulas generalmente se hacen de la leche de vaca y las vacas no necesitan ser muy listas cuando crecen.

20. HECHOS IMPORTANTES ACERCA DEL AMAMANTAMIENTO

A veces madres paran el amamantar porque reciben consejo malo. A veces ese consejo malo viene de médicos que no son especialistas en el cuidado de madres y bebés.

Si Usted Siente que no Produce Suficiente Leche para Su Bebé: Este es un problema común, especialmente inmediatamente después que el bebé nace y su suministro de leche esta iniciando.

1) nunca le de comidas "suplementarias" de botella a su bebé. Esto es la causa más común del suministro disminuido de leche. (Cuanto menos su bebé amamanta, menos leche producirá su cuerpo.) Si su bebé está enfermo con diarrea y usted se siente que su bebé necesita agua extra SOR, usted puede ofrecer esto con una cuchara. (Botellas y chupones son las causas frecuentes de infección y diarrea a menos que siempre sean esterilizados apropiadamente.)

2) Amamanta con MÁS frecuencia. El más a menudo que usted amamanta la más leche que usted producirá.

3) Tome más líquidos.

4) Obtenga más descanso. La falta de descanso puede llevar también a la depresión de posparto. Su marido y otros parientes necesitan tomar sus otros deberes hasta que el bebé amamante sin cualquier dificultad. Porque el amamantamiento es tan importante para la vida de su bebé, es necesario que todas sus otras responsabilidades sean de la secundaria en importancia.

5) Como usted come también para su bebé, es muy importante que usted obtenga más que su porción usual de alimento sano tal como los huevos, la carne y la leche. Esto es necesario para prevenir que su bebé llegue a estar bajo peso. Las vitaminas adicionales, si están disponibles, también pueden ayudar.

6) Si usted debe dejar a su bebé para ir a trabajar, amamante antes y después lo mas a menudo posible cuando usted este en casa.

7) Hay también un par de reflejos naturales que están allí para ayudarle y es importante que usted trabaje con ellos y no en contra de ellos. El Reflejo que dirige y el apegarse (Vea el Retrato más bajo):

-El toque de su pecho al centro de los labios de su bebé estimula a que su bebé abra la boca extensamente. Esto se llama el "reflejo que dirige." Cuando esto ocurra, traiga a su bebé directamente al pezón y la areola. (La areola es el área de piel más oscura que rodea el pezón.) Cuando un bebé esta posicionado correctamente, o "apegado," su pezón y mucha de la areola son jaladas dentro de la boca del bebé. Los labios y gomas de su bebé deben estar alrededor de la areola y en el pezón.

-Usted puede ayudarle a su bebé apegarse sosteniendo el pecho con su mano libre según como esta demostrado en el dibujo. Coloque los dedos bajo el pecho y descanse el pulgar levemente en cima (detrás de la areola). Asegurese que su bebé esta directamente sobre el pecho. Asegurese que los dedos estén atrás de la areola para que no estorben.

-Los bebés utilizan los labios, las encías, y la lengua para obtener la leche del pecho. Simplemente chupando el pezón no hará salir la leche y puede cuasar daño al pezón. Cuándo el bebé amamante por primera vez habrá una sensación que jala. Si duele mientras usted amamanta, entonces puede ser que su bebé no este apegado correctamente y necesite ser reposicionado.

-Despegue a su bebé deslizando su dedo en la esquina de la boca de su bebé, reposicione, y pruebe otra vez. Puede tomar varias pruebas.

8) El reflejo de decepción de la madre causa la liberación de leche del pecho. Si la madre está preocupada, tensa o perturbada a veces puede interferir con la liberación de leche. Así que si su casa no es muy pacífica, aparte un lugar callado donde usted pueda relajarse y no ser perturbada durante la alimentación de su bebé.

Los Pezones rajados: Si su bebé no es posicionado apropiadamente o no se apega bien cuando usted empieza el amamantamiento, usted puede acabar con pezones rajados o adoloridos.

-Para prevenir pezones rajados, coloque al bebé mejor y esté segura que los labios y encías del bebé estén sobre la areola y no sobre el pezón. También pruebe variando la posición de su bebé en cada alimentación. Y alternese entre cuál pecho usted ofrece primero.

-Mientras algunos niños amamantan por sólo 10 minutos en un pecho, es común que otros quieran amamantar mucho más largo. Sin embargo, si sus pezones están adoloridos usted posiblemente va querer limitar la longitud de alimentación a 10 minutos en cada lado y para aumentar la frecuencia de alimentación hasta que la dolencia se resuelva.

-Si su bebé se ha dormido en el pecho, o si usted necesita parar de alimentar antes que su bebé haya terminado, rompa suavemente la succión con el dedo. Nunca desapegue a su bebé sin liberar la succión.

-El mejor tratamiento para pezones rajados es la sequedad y el calor. No se ponga protectores plásticos de pecho ni forros plásticos que mantienen la humedad. Lave sus pechos solamente con agua, no jabón. Las cremas y las lociones raramente ayudan y pueden hacer el problema peor. En vez de eso, seque suavemente sus pezones, y entonces aplique un poco de su leche.

La Enfermedad de la madre: Muchos padres se preocupan que el amamantamiento tiene que parar si la madre se enferma. Durante la mayoría de las enfermedades, incluyendo los resfriados, la gripe, las infecciones bacterianas, e incluso las condiciones quirúrgicas, el amamantamiento debe continuar. La madre y el bebé benefician si se continúa. (A veces médicos que no son especialistas no saben esto y les dicen a las madres que paren cuando ellas deben continuar) Cuando usted muestra los síntomas de una enfermedad, su bebé ya ha sido expuesto a la enfermedad. La mejor cosa para el bebé es de continuar el amamantamiento. Esto es porque usted ya ha empezado a producir anticuerpos que por medio de su leche protege a su bebé en contra de la infección. Si usted para el amamantamiento cuando aparecen los síntomas del resfriado o la gripe, usted reduce la protección de su bebé y aumenta la posibilidad de que el bebé se enferme.

-Si por alguna razón usted es incapaz de amamantar a su infante mientras usted esta enferma, mantenga su fuente de leche exprimiendo la leche para su bebé a mano o usando una bomba. Aún con enfermedades más graves, tal como absceso de pecho, la cirugía que

requiere anestesia, o las infecciones severas, usted generalmente sólo necesita parar el amamantamiento por un período muy corto.

-Sin embargo, hay dos enfermedades que madres pueden transmitir a sus bebés. Uno es tuberculosis que no ha sido tratada. Las madres con tuberculosis activa no deben amamantar hasta que el tratamiento apropiado ha sido empezado. La otra enfermedad es el SIDA. Si madres con SIDA en países en desarrollo deben amamantar es un tema controversial (*Vea la Sección 5*). Así que cualquier otra enfermedad menos la Tuberculosis activa que no ha sido tratada, y quizás el SIDA, el amamantamiento se debe continuar, incluso si hay mastitis.

La mastitis: Mastitis es una infección del pecho. Ocurre cuando un conducto de leche esta bloqueado y las bacterias infectan una porción del pecho. Causa hinchazón, quemazón, la rojez, y el dolor. Esto generalmente ocurre en sólo un pecho y puede causar también que la madre que amamanta se sienta calenturienta y enferma. Si usted tiene cualquiera de estos síntomas, avísele a su proveedor de salud inmediatamente para que usted pueda empezar a tomar antibióticos. Mucho descanso, fomentos calientes, antibióticos, soporte para el pecho, y el amamantamiento generalmente es todo lo que se necesitada. No pare el amamantamiento. Esta condición no le va hacer daño al bebé y ayudará a prevenir que la infección se esparza.

21. DIARREA

La diarrea mata más de 4 millones de niños cada año (más de 10.000 por día). La mayor parte de estas muertes podrían ser prevenidas amamantando, hirviendo o de otra forma tratar el agua para hacerla segura, y el uso apropiado de SOR (la Solución Oral de Rehidratación) o "Suero". El suero es utilizado para prevenir y tratar la deshidratación reemplazando el líquido y los minerales que se pierden en la diarrea y el vomito.

Es muy importante recordar que no es la diarrea, pero la deshidratación que mata a las personas con diarrea. Muchas veces la diarrea es necesaria para que el cuerpo puede deshacerse de toxinas. Y medicinas que solamente ayudan a parar la diarrea se han mostrado ser un factor que aumenta la mortalidad en los niños. Entonces, lo que salva vidas es reemplazar los líquidos que se pierden a través de la diarrea. La deshidratación puede matar también a los adolescentes y adultos, sin embargo, cuanto más joven el niño, más grande el riesgo.

Paquetes de Suero: Tratamiento de la diarrea debe empezar en casa. Las familias con infantes y niños pequeños siempre deben mantener paquetes de suero en casa y utilizar la solución cuando la diarrea comienza en el niño.

22. COMO MEZCLAR SUERO (SOLUCION ORAL de REHIDRACION)

Siempre utilice agua potable segura. Si usted no esta seguro que su agua es segura, hierva el agua por lo menos 1 minuto, tápela y permita que se enfrié. (O usa el método recomendado por la salud pública para purificar el agua en una manera segura en tu comunidad)

Agregue un paquete de suero a un litro (1000cc) de agua segura.

Asegurese de utilizar un envase que sostiene por lo menos un litro. Debe ser por lo menos este tamaño (*muestre la botella de agua*) de otro modo la solución será demasiada concentrada y le puede hacer daño. (*Para esos países que utilizan onzas indique la similitud entre un litro [1000cc] y un cuarto de galón [32 oz.]*)

(Opcional-Para Equipos Médicos a corto plazo): Este es el envase que utilizamos para preparar nuestro suero cuando nosotros nos enfermamos con diarrea. Dejaremos un envase como este con _____ para que usted pueda comparar su envase para esta seguro que es el tamaño correcto.

23. COMO TRATAR DIARREA EN CASA – INCREMENTO DE LIQUIDOS Y ALIMENTOS

Estas reglas son de la OSM. Originalmente fueron escritas para niños que como ellos están en riesgo de morir de deshidratación causado por la diarrea mucho más que los adultos, sin embargo los mismos principios se pueden aplicar a los adultos. Siguiendo que las líneas de guía es muy importante y a menudo salva vidas. **Ahora son cuatro reglas para tratar la diarrea en casa (una nueva regla Déle Zinc Suplemental se añadió hace poco):**

REGLA #1: Darle al Niño Más Líquidos de lo Usual para Prevenir la Deshidratación:

1) Utilice los líquidos recomendados de casa:

-Después de la Leche materna, el suero es la mejor solución para todas las edades. El agua purificada también es buena y puede ser utilizada por todas las edades, sin embargo el agua purificada no reemplaza las sales que se pierden en el excremento. Aquí pueden ver que el suero es dado con una taza y cuchara. Nunca utilice botellas de bebé. Las botellas de bebé son muy difíciles de mantener limpias y pueden contener microbios mortales.

-Para Niños más de 6 meses de edad, usted puede, además, utilizar líquidos con base de alimento que el niño ha tenido antes. ¿Qué líquidos se le debe dar?:

Muchos países tienen líquidos recomendados para uso en el hogar. Cuando sea posible, estos deben de incluir al menos un liquido que normalmente contiene sal (mire abajo). Agua natural y limpia también se debe de usar.

Líquidos inadecuados: Hay unos líquidos que pueden ser peligrosos y que se deben de evitar cuando padeciendo de diarrea. Unos ejemplos son: Soda comercial y otras bebidas con gas, jugos de fruta comerciales, Te helado con azúcar, café, unos tes medicinales o infusiones.

Líquidos adecuados: La mayor parte de los líquidos que los niños se acostumbran a tomar se pueden usar. Es útil separa los líquidos adecuados en dos grupos.

A. Líquidos que contiene sal, como: suero, bebidas saladas (agua de arroz salado o una bebida de yogur salado), caldo de pollo o verduras con sal.

B. Líquidos que no contienen sal como: agua potable segura, agua que se ha usado para cocinar cereal (ej. agua de arroz sin sal), caldo sin sal, bebidas de yogur sin sal, agua verde de coco. Te sin azúcar, jugos de fruta fresca sin azúcar.

2) De tanto de estos líquidos como el niño reciba.

3) Continué dando más de estos líquidos hasta que pare la diarrea.

REGLA #2: De Zinc suplemental (0 a 6 meses de edad: 10 mg cada día por 14 días; mayor de 6 mese de edad, 20 mg cada día por 14 días) Se le puede dar zinc como jarabe o en tabletas, dependiendo la forma que está disponible y económico. En darle zinc cuando empieza la diarrea, la duración y severidad del episodio y también el riesgo de deshidratación es reducido. Y el seguir usando zinc durante 10 a 14 días, el zinc perdido durante la diarrea se reemplaza y el riesgo de que el niño tenga otro episodio de diarrea en los siguiente 2 a 3 meses es reducido.

REGLA #3: De al Niño Suficiente Alimento para Prevenir Bajo Nutrición:

1) Aumente la frecuencia del amamantamiento. Amamantar siempre es lo más importante en la prevención y tratamiento de diarrea. Si el niño no es amamantado, déle la leche normal en un vaso. Sin embargo, si la leche de vaca este empeorando la diarrea, usted tendrá que cambiar temporalmente a una fórmula sin lactosa tal como soya.

2) Si el niño es mayor de seis meses usted puede continuar dando los siguientes alimentos, si el niño los ha tenido antes:

- cereal u otro alimento feculento mezclado, con leche con legumbres (guisantes, frijoles, lentejas, y plantas semejantes que tienen vainas), verduras, y carne o pescado.
- de fruta fresca o plátano molido o agua de coco verde para proporcionar potasio.
- de alimentos recién preparados; cocine y triture o muele el alimento bien para ayudar con la digestión.

3) Anime al niño a comer: ofrezca alimento por lo menos 6 veces al día. Se puede tolerar porciones pequeños muchas veces al día mejor que porciones grandes pocas veces al día.

4) De el mismo alimento después que haya parado la diarrea, y de una comida extra cada día por dos semanas.

5) Mientras la persona tiene diarrea: su cuerpo necesita un poco de azúcar y el suero contiene exactamente la cantidad correcta. Sin embargo, no de alimentos alto en azúcar (las Sodas y bebidas dulces tales como el té, el café que contienen estimulantes u otras bebidas a cuáles se les ha agregado azúcar) – Estas llevan agua al intestino y empeoran la diarrea. (Con diarrea, usted tiene que tener cuidado también con jugos de fruta comerciales. Para casi todas las otras enfermedades jugos de fruta son excelentes. Sin embargo, jugos de fruta comerciales también contienen azúcar que puede empeorar la diarrea.)

REGLA #4: *Vea la próxima sección y la ilustración (#24).*

24. CUANDO LLEVAR a LA PERSONA CON DIARREA al PROVEEDOR de la ASISTENCIA MEDICA

REGLA #4: Lleva a la persona con diarrea al proveedor de asistencia médica si ella/él desarrolla cualquiera de lo siguiente (cuanto más joven es el niño, más pronto usted debe llevar a ella/él):

- no se mejora en tres días
- mucho excremento aguado
- le da una fiebre alta o se mira más enfermo
- vómito repetido
- sangre en el excremento
- comiendo o bebiendo mal
- le da mucha sed
- se esta deshidratado. Próximamente hablaremos acerca de la deshidratación.

25. SIGNOS DE DESHIDRATAACION

Signos de que usted o su niño puede estar llegando a ser deshidratados incluye lo siguiente:

- la frecuencia y la cantidad de orinar han disminuido. La orina puede ser oscura en color.
- Las membranas mucosas de la boca se pueden secar levemente.
- Aumento de sed -- esto puede causar que ellos estén inquietos o irritables. Usualmente ellos quieren amamantar más a menudo. Sin embargo, los niños que están severamente deshidratados pueden ser demasiado letárgicos para beber.

Los signos de la deshidratación severa incluyen:

- aumento en ritmo del corazón
- reacción de la piel (el pellizco de la piel vuelve lentamente)
- decaído
- ojos y fontanela hundidos (el lugar suave de la cabeza).

Si su niño tiene cualquiera de estos signos usted necesita llevarlo a su proveedor de asistencia médica INMEDIATAMENTE. Usted debe seguir tratando de darle suero en el camino. (El niño en el retrato debajo esta severamente deshidratado y es un ejemplo de lo que estamos tratando de prevenir. Cuando un niño este así de malo es casi siempre muy tarde para el suero porque él esta demasiado letárgico para tomar suficiente por boca y necesita el tratamiento inmediato de sonda estomacal o IV para la sobre vivencia. El niño debe ser llevado al proveedor de salud antes de enfermarse a ese extremo.)

26. SUERO PARA LA PREVENCION DE LA DESHIDRATAACION

Hay dos razones para dar suero, la prevención y el tratamiento:

Razón #1: Para la diarrea, para prevenir la deshidratación (OSM Plan A):

El suero es utilizado para reemplazar líquido perdido a través del excremento aguado en niños con diarrea suave y ninguna deshidratación. Ofrezca suero después de cada excremento flojo. (Se recomienda por lo menos 10 Ml/Kg. después que cada excremento flojo. Ejemplo: Para un niño de 1 año de edad con un peso de 10 kilogramos, esto iguala 100 cc después de cada excremento flojo). Ofrezca tanto como ellos tomen con tal de que ellos no estén vomitando. Sin embargo, los niños que no estén deshidratados a menudo no quieren tomar el suero, en parte a causa del sabor salado.

Si su niño se niega a tomar el suero:

-Primero pruebe dando cantidades pequeñas de suero con frecuencia por cuchara para que el niño se acostumbre al sabor.

-También puede tratar de agregar unas pocas gotas de limón o algún otro jugo para hacer que el sabor sea más agradable. (No agregue azúcar porque la azúcar puede empeorar la diarrea)

-los estudios recientes han mostrado que una forma más diluida de suero es mas tolerada por algunos niños. Así que si su niño se niega a tomar el suero regular, usted puede agregar 1/4 de una taza de agua segura a 3/4 de una taza de suero. (Nota: Paquetes de suero de hoy en día han sido reformulados para ser menos concentrados, así que esta dilución con 1/4 de una taza de agua segura se va utilizar raramente. Los adultos con el Cólera deben continuar utilizando el suero regular)

Si la diarrea es muy templada, es posible que el suero no sea requerido si se continúa la alimentación apropiada para la edad y si se aconseja el consumo de otro líquido. La continuación de la alimentación apropiada para la edad, junto con la entrada de mas líquidos como esta descrito en Reglas #1, 2 y 3, pueden ser la única terapia requerida si no hay deshidratación.

27. SUERO PARA ELTRATAMIENTO DE LA DESHIDRATAACION

El suero para el tratamiento de la deshidratación (OSM Planes B y C): Esto es la **Razón #2** para dar el suero y aquí el uso del suero es muy importante.

Sólo el suero y leche materna se deben dar hasta que el niño se re-hidrate, o si el niño esta vomitando.

Si el niño no es amamantado y se utiliza el suero normal, también se debe ofrecer agua potable segura.

Cómo Dar el Suero:

- Empiece con una cucharada grande cada 1–2 minutos para un niño menor de 2 años.
- De bebidas frecuentes de una taza para niños más viejos.
- La cantidad se puede aumentar gradualmente con tal de que no este vomitando.
- Si el niño vomita, espere de 5 a 10 minutos. Entonces dé la solución más despacio (por ejemplo, una cucharada cada 2 a 3 minutos aumenta gradualmente tanto como sea tolerado).
- Si la diarrea continúa después de que se acaben los paquetes de suero, de otros líquidos como descrito en la Regla # 1 y regrese por más suero.

Cuánto Suero se debe Dar:

- Con tal de que el niño no este vomitando, usted debe dar tanto como el niño tolere.
- In general después de excremento flojo da:
- Niños menores de 2 años: 50-100 ml (un cuarto a una mitad de una taza grande) de liquido
 - Niños de 2 a 10 años: 100-200 ml (una mitad a una taza grande llena)
 - Niños mayores y adultos: todo el liquido que quieren.
 - Si se llegan a hincar los párpados del niño, pare de dar el suero y de solamente leche materna (o agua si el niño no esta siendo amamantado). Vuelva a dar el suero después que la hinchazón se haya acabado.

Para más información, ve www.who.int

28. TOMANDO MEDICINA

Todas las medicinas pueden ser peligrosas.

-Es muy importante que usted tome la medicina sólo como sea indicado por su proveedor de asistencia médica. Mucha gente muere por el uso inadecuado de medicinas. Y todas las medicinas pueden hacer daño si no se utilizan correctamente. Así que siempre este seguro de preguntarle a su proveedor de asistencia médica o al farmacéutico si usted tiene cualquier pregunta.

-Un error común es tomar más medicina que lo indicado. Algunas personas piensan que si un poco es bueno, más debe ser mejor. Esto no es verdad. Las medicinas causan efectos muy tóxicos y muerte si se toma una dosis demasiada alta.

-A veces es mas barato comprar las pastillas con dos veces la dosis que usted necesita y cortar las pastillas por la mitad. Si usted hace esto, este seguro de cortar solamente una pastilla a la vez y tomar la otra mitad para su próxima dosis (Previene los cambios mayores en la dosis). No haga esto con pastillas o medicamento de acción prolongada.

-Siempre estén seguros de decirle a nuestros proveedores si usted actualmente toma cualquier medicina. De otro modo la medicina que le demos a usted quizás tenga conflicto con la que usted actualmente este tomando y le cause daño serio.

-Mantenga todas las medicinas fuera de alcance de niños. Esto es MUY, MUY importante. Muchos niños mueren por ingerir demasiada medicina. Así que estén seguros de mantener TODAS las medicinas, incluyendo las que nosotros les damos, encerradas en un lugar seguro.

-Los bebés en desarrollo son especialmente susceptibles a los efectos perjudiciales de la medicina:

1) Es por eso que mujeres embarazadas no deben tomar ningún medicamento a menos que sean vitaminas. Cuando se deban recetar medicinas, un proveedor de asistencia médica con conocimiento en el cuidado de mujeres embarazadas los debe aprobar.

2) La Náusea y el vomito son comunes durante el embarazo, especialmente durante la primera parte del embarazo. Esto a menudo se llama "enfermedad de la mañana," aunque puede ocurrir en cualquier momento del día. Usualmente termina a la mitad del embarazo. Las vitaminas B6 y B12 se ha mostrado ser de beneficio y son proporcionadas en la mayoría de las multi-vitaminas. El jengibre también se ha mostrado ser útil. Las cosas adicionales que usted puede hacer para ayudarlo a sentirse mejor incluyen (Modificado del Colegio Americano de Obstetricia y Ginecología): levántese lentamente por la mañana y siéntese en el lado de la cama por unos pocos minutos. Coma galletas saladas o pan tostado antes de salir de la cama por la mañana. Respire suficiente de aire fresco. Vaya en una caminata corta o trate de dormir con una ventana abierta. Beba líquidos a menudo durante el día. Refrescos fríos con burbujas o que sean dulces pueden ayudar. Coma cinco o seis comidas pequeñas cada día. Trate de no permitir que su estómago este vacío, y siéntese vertical después de cada comida. Evite los olores que le inquietan. Coma alimentos que contengan poca grasa y que son fáciles de digerir.

3) Mujeres embarazadas nunca deben beber alcohol ni usar tabaco - aún cantidades pequeñas de estas sustancias químicas pueden causar daño al bebé que esta en desarrollo.

4) Sin embargo, tomar vitaminas es importante para las mujeres que están embarazadas. Esto asegura que ellas reciban suficiente ácido fólico para prevenir los defectos en la espina dorsal y defectos nerviosos y labio/paladar en sus bebés. Las mujeres que pueden llegar a embarazarse deben también evitar el alcohol y tabaco y deben tomar vitaminas como algunos de estos defectos pueden ocurrir en la cuarta semana, antes que ella se de cuenta de que ella está embarazada.

-La asfixia es una causa muy común de la muerte en niños menores de cinco años de edad. Así que si su niño es menor de 5 años y debe tomar pastillas o vitaminas "masticables", tritúralas entre dos cucharas hasta que sean polvo. Usted entonces las puede mezclar con una cantidad pequeña de líquido o alimento.

-Los Antibióticos son utilizados demasiado en todos los países que visitamos. Los antibióticos solamente son buenos para infecciones causadas por ciertas bacterias. Diferentes tipos de antibióticos funcionan para tratar diferentes clases de bacterias. Sin embargo la mayoría de las infecciones respiratorias y la diarrea son causadas por un virus, y los antibióticos pueden causar que personas con infecciones de virus lleguen a empeorarse. Utilizando antibióticos puede hacer daño destruyendo las bacterias buenas en su sistema. La destrucción de las bacterias buenas puede permitir el crecimiento del hongo y otras infecciones. El uso innecesario de antibióticos también causa bacterias resistentes que causan la enfermedad muy grave que no responderá a ningún tratamiento.

-Todo medicamento, aún cuando se usan correctamente pueden tener efectos secundarios perjudiciales y causar la muerte. Este es verdadero para hasta las medicinas sin receta las más comúnmente usadas. Por ejemplo, Ibuprofeina y otras medicinas por dolor del tipo antiinflamatorio comúnmente usadas pueden causar infarto, embolia, insuficiencia renal, sangrado intestinal sin aviso— aun cuando tomado en dosis recomendadas. Diez miles de personas se han muerto de los medicamentos para el dolor NSAID. Los ancianos tienen mas riesgo.

-Aun medicinas naturales y algunas clases de té han causado la enfermedad y la muerte.

-Así que si cualquier medicamento le hace sentirse peor, pare de usar e inmediatamente platique con su proveedor de asistencia médica. Sin embargo, si es una medicina para la presión alta usted debe hablar con su proveedor antes de parar de tomar la medicina, porque esto puede ser muy peligroso (las causas rebotan la tensión alta, que puede causar un derrame cerebral).

29. PREVENCIÓN DE INFECCIONES RESPIRATORIAS

La cosa más importante que podemos hacer para prevenir y reducir la severidad de infecciones respiratorias y otras infecciones es amamantar a nuestro bebé (si es posible hasta que cumpla los 3 años de edad).

Lavarse las manos después de tocar a otros que pueden estar enfermos le ayudara a evitar enfermarse.

Una dieta rica en vitamina C (fruta) también puede ayudar a prevenir y tratar estas infecciones.

Las infecciones respiratorias se esparcen por la tos y estornudando y junto con no lavarse las manos antes de tocar a otros. Para evitar esparcir nuestras enfermedades a otros debemos:

-Cubrir nuestra boca o nariz cuando tosemos o estornudamos.

-Nosotros no debemos recoger a nuestros niños ni saludar a otros hasta después de lavarnos las manos. Así que otra vez, lavando nuestras manos es una de las cosas más importantes que podemos hacer para prevenir la enfermedad en nosotros y en los demás.

30A. CUIDANDO DE INFECCIONES RESPIRATORIAS

La mayoría son causados por un virus. Los resfriados de virus son las enfermedades más comunes que podemos conseguir. Casi todos nosotros conseguimos estas infecciones dos o tres veces al año y los niños a menudo se enferman 5 o 6 veces al año. Estas infecciones a menudo nos hacen sentirnos miserables. Ocasionalmente una persona con el virus de resfriado desarrolla neumonía o infecciones de oído u otras infecciones. Esto pasa más con bebés que no están tomando leche materna y los que son mal nutridos. **Síntomas de que se necesita que un médico revise a sus hijo se encuentran en la sección 32.** Hay muchas diferentes clases de medicinas para el resfriado en venta en todos los países. Sin embargo ninguna de las medicinas, aún las que vienen de los Estados Unidos, se han mostrado ser efectivo. Y muchas de las medicinas son perjudiciales y causar que las personas se enfermen más. Usted también debe evitar el uso del alcohol y el tabaco.

¿Así que qué puede hacer usted si usted o su niño están enfermo con una infección respiratoria?

1) Beba muchos líquidos. Esto se ha mostrado ser efectivo para todas las edades. Esto ayuda a mantener las secreciones flojas para que puedan ser expulsadas por la tos o tragadas y también puede ayudar a prevenir la pulmonía o infecciones de seno.

2) La vitamina C puede ser útil para algunos pacientes. Esta vitamina se encuentra en jugos de fruta y en la fruta.

3) Para niños amamantados, umenta el número de veces que amamanta. La leche materna tiene anticuerpos que pueden pelear contra las infecciones. Esto es verdad, especialmente si la madre ya está enferma con el virus.

4) Para los niños que todavía no pueden "sonarse la nariz": Si las secreciones interfieren con el amamantamiento, vacíen la nariz con una jeringa de succión. Si las secreciones son gruesas, colocando unas pocas gotas de la solución salina en la nariz y

entonces succionando también puede ayudar. Esto también puede ayudarles a los adultos con una infección de seno. Usted puede hacer la solución salina agregando un pellizco de sal a 30cc (1 onza) de agua. Este seguro de mantener la jeringa limpia y lavarla con agua limpia entre cada uso.

30B. CUIDANDO DE INFECCIONES RESPIRATORIAS (CONTINUACION)

5) El caldo de Pollo y el té caliente también pueden ser útiles.

6) También necesita asegurarse de descansar lo suficiente.

7) Ofrezca el cuidado tierno y amoroso. Esto es muy importante no solamente para infecciones respiratorias, pero también para toda enfermedad. Los enfermos necesitan ser mostrados que ellos son amados. Podemos mostrarles nuestro amor para ellos:

-tocándolos o sosteniéndolos

-leyéndoles algo

-dando masajes a los músculos dolientes o un masaje en la espalda

-orando con ellos y por ellos.

Usted probablemente ya este haciendo muchas de estas cosas, pero quizás no se dio cuenta lo importante que son. Los estudios han mostrado que el “cuidado amoroso” es efectivo en el mejoramiento de las personas y han reducido los números de muerte en niños enfermos más de 25%.

Muchos reportajes de OSM y “Asesoría de Calidad de Vida” por OSM también reconocen la importancia del aspecto espiritual de la salud. Y reportajes del Instituto Nacional de la Salud de los Estados Unidos documenta que nuestras “creencias y valores” inician “una cascada neurohormonal que resulta en una reacción de sanidad.” Estas son pruebas científicas y medicas que no son controversiales para nada. Tus creencias espirituales, estilo de vida y oración pueden ser muy importantes para la sanidad de tu familia.

31. TRATAMIENTO DE DOLOR Y FIEBRE ALTA

Es importante no “sobre-vestir” a niños cuando están enfermos. Vistiendo a los niños con demasiada ropa puede causar que la fiebre llegue a ser muy alta. Los bebés y los niños deben tener la misma cantidad de ropa y cobijas que usted necesita para sentirse cómodo.

Si la fiebre es muy alta, enjuagando al niño con agua tibia también puede ser útil. Sin embargo esto se debe parar si el niño empieza a temblar por escalofríos, porque el temblar aumenta la temperatura del cuerpo. Dar masajes a la piel del niño mientras se aplica el agua también ayudará a bajar la temperatura.

Otra vez, recuerde de beber muchos líquidos. Los líquidos son muy importantes para bajar la fiebre alta.

También, la mayor parte de los dolores de cabeza en los pacientes que vemos son causados por no beber suficientes líquidos (deshidratación).

El paracetamol (APAP, Tylenol, y Tempra son el mismo). El paracetamol ocasionalmente puede ser útil en el tratamiento de algunas infecciones cuando hay dolor o la fiebre esta muy alta:

Si hay **Dolor de cabeza u Otro Dolor**--Esto se puede tratar con paracetamol. Este seguro de utilizar la dosis correcta porque una dosis demasiada alta puede causarle daño al hígado. No utilice el alcohol cuando este tomando paracetamol (también puede causarle daño al hígado). La aspirina nunca se debe utilizar como tratamiento para cualquier infección (puede causar el Síndrome de Reye, la toxicidad al cerebro e hígado).

Si hay una **Fiebre Alta**. La fiebre templada puede ser una cosa buena y no se debe tratar. La fiebre puede ayudarle a nuestro cuerpo a pelear contra una infección. Sin embargo si la fiebre es alta (>39C o 102-103F) y usted o su niño esta incómodo, puede usarse el paracetamol.

32. CUANDO LLEVAR A LA PERSONA QUE ESTA ENFERMA AL PROVEEDOR de ASISTENCIA MEDICA

Ocasionalmente una persona con un resfriado de virus pasará a desarrollar la pulmonía o una infección en el oído u otras infecciones. Esto sucede más a menudo en niños que no son amamantados y los que están desnutridos.

Los signos que indican que usted o su niño necesitan ser evaluados tan pronto como sea posible por un proveedor de asistencia médica incluye:

-El respirar llega a ser difícil. La admisión (en vez de la expansión normal) del abdomen cuando el niño respira (puede ser la neumonía). O un ruido áspero cuando el niño respira.

-La respiración llega a ser rápida cuando el niño está en descanso: 2 a 12 meses de edad: >50 respiros por minuto. 12 meses a 5 años de edad: >40 respiros por minuto.

-Hay una tos crónica o se ha presentado un problema con la respiración por más de 30 días (puede ser Tuberculosis o el asma)

-No hay capacidad para poder beber o amamantar

-Se empeora la enfermedad en vez de mejorar gradualmente después del tercer día.

-Parece estar teniendo dolor.

-Vomito persistente

-Tiene convulsiones

-Es letárgico (difícil de despertar).

-Llega a ser más irritable cuando usted trata de recogerlo o mover su cuello (puede ser meningitis).

-Si la fiebre dura más de 3 días.

-Si la fiebre está acompañada por escalofríos o si usted sospecha que tiene malaria (Otros signos de malaria incluyen el dolor de cabeza, el dolor de espalda y músculos, el sudor, la náusea y el vomito).

-Su niño parece estar "muy enfermo".

33. TUBERCULOSIS

La TUBERCULOSIS o TB es una de las infecciones que amenaza la vida y que es común. La TB se esparce por medio del aire cuando un adulto enfermo tose. (Los niños muy fácilmente se infectan con TB, sin embargo solamente los adultos lo esparcen tosiendo.) Muy fácilmente se puede esparcir a otros que viven en la misma casa.

El signo más común de TB es una tos que dura más que un mes. Si usted ha tenido una tos por más de un mes, es muy importante que usted vaya a una clínica local por un análisis. También puede suceder que la tos traiga saliva con sangre. Además de la tos persistente, los adultos no se sienten enfermos con TB y por lo tanto demora su búsqueda de ayuda. Esto es muy peligroso, especialmente para los niños y adolescentes que están en contacto con la persona infectada. Los niños y los adolescentes están especialmente susceptibles a TB y a menudo llegan a enfermarse gravemente con la fiebre, los sudores en la noche y escalofríos, la pérdida de peso, infección de los huesos y coyunturas, o meningitis (la infección del cerebro y la médula espinal.) Aún cuando el diagnóstico se

hace con suficiente tiempo en estos niños, a menudo mueren, aún con el tratamiento apropiado. Así que lo que es muy importante es la prevención -- analizando a todos los adultos que han tenido tos por más de un mes y, si resulta positivo, darles tratamiento para prevenir la enfermedad en los demás niños y adolescentes.

También es muy importante que las personas con TB tomen su medicina hasta que su proveedor de salud diga que están completamente curados. La TB es muy difícil de curar y se debe tomar la medicina por 6 meses a un año o más. De otro modo puede regresar como una forma resistente de TB y ser difícil o imposible tratar.

34. SARNA

La SARNA es causada por un bicho diminuto que escarba bajo la piel y causa una roncha con mucha picazón. Los adultos a menudo obtienen la sarna entre los dedos; los niños lo pueden tener dondequiera. La picazón es peor en la noche y está debido a una reacción sensible. Rascarse las ronchas puede causar llagas con pus.

Usted debe ver a su proveedor de asistencia médica, porque esta picazón se debe tratar con medicina.

La ropa de cama y ropa de vestir que ha estado en contacto con la piel durante los 5 días antes de empezar la terapia se debe lavar en agua muy caliente, o almacenado fuera de contacto con cualquier otra persona por 5 días. Los bichos no sobreviven más de 4 días sin tener contacto con la piel. Como la picazón es causada por una reacción sensible, puede persistir por varias semanas a pesar del tratamiento exitoso. Si la picazón interfiere con el sueño usted puede pedirle a su proveedor por una medicina para disminuir la picazón.

35. HIGIENE

Así que, además de lavar nuestras manos, bañándose y lavando nuestra ropa también es importante. El bebé siendo bañado en el río presenta un cuadro muy bonito, desgraciadamente, esto es una práctica muy peligrosa. A menos que todos sus vecinos siempre utilicen letrinas buenas y no haya contaminación en el agua, usted no debe bañarse ni debe lavar su ropa en ríos ni en lagos. Desafortunadamente, en casi cada lugar que hemos visitado, el agua esta contaminada con bacterias tales como la Tifoidea, o con lombriz tales como la Schistosomiasis, y los que utilizan el agua a menudo llegan a ser infectados y enfermos. Si usted no esta seguro de la pureza de su abastecimiento de agua, lo debe hervir o purificar de otra forma. (Tenga cuidado de siempre dejar que en agua enfríe para evitar quemaduras.)

Cepillando nuestros dientes por lo menos dos veces al día y utilizando hilo dental por lo menos una vez al día son partes muy importantes de la higiene. Ahora hablaremos más acerca de salud oral.

36. SALUD ORAL PARA ADULTOS

El diente cariado es la causa más común del dolor de la boca o la cara que es reportado por adultos, y la mayoría de los adultos muestran signos de la Enfermedad de Encías que tiene como resultado la pérdida de dientes.

Lo que usted puede hacer para mantener una buena salud oral:

-Evita el tabaco. Además de enfermedad cardiaca, un derrame cerebral, el cáncer de pulmón y otras enfermedades causadas por el uso del tabaco, los fumadores tienen 7 veces más el riesgo de conseguir una enfermedad en la encía comparada a la persona que no fuma. El uso del tabaco en cualquier forma -- cigarrillo, la pipa, y tabaco masticable --

también aumentan el riesgo de cánceres de la boca y la garganta, y de la infección de la boca (Candidiasis). (Las publicaciones y las películas a menudo dan a los adolescentes la impresión que el fumar es “muy padre” o "atractivo". Nadie les dice acerca de los dientes manchados, el aliento apesados, la enfermedad de la encía y las caries. Pero también para entonces es muy tarde y ellos ya son adictos a la nicotina)

-Limite la cantidad de alcohol. El uso excesivo de alcohol también es un factor de riesgo para el cáncer oral y de la garganta. Cuando se usa solamente uno, el alcohol y el tabaco son factores de riesgo para cánceres orales, pero cuando se usan en combinación los efectos del alcohol y tabaco son aún más grandes.

-Coma sabiamente (*Vea la SECCION 37*). Evitando la azúcar y el almidón al comer un bocadillo aplica a los adultos así como a niños. Limite el número de bocadillos que usted come a través del día. Aumente la cantidad de alimentos ricos en fibra (frutas y vegetales) porque estimulan el flujo salival para ayudar a re-mineralizar la superficie de los dientes con etapas tempranas del diente cariado.

-Beba mucha agua segura. Si es posible, beba agua fluorizada y utilice una pasta dental de fluoruro. La protección del fluoruro contra el diente cariado funciona en cualquier edad.

-Cepillarse los dientes y utilizando el hilo dental para reducir placa dental puede prevenir caries en los dientes y enfermedad de la encía. Se debe cepillar los dientes por lo menos dos veces al día (Usualmente después del desayuno y siempre antes de irse a la cama) y usar el hilo dental por lo menos una vez al día (antes de irse a la cama).

-Cómo Cepillar los dientes: Ponga el cepillo de dientes en un ángulo de 45 grados contra las encías. Mueva el cepillo de aquí para allá suavemente. Cepille las superficies exteriores de los dientes, las superficies interiores, y las superficies que mastican. Cepille su lengua para quitar bacterias y refrescar el aliento.

-Cómo usar el Hilo Dental: Enrolle aproximadamente 18 pulgadas del hilo alrededor del centro del dedo índice de cada mano. Pellizque el hilo entre pulgares e índices, dejando 1 a 2 pulgadas de hilo dental en medio. Mantenga el hilo dental tenso entre los dedos. Use los pulgares para dirigir el hilo entre los dientes superiores. Use los dedos índices para dirigir el hilo entre los dientes más bajos. Suavemente guíe el hilo entre los dientes usando la moción de atrás para adelante. No chasquee el hilo en la encía. Curvélo en una forma C contra un diente. Deslice el hilo de arriba y hacia abajo contra la superficie del diente y bajo la línea de la encía.

-Siempre aclare su boca y enjuague entre los dientes con el agua segura, después de cepillar o usar el hilo dental, también después de comer bocadillos y siempre que no se pueda cepillar o usar el hilo dental.

Vea la SECCION 37 para información adicional en la dieta, los cepillos de dientes y el fluoruro.

37. SALUD ORAL PARA NIÑOS

Los dientes cariados es una de las enfermedades más comunes de la niñez. El diente cariado sin tratamiento causa sufrimiento diario debido a: el dolor persistente, la incapacidad para comer cómodamente o para masticar bien, la pena por tener dientes dañados, y la distracción de aprender.

¿Qué pueden hacer los Padres para sus Niños?

-Amamante a su bebé y no utiliza botellas. Si usted no amamanta y su bebé debe usar una botella, no la use a la hora de acostarse. (Siempre limpie las botellas en agua hirviente

antes de usarlas). La leche, fórmula, jugos, y otras bebidas contienen azúcar. La exposición prolongada a bebidas azucaradas mientras un bebé duerme – cuándo el flujo de saliva se reduce – aumenta el riesgo de obtener diente cariado.

-Anime a sus niños a comer comidas nutritivas regulares y evitar bocadillos frecuentes entre cada comida. La soda y otras bebidas azucaradas junto con los dulces son especialmente perjudiciales.

*Vea la SECCION 36 para instrucciones detalladas para **Cepillar los dientes y el uso del hilo dental.***

-Para niños, utilice un cepillo de dientes pequeño y suave. Aún para adultos, cepillos suaves son mejores. (A veces los cepillos son demasiado duros y pueden causar que las encías sangren. Para ablandar el cepillo puede meter con cuidado la parte más baja de las cerdas en agua muy caliente. No meta la parte plástica del cepillo en el agua caliente porque esto puede aflojar las cerdas.)

-Los cepillos de dientes hechos en casa son también efectivos. Estos se pueden hacer con una ramita que se afila en una punta para limpiar entre los dientes y masticar la otra punta para hacer un cepillo. Si no tiene hilo dental, el hilo para coser o línea para pescar se pueden utilizar.

-Comience a usar pasta dental con fluoruro cuando su niño tiene 2 años de edad. Usted puede usar la pasta dental con fluoruro antes los 2 años de edad si no hay fluoruro en su abastecimiento de agua. Si no le alcanza para comprar la pasta dental con fluoruro, simplemente cepílese con agua segura, o con agua segura con un pellizco de bicarbonato de soda. Al cepillarse ayudará prevenir la enfermedad de caries y encías.

-Utilice una cantidad pequeña de pasta dental (como el tamaño de un fríjol). (El fluoruro es importante para prevenir las caries. Pero si niños más jóvenes de 6 años de edad tragan demasiado fluoruro, los dientes permanentes pueden desarrollar puntos blancos en la superficie.)

-Enseñe a sus niños a escupir la pasta dental y a enjuagar entre los dientes después de cepillar o usar el hilo dental, y siempre aclarar su boca y enjuagar entre los dientes con el agua segura después de comer bocadillos y siempre que no se pueda cepillar o usar el hilo dental.

-Cepille los dientes de su niño dos veces al día hasta que su niño tenga la habilidad de manejar el cepillo de dientes sólo. A menudo esto se hace después del desayuno, y siempre deben cepillarse los dientes a la hora de acostarse. Continúe vigilando de cerca mientras se cepillan los dientes para asegurarse que el niño esta haciendo un buen trabajo y que esta usando una cantidad pequeña de pasta dental.

-Después que cepillar, lave el cepillo de dientes con agua segura para asegurar la eliminación de pasta dental y basuritas, permite que se seque al aire, y almacenarlo en una posición vertical.

38A. NUTRICION-COMIENDO LOS ALIMENTOS CORRECTOS

La Nutrición se ha vuelto uno de los factores más críticas para determinar la salud y bienestar de la gente por todo el mundo. Ambas la falta de nutrición y el exceso de nutrición causan miles de muertes innecesarias cada año.

Millones de los pobres, sobre todo los niños, siguen sufriendo y muriendo de enfermedades relacionadas con la mal nutrición. La falta de nutrición afecta el sistema de defensas y muchos de estos niños mueren a causa de infecciones. Mas de una tercera parte de los muertes infantiles en todo el mundo son consecuencias de falta de nutrición.

Sin embargo, ahora también hay una epidemia mundial de obesidad causado por el consumo de comidas inadecuadas. La obesidad y las enfermedades relacionadas con obesidad, diabetes, alta presión, ataques cardíacos, embolias y cáncer ahora están entre las causas de muerte más comunes de adultos en todo el mundo. La obesidad muchas veces comienza en la niñez y hoy en día es un problema muy serio en ambas países que están en desarrollo y países desarrollados. Esto causa problemas serios de salud y también muerte prematuro como adulto.

Primero vamos a repasar la falta de nutrición.

En países en desarrollo, el estar **baja peso** es uno de los asesinos más comunes de niños, especialmente los que están bajo la edad de cinco. Cuanto más joven el niño más grande el riesgo. Además de amamantar a sus niños hasta los tres años de la edad, usted debe asegurarse que sus niños bajo cinco años de edad obtienen su porción de alimento nutritivo. (Ayudando a los pequeñitos comer en vez de dejarlos servirse por sí mismo del plato de la familia.)

Para niños que no están siendo amamantados y los adultos, la leche de vaca es una fuente muy buena de **proteína y calcio** (previene el osteoporosis - huesos débiles). Sin embargo debe asegurarse que la leche ha sido pasteurizada (por ejemplo, calentada a 60 grados C por 30 minutos -El calentamiento es importante para prevenir enfermedades tales como la Brucelosis y el TB) o use leche en polvo con agua segura (hervida). También, para niños y adultos más viejos que pesan demasiado, se debe usar la leche de bajo contenido graso.

Las deficiencias de hierro, la Vitamina A, y de Zinc son comunes y contribuyen a muchas muertes.

Los alimentos altos en **Hierro** incluyen: el hígado, las almejas, cereales fortificados con hierro, las ostras, levadura de cerveceros, la espinaca, la papa asada con la cáscara, los frijoles, los guisantes y las pasas.

Los alimentos altos en **Vitamina A** incluyen: la grasa de leche, el huevo, aceites del hígado y de hígado de pez, verduras verdes, fruta y verduras amarillas.

Los alimentos altos en **Zinc** incluyen: Ostras (muy alto), la jaiba, el hígado, la carne de vaca, el puerco, las aves caseras, frijoles y lentejas secados, la leche y el queso.

Coma una variedad de alimentos para obtener energía, la proteína, las vitaminas, los minerales, y la fibra que usted necesita para la salud buena. A veces va ser difícil comer de cada grupo de alimento cada día. Pero haciendo tales cosas como comprando leche para sus niños en vez de comprarles soda, usted les ayudará a ser lo mas sano posible. También, los niños no deben comer muchos dulces ni beber café porque esto disminuirá su apetito para el alimento más nutritivo. Los dulces son la causa más común de caries que causan dolor y sufrimiento.

Si usted bebe bebidas alcohólicas, tome con medida. El alcohol es una droga muy peligrosa y adictiva. Es probable que usted haya oído que tomar con medida puede bajar el riesgo de la enfermedad cardíaca, principalmente entre hombres mayores de 45 años y mujeres mayores de 55 años. Sin embargo, hay otros factores que reducen el riesgo de la enfermedad cardíaca que son mucho más importantes, inclusive una dieta sana, la actividad física, evitar del fumar, y de la conservación de un peso sano. También, el consumo moderado proporciona muy poco, si es que algún, beneficio de salud para personas más jóvenes. El riesgo de abuso de alcohol aumenta cuando uno empieza a tomar a una edad temprana. Las bebidas alcohólicas proporcionan calorías pero poco alimento nutritivo. Las bebidas alcohólicas son perjudiciales cuando se consumen en exceso, y **muchas**

personas no deben tomar en absoluto. El alcohol tomado en exceso altera su capacidad para discernir y puede llevar a la dependencia y muchos problemas de salud.

Si usted escoge beber bebidas alcohólicas:

-limite la cantidad tomada a una bebida por día para mujeres o dos por día para hombres, y tome con comidas para retardar la absorción de alcohol. (Una Bebida = 12 onzas de cerveza regular o 5 onzas de vino)

-Evite el beber antes de manejar, o siempre que le ponga a usted o a otros en riesgo. **El alcohol aumenta el riesgo de accidentes automovilísticos, otras heridas, la presión alta, el derrame cerebral, la violencia, el suicidio, y para ciertos tipos de cáncer, incluyendo el cáncer de pecho. El consumo del alcohol durante el embarazo aumenta el riesgo de que su bebé nazca con defectos. El alcohol con frecuencia causa problemas sociales y psicológicos, la cirrosis del hígado, la inflamación del páncreas, y daño al cerebro y el corazón.**

38B. NUTRICIÓN-COMER LAS COMIDAS CORRECTAS

Varias “**Pirámides de comida**” han sido compuestas para mostrar las cantidades y tipo de comidas que son recomendadas. Sin embargo, estas cantidades y tipos de comidas van a variar dependiendo de la cultura y la disponibilidad de las comidas específicas pero los principios básicos son iguales. En general, una **dieta saludable** es una que:

- le da énfasis a los vegetales, frutas y grano entero
- incluye leche y productos de leche (se recomienda productos sin grasa o bajo en grasa para personas mayores de 2 años de edad que no estén desnutridos o baja de peso)
- incluye frijoles, nueces, huevos, pescado, pollo o carnes bajo en grasa
- tiene niveles bajos de grasa saturada, colesterol, sal (sodio) y azúcares

La Pirámide de comida en la ilustración es de un programa de OSM CINDI (Programa de intervención del país en cuanto a enfermedades no comunicables)

Escoja una dieta con suficiente productos de grano, verduras, y fruta que proporcionan las vitaminas, los minerales, la fibra, y los carbohidratos complejos necesarios, y le puede ayudar a bajar su toma de la grasa.

Si usted y su familia no están desnutridos o baja de peso, **escoja una dieta con la menor cantidad de grasa saturada y colesterol** para reducir su riesgo de un infarto y ciertos tipos de cánceres. Esto es especialmente importante si usted está sobrepeso. Para reducir su toma de grasa saturada y colesterol:

1. Limite su uso de grasas sólidas (carne y productos de leche) tales como la mantequilla, las margarinas duras, y la manteca. El aceite de coco tiene altos niveles de grasas saturadas. En lugar de estos productos utilice aceites vegetales tales como canola, oliva, soja o maíz.
2. Limite la cantidad de comidas hidrogenadas o parcialmente hidrogenadas. Estas comidas contienen grasas que se encuentran en comidas cocidas al horno, en bocadillos, y otras comidas procesadas. No hay un nivel seguro de grasas y es mejor intentar de eliminar ese tipo de grasa de su dieta.
3. Limite su toma de carnes con mucha grasa procesada tales como el tocino, las salchichas, la especie de salchichón, y otras carnes frías.
4. Limite su toma de hígado y otras carnes de órgano. Utilice las yemas del huevo y huevos enteros en moderación (Clara de huevo y sustitutos de huevo se pueden utilizar al cocinar porque ellos no contienen colesterol y cantidades pequeño o nada de grasa).

5. Escoja productos de leche sin grasas o bajo en grasas (para personas mayores de 2 años de edad). Escoja con frecuencia frijoles secos (cocinados), chicharos o lentejas. Escoja nueces, pescado o mariscos. Escoja carnes bajo en grasas, no fritas.--Recorte la grasa de la carne y remueva la piel de aves caseras.

6. Obtenga la mayor parte de sus calorías de alimentos de planta (granos, fruta, y verduras).

Escoja una dieta baja o moderada en azúcar. Una dieta con mucha azúcar tiene demasiadas calorías y demasiado alimento nutritivo y contribuye al diente cariado. Entre sus comidas, coma pocos alimentos o bebidas que contienen azúcar o almidón. Si usted come muchas de estas comidas, cepille sus dientes después de comerlas para reducir el riesgo del diente cariado.

-Obtenga la mayor parte de sus calorías de granos (especialmente de grano entero), las frutas enteras y las verduras (la fruta entera contiene mas fibra y menos azúcar que jugos de fruta)

-Tenga cuidado de no permitir que los refrescos ni otros dulces tomen el lugar de otros alimentos que usted necesita para mantener su salud en buena condición, tal como la leche u otras fuentes buenas de calcio.

-Beba agua con frecuencia.

Escoja una dieta con cantidades bajas o moderadas en sal (sodio). Esto es especialmente importante si usted tiene presión alta. Consuma fruta y verduras con frecuencia. En vez de sal, utilice hierbas, especias, y frutas para agregarle sabor a su comida.

Beneficios adicionales de salud. Hay varios beneficios adicionales de salud cuando se sigue esta dieta recomendada. Por ejemplo, esto es el mejor tratamiento para el **estreñimiento**. El estreñimiento es la dificultad para la expulsión del excremento (es normal no tener una evacuación todos los días). Necesita tener una dieta alta en fibra que incluye frijoles, grano entero, frutas frescas, y vegetales. Tome por lo menos 64 onzas de agua o jugo de fruta cada día (la cafeína y el alcohol pueden tener un efecto deshidratante y pueden aumentar los efectos del estreñimiento). Haga ejercicios frecuentemente. Aparte un tiempo después del desayuno o la cena para ir al baño. No ignore las señales que le lleven a tener una evacuación. Solamente hay que reconocer que los tiempos de evacuación varían de persona a persona.

OSM ha hecho un resumen de estos lineamientos en "**Cinco Claves para una Dieta Saludable**"

1. Déle a su hijo sólo leche materna durante los primeros 6 meses de vida.

-Del nacimiento hasta los 6 meses de edad, su bebe sólo debe tomar leche materna en la noche y en la mañana.

-Amamanta a su bebe cuando el bebe tiene hambre

2. Coma una variedad de comidas.

-Coma una combinación de diferentes comidas: comidas básicas, verduras, frutas y comida que proviene de los animales.

3. Coma muchas frutas y verduras

-Consuma un variedad grande de verduras y frutas (mas de 400 g por día)

-Coma verduras y frutas como botanas en vez de comer botanas llenas de azúcar o grasa

-En cuanto a cocinar verduras y frutas, no las cocine demasiado porque pierden vitaminas importantes

-Está bien usar verduras y frutas secas o enlatadas, pero escoge variedades que no tiene extra sal o azúcar

4.No coma grasa y aceites en exceso

-Escoge aceite de vegetales no saturados (ej. De olivo, soya, girasol o maíz) en vez de usar grasa de animales o aceites con muchas grasa saturada (ej. De coco y palma)

-Escoge carne blanca (ej. pollo) y pescado que en general tienen menos grasa que carne roja.

-Limita el consumo de carnes procesadas que contienen mucha grasa y sal

-Usa leche y productos de leche que están baja en grasa cuando sea posible.

-Evita comidas que contienen mucha sal

-Limita el consumo de soda y bebidas de frutas que contienen mucho azúcar

38C.ACTIVIDAD FÍSICA

Balancee el alimento que usted come con la actividad física- - Esto es especialmente importante si usted esta sobrepeso. El ejercicio adecuado va reducir la posibilidad de la tensión alta, la enfermedad cardiaca, el derrame cerebral, de ciertos canceres, y el tipo más común de la diabetes.

Un estilo de vida con poco ejercicio: la mayoría de las personas en lugares rurales en los países en desarrollo hacen suficiente ejercicio. Sin embargo algunos tienen trabajos donde sólo ejercitan una cierta parte de su cuerpo y otras partes no se ejercitan para nada. El ejercicio ayuda que su corazón y cuerpo sean más fuerte y trabajen mejor. También baja la tensión, mejora sus niveles de colesterol, y le puede ayudar a perder el peso si eso es un problema. También refuerza los huesos y mejora su nivel de energía.

Hoy en día hay una epidemia mundial de obesidad que incluye todas las edades, en países desarrollados tanto como en países en desarrollo. Actividad física adecuada entonces es importante para hombres, mujeres, niños: para **TODAS** las edades.

OSM recomienda Cinco Claves para Actividad Física Adecuada:

“1. Si no estás físicamente activo, no es demasiado tarde para empezar a hacer actividad física regularmente y reducir actividades sedentarias. (Por ejemplo, reducir actividades sedentarias tales como mirar la televisión y jugar juegos en la computadora.)

2.Haz actividad física todos los días y en todas las maneras que puedes.

3.Haz actividad física moderadamente intensa cinco o más días a la semana.

4.Si puedes, disfruta actividades físicas vigorosas e intensas para beneficios extras en la salud. (Por ejemplo, maneja tu bicicleta al trabajo en vez de manejar el carro.)

5. Niños y jóvenes de nivel escolarizado deben de hacer actividad física moderada o vigorosa e intensa al menos 60 minutos cada día.

Al menos 60% de la población del mundo no cumple con la cantidad recomendada de actividad física requerido para inducir beneficios en la salud.

Como está escrito en la sección 41, enfermedad cardiaca, embolia y condiciones relacionadas a la obesidad como diabetes y alta presión matan a muchos mas adultos que cualquier otra cosa en el mundo. Hay muchísimos medicamentos para tratar estas condiciones, y unos si tienen beneficios, pero todos tienen efectos adversos.

39. OSTEOPOROSIS

Un estilo de vida de actividad física también ayuda a prevenir la osteoporosis. La Osteoporosis es el deterioro del hueso usualmente causado por un nivel inadecuado de

calcio. La OSM indica que necesitamos actuar ahora para prevenir una epidemia pendiente de fractura en la espina dorsal y cadera debido a esta enfermedad.

Una falta de calcio y Vitamina D causa el Raquitismo en los niños. También causa deterioro del crecimiento y el desarrollo pobre de dientes. La osteoporosis es una deficiencia de calcio que afecta a personas mayores. Afecta especialmente a mujeres después de la menopausia y tiene como resultado fracturas de la cadera, la espalda y otras áreas.

Cumplir con las siguientes recomendaciones de la OSM mientras somos jóvenes puede prevenir osteoporosis cuando seamos mayores:

-Evita el fumar (Esto no sólo causa el adelgazar de los huesos pero también el adelgazar de la piel y arrugas prematuras. Así que las personas que no quieren parecer viejos antes de tiempo no deben fumar.)

-limite su consumo de alcohol a no más que una bebida por día para mujeres o dos por día para hombres.

-Amamanta a sus bebés

-Tome de por lo menos 800 MG de Calcio por día para niños y 1500 MG por día para adultos. La leche (en polvo o fresca, regular o sin grasa) es la mejor fuente de calcio para la mayoría de las personas (375 MG Ca/taza). Una taza 3 veces por día llenaría los requisitos de calcio en la mayoría de las personas. (En algunos países, el jugo de naranja esta fortificada con cantidades semejantes de calcio.) Otras fuentes excelentes son el yogur y el queso. El calcio también se encuentra en verduras frondosas, sardinas en lata y salmón, las almejas y las ostras. Otra fuente buena es el tofú, o el frijól cuajado, cuando se hacen con sal de calcio.

-Un estilo de vida físicamente activo con algún tiempo (5 a 15 minutos por día) estando afuera puede prevenir el osteoporosis. La luz del sol activa la Vitamina D, así que se recomienda 5 a 15 minutos afuera por día, especialmente para personas mayores y para personas en climas más fríos. (Sin embargo, también es importante de no ser expuesto mucho al sol para proteger sus ojos. Demasiado sol puede causar el cáncer en la piel, envejecimiento y cataratas prematuros de los ojos. Evite el sol del mediodía cuando sea posible. Llevando un sombrero y un buen par de lentes oscuros puede prevenir las cataratas y otro daño del sol y todo trabajador que trabaja afuera debe llevarlos puestos. – Sin embargo, debe estar seguro que sus lentes oscuros proporcionan tanto protección UVA y UVB, de otro modo causan más daño que bueno.)

-Las fuentes naturales de la Vitamina D incluyen pescado de agua salada, el hígado y la yema de huevo.

-Caminando u otra actividad con peso también ayudará a prevenir el osteoporosis.

-Para las personas con osteoporosis que tienen dificultad para digerir la leche, el yogur y el queso son fuentes excelentes que usualmente se pueden tolerar.

-Otra fuente buena de calcio es las pastillas de carbonato de calcio. Hay un límite a la cantidad de calcio que se puede absorber a la vez, así que mejor tomar las pastillas varias veces por día. Las pastillas también se absorben mejor cuando se toman con la comida, especialmente esas comidas que no contienen calcio natural. Un régimen suplementario común es 600 MG de calcio dos veces al día más 800 a 1200 I.U. de vitamina D por día.

-El carbonato de calcio también se utiliza como un antiácido. Próximamente hablaremos acerca de la Enfermedad Ácida de Reflujo.

40. ENFERMEDAD ACIDA de REFLUJO

La enfermedad Ácida de reflujo es uno de los problemas más comunes que vemos en pacientes adultos. Hay varias causas del dolor de estómago. Por ejemplo, si usted tiene una pérdida de peso o un dolor severo en el estómago que es aliviado cuando come, o si usted vomita sangre o tiene sangre en el orine, usted necesita tener una evaluación para la enfermedad de úlcera u otra enfermedad.

Sin embargo, la causa más común del dolor en el área superior del estómago es la enfermedad ácida de reflujo. Esto se llama también “Acidez” o “la Indigestión Ácida” o “Enfermedad Gastroesofageal”. Esto afecta el esfínter que conecta el esófago (tubo de alimentando) con el estómago. El retrato muestra la ubicación del esfínter entre el esófago y el estómago.

Reflujo significa fluir de regreso. Reflujo de ácido ocurre cuando el esfínter es débil o se relaja permitiendo el contenido ácido del estómago que fluya hacia el esófago.

Afortunadamente, **hay mucho que usted puede hacer para prevenir y tratar esta condición.** El tratamiento trata de reducir el daño al foro del esófago por el ácido del estómago:

- El Fumar debilita el esfínter esofágico y aumenta la producción de ácido, por lo tanto es muy importante dejar de fumar.
- Evita el alcohol por las mismas razones. (Fumando y el alcohol también empeora las úlceras. Usted a menudo nos oirá que hablamos acerca del fumar y el uso excesivo del alcohol. Estos no son asuntos “religiosos” o “morales” para nosotros o para OSM. – Son asuntos críticos, que amenazan la vida y la salud de todos nosotros entonces OSM tiene hablar acerca de ellos.)
- Puede ser que otros alimentos necesiten ser limitados si es que le estén causando síntomas. Estos incluyen alimentos fritos y con mucha grasa, el café, bebidas gaseosas, y alimentos “picantes” tales como el chile.
- Personas con el dolor de estómago deben evitar la aspirina y medicinas anti-inflamatorias sin esteroides tales como Ibuprofen. (En la ausencia de enfermedades del hígado y/o abuso de alcohol, Paracetamol en general es bueno)
- Evita el acostarse hasta que hayan pasado 2 o 3 horas después de comer. Evite el agacharse después de comer, y evite llevar un cinturón demasiado apretado.
- Se recomienda ir a caminar después de comer y también ayuda en muchas otras condiciones.
- Si usted tiene los síntomas mientras duerme, acuéstese en su lado izquierdo (como ésta mujer) y/o eleve la cabeza de la cama 4 a 6 pulgadas.
- Adelgaza si usted es de un peso excesivo.
- Disminuye el tamaño de porciones a la hora de comer (Usted puede aumentar el número de comidas si usted no es de peso excesivo).
- Mastique chicle (de preferencia el que no tiene azúcar) por una hora después de comer. Esto aumenta el alcalino en la saliva que neutraliza el ácido del estomago.
- Antiácidos también pueden ayudar a reducir los síntomas. Los antiácidos del calcio a menudo se recomiendan porque ellos también ayudan a prevenir otro problema común, la osteoporosis (deterioración de los huesos) *Vea la SECCION 39.* Sin embargo los antiácidos de calcio a veces causan una “secreción de ácido,” así que no las use si empeoran sus síntomas en vez de mejorarlas.

41A. ENFERMEDAD CARDIACA Y DERRAME CEREBRAL

La OSM informa ahora hay una epidemia con muchas muertes debido a la enfermedad cardiaca en los países en desarrollo. Esto se puede prevenir porque **las causas están bajo SU control**. Los factores del riesgo de enfermedad cardiaca y derrame cerebral que **Usted** puede controlar incluyen: **El fumar, el peso excesivo, niveles altos de colesterol en la sangre, un estilo de vida con poco ejercicio, la Diabetes, la tensión Alta, la preocupación.**

-El fumar: Ya hemos platicado de algunos de los efectos dañinos del fumar tales como la enfermedad dental y de las encías, problemas del estomago, etc. Enfermedades relacionadas con el tabaco son las causas de muerte mas prevenible hoy en día. — Responsable de aproximadamente 5 millones de muertes cada año. El consumo de tabaco cada año va subiendo. Hoy en día sabemos que la nicotina es una droga muy adictiva, así que cuando usted comienza a fumar es muy difícil de abandonar el habito. De todas maneras la nicotina sigue siendo legal, sin control y sin regularización, así que el número de fumadores, que se calcula que hay 1.3 billones, se espera subir a 1.7 billones antes del año 2025. Unas personas tiene suerte y no mueren por causa de fumar. Sin embargo, Uno de cada 2 fumadores **SI** morirá de una enfermedad relacionada con el tabaco. (Dejar de fumar inmediatamente empieza a reducir los riesgos: lo más pronto que dejas de fumar, menos riesgo tienes de morir joven) El fumar causa el infarto, el derrame cerebral, y enfermedad en los vasos sanguíneos que lleva a la amputación -- todas estas enfermedades terribles mostradas aquí. También causa el cáncer de pulmón, el enfisema, la bronquitis y muchas otras enfermedades, incluyendo un defecto eréctil. (Los anuncios del tabaco tratan de comunicar que el fumar es muy “sexy” pero sus efectos llevan a exactamente lo opuesto). **DEJAR DE FUMAR ES POR LEJOS LA COSA MAS IMPORTANTE QUE SE PUEDE HACER PARA PREVENIR ESTAS ENFERMEDADES Y ES MUCHO MAS EFECTIVA QUE CUALQUIER MEDICINA.** Si usted fuma en su hogar, la aspiración secundaria del humo también causa problemas de la salud tales como el asma, cáncer y muerte repentina del niño en sus familiares. Hay muchísima evidencia científica que no hay excusa para nadie, dondequiera, para comenzar a fumar.

41B. ENFERMEDAD CARDIACA Y DERRAME CEREBRAL (CONTINUACION)

Otro Factores del Riesgo de enfermedad cardiaca y derrame cerebral que Usted Puede Controlar Incluyen:

-El peso excesivo: (Vea también la *SECCION 38. NUTRICION & ACTIVIDAD FÍSICA*) El pesar demasiado puede aumentar su riesgo para desarrollar muchos problemas de salud incluyendo la enfermedad cardiaca, el derrame cerebral, la diabetes Tipo 2 (que comienzo en adultos), el Cáncer y otras enfermedades graves. Usted puede bajar sus riesgos de salud perdiendo por lo menos 10 a 20 libras. Limite la cantidad que usted come, y haga ejercicio por media hora a una hora cada día. Usted debe evitar especialmente los alimentos altos en grasas saturadas y las calorías. Los alimentos con mucha grasa tales como la carne, así como muchos postres y dulces que están cargados con mucha grasa y calorías (la grasa tiene el doble de calorías en comparación con carbohidratos o proteína). En vez de eso, coma una variedad de frutas, verduras, productos magros de leche, frijoles y alimentos de trigo cada día. Estos alimentos proporcionan muchas vitaminas, minerales, y fibra, mas ellos proporcionan las fuentes menos concentradas de calorías, así que también le puede ayudar a controlar su azúcar en la sangre y adelgazar.

-Niveles altos de Colesterol en la Sangre: (Vea también la SECCION 38. NUTRICION & ACTIVIDAD FÍSICA) Esto también puede ser controlado reduciendo la cantidad de alimentos grasos en su dieta. También hay medicinas que puede ayudar. Los niveles de colesterol también pueden ser mejorados por el ejercicio.

-Un estilo de vida con poco ejercicio: (Vea también la SECCION 38C. ACTIVIDAD FISICA) La mayoría de las personas en áreas rurales en los países en desarrollo hacen suficiente ejercicio. Sin embargo algunos tienen trabajos donde sólo ejercitan una cierta parte de su cuerpo y otras partes no se ejercitan para nada. El ejercicio ayuda que su corazón y cuerpo sean más fuerte y trabajen mejor. También baja la tensión, mejora sus niveles de colesterol, y le puede ayudar a perder el peso si eso es un problema. También refuerza los huesos y mejora su nivel de energía. El Instituto de la Medicina ahora recomienda que toda persona entre en algún tipo del ejercicio por lo menos una hora cada día de la semana. Sin embargo, aún una media hora por día ayudará a disminuir sus riesgos y le ayudará a bajar de peso.

-La diabetes Tipo 2(que Comienza en los Adultos): (Vea también la SECCION 38. NUTRICION & ACTIVIDAD FÍSICA) La diabetes no controlada también aumenta el riesgo de infarto y derrame cerebral así como la ceguera y la amputación. Aunque a menudo las medicinas sean necesarias; la dieta, el bajar de peso y el ejercicio se han mostrado ser más efectivos que las medicinas para prevenir y controlar la diabetes que comienza en los adultos. Es también esencial que usted nunca fume (a menudo tiene como resultado la amputación). El alcohol es especialmente tóxico a pacientes diabéticos y puede empeorar el daño del nervio, disminuir la visión y la tensión alta. Si usted tiene la diabetes, debe ser visto por un dietista para ayudarle a regular su dieta y niveles de azúcar en su sangre. Para ayudarle a mantener su azúcar de sangre en un nivel sano usted debe:

- 1) Comer la misma cantidad de alimento cada día,
- 2) Comer a las mismas horas cada día,
- 3) Tomas su medicamento a la misma hora cada día, y
- 4) Hacer la misma cantidad de ejercicio a la misma hora cada día.

También es importante mantener la cantidad de carbohidratos que usted come consistente cada día. Aunque la cantidad total de carbohidratos (no solamente azúcar) es lo que es muy importante, usted no debe comer galletas, pasteles, sodas y otros alimentos con azúcar hasta que usted haya visto a un dietista y sabe como contar sus carbohidratos.

Si usted es diabético y de peso excesivo, lo que es muy importante es bajar de peso limitando el tamaño de las porciones (la cantidad de calorías) que usted come y haciendo ejercicio por lo menos ½ a 1 hora cada día. Usted debe evitar especialmente las grasas saturadas, los dulces y alimentos azucarados. Coma una variedad de frutas, verduras, y productos magros de leche, frijoles y alimentos de trigo cada día. Estos son los alimentos principales que usted debe comer. Ellos proporcionan muchas vitaminas, minerales, y fibra, mas ellos proporcionan las fuentes menos concentradas de calorías, así que también le pueden ayudar a controlar su azúcar en la sangre y adelgazar. La mayoría de las verduras son relativamente bajas en carbohidratos así que son una selección especialmente buena.

-La Presión alta: (Vea también SECCION 38. NUTRICION Y ACTIVIDAD FISICA) la mayoría de las personas con presión alta no se sienten enfermos. Es por eso que la presión alta se llama el "Asesino Silencioso". La razón por la cual es importante tratar la presión alta es porque causa infartos y derrames cerebrales. Afortunadamente, hay mucho que usted puede hacer para disminuir su presión. Un cambio en su dieta es el tratamiento

mas efectivo, estoy incluye reduciendo la sal en su dieta, aumentando la toma de potasio (plátanos y otras frutas y verduras frescas), y otras recomendaciones descritas en la Sección 38. Disminuyendo la toma de alcohol, aumentando la cantidad de ejercicio físico, disminuyendo el peso, y reducir su nivel de preocupación son muy importantes factores en reduciendo su presión alta.

La presión alta requiere seguimiento cercano por su proveedor regular. Si su proveedor le pone en una medicina de la presión es muy importante que usted siempre la tome, cada día, aunque usted no se sienta enfermo. Siempre consulte con su proveedor de asistencia médica antes de parar de tomar su medicina de la presión (Aún antes de parar una dosis). Parar de tomar su medicina puede causar una presión muy alta y muy peligrosa y puede causar un infarto y un derrame cerebral. Así que es muy importante que usted continúe consultando regularmente con su proveedor para que él o ella puedan monitorear su tensión y ajustar sus medicinas.

-Estrés: El estrés puede llevarle también al infarto y al derrame cerebral y a otros problemas de salud. Algunas personas responden al estrés comiendo demasiado. Los estudios han mostrado que pacientes que oran y tienen una vida espiritual que enfatiza el amor y el perdón, manejan mejor la preocupación y responden mejor a tratamiento.

Comer saludable, ejercicio regular y evitar los productos de tabaco son 3 cosas sencillas. Más, la OSM reporta que más de 80% de la muertes innecesarias causadas por:

Enfermedad Cardíaca Prematura (Causa #1 de Muerte)

Embolia (Causa #3 de Muerte)

Diabetes tipo 2 (Causa #6 de Muerte)

y **40%** de cáncer (Causa #2 de Muerte)

se podrían prevenir con una dieta saludable, ejercicio regular y evitar productos de tabaco. Si, medicamentos y cirugías para estas condiciones pueden ayudar, pero en comparación con la dieta, ejercicio y evitar tabaco—3 cosas sencillas, salvan muy pocas vidas. Cada uno de estas cosas está bajo su control o en otras palabras, solo ud. los controla.

42A. TRATAMIENTO DE DOLOR LUMBAR

Episodios de dolor lumbar muy fuertes se pueden tratar con hielo al área por las primeras 6 horas después de la herida. Esto se puede continuar por los primeros dos días para disminuir hinchazón. Después de tres días se puede aplicar algo caliente para ayudar la curación.

-Se recomiendan aliviadores de dolor tales como Paracetamol. No tome alcohol mientras está usando Paracetamol y no use más de la cantidad recomendada. No usar Paracetamol si padece enfermedad del hígado. Asegúrese que todos los medicamentos están fuera del alcance de los niños.

-Su actividad puede ser restringida por los primeros dos días y gradualmente aumentando con ejercicio sencillo tal como el caminar. Las personas con dolor lumbar muy fuerte deben permanecer activas y continuar las actividades diarias tanto como sea posible. Estas personas deben evitar el estar sentados mucho tiempo, el levantar cosas pesadas, o torcer la espina dorsal y deben poner atención en corregir su postura en todas sus actividades.

-Note el colchón firme y la almohada entre las piernas -- esto ayudará también a prevenir dolor lumbar. Note también al hombre que descansa su pie en una caja. Esto ayudará a prevenir dolor lumbar si usted tiene un trabajo que requiere estar parado mucho tiempo.

-Si el episodio del dolor dura más de 6 semanas o hay otros síntomas tales como la fiebre o la pérdida de peso o la retención de la orina, usted necesita consultar con su proveedor para análisis adicionales lo más pronto posible.

-Después que el dolor fuerte haya disminuido, movimientos que le ayudan a estirarse pueden ayudar aliviar su espalda y ayudar a prevenir los episodios adicionales. Estos se deben hacer diariamente y tienen mejor efecto después de estar activo y sus músculos han sido ejercitados. Los movimientos deben ser parejos y no desiguales y se deben sostener por lo menos 30 segundos. Algunas posiciones pueden ser sostenidas por 10 a 15 minutos si se siente cómodo y continúa aliviando su dolor. **Ejemplos de movimientos que le ayudan a estirarse incluyen:**

-Acostándose con su espalda en el piso: Esto es especialmente útil para heridas recientes. Tenga las piernas elevadas en descanso en un reposapiés o en una silla con una almohada— Esto puede ser muy relajante y es por eso que mucho pacientes prefieren sostener esta posición por 15 minutos o más.

-Sentándose: Inclínándose hacia delante en su silla y bajar su cabeza a sus rodillas y sosteniendo esa posición por lo menos 30 segundos o mientras se siente cómodo.

-Parándose: Con sus manos en la parte baja de su espalda inclínese hacia atrás y sostenga la posición por lo menos 30 segundos o mientras se siente cómodo.

42B. TRATAMIENTO DE DOLOR LUMBAR (CONTINUACION)

Haga ejercicios para reforzar sus músculos de espalda. Después que el dolor fuerte haya disminuido, los ejercicios de espalda se deben hacer diariamente. Es mejor calentar primero los músculos caminando y estirarse antes de hacer el ejercicio. No haga ejercicio que le cause dolor. Si usted se está recuperando de una herida grave de espalda, haga solamente esos ejercicios que han sido aprobados por su proveedor.

Lo siguiente es una lista de **ejemplos de los ejercicios** que se han utilizado para reforzar los músculos de la espina dorsal:

-la Inclínación Pélvica: Esto es un ejercicio bueno para iniciar, especialmente si usted ha tenido una herida reciente de espalda. Acuéstese con su espalda en el piso y con sus piernas dobladas en la rodilla. Incline su pelvis para traer su espina dorsal más en contacto con el piso apretando sus músculos abdominales. Sostenga la posición por 5 a 10 segundos y luego relaje sus músculos. Repita 10 a 12 veces. Repita tres veces. (Este ejercicio es más fácil de hacer si usted coloca sus brazos a los lados de su cuerpo en vez de ponerlos detrás de su cabeza como en el retrato.)

-Bicicleta: Acostándose con su espalda en el piso, doble sus piernas en las rodillas y cadera. Alterne la posición doblando y extendiendo sus piernas en un movimiento de bicicleta. Repita tres veces o tanto como usted pueda cómodamente. No pare de respirar ni utilice los movimientos desiguales. (Si usted ha tenido una herida reciente de espalda, puede ser preferible colocar sus brazos a lado de su cuerpo en vez de ponerlos detrás de su cabeza como en el retrato. Si usted no tiene una herida reciente, este ejercicio a veces se hace con el cuello doblado más que lo mostrado en el retrato, sin embargo, no ponga presión en su cuello.)

- Se recomienda que haga abdominales parciales. Empiece con su espalda en el piso y con sus piernas dobladas en la cadera. Puede colocar sus brazos cruzados sobre su pecho si es más cómodo. Puede colocar los pies bajo un marco de cama o mueble pesado para proporcionar el contrapeso. Muy lentamente alce su cabeza y hombros del piso. Repita tres veces o tanto como usted pueda cómodamente. Descanse por 5 o 10 minutos o haga

otro tipo de ejercicio durante este tiempo. No pare de respirar, ni utilice movimientos desiguales o ponga presión en su cuello.

43. COMO PREVENIR DOLOR LUMBAR

El dolor lumbar es el problema de salud más común de los pacientes que consultamos. La mayoría de los dolores de espalda que vemos se relacionan con trabajar muy pesado y las condiciones de vida muy difíciles. Sin embargo, **hay mucho que usted puede hacer para prevenir esta condición dolorosa.**

Estirando sus músculos y haciendo ejercicios diariamente (*como descrito en las SECCIONES 42A y 42B*) como tratamiento, también son muy efectivos en ayudando a prevenir el dolor lumbar. Lo siguiente también es importante:

-no fumar

-Adelgazando ayudará si usted pesa demasiado.

-Siempre levante cosas apropiadamente. Nunca se agache para levantar. Siempre mantenga su espalda recta y doble las rodillas. Esto le permite levantar con las piernas en vez de la espalda. No se gire ni tuerza para recoger algo, aunque sea ligero. Mantenga el objeto tan cerca a su cuerpo como posible.

-Lleva un apoyo de espalda si su trabajo requiere que usted levante cosas a menudo. Esto proporcionará algún apoyo y le recordará de mantener su espalda recta al levantar algo. Las personas en muchas partes del mundo envuelven una tela muy larga apretadamente alrededor de su cintura para el mismo propósito. Esta práctica vuelve a los tiempos del Antiguo Testamento cuando personas "ceñirían sus lomos".

-Utilice la postura buena al sentarse y al pararse. Si su trabajo requiere que usted este parado por tiempos prolongados, eleve y descansa un pie en una caja para ayudarle a mantener su espalda recta (*Vea la SECCION 42A*).

-Utiliza un colchón firme, o coloque su colchón sobre tablas de madera o en el piso. Coloque almohadas bajo sus piernas si usted duerme en su espalda. Coloque una almohada entre sus piernas si usted duerme en su lado (*Vea la SECCION 42A*). No duerma boca abajo.

44. PREVENCIÓN DE ACCIDENTES PARA INFANTES Y NIÑOS PEQUEÑOS

Síndrome Repentino de Muerte de Niño: Los Niños a veces mueren inesperadamente mientras ellos duermen. Esto a menudo se asocia con medicinas para la gripa y resfriado, padres que fuman; también con poner a niños a dormir boca abajo. No utilice almohadas ni deje otros objetos suaves en la cuna de su niño. Siempre ponga a sus niños en sus espaldas para dormir. Deje de fumar (Esto podría salvar su vida así como la de su niño).

Envenenar: Esto es una causa común de la muerte en niños menores de 3 años de edad. Los niños tienden a poner cualquier cosa en su boca. Ellos constantemente están investigando el mundo alrededor de ellos, y poniendo cosas en su boca es parte de la manera que ellos aprenden. Muchas medicinas comunes y productos de casa son tóxicos y causan la muerte en niños. Los ejemplos comunes incluyen:

Las Medicinas: Aspirina, el paracetamol, los tranquilizantes, las pastillas para dormir, pastillas de hierro.

Los Productos de casa: Limpiador de drenaje, líquidos que matan la hierba, veneno para insectos o ratas, la lejía, el queroseno, el detergente, las bolas de naftalina.

Cómo puede usted prevenir las muertes por envenenamiento:

- Mantenga toda medicina encerrada y fuera de vista.
- Mantenga toda sustancia química y los detergentes encerrados y fuera de vista.
- Enseñe a sus niños que no beban ni coman nada a menos que sea dado por un adulto.
- Trate de no tomar medicina delante de niños pequeños. Los niños tienden a copiar la conducta de adultos.

La Asfixia: también es una causa muy común de la muerte en niños menores de 5 años de edad. Parte de la razón es que ellos siempre ponen todo en la boca. Pero ellos también a menudo se asfixian por alimentos que personas erróneamente les dan tales como nueces y palomitas de maíz. Los niños pequeños todavía no tienen todos los dientes, y es por eso que no mastican bien y partículas grandes se pueden trabar en la garganta. Las personas más viejas que no tienen todos los dientes a menudo se ahogan con el alimento tal como la carne por la misma razón.

Cómo puede usted prevenir las muertes de asfixia:

- No de a sus niños nueces, palomitas de maíz, dulces duros, hot dog ni ningún alimento de tamaño grande.
- Siempre corte el alimento de su niño (especialmente alimentos como pedazos de carne) en pedazos muy pequeños. Las personas más viejas que no tienen dientes deben hacer lo mismo.
- No permita que niños jueguen con globos desinflados, con canicas, o juguetes con partes pequeñas que puedan causar la asfixia.
- Si su niño es menor de 5 años y debe tomar pastillas o vitaminas "masticables", muela las pastillas entre dos cucharas. Entonces las puede mezclar con una cantidad pequeña de líquido o alimento.
- Si alguien se esta asfixiando y su vía aérea esta completamente obstruida, use los empujes abdominales (*Ve la SECCION 48*) para ayudarle a la persona.

45. AHOGAMIENTO/CAIDAS/ ACCIDENTES DE TRAFICO

Los accidentes de tráfico son la causa más común de la muerte en niños de edad escolar. Los niños en esta edad salen afuera solos. Ellos miran a amigos para la aprobación. Ellos tratan de hacer las cosas osadas. Ellos tal vez no quieran obedecer las reglas. Pero su niño puede aprender las reglas de la seguridad con su ayuda y recordatorios.

Cómo puede usted prevenir la muerte por ahogamiento, caídas y accidentes de tráfico:

- Su niño no esta seguro solo en el agua, aunque él o ella sepan cómo nadar. No permita que su niño juegue cerca de agua a menos que este supervisando un adulto. Nunca permita que su niño nade en canales o en cualquier agua con corriente rápida.
- Enseñe a su niño a siempre entrar al agua con los pies primero (Los clavados ha causado muchas fracturas de cuello resultando en parálisis permanente en los brazos y piernas)
- Enseñe a su niño más pequeño a nunca cruzar la calle sin un adulto. Enseñe a su niño mayor a parar completamente a la orilla de calle, mirando a la izquierda, a la derecha, y otra vez a la izquierda antes de cruzar.
- Siempre use los cinturones de seguridad cuando viaje en carro o camión.

46. RABIA/el HUMO INTERIOR:

La Rabia: Mordidas de perros, gatos, murciélagos, zorrillos u otros animales pueden causar la rabia. La rabia es una enfermedad que siempre es fatal una vez que los síntomas

empiezan a manifestarse. Sin embargo existe que es efectivo si se utiliza antes que empiecen a manifestarse los síntomas. Es por eso que es muy importante buscar el tratamiento tan pronto como sea posible después de una mordedura. La rabia es especialmente común en países en desarrollo.

Cómo puede usted prevenir la muerte por causa de la rabia:

-Toda persona que desea tener perros, gatos y otros animales como mascotas los debe inmunizar en contra de la rabia. (Ellos deben llevar a sus mascotas para que sean vistos regularmente por un veterinario para prevenir la extensión de otras enfermedades. Además de la rabia, los perros y los gatos cargan más de 15 diferentes tipos de lombrices y bacterias graves y otras enfermedades que a menudo transmiten a personas.)

-La prevención de mordeduras de perro: Las lecciones más importantes para los niños es que no deben molestar perros que ellos conocen, y evitar los perros que ellos no conocen. No perturban a un perro mientras este durmiendo, comiendo, masticando un juguete, o en cuidar de sus perritos. También instruya a su niño para que haga lo siguiente:

Si esta siendo perseguido por un perro extraño se necesita quedar inmóvil. No grite ni corra, ni se suba a su bicicleta, o haga gestos amenazan al perro. Párese rectamente e inmóvil, con las manos en sus lados, y evite el contacto visual con el perro. Nunca le de su espalda al perro. Una vez que el perro pierde el interés en usted, lentamente aléjese hasta que el perro este fuera de vista. Si el perro ataca, necesita "alimentarlo" con su chamarra, su bolsa, su bicicleta, o algo que usted puede poner entre usted y el perro.

-Si un perro, gato u otro animal doméstico muerde a su niño; se debe capturar, y debe ser encerrado seguramente y ser observado por 10 días. (Si puede ser confirmado que el animal todavía esta sano después de 10 días usted probablemente no tendrá que vacunarse para la rabia)

-Toda **herida de mordedura** se debe limpiar, y suavemente pero completamente lavarse con jabón y agua por 15 minutos. (Si está disponible, un agente diluido que mata virus como una solución de povidine-isodina se debe de usar para irrigar la herida.) Entonces vea a su proveedor de asistencia médica para determinar si es necesario recibir una vacuna de rabia.

-Notifica al departamento de salud o a la policía cuando usted vea un animal que parece estar enfermo o herido, o que esta actuando extrañamente. No trate de agarrar al animal ni recogerlo.

El Humo interior: Nuestros amigos en áreas con malaria nos dicen que el humo ayuda a mantener los mosquitos lejos. Sin embargo, sustancias irritantes de humo interior se asocian con el asma y son una causa común del daño pulmonar. Además, envenenarse de monóxido de carbono es causado por un gas invisible que se forma siempre que se queme la madera, el carbón u otros combustibles del fósil. También se forma cuando se queman combustibles en motores. El gas no tiene color ni olor así que no se puede ver ni oler. El veneno de monóxido de carbono requiere análisis especiales para diagnosticar, así que no sabemos si es común en otros países. Sin embargo, es la causa más común de envenenamiento en los Estados Unidos. Es especialmente común cuando hace frío y las familias queman combustibles dentro de la casa sin ventilación adecuada para que el gas tóxico no pueda escapar adecuadamente. A veces la familia entera se muere. Los síntomas más temprano incluyen el dolor de cabeza, la náusea y el cansancio--personas con estos síntomas son diagnosticados con la "gripe" incorrectamente, pero en realidad es envenenamiento de monóxido de carbono. También se puede presentar el mareo, la confusión o problemas con la visión. Recuerde que no estamos hablando de la parte del

humo que usted puede ver y oler (aunque también son peligrosos). Los niveles mortales de monóxido de carbono pueden presentarse aún cuando solamente haya brazas calientes sin cualquier olor de humo. **Cómo puede usted prevenir las muertes de envenenamiento de monóxido de carbono:** Siempre este seguro que la chimenea de su estufa este funciona apropiadamente. (Esto también va a prevenir el daño pulmonar causado por el humo.) Si no tiene una chimenea y usted necesita tener un fuego dentro de la casa, siempre es seguro que todas las puertas y ventanas se dejen abiertas para proporcionar la ventilación adecuada.

47. PRIMEROS AUXILIOS

Raspaduras y Cortes: Lavase con agua y jabón. Aplique una gasa estéril en la herida. Si el corte es grande, aplique la gasa, apriete firmemente y eleva la herida para que pare de sangrar. Vende su herida y busque el cuidado médico. Las perforaciones (tal como pisar un clavo) pueden ser infectadas fácilmente y siempre debe ser vistas por su proveedor de salud. Se debe verificar si hay necesidad de vacunarse para el tétanos siempre que se rompa la piel o, para quemaduras, aunque la piel aparezca intacta.

Las quemaduras: Sumerge el área quemada en agua fría hasta que el dolor se alivie. No rompa las ampollas. Las gasas sin adhesivos o el plástico (Saranwrap, etc.) hacen una cobertura no-adhesiva que es excelente para una emergencia. No utilice ungüentos, grasas, polvo, etc. Busque la atención médica.

Fracturas: Cualquier deformidad de la parte herida generalmente significa que hay una fractura. No mueva a la persona sin atender la fractura primero. Si se sospecha de una fractura del cuello o la espalda se debe mover solamente con ayuda médica para evitar la parálisis.

Torceduras: (*Vea el Retrato*) Eleve la parte herida. Bloques de hielo pueden ser útiles, especialmente durante las primeras seis horas. Busque el consejo médico si hay dolor o hinchazón. Si es una torcedura pequeña: Continué elevando la parte herida, descanse, y continúe aplicando hielo a la herida por 2 o 3 días, y regrese gradualmente a la actividad normal.

Los ojos: Procure remover partículas aplicando suavemente algodón húmedo limpio. El dolor en los ojos causado por partículas, raspaduras, rasguños, etc. puede ser aliviado vendando los párpados para mantenerlos cerrados hasta que se pueda obtener la ayuda médica. Para sustancias químicas en ojos, limpie inmediatamente con agua limpia por 15 minutos. No utilice gotas ni ungüento. Busque la ayuda médica.

Las hemorragias de nariz: Casi siempre el sangrar es de la parte media del tabique de la nariz. Al estar sentado, apriete la nariz en la parte inferior del tabique con su pulgar y dedo índice por 5 a 10 minutos. Un error común aquí es de no apretar continuamente por 5 a 10 minutos. Sangrar en la nariz es como sangrar en cualquier otra parte; si usted deja de apretar, aún temporalmente, hará que se suelte el coágulo y el sangrar empezará otra vez. (Las hemorragias de nariz a menudo pueden ser prevenidas manteniendo las uñas cortas y aplicando un ungüento tal como la Vaselina a la parte media del tabique de la nariz.)

48. AYUDA PARA ATRAGANTAMIENTO: LOS EMPUJES ABDOMINALES LA MANIOBRA DE HEIMLICH)

Muchas comunidades ahora ofrecen cursos en técnicas de salvar de vida como los Empujes Abdominales y la RCP (resucitación cardio-pulmonar). Estos cursos toman varias horas y no es posible que nosotros los enseñemos aquí. Sin embargo, queremos dejarles

con alguna información sobre el tratamiento del atragantamiento y animarles a tomar los cursos si llegan a ser ofrecidos en su área.

Atragantar: Cualquier persona que se ha atragantado con algo y tose todavía, llora o es capaz de hacer cualquier sonido mejor ES DEJARLE SOLO. Los empujes abdominales pueden dañar órganos internos, especialmente en niños, así que usted debe estar seguro que la vía aérea esta completamente obstruida.

Pregunte a la víctima si esté atragantado. (A menudo la víctima se parecerá al niño en el retrato y traerá las manos a la garganta y sus ojos anchos con aflicción, y no habrá sonido.) Si la persona no es capaz de hacer un sonido y no hay movimiento aéreo, se deben dar Empujes Abdominales.

Los Empujes abdominales con una Víctima Consciente Parada o Sentada (Vea el Retrato Superior):

- 1) Parece detrás de la víctima. Coloque su puño, con el pulgar hacia adentro, justo por arriba del ombligo de la víctima.
- 2) Agarre el puño firmemente con la otra mano y ejerce 5 empujes abruptos y rápidos hacia arriba. El puño no debe tocar la parte más baja de las costillas porque esto puede dañar órganos internos.
- 3) Cada empuje debe ser un movimiento abrupto y se debe continuar hasta que el objeto se expulse o la víctima llega a ser inconsciente.

Los Empujes abdominales con una Víctima Consciente o Inconsciente que se encuentra Acostado (Vea el Retrato más Bajo):

- 1) Coloque la víctima en su espalda con la cabeza a un lado y abre su vía aérea. Arrodílese cerca al lado de la víctima.
- 2) Coloque el talón de una mano en el abdomen de la víctima justo por arriba del ombligo y bien debajo del pecho. La otra mano se debe colocar encima de la primera.
- 3) Empuje ambas manos en el abdomen con un empuje rápido hacia arriba. Si es necesario, se debe realizar una serie de cinco empujes, y cada empuje debe ser un movimiento separado y distinto. Cada empuje se dirige hacia arriba en medio y no debe ser dirigido a cualquier lado del abdomen.
- 4) Después de entregar 5 empujes abdominales, procure respiración de rescate: si la vía aérea se queda obstruida, repite estas maniobras otra vez.

49. RECUPERACION DE DESASTRES Y OTROS ACONTECIMIENTOS TRAUMATICOS

Nosotros a menudo cuidamos de personas que han sido víctimas del asalto o la violación física o sexual, o han sufrido heridas graves accidentales o por la guerra. Otros se están recuperando de desastres tales como huracanes o terremotos. Acontecimientos traumáticos como éstos generalmente son repentinos. A veces, no hay signos visibles de la herida física, pero sin embargo hay una carga emocional muy grave. La tristeza profunda, la pesadilla, el enojo y otras emociones fuertes son las reacciones normales. La comprensión de estas reacciones normales a los acontecimientos traumáticos le puede ayudar a enfrentar efectivamente sus sentimientos, pensamientos, y conducta, y le ayudara por el sendero a la recuperación.

Lo siguiente es una lista de respuestas normales a un desastre u otro acontecimiento traumático:

Funcionamiento Mental. Las personas que han sufrido una tensión traumática pueden actuar irracionalmente, pueden tener dificultad en tomar decisiones; o pueden actuar en

maneras que son fuera de carácter normal para ellos. **Inicialmente** usted puede sentir la conmoción (Sintiéndose aturdido, entumido, o agobiado) o la negación (no reconociendo completamente la severidad del acontecimiento). **Las respuestas posteriores** varían con el individuo. Usted puede experimentar: la Irritabilidad o el enojo; la Auto-Culpa o el culpar a otros; el Aislamiento y la retirada; el Temor de reaparecer; Sintiéndose impotente; los cambios repentinos de Humor; la Tristeza, la depresión, y la pesadilla; o problemas en Concentrarse y problemas con la memoria.

La salud física: La tensión Traumática puede causar una gran variedad de síntomas físicos que pueden incluir: la Pérdida del apetito; el dolor de cabeza o Dolores de pecho; la Diarrea, el dolor de estómago, o la náusea; Hiperactividad; las Pesadillas; La incapacidad para dormir o Fatiga o baja en energía.

Las relaciones interpersonales: Las personas que sobreviven la tensión traumática pueden experimentar cambios temporales en su personalidad que causan dificultades en sus relaciones. Es posible que haya un aumento en argumentos con amigos y colaboradores o con discordia matrimonial. Es también importante darse cuenta de que no hay una reacción “estándar” a la tensión extrema y todos nosotros respondemos diferente. Algunas personas reaccionan inmediatamente y se recuperan rápidamente, mientras otros demoran en sus reacciones.

¿Cómo puedo ayudar a mi familia y a mi mismo? Cada uno de nosotros tiene necesidades diferentes y maneras diferentes de enfrentar. Enfocar en sus áreas fuertes y habilidades le ayudará a recuperar su sanidad. Los siguientes puntos pueden ayudar: -Desea tiempo para recuperar. No se culpe por el acontecimiento desastroso ni se frustre porque usted no puede hacer más para ayudar en el trabajo de rescate. Anticipe que esto será un tiempo difícil en su vida. Permítase lamentar por las pérdidas que usted ha experimentado. Trate de ser paciente con los cambios en su estado emocional y en su familia.

-Entre en conductas sanas para ayudarle a enfrentar la tensión: Tome los pasos para promover su sanidad física y emocional manteniendo un estilo de vida sano (comer sano, suficiente descanso, el ejercicio, la relajación, y la meditación). Esta buena perspectiva también le ayudará a su familia. También es muy importante tratar de restablecer las rutinas tales como el comer comidas y acostándose a tiempos regulares. Pase tiempo con la familia y amigos. Trate de limitar responsabilidades demandantes de usted y de su familia. Tome parte en eventos conmemorativos, los rituales, y el uso de símbolos como una manera de expresar sus sentimientos. Utilice los grupos de apoyo en su familia, con sus amigos, y en su iglesia. No utilice alcohol ni drogas – El alcohol y las drogas empeoran mucho las cosas para ambos sobrevivientes y sus familiares.

-Trate de encontrar un grupo local de apoyo con otros que han experimentado la misma tensión (disponibles a menudo después de los desastres, o heridas de guerra, o para mujeres que han sido víctimas del abuso o la violación). Es común querer golpear a las personas que han causado el gran dolor. Sin embargo, nada bueno es alcanzado por el idioma o acciones odiosos.

-Pide apoyo de los que tienen interés en usted y le escucharán y comprendan su situación (Aunque es también importante recordar que ellos pueden estar sufriendo también de los efectos de la tensión traumática). Permítase recibir así como dé.

-Reconociendo nuestros sentimientos nos ayuda recuperar. Hable con alguien acerca de sus sentimientos – el enojo, la pena, y otras emociones -- aunque sea difícil. Comunique su experiencia en cualquier manera que sea cómodo para usted -- tal como hablando con la

familia, un pastor o un amigo cercano, o mantener un diario. Utilice la meditación y/o otros recursos espirituales.

Ayudar a Niños tratar con el Desastre. Los desastres pueden traer mucho temor a adultos, pero son especialmente traumáticos para niños, especialmente si ellos no saben que hacer.

-Los niños dependen en las rutinas diarias. Cuando emergencias interrumpen esta rutina, los niños a menudo llegan a ser ansiosos. Restablecer un horario regular para comer, jugar, hacer las tareas y acostándose ayudará a restaurar un sentido de seguridad.

-En un desastre, ellos mirarán a usted y a otros adultos para ayuda. **Cómo usted reaccione** a una emergencia les da un ejemplo en cómo actuar. **Si usted reacciona** con alarma, un niño puede llegar a ser más espantado. Ellos ven nuestro temor como una prueba que el peligro es verdadero. Si usted aparenta que ha sido vencido con el sentido de la pérdida, un niño puede sentir sus pérdidas aun más.

-Niños a menudo retroceden y muestran conductas de bebés tales como chuparse el dedo y mojar la cama. Los temores de niños también pueden venir de su imaginación, y usted debe tomar estos sentimientos seriamente. Un niño **que se siente atemorizado tiene miedo**. Sus palabras y sus acciones pueden proporcionar tranquilidad. Al hablar con su niño, este seguro de presentar un dibujo práctico que es honesto y manejable para el niño.

-Los sentimientos del temor son sanos y naturales para adultos y niños. Pero como el adulto, usted necesita mantener el control de la situación. Cuando usted este seguro que el peligro ha pasado, concéntrese en las necesidades emocionales de su niño preguntándole al niño que es lo que más le esta preocupando.

-Teniendo a los niños como participantes en las actividades de recuperación familiar les ayudara a que se sientan que su vida volverá a lo "normal." Su respuesta durante este tiempo puede tener un impacto.

-Este enterado que después de un desastre, los niños están **muy atemorizados de**: que el evento sucederá otra vez; que alguien será herido o será matado; que ellos serán separados de la familia; o que ellos serán dejados solos.

Inmediatamente después del desastre, pruebe reduciendo el temor y ansiedad de su niño:

-Mantenga la familia junta. Mientras usted busca un albergue y ayuda, usted va querer dejar sus niños con parientes o amigos. En vez de eso, mantenga la familia junta lo mas posible e involucre a sus niños en lo que usted este haciendo para levantar a la familia de nuevo. Los niños son ansiosos, y ellos se preocuparán que sus padres no vuelvan por ellos.

-Explique la situación firmemente y con calma. Dile al niño lo que usted sabe acerca del desastre. Explique cual va ser el siguiente paso. Por ejemplo, diga, "esta noche, todos nosotros estaremos juntos en el refugio." Baje al nivel del niño y hable con ellos.

-Anime a sus niños para que hablen acerca del evento traumático y hacer cuantas preguntas como ellos quieran. Anime a sus niños a describir lo que ellos están sintiendo. Si ellos son muy pequeños, haga que dibujen retratos de lo que sucedió y que ellos expliquen el dibujo con sus propias palabras. Escuche lo que ellos dicen. Si es posible, incluya la familia entera en la discusión.

-Incluye a sus niños en actividades de recuperación. Dé a sus niños tareas que son su responsabilidad. Esto ayudará a que sus niños se sienten parte de la recuperación. Tener una tarea les ayudará para que entiendan que todo estará bien.

-Usted puede ayudar a sus niños entendiendo lo que causa sus ansiedades y temores. Aliéntelos con firmeza y amor. Permita que su niño esté junto a usted más a menudo y

permita que ellos sean más dependientes de usted en los meses que siguen el trauma. Los abrazos, sosteniéndolos y otros tipos de cariño físico son muy importantes a niños que han experimentado el evento traumático.

-Lo antes mencionado ayudará a que sus niños se dan cuenta de que la vida volverá a lo normal. Si un niño no responde a lo antes mencionado, busque ayuda de un especialista de la salud mental.

-Los reportajes de la OSM ponen énfasis en la manera holista de sanidad (incluyendo espiritual, mental y física) La mayor parte de los lugares que visitamos, los pastores locales ofrecen la mayoría de la ayuda. Así que si usted tiene cualquiera pregunta o necesita ayuda en esta área, déjenos saber.

El Plan de Emergencia de la familia: Comuníquese con su administración local de emergencia o la oficina de protección civil, o la Cruz roja para materiales que describen cómo su familia puede crear un Plan de Emergencia. Todos en la casa, incluyendo a los niños, deben tener una parte en la respuesta de la familia y en el esfuerzo de recuperación.

-Enséñele a sus niños cómo reconocer las señales del peligro. Este seguro de que su niño reconozca el sonido de la alarma de incendio y el sistema de advertencia.

-Enseñe a su niño cómo y cuando pedir ayuda. Ayude a que su niño memorice toda información importante de la familia tal como su apellido, la dirección y, si el número de teléfono local. Ellos deben saber también donde juntarse en caso de una emergencia. Pueda ser que algunos niños no tengan la edad para memorizar la información. Ellos podrían llevar una ficha pequeña que lista información de emergencia para dar a un adulto o al guardián.

50. CONCLUSION -- EL CONOCIMIENTO MÁS IMPORTANTE (RESUMEN)

Así que esto es el conocimiento más importante que proviene de las mejores fuentes que pudimos encontrar en el mundo. Proviene de la Organización de la Salud Mundial y sus colaboradores que incluye a los mejores médicos y expertos en salud de todo el mundo. Mucho de esta información también fue reconocido por nuestros antepasados (los suyos y míos). Es el conocimiento más importante que le ayudara a salvar la cantidad mayor de vidas y prevenir el sufrimiento para usted, su familia y su comunidad. La importancia de amarnos unos a otros fue enfatizado por nuestros antepasados (de usted y de mi), y fue resumido al comienzo de este programa (Sección 2). Para la mayoría de nuestros pacientes esto sigue siendo el conocimiento más importante. Reportes de la Organización de la Salud Mundial confirman que si todos nos tratáramos un una manera compasiva, pudiéramos eliminar casi toda muerte y sufrimiento innecesario en el mundo en desarrollo así como en el mundo ya desarrollado. De igual manera:

-para prevenir el SIDA, tenga sexo solamente con su cónyuge.

-No fume, y si usted utiliza el alcohol, use solamente una cantidad pequeña.

-Mantenga sus hogares y sus vecindarios limpios y libres de áreas de reproducción para moscas y mosquitos.

-Utilice agua potable segura.

-Amamante a sus bebés.

-Siempre use letrinas que han sido construidas apropiadamente.

-Enseñe a sus niños que se laven las manos y recordar de hacer lo mismo.

-Siempre tenga mucho cuidado cuando utilice medicinas-aún las medicinas de hierbas e incluso las medicinas que nosotros le damos. Siempre mantenga todo medicamento encerrado y fuera de alcance de niños.

-Y recuerda que casi siempre la mejor medicina y la más segura que usted puede dar es el cuidado amoroso y tierno.

¿Hay preguntas.....?

Gracias otra vez para su hospitalidad y por invitarnos a su comunidad maravillosa. Vamos a dejar copias de este programa de educación de salud con_____. Nuestra esperanza es que tendrán reuniones comunitarias para seguir platicando de los lineamientos de la OSM que hemos presentado.—Y que identifiquen y empiecen a encontrar soluciones a los problemas que son más importantes para ud y su comunidad.

(La despedida apropiada en el idioma nativo.)

REFERENCIAS

El contenido del "PROGRAMA EDUCATIVO DE SALUD PARA PAISES EN DESARROLLO" siempre ha sido basado en las mejores fuentes de información basada en evidencias. Durante los últimos años, esas fuentes de información basada en evidencias se han cambiado. El contenido del programa ahora está casi completamente basado en la información y lineamientos disponibles a través de la Organización de la Salud Mundial y sus muchos colaboradores (más de 900). El sitio web de la OSM se actualice continuamente para incluir cambios en los lineamientos basados en la evidencia. Por esa razón hemos borrado la página original de referencias. Por más información, por favor visita la pagina www.who.int.