

PROGRAMA EDUCATIVO DE SALUD PARA PAÍSES EN DESARROLLO
TABLA DE CONTENIDO
Febrero 2009 (Translación 8/2011)

PREFACIO

- 1. INTRODUCCIÓN**
- 2. EL CONOCIMIENTO MÁS IMPORTANTE**
- 3. PREVENCIÓN DE MUERTES Y DEL SUFRIMIENTO**
- 4. VIH/SIDA**
- 5. PREVENCIÓN DEL VIH/SIDA**
- 6. EL AGUA POTABLE SEGURA**
- 7. EL LAVADO DE MANOS**
- 8. ¿CUÁNDO ES NECESARIO LAVARSE LAS MANOS?**
- 9. DISPOSICIÓN INAPROPIADA DEL EXCREMENTO**
- 10. DISPOSICIÓN APROPIADA DEL EXCREMENTO**
- 11. LAS MOSCAS COMO PORTADORAS DE ENFERMEDADES**
- 12. CONTROL DE INSECTOS Y ROEDORES**
- 13. CONTROL DE MOSQUITOS**
- 14. INFECCIONES CAUSADAS POR PARÁSITOS**
- 15. PREVENCIÓN DE LAS INFECCIONES CAUSADAS POR PARASITOS**
- 16. LA SCHISTOSOMIASIS**
- 17. LA PREPARACIÓN SEGURA DE LOS ALIMENTOS**
- 18. EL AMAMANTAMIENTO**
- 19. ALIMENTACIÓN POR BIBERÓN**
- 20. HECHOS IMPORTANTES ACERCA DEL AMAMANTAMIENTO**
- 21. LA DIARREA**
- 22. COMO HACER SUERO (SOLUCIÓN ORAL DE REHIDRATACIÓN)**
- 23. COMO TRATAR LA DIARREA EN CASA, INCREMENTO DE LÍQUIDOS Y ALIMENTOS**
- 24. CUANDO LLEVAR A LA PERSONA CON DIARREA AL PROVEEDOR DE ASISTENCIA MÉDICA**
- 25. LOS SÍNTOMAS DE LA DESHIDRATACIÓN**
- 26. EL SUERO PARA LA PREVENCIÓN DE LA DESHIDRATACIÓN**
- 27. SUERO PARA EL TRATAMIENTO DE LA DESHIDRATACIÓN (CONTINUACIÓN)**
- 28. USO ADECUADO DE LAS MEDICINAS**
- 29. LA PREVENCIÓN DE INFECCIONES RESPIRATORIAS**
- 30. EL CUIDADO DE LAS INFECCIONES RESPIRATORIAS**
- 31. EL TRATAMIENTO PARA EL DOLOR Y LA FIEBRE ALTA**
- 32. CUANDO LLEVAR A LA PERSONA QUE ESTÁ ENFERMA AL MÉDICO**
- 33. LA TUBERCULOSIS**
- 34. LA SARNA**
- 35. LA HIGIENE PERSONAL**
- 36. LA SALUD ORAL PARA ADULTOS**
- 37. LA SALUD ORAL PARA NIÑOS**
- 38. LA NUTRICIÓN Y LA ACTIVIDAD FÍSICA (A, B & C)**
- 39. LA OSTEOPOROSIS**
- 40. LA ENFERMEDAD DE REFLUJO ÁCIDO**
- 41. LA ENFERMEDAD DEL CORAZÓN Y EL DERRAME CEREBRAL**
- 42. EL TRATAMIENTO PARA EL DOLOR DE ESPALDA**
- 43. COMO PREVENIR EL DOLOR ESPALDA**
- 44. LA PREVENCIÓN DE ACCIDENTES INFANTILES Y DE NIÑOS PEQUEÑOS**
- 45. EL AHOGAMIENTO/ CAIDAS/ ACCIDENTES DE TRÁFICO**
- 46. LA RABIA/EL HUMO PRODUCIDO EN LA CASA**
- 47. PRIMEROS AUXILIOS**
- 48. AYUDA EN CASO DE UN ATRAGANTAMIENTO: LAS COMPRESIONES ABDOMINALES Y LA MANIOBRA DE HEIMLICH**
- 49. LA RECUPERACIÓN DESPUÉS DE SUFRIR UN DESASTRE Y OTRO ACONTECIMIENTO TRAUMÁTICO**
- 50. CONCLUSIÓN: 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 Mundial de Salud (OMS);

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

- describe los lineamientos de la OMS para la prevención de éstos así como otras enfermedades comunes en la "reducción de riesgo y **promoción** de una vida sana;"

- incluye salud mental y otras recomendaciones para la recuperación emocional después de un desastre, abuso físico o sexual, u otras heridas severas causadas por accidentes o guerra;

- apoya los lineamientos de la OMS en cuanto al tratamiento holístico en el cuidado de la persona completa: cuerpo, mente y espíritu;

- incorpora lineamientos de la OMS 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 Enfermedades y la Prevención (CDC), y otros colaboradores de la OMS;

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

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

- incluye un **manual e 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 la proyección en pantalla).

La mayoría de los pacientes que vemos en países en desarrollo están sufriendo de enfermedades que son prevenibles. **De todas las necesidades médicas, la necesidad más grande es la de información confiable sobre el cuidado médico.** Aunque la información basada en evidencias, que puede salvar vidas, está disponible en la OMS, los CDC y en otras fuentes, esta raramente llega a nuestros pacientes o aún a sus proveedores de cuidado médico. Este programa fue creado para ayudar a suplir esta necesidad.

CÓMO UTILIZAR EL PROGRAMA (MANUAL E ILUSTRACIONES)

Este programa es único en que procura **la integración de cuidados primarios y salud comunitaria en los tres niveles de la "Pirámide Ideal de la Salud" establecidos por la OMS:** 1. El hospital 2. Clínica/Centro de Salud 3. Familia/Comunidad. La mayor parte del contenido tiene que ver con ambos contextos: el área urbana y las 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 la consejería **individual** del paciente y por las **enfermeras** en el contexto de

consejería individual y enseñanza de grupos. (Enseñar en el momento que el paciente se encuentra en necesidad suele ser el método más eficaz para cambiar el comportamiento.)

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

“a. Las comunidades pueden y deben determinar sus propias prioridades en el tratamiento de los problemas que enfrentan.

b. La profundidad enorme de la experiencia y conocimiento colectivo 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 médico así como los que tienen conocimiento médico**, 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** son usados por los educadores de la salud para poder proporcionar **la información más crítica, específicamente para grupos grandes de pacientes de la comunidad**.

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

También procuramos presentar la información de una **manera culturalmente aceptable** tomando un enfoque **participativo** que más probablemente cause un cambio beneficioso en el comportamiento. Sin embargo, a causa de la limitación en espacio, solo unos cuantos de los numerosos enfoques transculturales de la enseñanza han podido 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 transcultural 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 a **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 mayor cantidad de vidas posible 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 se podrá 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 rehidratación disponible). Aún nuestras mejores fuentes de información basadas en evidencia incluyen una renuncia de responsabilidad por cuestiones

legales 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 serán responsables por cualquier daño que suceda a causa de su uso. La meta de este programa es proporcionar la mejor información disponible para salvar la mayor cantidad posible de vidas. Por esta razón el programa debe seguir siendo disponible **de manera gratuita o a un costo mínimo**, y copiarlo o distribuirlo para uso comercial o beneficio propio está prohibido.

INFORMACIÓN PARA ORDENAR Y ACTUALIZAR

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

Las **Ilustraciones** van a requerir poca o posiblemente 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 pueda bajar la versión del internet de las ilustraciones en formato PDF que es de 7 MB;
2. no esté satisfecho con la calidad del archivo PDF descargado de 7 MB para imprimir carteles tamaño de 11x 17 pulgada;
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 quieren ordenar el CD con ilustraciones de una resolución más alta, (también aquellos que no quieren sacar sus propias copias del cuaderno), los discos compactos y los cuadernos se pueden comprar a precio de costo en la Foundation for His Ministry (FFHM) como parte de sus servicios para los pobres. En la página de internet de FFHM se puede acceder el sitio 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.

COMO PRODUCIR SUS PROPIOS CUADERNOS Y CARTELES

CUADERNO: Las ilustraciones de 8.5 x 11 pulgadas, de tamaño de cuaderno se pueden bajar gratuitamente en www.hepfdc.info Estas se pueden reproducir en la impresora de casa u oficina.

Carpetas de una pulgada con bolsillos claros: El costo es de \$2-\$3.

Protectores de hoja: Se necesitan 29 protectores para las 58 ilustraciones en cada cuaderno. Usamos Sparco, grueso, 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 por \$2 aproximadamente.

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

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

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

RECONOCIMIENTOS

Nuestra meta desde el principio ha sido proveer las mejores y más importantes indicaciones basadas en evidencia confiable. Las fuentes de la mejor información basadas en evidencia confiable han cambiado a través de los años. El contenido del programa ahora está basado casi completamente en la información y los lineamientos disponibles a través de la Organización Mundial de la Salud y sus colaboradores (más de 900 colaboradores). Esta representa el trabajo de literalmente miles de personas especialistas en estadísticas, epidemiólogos y expertos clínicos de todo el mundo. Más información y referencias están disponibles en el sitio www.who.int

También necesitamos agradecer especialmente a la Dra. Vicki Hesterman por su ayuda editorial, al Dr. Daniel E. Fountain por sus recomendaciones concernientes a la enseñanza transcultural, y a Ron Ramos, Ellie Goolkasian, Cheryl Trevor y Mónica Lindgren por la traducción al español.

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

Dr. Arnold Gorske, F.A.A.P.

Virginia Mashburn Barron

1. INTRODUCCIÓN (PÁGINA DE LA PORTADA)

Dé un saludo apropiado en el idioma nativo. Estamos muy agradecidos al ser invitados a su comunidad y les damos gracias por su hospitalidad. *Muestre la ilustración número 1. INTRODUCCIÓN (PÁGINA DE LA PORTADA).*

Estos niños felices y sanos representan el servicio médico holístico. 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 Mundial de la Salud (OMS). El dibujo también representa nuestra meta de proporcionar la mejor asistencia médica a la mayoría de personas que 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 más graves, se pueden evitar por completo.** Así que la manera más importante que nuestros proveedores de servicio médico pueden ayudarles es a través del conocimiento, para cuidarse mejor 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 conocer lo más posible las creencias de la gente con la cual estamos trabajando. Hacer preguntas como las siguientes también puede 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, ¿qué van a pensar sus padres acerca de la causa de su enfermedad?...

La mayoría del conocimiento más importante del que hablaremos fue conocida por nuestros antepasados (tuyos y 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 las enfermedades, las cosas que ellos no podían ver. ¿Cuántos aquí creen esto? Bien, si usted cree esto está absolutamente en lo correcto. Así que nuestros antepasados ciertamente eran inteligentes y atentos como usted y como yo.

Sin embargo, hay un objeto muy importante que ellos no tenían, y que es esencial para nuestro entendimiento acerca de la causa de las enfermedades. ¿Alguien sabe cuál es ese objeto tan importante? El microscopio. Con microscopios poderosos podemos ver los huevos de gusano y las bacterias e incluso los virus. 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. Por eso algunas personas han creído que quizás la causas de estas enfermedades vienen por alguien que nos ha maldecido o porque Dios estaba enojado con nosotros. Pero si ellos hubieran tenido un microscopio habrían visto que las causas verdaderas de esas enfermedades son los virus, las bacterias y los parásitos.

2B. EL CONOCIMIENTO MÁS IMPORTANTE

¿Cuál es el conocimiento más importante?

La mayoría de pacientes que vemos creen muy firmemente que las causas de enfermedades son espirituales. La OMS reporta enfáticamente la importancia de la sanidad holística (incluyendo la espiritual tanto como la mental y la física). 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 las 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 de una manera compasiva, se eliminarían casi toda la muerte y sufrimiento innecesarios en los países en desarrollo. Varios reportes de la Organización Mundial de la Salud confirman los efectos desastrosos de la guerra, la pobreza y la desnutrición que causan un alto índice de muerte infantil.

Reportes de la Organización Mundial de la Salud también dan énfasis a la importancia de tener relaciones familiares y amistosas en amor 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. Uno de los estudios científicos pediátricos mostró que simplemente abrazar a los niños cuando están enfermos podría reducir la mortalidad en más de un 25%.

Aquí vemos de nuevo lo que nuestros antepasados, suyos y míos, conocían hace miles de años. Ellos sabían la importancia de cuidarnos 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, de 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 bienestar 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 psicosomática 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, lo hará aún si la pastilla está hecha de azúcar. Entonces, aunque las pastillas y pociones pueden ayudarnos, estas reciben todo el crédito por la sanidad de nuestro propio cuerpo, que realmente es causado por nuestras creencias. Entonces, desde un punto de vista científico, sabemos sin duda 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 para promover la salud y el bienestar de todos, su familia y en sus comunidad. El resto de este programa se concentrará en los siguientes puntos:

- El conocimiento que le ayudará a salvar la mayor cantidad de vidas posible y aliviar gran parte del sufrimiento.
- El conocimiento más preciso y el más disponible en el mundo.

Regrese al punto 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 nos contagiamos de estas infecciones dos o tres veces al año y los niños más menudo los, unas 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 mejorará sin ningún tratamiento. Sin embargo, los síntomas del resfriado viral pueden hacernos sentir miserables, así que las personas a menudo compran medicamentos porque piensan que les ayudarán. Hay cientos de diferentes tipos de medicinas para el resfriado a la venta en los Estados Unidos y en la mayoría de los países a los que vamos. Desgraciadamente, ninguna de estas medicinas, aún aquellas en los Estados Unidos, han mostrado ser efectivas para curar los resfriados o aún reducir las complicaciones. Y muchas de las medicinas han mostrado realmente ser perjudiciales y pueden empeorar la enfermedad. Muchas de las familias que vemos a menudo pasan hambre por comprar 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 ellos más tarde (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 más prevenibles del mundo hoy en día. La prevención del fumado 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 a alargar la vida del paciente con el SIDA, no hay cura y todas estas personas morirán por la enfermedad. Sin embargo, con el conocimiento, toda esta muerte y sufrimiento pudiera haberse prevenido.

Hay, por supuesto, condiciones tales como bacterias e infecciones de lombriz donde los medicamentos más son efectivas y muy importantes. Sin embargo, aún aquí el conocimiento es lo más importante, porque el conocimiento puede prevenir 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.** Esta información viene directamente de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y otras fuentes sumamente respetadas tales como el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CPE). Estas organizaciones incluyen miles de los mejores médicos y otros expertos de todo el mundo. También, como indicamos antes, mucho de este conocimiento lo sabían nuestros antepasados (suyos y míos) pero se ha olvidado o ha sido descuidado a través de los años.

Es nuestra esperanza que tengan reuniones comunitarias para seguir platicando de los lineamientos de la OMS que estamos repasando, y que identifiquen y comiencen a encontrar soluciones a los problemas que son más importantes en sus vidas y en su comunidad.

(Opcional para equipos médicos de corto plazo): Desafortunadamente, sólo tengo un tiempo muy corto con ustedes. Así que puedo discutir sólo una parte pequeña de la información que es importante para ustedes y para sus familias. Sin embargo, toda la

información que tenemos se encuentra en esta guía que dejaremos en manos de _____, quien tendrá reuniones gratuitas sobre la **Educación de la Salud** después de habernos ido. Sabemos que el conocimiento que se encuentra en este libro salvará muchas más vidas y aliviará mucho más sufrimiento que todos nuestros médicos, enfermeras y medicinas.

(Opcional para equipos médicos de corto plazo): Por el hecho de que hay tantas personas, y nosotros tenemos unos cuantos médicos y enfermeras sólo somos capaces de tratar los problemas más graves de salud. Así que quizás usted no quiera esperar tantas horas para ser atendido 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. Que no se pierdan las reuniones de Educación de la Salud. El conocimiento que ellos recibirán salvará muchas más vidas y aliviará mucho más sufrimiento que todos nuestros médicos y medicinas.

Si usted en cualquier momento **tiene preguntas o no está de acuerdo** con la información que le estamos dando, por favor avíseme. 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 solamente hablando acerca de nuestros desacuerdos podemos proporcionar el mejor cuidado posible para todos.

3. PREVENCIÓN DE MUERTES Y DEL SUFRIMIENTO

Así que, **¿cuál información necesitamos que sea la más crítica para nuestra salud y la salud de nuestros niños?** La OMS 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. Hemos comprobado que esto es verdad en cada lugar es 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 se enferman de lo que otras personas les han hecho a ellos. ¿Hay alguien aquí que cree esto? Usted está absolutamente en lo correcto. Por supuesto, ahora que tenemos microscopios sabemos que no son maldiciones de otras personas las que nos enferman. Sin embargo, otras personas, aún nuestros amigos y parientes definitivamente nos pueden hacer enfermar y aún matarnos de muchas otras maneras:

¿Cuales son los tres asesinos más grandes en el mundo en desarrollo? (Nota: cuando se habla de 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 del tabaco en los países en desarrollo. Vea la Sección 41) La OMS 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 no potable e insegura,
- 2) hogares y vecindarios sucios y
- 3) disposición incorrecta del excremento. (Nos disculpamos si algunos de nuestros temas son vergonzosos; sin embargo, causan tantas muertes que debemos hablar acerca de ellos).

¿Qué causa la mayoría del sufrimiento? La respuesta, por todo el mundo, es exactamente la misma: En cualquier tiempo dado casi la mitad de todas las personas de los países en desarrollo están sufriendo de una o más de seis enfermedades principales: diarrea, áscaris, dracunculiasis, la lombriz intestinal, esquistosomiasis y tracoma, todas asociadas con el abastecimiento de agua y saneamiento inadecuados.

Así que usted está en lo correcto. Otras personas definitivamente nos pueden hacer enfermar y aún nos pueden transmitir enfermedades mortales de la siguiente manera:

1) contaminando nuestros abastecimientos de agua. (Por favor también note la ilustración, aunque su agua se vea absolutamente limpia, es posible que contenga organismos mortales que se pueden ver sólo bajo un microscopio de alto poder);

2) no manteniendo sus vecindarios limpios y libres de basura que atrae insectos y roedores que esparcen enfermedades;

3) no siempre usando letrinas correctamente construidas;

Estas son las "maldiciones" que nos pueden hacer enfermar y aún causarnos la muerte.

4. VIH/SIDA

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

El SIDA casi siempre es causado por el sexo riesgoso. 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 necesitamos hablar del tema. El SIDA es una enfermedad sin cura y por lo tanto letal. El SIDA es causado por el virus VIH. Esencialmente todas las personas infectadas con el virus VIH eventualmente morirán del SIDA, pero tomará 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 aparentan estar totalmente sanas, pero están esparciendo el virus del SIDA por medio del sexo. El SIDA eventualmente afecta el sistema inmune, así que las personas con SIDA generalmente mueren de infecciones crónicas tales como la tuberculosis. Hay medicinas que les pueden ayudar a vivir más tiempo con la enfermedad; sin embargo, ninguna de las medicinas la curará.

(Opcional para equipos médicos de corto plazo): Nosotros y la mayoría de las otras organizaciones no somos capaces de proporcionar estas medicinas, porque una vez comenzado el tratamiento debe ser tomado por el resto de la vida. El paciente requiere observación frecuente a largo plazo ya que puede desarrollar una especie de virus más resistente (más peligroso) si discontinúa o no utiliza las medicinas apropiadamente.

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

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

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

Sabemos que usted o la persona que está a su lado puede tener el SIDA. ¿Por qué no tenemos miedo de examinarle, ni de estrechar su mano, ni de 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 relaciones sexuales con una persona que tiene el virus VIH.
- Por las agujas que comparten los drogadictos.
- Por médicos que utilizan cualquier instrumento que corta o perfora la piel sin esterilizarlo primero. (Los tatuajes, perforaciones del cuerpo, la extracción de dientes, la circuncisión, las inyecciones de medicinas, las 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 analizar apropiadamente para saber si están contaminados con el VIH antes del usarlos).
- Compartiendo el uso de otros instrumentos que pueden cortar o perforar 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 se contagiarán con el VIH al nacer). Además 1 de cada 10 bebés que es amamantado por mujeres infectadas será contagiado también con el SIDA.

La prevención del SIDA: el SIDA es completamente evitable y usted lo puede prevenir. 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.

- Los condones de látex DE ALTA CALIDAD, cuando son utilizados cuidadosamente, pueden ayudar a prevenir el SIDA y otras enfermedades transmitidas sexualmente. Sin embargo, no son siempre efectivos y la única manera segura de no adquirir el SIDA es la abstinencia, o tener una relación sexual estrictamente monógama con alguien que no está infectado. Los condones se utilizan también para el control de la natalidad. Si usted utiliza condones: compre unos de látex de alta calidad. Si usted es alérgico al látex, compre condones hechos de un material sintético tal como el poliuretano (los 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. Los lubricantes a base de petróleo tales como la jalea de petróleo, crema limpiadora, la crema para manos o cuerpo, o aceites vegetales, minerales o para bebé, pueden debilitar el condón. Además, los condones pueden ser debilitados por la exposición al calor o a la luz del sol, por estar viejos o rotos. Nunca reutilice condones.
- No tenga relaciones sexuales con nadie que haya tenido otras parejas. Desde el punto de vista del SIDA, usted no está teniendo sexo solamente con esa persona solamente. Usted está también teniendo sexo con todas sus parejas y con todas 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 de sangre más nuevas sean más sensibles, muchas pruebas de sangre para el virus VIH no pueden llegar a ser positivas hasta 6 meses después de que una persona ha 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 esté seguro que ellos no han tenido sexo y no han tomado drogas por 6 meses, y entonces que se haga la prueba de sangre del VIH.

-No utilice agujas que se han usado previamente.

-No se haga tatuajes ni se deje perforar el cuerpo por personas que no esterilizan apropiadamente su equipo. Todo instrumento utilizado para hacer tatuajes, perforar el cuerpo, extraer dientes, circuncidar, donar sangre, hacer transfusiones, etc. debe ser limpiado y 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 detectar el VIH.

Existe también mucha **información falsa sobre el SIDA**. Muchos estudios han mostrado que usted no puede adquirir el SIDA por estrechar la mano, abrazar, vivir, jugar ni comer con una persona infectada. El SIDA no se cura teniendo relaciones sexuales 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 prevenible.

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

(Opcional, dependiendo del área):

-En algunos países hay medicinas que están disponible para mujeres embarazadas que ayudarán a prevenir que sus bebés adquieran el SIDA. En esos países, todas las mujeres embarazadas deben hacerse la prueba de sangre para detectar el virus del SIDA.

-No deje que su bebé se amamante de una mujer que no se ha hecho la prueba de sangre del 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 de que las madres siempre deben amamantar a sus bebés. La mayoría de los bebés que adquieren el SIDA de sus madres ya lo tienen cuando 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 por causas como la diarrea, la neumonía u otras infecciones. Así que es muy difícil estar seguro de qué es lo mejor, especialmente en áreas donde el agua potable no es segura y la mortalidad infantil es muy alta. Sin embargo, todas las madres que amamantan a sus

bebés deben darles SOLO LECHE MATERNA Y NINGÚN OTRO ALIMENTO por los primeros 6 meses de 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 facilitan la entrada del virus del SIDA en la sangre del bebé.

6. EL AGUA POTABLE SEGURA

Ahora hablaremos de varias causas de muerte y sufrimiento muy importantes. La OMS 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 del excremento humano."

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

Sin embargo, el agua potable contaminada ha sido un problema en cada país al que hemos ido. Es una de las causas principales de muerte innecesarias, sobre todo en 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 de alto poder. Si su agua no es segura, usted la debe calentar hasta que hierva por lo menos 1 minuto para hacerla pura (si usted vive a más de 2000 metros de altura usted debe hervirla por lo menos 3 minutos). (Nota: solamente los instrumentos usados para perforar la piel, hacer tatuajes, extraer dientes, circuncidar, etc. necesitan ser hervidos por lo menos 30 minutos).

(Opcional, dependiendo del área): Hervir el agua es la manera más fácil y más eficaz para asegurarse que el agua es potable y segura. La OMS también reporta que en todo el mundo este 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 muchas partes del mundo. Otras opciones económicas para el tratamiento del agua en el hogar están siendo desarrolladas e incluyen desinfección con cloro o soluciones de cloro, incluyendo sistemas de filtración usando filtros cerámicos económicos. La desinfección solar es otra opción que se está usando más. Constantemente se está investigando y ahora se usan más sistemas económicos como SODIS (el uso de energía solar y botellas de plástico sencillas). (Las botellas de PET no son las más seguras).

El sitio web de la OMS www.who.int tiene una sección de "Purificación de Agua y Salud" que contiene la información más reciente de las investigaciones acerca de los sistemas de purificación de agua y los lineamientos específicos de cómo usarlos. También debe consultar a su autoridad local de salud pública para saber cuál es el mejor sistema en su localidad.

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

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

- Beber
- Preparar la Solución Oral de Rehidratación
- Cepillarse los dientes
- Enjuagar frutas 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 reposar un rato en un envase cubierto es una solución al problema. Otra opción es agregar una o dos pizcas de sal, una o dos gotas de limón o alguna otra sustancia que satisfaga su gusto. Experimente hasta que usted encuentre una combinación que le sea aceptable. Sin embargo, aún sin agregar algo, después de un rato usted llegará a acostumbrarse al "nuevo" sabor.

El agua potable embotellada que usted compra a menudo es más segura que la de otras fuentes. Sin embargo, no es muy segura 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. EL LAVADO DE MANOS

La mayoría de nosotros sabemos las reglas para el saneamiento; sin embargo, no todos, ni aún los médicos, siempre siguen estas reglas. 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 limpiarse debajo de las uñas porque los microbios crecen allí también.
- No se lave en agua que otra persona haya utilizado. Eso puede transmitirle sus microbios a usted.
- El área de lavado debe tener buen drenaje para que el agua no se asiente y llegue a contaminarse con bacterias o criar mosquitos y otros insectos.
- Las toallas para secarse deben lavarse regularmente y deben ser colgadas afuera en el sol para secarse.

8. ¿CUÁNDO ES NECESARIO LAVARSE LAS MANOS?

- Es importante que nos lavemos siempre las manos con agua y jabón después de utilizar la letrina o el baño.
- Recuerde también lavarse las manos si ha ayudado a su niño a utilizar la letrina o le cambió el pañal.
- Si nosotros no nos lavamos las manos antes de preparar alimentos, estamos poniendo los microbios y huevos de lombriz, que son demasiado pequeños para verse, en el alimento. Esto puede causar diarrea, infecciones de lombriz y otras enfermedades graves.
- Por estas mismas razones debemos lavarnos las manos después de acariciar un perro o un gato.
- Lávese siempre antes de comer o tocarse la boca con las manos.
- Cuando estamos enfermos con una infección respiratoria, o tenemos una infección en el ojo tal como tracoma, necesitamos recordar lavarnos las manos antes de tocar o saludar a otra persona.

9. DISPOSICIÓN INAPROPIADA DEL EXCREMENTO

Los niños no deben defecar cerca de donde otros niños juegan.

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

El excremento eventualmente se disolverá en la tierra y usted no lo verá, pero los microbios y los huevos de lombriz estarán todavía allí.

Los niños a menudo se ponen sus juguetes y sus dedos en la boca y así se enferman de diarrea y de parásitos.

10. DISPOSICIÓN APROPIADA DEL EXCREMENTO

El uso de letrinas apropiadamente construidas es una de las maneras más importantes que usted y sus vecinos pueden empezar inmediatamente a prevenir la muerte causada por medio de lombrices e 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 permanente (VIP) se debe construir si se tienen disponibles tubería ancha de PVC, malla para insectos y otros materiales).

Para las letrinas sencillas de hoyo, el requisito mínimo es cavar un hoyo y colocar una losa que no deje entrar 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 está utilizando. Esto es necesario para mantener las moscas lejos del excremento y para prevenir enfermedades graves tales como la tifoidea. Así que los requisitos más importantes son la losa y la tapadera para mantener las moscas alejadas (las áreas grises en el dibujo).

Las instrucciones específicas para varios tipos de letrinas y sistemas de higiene se encuentran en la sección de “Agua e Higiene” en la página web de la OMS, www.who.int. Usted y sus vecinos deben de consultar a su autoridad local de salud pública para encontrar el mejor sistema para su localidad.

Las medicinas para el tratamiento de bacterias e infecciones de lombriz son efectivas y le ayudarán. Sin embargo, a menos que usted pueda lograr que todos en su comunidad adopten hábitos de higiene apropiados, usted pronto será infectado otra vez.

Nuevamente, sabemos que Moisés y nuestros antepasados sabían de la importancia de las letrinas hace miles de años.

Cuando está lejos de su casa y no hay una letrina cerca, se debe enseñar a los niños a hacer sus necesidades muy lejos de donde haya personas bañándose, recogiendo agua para beber o para cultivar verduras. Ellos deben cavar un hoyo y cubrir el excremento con tierra.

Recuerde enseñar a sus niños a siempre lavarse las manos con agua y jabón después de utilizar la letrina.

11. LAS MOSCAS COMO PORTADORAS DE ENFERMEDADES

Es importante no dejar que las moscas u otros insectos aterricen o caminen sobre nosotros o nuestro alimento. Ellas a menudo se alimentan del excremento humano y de animales y llevan microbios que causan 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 defeca cerca de la casa, el excremento debe ser limpiado inmediatamente.

Los trocitos de alimento y los platos sucios no se deben dejar sin lavarse 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 el tracoma, la enfermedad del 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 del abastecimiento de agua potable. Esto también es importante para el control de mosquitos.

13. CONTROL DE MOSQUITOS

La malaria, la fiebre amarilla y el dengue son algunas de las enfermedades que son esparcidas por los mosquitos.

Los mosquitos se crían en agua que no fluye libremente. Para reducir el riesgo de contagiarse de estas graves enfermedades, se debe destruir las áreas donde los mosquitos se crían. Esto incluye cualquier cosa que contenga agua tal como las llantas viejas, latas y basura. Las llantas son especialmente problemáticas porque no importa de qué manera estén colocadas, retienen el agua. Las llantas deben ser recicladas o enterradas inmediatamente.

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 pica durante la noche y el mosquito que causa el dengue generalmente pica durante el día).

El uso de un toldo de cama que haya sido empapado en un insecticida, tal como permetrín, es muy importante para la prevención de la malaria y ha salvado muchas vidas. Las mujeres que están embarazadas y los niños corren un riesgo más alto y siempre deben de usar toldos de cama tratados con químicos.

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

14. INFECCIONES CAUSADAS POR PARÁSITOS

Las infecciones parasitarias causan mucha enfermedad, miseria y muerte en el mundo. Causan dolor de estómago y músculos, dolores de cabeza, fiebre, tos y dificultad al respirar, hinchazón de las manos y pies, debilidad, anemia y desnutrición. Algunos parásitos emigran a cada área del cuerpo incluyendo el cerebro. Las infecciones parasitarias se presentan dondequiera que las personas no siempre utilicen las letrinas.

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

Los niños adquieren estas infecciones más a menudo que los adultos porque más frecuentemente se ponen las manos en la boca sin lavárselas primero.

Las personas también pueden adquirir infecciones parasitarias por medio de perros, gatos y otros animales. Si acariciamos al animal y nos ponemos las manos en la boca sin lavarnos primero, podemos ser infectados.

La lombriz intestinal hace una madriguera en la piel de la persona que camina descalza.

Existen parásitos que causan picazón anal durante la noche y las personas (especialmente los niños) se vuelven a infectar a sí mismos al rascarse el área anal y después llevándose las manos a la boca.

(Opcional, dependiendo del lugar): *La especie de filaria (Dracunculiasis) se adquiere del agua contaminada.*

Cómo prevenir las infecciones parasitarias:

- Las letrinas deben ser construidas apropiadamente y deben ser utilizadas siempre. Siempre se debe lavar las manos después de utilizar la letrina.
- Si hay dudas de la seguridad del agua potable, se debe hervir o purificar de otra manera.

15. PREVENCIÓN DE LAS INFECCIONES CAUSADAS POR PARASITOS

- Siempre debemos lavarnos las manos antes de ponerlas en nuestra boca o antes de comer.
- Los perros, los gatos y otros animales se deben mantener fuera de la casa. Siempre debe lavarse las manos después de tocarlos.
- Si hay casos de lombriz intestinal en el lugar donde vive, no ande descalzo, siempre use zapatos o sandalias.
- Los niños se deben poner calzoncillos (ropa interior) o pijama para dormir, especialmente si tienen picazón anal.

16. LA SCHISTOSOMIASIS (Opcional, dependiendo del lugar)

La Schistosomiasis es otra enfermedad causada por parásitos grave que se podría eliminar completamente si toda la gente utilizara siempre las letrinas. La Schistosomiasis se adquiere al bañarse en balnearios, en ríos y en lagos de agua dulce que han sido contaminados por la orina o excremento humanos. Los parásitos 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 la Schistosomiasis: evite todo contacto con ríos y lagos de agua dulce que están infestados. Caliente cualquier agua usada para bañarse o lavarse (50 grados centígrados, 122 grados F por 5 minutos) o utilice filtros de agua aprobados o tabletas desinfectantes. Si estas medidas no son posibles, permita que el agua utilizada para bañarse descansa por 3 días (la cercariae es la etapa infecciosa del parásito, este raramente sobrevive más de 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 PREPARACIÓN SEGURA DE LOS ALIMENTOS

Las personas pueden adquirir parásitos y otras infecciones serias cuando la comida no se prepara o se cocina de manera correcta.

La solitaria se adquiere por comer carne de puerco, vaca y pescado que no está adecuadamente cocinada. Las infecciones parasitarias también se pueden adquirir de los

utensilios o envases utilizados para preparar la carne si estos se utilizan para cocinar o almacenar otros alimentos antes de ser lavados con agua muy caliente.

Esta información viene de la OMS (página web www.who.int):

Cinco claves para prevenir que los alimentos sean dañinos:

1. Mantenga la limpieza

- a. Lávese las manos antes de preparar los alimentos y también a menudo durante la preparación.
- b. Lávese las manos después de ir al baño.
- c. Lave y desinfecte todas las superficies y equipos usados en la preparación de los alimentos.
- d. Proteja los alimentos y el área de la cocina de insectos, mascotas y de otros animales (guarde los alimentos en recipientes cerrados).

¿Por qué? En la tierra, el agua, los animales y la gente se encuentran microorganismos peligrosos que causan enfermedades que se pueden transmitir a través de los alimentos. Estos microorganismos son llevados de una parte a otra por las manos, los utensilios, la ropa, los trapos para limpiar, las esponjas y cualquier otro elemento que no ha sido adecuadamente lavado y un contacto leve con estos puede contaminar los alimentos.

17B. LA PREPARACIÓN SEGURA DE LOS ALIMENTOS (CONTINUACIÓN)

2. Separe los alimentos crudos de los cocidos:

- a. Separe siempre los alimentos crudos de los cocidos y de los que están listos para comer .
- b. Use equipos y utensilios diferentes, como cuchillos o tablas de cortar, para manipular carne, pollo y pescado y otros alimentos crudos.
- c. Conserve los alimentos en recipientes separados para evitar el contacto entre crudos y cocidos.

¿Por qué? Los alimentos crudos, especialmente la carne, el pollo, el 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 los alimentos:

- a. Cocine completamente los alimentos, especialmente carne, pollo, huevos y pescado.
- b. Hierva los alimentos como sopas y guisos para asegurarse que alcancen 70° centígrados. En el caso de las carnes rojas y el pollo asegúrese que sus jugos sean claros y no rosados. Cuando los jugos son claros la carne está cocida. Se recomienda el uso de termómetros.
- c. Recaliente completamente la comida cocida antes de volverla a comer.

¿Por qué? La correcta cocción mata casi todos los microorganismos peligrosos. Hay estudios que muestran que cocinar el alimento hasta que todas sus partes alcancen 70° centígrados, garantiza que estos alimentos no sean dañinos para el consumo. Existen alimentos, como trozos grandes de carne, pollos enteros, 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. Guarde los alimentos a temperaturas seguras:

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

- b. Refrigere lo más pronto posible los alimentos cocinados y los perecederos (preferiblemente a menos de 5° centígrados).
- c. Mantenga la comida caliente (a más de 60° centígrados)
- d. No guarde comida mucho tiempo, aunque sea en la refrigeradora. Los alimentos listos para comer para niños no se deben guardar.
- e. No descongele los alimentos a temperatura ambiente.

¿Por qué? Algunos microorganismos pueden multiplicarse muy rápidamente si el alimento es conservado a temperatura ambiente, pues necesitan alimento, humedad, temperatura y tiempo para reproducirse. A menos de 5° centígrados o a más de 60° centígrados el crecimiento microbiano se hace más lento o se detiene. Algunos microorganismos patogénicos pueden todavía crecer en temperaturas de menos de 5° centígrados.

5. Use agua y comidas crudas limpias:

- a. Use agua purificada para que sea segura.
- b. Seleccione alimentos sanos y frescos.
- c. Elija alimentos ya procesados, tales como leche pasteurizada para que no sean dañinos.
- d. Lave las frutas y las verduras, especialmente si se comen crudas.
- e. No utilice alimentos después de la fecha de vencimiento.

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

Conocimiento = Prevención

Hay información adicional de la OMS en todos los idiomas disponible en la página de internet www.who.int en la sección de “Cinco Claves para Prevenir que los Alimentos Sean Dañinos”.

18. EL AMAMANTAMIENTO

El amamantamiento es lo más importante que usted puede hacer para proteger a su bebé de enfermedades graves y de la muerte. La OMS y la UNICEF recomiendan:

- -El amamantamiento exclusivo (ningún otro alimento o líquidos) desde el nacimiento y por los primeros 6 meses de vida. La leche humana proporciona todos los líquidos y los alimentos nutritivos que el bebé necesita para estar sano. Si su bebé tiene fiebre o diarrea y usted cree que él necesita más agua o SOR (la Solución Oral de Rehidratación), usted puede darle agua purificada 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 a los dos o tres años de edad.
- -Como usted come también por su bebé, es muy importante que aumente su porción usual de alimento nutritivo, tal como huevos, carne y leche.
- -Estar bajo de peso es uno de los asesinos más comunes de los niños, especialmente para los menores de cinco años. Entre más joven es el niño mayor es el riesgo. El alimento adicional introducido después de los seis meses debe ser lo más nutritivo posible (a menudo se recomienda el cereal de arroz fortificado con hierro).

Esta es una buena ilustración porque el niño que esta madre está alimentando tiene casi de 3 años de edad.

19. ALIMENTACIÓN CON BIBERÓN

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. Cuando los bebés no obtienen los anticuerpos que están presentes en la leche materna a menudo mueren de diarrea, pulmonía y otras infecciones.

Los bebés también se enferman a menudo cuando sus madres no esterilizan apropiadamente las botellas y los chupones antes de alimentar a su bebé. Esto es mucho trabajo y es muy difícil de hacer apropiadamente aún bajo condiciones ideales y con agua purificada, estufas y refrigeradores modernos. Así que nunca utilice botellas de bebé para alimentar a su bebé, aún agua. En su lugar utilice un vaso y una cuchara. Estos son mucho más fáciles de mantener limpios.

Los bebés también se enferman a menudo 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 fortifica los huesos protegiéndolos así contra la osteoporosis (huesos delgados y débiles) y fracturas de hueso en la vejez. Así que la madre hace más sano a su bebé y a ella misma al amamantar a su bebé.

El beneficio más importante de la leche materna humana para los bebés es probablemente los anticuerpos que los protegen de enfermedades; sin embargo, hay muchos otros beneficios. Estudios recientes han mostrado que los bebés que son criados con leche materna crecen siendo más inteligentes que los bebés alimentados con fórmula. Todavía no sabemos las razones de 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 las madres paran el amamantamiento porque reciben un mal consejo. A veces ese consejo 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 está iniciando.

1) **NUNCA** le de comidas "suplementarias" de botella a su bebé. Esta es la causa más común de la disminución en la producción de leche. (Cuanto menos su bebé amamanta, menos leche producirá su cuerpo.) Si su bebé está enfermo con diarrea y usted siente que su bebé necesita agua extra o suero, usted puede dárselos con una cucharita. (Las botellas y los chupones son las causas más frecuentes de infección y diarrea a menos que siempre sean esterilizados apropiadamente).

2) Amamante con **MÁS** frecuencia. Mientras más a menudo amamante, más leche producirá.

3) Tome más líquidos.

4) Descanse más. La falta de descanso puede llevar también a la depresión de posparto. Su marido y otros parientes necesitan hacerse cargo de sus otros deberes hasta que el bebé amamante sin ninguna dificultad. Porque el amamantamiento es tan importante

para la vida de su bebé, es necesario que todas sus otras responsabilidades sean de secundaria en importancia.

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

6) Si usted debe dejar a su bebé para ir a trabajar, amamántelo antes y después y lo más a menudo posible cuando usted esté en casa.

7) También hay un par de reflejos naturales que le pueden ayudar y es importante que usted los practique. El reflejo de dirección y del apegamiento (*Vea la ilustración bajo*):

-El toque de su pecho en el centro de los labios de su bebé estimula a que su bebé abra la boca extensamente. Esto se llama el “reflejo de dirección.” Cuando esto ocurre, traiga a su bebé directamente al pezón y la areola. (La areola es el área de piel más oscura que rodea el pezón). Cuando el bebé está posicionado correctamente, o “apegado”, su pezón y la mayor parte de la areola son jaladas por el bebé dentro de su boca. Los labios y encías de su bebé deben estar alrededor de la areola y el pezón.

-Usted puede ayudarle a su bebé a apegarse sosteniendo el pecho con su mano libre según se demuestra en el dibujo. Coloque los dedos bajo el pecho y descanse el pulgar levemente encima (detrás de la areola). Asegúrese de que su bebé esté directamente sobre el pecho y de que sus dedos estén detrás de la areola para que no estorben.

-Los bebés utilizan los labios, las encías, y la lengua para sacar la leche del pecho. Simplemente chupar el pezón no hará salir la leche y puede causar daño al pezón. Cuando el bebé se amamanta por primera vez tendrá una sensación de jalar. Si le duele mientras usted amamanta, entonces puede ser que su bebé no esté 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 sea 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 esto, coloque al bebé en mejor posición y asegúrese 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 le ofrece primero.

-Mientras algunos niños amamantan por sólo 10 minutos en un pecho, es común que otros quieran amamantar mucho más tiempo. Sin embargo, si sus pezones están adoloridos usted posiblemente va querer limitar el período de alimentación a 10 minutos en cada lado y 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 los 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 piensan 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 se benefician si se continúa. (A veces los médicos que no son especialistas no saben esto y les dicen a las madres que paren cuando ellas deben continuar). Cuando usted empieza a mostrar los síntomas de una enfermedad, su bebé ya ha sido expuesto a la enfermedad. Lo mejor para el bebé es continuar el amamantamiento. La razón es que usted ya ha empezado a producir anticuerpos que por medio de su leche protegerán 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 está 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 el absceso de pecho, cirugías que requieren anestesia, o infecciones severas, usted generalmente sólo necesita parar el amamantamiento por un período muy corto.

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

La mastitis: La mastitis es una infección del pecho. Ocurre cuando un conducto de la leche está bloqueado y las bacterias infectan una porción del pecho. Causa hinchazón, quemazón, enrojecimiento de la piel, y 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 médico inmediatamente para que usted pueda empezar a tomar antibióticos. Mucho descanso, compresas calientes, antibióticos, soporte para el pecho, y el amamantamiento generalmente es todo lo que se necesita. No pare de amamantar. Esta condición no le va hacer daño al bebé y ayudará a prevenir que la infección se esparza.

21. LA DIARREA

La diarrea mata a 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 el agua o purificándola de alguna otra forma, y usando apropiadamente la 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 vómito.

Es muy importante recordar que no es la diarrea, pero la deshidratación la que mata a las personas con diarrea. Muchas veces la diarrea es necesaria para que el cuerpo pueda deshacerse de toxinas. Las medicinas que solamente ayudan a parar la diarrea 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: El 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 HACER EL SUERO (SOLUCIÓN ORAL DE REHIDRATACIÓN)

Siempre utilice agua potable purificada. Si usted no está seguro si su agua está limpia, hiérvala por lo menos 1 minuto, tápela y permita que se enfríe. (O use el método recomendado por el departamento de salud pública en su comunidad para purificar el agua de una manera segura).

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

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

(Opcional para equipos médicos de corto plazo): Este es el envase que utilizamos para preparar nuestro suero cuando nos enfermamos con diarrea. Dejaremos un envase como este con _____ para que ustedes puedan comparar y estar seguros que es el tamaño correcto.

23. COMO TRATAR LA DIARREA EN CASA: INCREMENTO DE LÍQUIDOS Y ALIMENTOS

Estas reglas son de la OMS. Originalmente fueron escritas para tratar a los niños ya que estos tienen mayor riesgo de morir de deshidratación causada por la diarrea que los adultos; sin embargo, los mismos principios se pueden aplicar a los adultos. Seguir el lineamiento de la guía es muy importante y a menudo salva vidas. **Hay cuatro reglas para el tratamiento de la diarrea en casa (una nueva regla: dar un suplemento de Zinc, se añadió hace poco):**

REGLA #1: Dele al niño más líquidos de lo usual para prevenir la deshidratación:

1) Utilice los líquidos recomendados:

-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 en cualquier edad; 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 biberones de bebé. Los biberones de bebé son muy difíciles de mantener limpios y pueden contener microbios mortales.

-Para niños mayores de 6 meses de edad, usted puede también utilizar alimentos líquidos que el niño haya comido antes. ¿Qué líquidos se le debe dar?:

En muchos países hay líquidos recomendados para uso en el hogar. Cuando sea posible, estos deben de incluir al menos uno que contenga sal (mire abajo). El agua natural y limpia también se debe dar.

Líquidos inadecuados: Hay unos líquidos que pueden ser peligrosos y que se deben evitar cuando se padece de diarrea. Unos ejemplos son: la soda comercial y otras bebidas gaseosas, los jugos de fruta comerciales, el té helado con azúcar, el café, los tés medicinales o infusiones.

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

A. Líquidos que contienen sal: como el suero, las 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 purificada, agua que se ha usado para cocinar cereal (ej. agua de arroz sin sal), caldo sin sal, bebidas de yogur sin sal, agua de coco, té sin azúcar, jugos de fruta fresca sin azúcar.

2) Dele de tomar al niño de estos líquidos tanto como él quiera beber.

3) Continué dándole estos líquidos hasta que pare la diarrea.

REGLA #2: el suplemento de Zinc (de 0 a 6 meses de edad: 10 mg cada día por 14 días; mayor de 6 meses de edad: 20 mg cada día por 14 días) Se le puede dar zinc al niño en jarabe o en tabletas, dependiendo de la forma que tenga a su disposición y que sea más económica. El zinc reduce la duración y severidad de la diarrea y también el riesgo de deshidratación si se da cuando esta empieza. Al tomar zinc durante 10 a 14 días, el zinc perdido durante la diarrea se reemplaza y el riesgo de que el niño tenga otro episodio en los siguientes 2 a 3 meses se reduce.

REGLA #3: dele al niño suficiente alimento para prevenir la desnutrición:

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

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

-cereal u otro alimento que contenga almidón mezclado con leche, legumbres (alverjas, frijoles, lentejas, y plantas semejantes que tienen vainas), verduras, carne, pescado o huevos,

-fruta fresca, banano (plátano) molido o agua de coco verde para proporcionar potasio,

-alimentos recién preparados. Cocine, triture o muele bien el alimento para ayudar con la digestión.

3) Anime al niño a comer: ofrézcale alimento por lo menos 6 veces al día. Si puede tolerar porciones pequeñas varias veces al día es mejor que darle porciones grandes tres veces al día.

4) Dele el mismo alimento después que haya parado la diarrea, y dele 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 le de alimentos con altos contenidos de azúcar (las sodas y bebidas dulces tales como el té, el café que contienen estimulantes u otras bebidas a las cuales se les haya agregado azúcar). Estas llevan agua al intestino y empeoran la diarrea. Durante la diarrea, tenga cuidado también con los jugos de fruta comerciales. Para casi todas las otras enfermedades los jugos de fruta son excelentes. Sin embargo, los jugos de fruta comerciales contienen mucha 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 DOCTOR

REGLA #4: Lleve a la persona con diarrea al doctor en los siguientes casos (cuanto más joven es el niño, más pronto debe llevarlo al doctor):

- no se mejora en tres días
- tiene mucho excremento aguado
- le da fiebre alta o se mira más enfermo
- vomita repetidamente
- tiene sangre en el excremento
- come o bebe mal
- le da mucha sed
- está deshidratado (más adelante hablaremos acerca de la deshidratación).

25. LOS SÍNTOMAS DE LA DESHIDRATACIÓN

Los síntomas de que usted o su niño puede estar llegando a la deshidratación incluyen lo siguiente:

- La frecuencia y la cantidad de orina han disminuido. La orina es de color oscuro.
- Las membranas mucosas de la boca se pueden secar levemente.
- Aumento de sed. Esto puede causar que el niño esté inquieto o irritable. Usualmente quiere amamantar más a menudo. Sin embargo, los niños que están severamente deshidratados pueden estar demasiado letárgicos para beber.

Los síntomas de la deshidratación severa incluyen:

- aumento en el ritmo del corazón
- reacción de la piel (al pellizcar la piel esta vuelve a su forma normal lentamente)
- decaído
- ojos y fontanela hundidos (el lugar suave de la cabeza).

Si su niño tiene cualquiera de estos síntomas usted necesita llevarlo al médico INMEDIATAMENTE. Usted debe seguir tratando de darle suero en el camino. (El niño en el dibujo abajo está severamente deshidratado y es un ejemplo de lo que estamos tratando de prevenir. Cuando un niño esté así de mal es casi siempre muy tarde para darle suero porque él está demasiado letárgico para tomar líquidos por la boca, por lo que necesita el tratamiento inmediato de sonda estomacal o suero suministrado por la vena para sobrevivir. El niño debe ser llevado al médico antes de enfermarse hasta en este extremo).

26. EL SUERO PARA LA PREVENCIÓN DE LA DESHIDRATACIÓN

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

Razón #1: Durante una diarrea, para prevenir la deshidratación (plan A de la OMS):

El suero es utilizado para reemplazar el líquido perdido a través la defecación constante (idas al baño) en niños con diarrea leve y sin deshidratación. Ofrezca el suero después de cada ida al baño. (Se recomienda por lo menos 10 miligramos después de cada evacuación. Ejemplo: para un niño de 1 año de edad con un peso de 10 kilogramos, esto iguala 100 cc después de cada evacuación). Ofrezca tanto como el niño quiera tomar aunque lo vomite. Sin embargo, los niños que no están 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 dándole cantidades pequeñas de suero con cuchara frecuentemente 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 le puede empeorar la diarrea).

-Estudios recientes han mostrado que una forma más diluida de suero es más tolerada para algunos niños. Así que si su niño se niega a tomar el suero regular, usted puede agregar 1/4 de taza de agua purificada a 3/4 de taza de suero. (Nota: los 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 purificada se va utilizar raramente. Los adultos con el Cólera deben continuar utilizando el suero regular).

Si la diarrea es muy leve, es posible que el suero no se necesite si se continúa la alimentación apropiada para la edad, pero sí se aconseja el consumo de otros líquidos. La continuación de la alimentación apropiada de acuerdo a la edad, y de líquidos como se describe en las reglas 1, 2 y 3, pueden ser la única terapia requerida si no hay deshidratación.

27. EL SUERO PARA EL TRATAMIENTO DE LA DESHIDRATACIÓN (CONTINUACIÓN)

El suero para el tratamiento de la deshidratación (planes B y C de la OMS): Esta es la **razón número dos** para dar el suero y en este caso su uso es muy importante.

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

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

Cómo dar el suero:

-Empiece con una cucharada grande cada 1–2 minutos para un niño menor de 2 años.

-En el caso de niños mayores dele de beber en una taza frecuentemente.

-La cantidad se puede aumentar gradualmente si no está vomitando.

-Si el niño vomita, espere de 5 a 10 minutos. Entonces dele la solución más despacio (por ejemplo, una cucharada cada 2 a 3 minutos, aumente gradualmente tanto como sea tolerado).

-Si la diarrea continúa después de que se acaben los paquetes de suero, dele otros líquidos como se describe en la regla #1 y consiga o haga más suero.

Cuánto suero se debe dar:

-Si el niño no está vomitando debe darle tanto como él tolere. Después de evacuar excremento aguado se da:

-a los niños menores de 2 años: 50-100 ml (de un cuarto a la mitad de una taza grande) de líquido;

-a los niños de 2 a 10 años: 100-200 ml (la mitad a una taza grande);

-a los niños mayores y a los adultos: todo el líquido que quieran.

-Si se llegan a hinchar los párpados del niño, pare de darle el suero y dele solamente leche materna o agua si el niño no está siendo amamantado. Vuelva a darle el suero después que la hinchazón haya desaparecido.

Para más información, vaya a www.who.int

28. USO ADECUADO DE LAS MEDICINAS

Todas las medicinas pueden ser peligrosas.

-Es muy importante que usted tome la medicina sólo como sea indicado por su médico. Mucha gente muere por el uso inadecuado de las medicinas. Todas las medicinas pueden hacer daño si no se utilizan correctamente. Así que siempre esté seguro de preguntarle a su médico o al farmacéutico si usted tiene alguna duda.

-Un error común es tomar más medicina de 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 hasta la muerte si se toma una dosis demasiado alta.

-A veces es más barato comprar las pastillas de una dosis doble a la que usted necesita y cortar las pastillas por la mitad. Si usted hace esto, esté seguro de cortar solamente una pastilla a la vez y tomar la otra mitad en su próxima dosis. Esto previene los cambios en la dosis. No haga esto con pastillas o medicamento de acción prolongada.

-Siempre esté seguro de decirle a su médico si usted está tomando cualquier medicina regularmente, porque es posible que la medicina que él le dé tenga conflicto con la que usted está tomando y le cause un daño serio.

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

-Los bebés en desarrollo son especialmente susceptibles a los efectos perjudiciales de las medicinas:

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

2) La náusea y el vómito son comunes durante el embarazo, especialmente durante la primera parte del embarazo. Esto a menudo se llama "achaques," y pueden ocurrir en cualquier momento del día. Usualmente terminan en la mitad del embarazo. Las vitaminas B6 y B12 ha mostrado ser de beneficio y se encuentran en la mayoría de las multivitaminas. El jengibre también 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 aire fresco. Haga una caminata corta o trate de dormir con una ventana abierta. Beba líquidos frecuentemente durante el día. Los 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 esté vacío, y siéntese verticalmente después de cada comida. Evite los olores que le molestan. Coma alimentos que contengan poca grasa y que sean fáciles de digerir.

3) Las mujeres embarazadas nunca deben beber alcohol ni usar tabaco, aún las cantidades pequeñas de estas sustancias químicas pueden causar daño al bebé que está en desarrollo.

4) Tomar vitaminas es importante para las mujeres que embarazadas. Esto asegura que ellas reciban suficiente ácido fólico para prevenir los defectos en la espina dorsal, en el sistema nervioso y el paladar en sus bebés. Las mujeres que pueden llegar a embarazarse deben también evitar el alcohol y el tabaco y deben tomar vitaminas porque algunos de

estos defectos pueden ocurrir en la cuarta semana de embarazo, antes de que la madre se dé cuenta de su estado.

-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", tritúrelas entre dos cucharas hasta hacerlas 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 las 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 virales lleguen a empeorarse. El uso de antibióticos puede hacer daño porque destruye las bacterias buenas en su sistema. La destrucción de las bacterias buenas puede permitir el crecimiento de hongos y otras infecciones. El uso innecesario de antibióticos también hace a las bacterias resistentes a estas sustancias, pudiendo así causar enfermedades graves que no responderán a ningún tratamiento.

-Todo medicamento, aún cuando se use correctamente puede tener efectos secundarios perjudiciales y causar la muerte. Esto es verdad aún en el caso de las medicinas que se compran sin receta médica y que son las más comúnmente usadas. Por ejemplo, el Ibuprofeno y otras medicinas para el dolor de tipo anti inflamatorio pueden causar infarto, embolia, insuficiencia renal o sangrado intestinal repentino, aún cuando se tomen en dosis recomendadas. Diez mil personas han muerto por medicamentos para el dolor según NSAID. Los ancianos tienen más riesgo.

-Aún las medicinas naturales y algunas clases de té han causado enfermedades y muerte.

-Así que si cualquier medicamento le hace sentirse peor, deje de usarlo e inmediatamente consulte con su médico. Sin embargo, si es una medicina para la presión alta usted debe hablar con su médico antes de dejarla de tomar, porque esto puede ser muy peligroso (la presión alta puede causar un derrame cerebral).

29. LA PREVENCIÓN DE LAS INFECCIONES RESPIRATORIAS

Lo más importante que podemos hacer para prevenir y reducir la severidad de las 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 otras personas que pueden estar enfermas le ayudará 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, los estornudos y tocando a otras personas después de que han tosido o estornudado y no se lavaron las manos. Para evitar esparcir nuestras enfermedades a otros debemos:

-Cubrirnos la boca y nariz cuando tosemos o estornudamos.

-No debemos tocar a nuestros niños ni saludar a otros hasta después de lavarnos las manos. Nuevamente, lavarnos las manos es una de las cosas más importantes que podemos hacer para prevenir enfermedades en nosotros y en los demás.

30A. EL CUIDANDO DE LAS INFECCIONES RESPIRATORIAS

La mayoría son causadas por un virus. Los resfriados virales son las enfermedades más comunes que podemos adquirir. Casi todos nosotros nos contagiamos de estas infecciones dos o tres veces al año y los niños a menudo se enferman 5 o 6 veces al año. Estas infecciones nos hacen sentirnos miserables. Ocasionalmente una persona con el virus de resfriado desarrolla neumonía, infecciones de oído u otras infecciones. Esto sucede más comúnmente en bebés que no están tomando leche materna y en los que están desnutridos. **Los síntomas que muestran que su hijo necesita ser examinado por un médico se encuentran en la sección 32.** Hay muchas diferentes clases de medicinas para el resfriado de venta en todos los países. Sin embargo, ninguna de las medicinas, aún las que vienen de los Estados Unidos, han mostrado ser efectivas. Muchas de estas medicinas son perjudiciales y pueden causar que las personas se enfermen más. Usted también debe evitar el uso del alcohol y el tabaco.

¿Qué puede hacer usted si usted o su niño está enfermo con una infección respiratoria?

1) Beba mucho líquido. Esto ha demostrado ser efectivo para todas las edades. Esto ayuda a mantener las secreciones fluidas para que puedan ser expulsadas por la tos o tragadas y también puede ayudar a prevenir la pulmonía o las infecciones del pecho.

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

3) Para los niños que están siendo amamantados, aumente 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, vacíe la nariz con una jeringa de succión. Si las secreciones son espesas, coloque unas pocas gotas de la solución salina en la nariz y después succione. Esto también puede ayudarles a los adultos con una infecciones del pecho. Usted puede hacer la solución salina agregando una pizca de sal a 30cc (1 onza) de agua. Asegúrese de mantener la jeringa limpia y lavarla con agua limpia después de cada uso.

30B. EL CUIDADO DE LAS INFECCIONES RESPIRATORIAS (CONTINUACIÓN)

5) El caldo de pollo y el té caliente también pueden ayudar.

6) Asegúrese de descansar lo suficiente.

7) Ofrezca un cuidado tierno y amoroso. Esto es muy importante no solamente para las infecciones respiratorias, pero también para toda clase de enfermedades. Los enfermos necesitan que se les muestre que son amados. Podemos mostrarles nuestro amor:

- tocándolos o sosteniéndolos
- leyéndoles algo
- dándoles masajes en los músculos adoloridos o un masaje en la espalda
- orando con ellos y por ellos

Usted probablemente ya esté haciendo muchas de estas cosas, pero quizás no se ha dado cuenta de lo importante que son. Los estudios han mostrado que el "cuidado amoroso" es efectivo en el mejoramiento de las personas y ha reducido el número de muertes en niños enfermos en más de 25%.

Muchos reportajes de la OMS y la "Asesoría de Calidad de Vida" también reconocen la importancia del aspecto espiritual de la salud. Reportajes del Instituto Nacional de la Salud de los Estados Unidos documentan que nuestras "creencias y valores" inician "una cascada neurohormonal que resulta en una reacción de sanidad." Estas son pruebas científicas y médicas que no son controversiales para nada. Sus creencias espirituales, estilo de vida y oración pueden ser muy importantes para la sanidad de su familia.

31. EL TRATAMIENTO DEL DOLOR Y DE LA FIEBRE ALTA

Es importante no "sobre vestir" a los niños cuando están enfermos. Vestir 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, enjuagar al niño con agua tibia también puede ayudar. Sin embargo, esto se debe parar si el niño empieza a temblar con escalofríos, porque el temblar aumenta la temperatura del cuerpo. Darle masajes en la piel al niño mientras se aplica el agua también ayudará a bajar la temperatura.

Nuevamente, recuerde beber mucho líquido. Los líquidos son muy importantes para bajar la fiebre alta.

Además, la mayor parte de los dolores de cabeza en los pacientes que vemos son causados por no beber suficiente líquido (deshidratación).

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

Si hay **dolor de cabeza u otro dolor**: Esto se puede tratar con paracetamol. Asegúrese de utilizar la dosis correcta porque una dosis demasiado alta puede causarle daño al hígado. No ingiera bebidas alcohólicas cuando esté 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, toxicidad en el 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 (más de 39C o 102-103F) y usted o su niño está incómodo, puede usarse el Paracetamol.

32. CUANDO LLEVAR A LA PERSONA QUE ESTÁ ENFERMA AL MÉDICO

Ocasionalmente una persona con un resfriado viral puede desarrollar una pulmonía, 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 síntomas que indican que usted o su niño necesitan ser evaluados tan pronto como sea posible por un médico incluyen:

-La respiración se hace difícil. Una expansión anormal del abdomen cuando el niño respira puede ser neumonía, o un ruido áspero cuando el niño respira.

-La respiración es rápida cuando el niño está descansando: de 2 a 12 meses de edad: más de 50 respiros por minuto. De 12 meses a 5 años de edad: más de 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 asma).

-No puede beber o ser amamantado.

- La enfermedad se empeora en vez de mejorarse gradualmente después del tercer día.

- Parece estar teniendo dolor
- Vomito persistente
- Tiene convulsiones.
- Está letárgico (dificultad al despertar).
- Se irritable más cuando usted trata de alzarlo o moverle el 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 síntomas de la malaria incluyen: dolor de cabeza, dolor de espalda y músculos, sudor, náusea y vómito).
- Su niño parece estar "muy enfermo".

33. LA TUBERCULOSIS

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

El síntoma más común de la TB es una tos que dura más de un mes. Si usted ha tenido una tos por más de un mes, es muy importante que vaya a una clínica local por un examen de sangre. También puede suceder que la tos traiga saliva con sangre. Además de la tos persistente, los adultos no se sienten enfermos con la TB y por lo tanto no buscan ayuda rápidamente. Esto es muy peligroso, especialmente para los niños y adolescentes que están en contacto con la persona infectada. Los niños y los adolescentes son especialmente susceptibles a la TB y a menudo llegan a enfermarse gravemente con fiebre, sudores en la noche y escalofríos, pérdida de peso, infección en los huesos y coyunturas, o meningitis (infección en el cerebro y la médula espinal). Aún cuando el diagnóstico se haga con suficiente tiempo en estos niños, a menudo mueren, aún con el tratamiento apropiado. Así que lo más importante es la prevención: someter a todos los adultos que han tenido tos por más de un mes a un examen de sangre y, si resulta positivo, darles tratamiento para prevenir la enfermedad en los niños y adolescentes.

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

34. LA 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 la adquieren entre los dedos; los niños la pueden tener dondequiera. La picazón es peor en la noche. Rascarse las ronchas puede causar llagas con pus.

Usted debe ver a su médico porque esta picazón se debe tratar con medicina.

La ropa de cama y la 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 guardarla en un lugar aislado y fuera del 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 médico algún medicamento para disminuir la picazón.

35. LA HIGIENE

Además de lavarnos las manos y bañarnos diariamente, lavar nuestra ropa también es importante. Bañar a un bebé en el río es una práctica muy peligrosa, a menos que todos sus vecinos siempre utilicen buenas letrinas y no haya contaminación en el agua, usted no debe bañarse ni debe lavar su ropa en ríos ni lagos. Desafortunadamente, en casi cada lugar que hemos visitado, el agua está contaminada con bacterias tales como la Tifoidea, o con lombrices tales como la Schistosomiasis, y los que utilizan el agua a menudo llegan a infectarse y adquieren enfermedades. Si usted no está seguro de la pureza de su abastecimiento de agua, la debe hervir o purificar de alguna forma. (Tenga cuidado de siempre dejar que el agua se enfríe antes de beberla para evitar quemaduras).

Cepillarnos los dientes por lo menos dos veces al día y utilizar hilo dental por lo menos una vez al día, son una parte muy importante de la higiene. Ahora hablaremos más acerca de la salud oral.

36. LA SALUD ORAL PARA LOS ADULTOS

Un diente cariado es la causa más común del dolor en la boca o la cara que es reportado por adultos, y la mayoría de los adultos muestran síntomas de la enfermedad de las encías que tiene como resultado la pérdida de los dientes.

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

-Evite el tabaco. Además de enfermedades cardíacas, derrame cerebral, cáncer de pulmón y otras enfermedades causadas por el uso del tabaco, los fumadores tienen 7 veces más el riesgo de adquirir una enfermedad en las encías que una persona que no fuma. El uso del tabaco en cualquier forma (cigarrillo, la pipa, y tabaco masticable) también aumenta el riesgo de cánceres de la boca y la garganta, y de la infección de la boca (Candidiasis). (La publicidad y las películas a menudo dan a los adolescentes la impresión que el fumar es "muy moderno" o "atractivo". Nadie les dice acerca de los dientes manchados, el aliento apesoso, la enfermedad de las encías y las caries. Para cuando llegan a saber todo esto es muy tarde y ya son adictos a la nicotina).

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

-Coma sabiamente (*Vea la SECCION 37*). Evitar el azúcar y el almidón al comer un bocadillo es una buena práctica para niños y adultos. Limite el número de bocadillos que usted come a través del día entre las comidas. Aumente la cantidad de alimentos ricos en fibra (frutas y vegetales) porque estimulan el flujo salival para ayudar a remineralizar la superficie de los dientes con etapas tempranas de caries.

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

-Cepillarse los dientes y utilizar el hilo dental diariamente para reducir la placa dental puede prevenir caries en los dientes y la enfermedad de las encías. Se debe cepillar los dientes por lo menos dos veces al día (usualmente después del desayuno y siempre antes de acostarse) y usar el hilo dental por lo menos una vez al día (antes de acostarse).

-Cómo cepillarse los dientes: Ponga el cepillo de dientes en un ángulo de 45 grados contra las encías. Mueva el cepillo en círculos 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 45 centímetros del hilo alrededor del centro del dedo índice de cada mano. Pellizque el hilo entre pulgares e índices, dejando de 2 a 5 centímetros 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 de abajo. Suavemente guíe el hilo entre los dientes usando un movimiento de atrás para adelante. No hunda el hilo en la encía bruscamente. Curvélo en una forma de C contra el diente y la encía. Deslice el hilo de arriba y hacia abajo contra la superficie del diente y bajo la línea de la encía.

-Siempre enjuáguese la boca y entre los dientes con agua purificada, después de cepillarse 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 sobre la dieta, los cepillos de dientes y el fluoruro.

37. LA SALUD ORAL DE LOS 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 vergüenza por tener dientes dañados, y la distracción en la escuela.

¿Qué pueden hacer los padres por sus niños?

-Amamante a su bebé y no utilice biberones. Si usted no amamanta y su bebé debe usar un biberón, no lo use antes de acostarse. (Siempre limpie los biberones con agua hirviendo antes de usarlos). La leche, la fórmula, los jugos, y otras bebidas contienen azúcar. La exposición prolongada a bebidas azucaradas mientras un bebé duerme (cuando el flujo de saliva se reduce) aumenta el riesgo de caries en los dientes.

-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 sobre el cepillado de los dientes y el uso del hilo dental.

-Para los niños, utilice un cepillo de dientes pequeño y suave. Aún para los adultos, los 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 masticando la otra punta para hacer un cepillo. Si no tiene hilo dental, el hilo para coser o para pescar se puede 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 cepíllese con agua purificada o añadiéndole una pizca de bicarbonato de soda. El cepillarse los dientes ayuda a prevenir las caries y la enfermedad de las encías.

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

-Enseñe a sus niños a escupir la pasta dental y a enjuagarse entre los dientes después de cepillarse o usar el hilo dental, y siempre enjuáguese la boca y entre los dientes con el agua purificada después de comer bocadillos y siempre que no pueda cepillarse 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 debe cepillarse los dientes a la hora de acostarse. Continúe vigilando de cerca mientras se cepillan los dientes para asegurarse que el niño lo está haciendo correctamente y que está usando una cantidad pequeña de pasta dental.

-Después de cepillarse, lave el cepillo de dientes con agua purificada para asegurar la eliminación de pasta dental y basuritas, permita que este se seque al aire, y guárdelo en una posición vertical.

38A. LA NUTRICIÓN: COMER LOS ALIMENTOS CORRECTOS

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

Millones de gente pobre, sobre todo los niños, siguen sufriendo y muriendo de enfermedades relacionadas con la mala nutrición. La falta de nutrición afecta el sistema de defensas y muchos de estos niños mueren por causa de infecciones. Más de una tercera parte de las muertes infantiles en todo el mundo son consecuencias de la falta de nutrición.

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

Primero vamos a repasar la desnutrición.

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

Para niños que ya no están siendo amamantados y los adultos, la leche de vaca es una fuente muy buena de **proteína y calcio** (previene la 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 purificada (hervida). También,

para los adolescentes y adultos que tienen sobrepeso, se debe usar la leche de bajo contenido graso.

Las deficiencias de hierro, 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 cerveza, la espinaca, la papa asada con la cáscara, los frijoles, los guisantes y las pasas.

Los alimentos altos en **vitamina A** incluyen: la leche (incluyendo la materna), el huevo, el aceite de hígado y de hígado de pez, las verduras verdes, las frutas y verduras amarillas.

Los alimentos altos en **zinc** incluyen: las ostras (muy alto), el cangrejo, el hígado, la carne de res, el puerco, las aves caseras, los frijoles y lentejas, 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 tener una buena salud. A veces puede ser difícil comer de cada grupo de alimento diariamente, pero al hacer cosas como comprarle leche a sus niños en vez de comprarles soda, usted les ayudará a ser lo más sanos posible. También, los niños no deben comer muchos dulces ni beber café porque esto disminuirá su apetito por alimentos más nutritivos. Los dulces son la causa más común de caries que causan dolor y sufrimiento.

Si usted consume 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 enfermedades cardíacas, principalmente entre hombres mayores de 45 años y mujeres mayores de 55 años. Sin embargo, hay otros factores que reducen el riesgo de las enfermedades cardíacas que son mucho más importantes, incluyendo una dieta sana, la actividad física, evitar el fumado, y mantener un peso sano. También, el consumo moderado proporciona muy poco o ningún beneficio a la salud de las personas más jóvenes. El riesgo del abuso del alcohol aumenta cuando uno empieza a tomar a una edad temprana. Las bebidas alcohólicas proporcionan calorías pero pocos nutrientes. Las bebidas alcohólicas son perjudiciales cuando se consumen en exceso, y **muchas personas no deben tomar en absoluto**. El exceso de consumo del alcohol altera la capacidad para discernir y puede llevar a la dependencia y muchos otros problemas de salud.

Si usted escoge beber bebidas alcohólicas:

-limite la cantidad tomada a una bebida por día para las mujeres o dos por día para los 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 cuando está manejando, o siempre que se ponga en riesgo a usted mismo o a otros. **El alcohol aumenta el riesgo de accidentes automovilísticos, otras heridas, presión alta, derrame cerebral, violencia, suicidio, y varios tipos de cáncer, incluyendo el cáncer de mama. 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, cirrosis del hígado, inflamación del páncreas, y daño al cerebro y el corazón.**

38B. LA NUTRICIÓN: COMER LAS COMIDAS CORRECTAS (CONTINUACIÓN)

Varias “**Pirámides alimenticias**” 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 alimentos específicos, pero los principios básicos son iguales. En general, una dieta saludable es una que:

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

La pirámide alimenticia en la ilustración es del programa de OMS llamado Programa de Intervención Nacional Integrada en Enfermedades no Comunicables (CINDI).

Escoja una dieta con suficiente verduras, frutas y productos de grano entero (integrales) que proporcionan las vitaminas, los minerales, la fibra, y los carbohidratos complejos necesarios, y le pueden ayudarle a bajar su consumo de grasa.

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

1. Limite el uso de grasas sólidas (carne y productos lácteos) tales como la mantequilla, las margarinas duras, la manteca cualquier producto graso parcialmente hidrogenado. El aceite de coco tiene altos niveles de grasas saturadas. En lugar de estos productos utilice aceites vegetales tales como canola, oliva, soya, maíz o girasol.
2. Limite la cantidad de comidas hidrogenadas o parcialmente hidrogenadas. Estas comidas contienen grasas trans y se encuentran en productos de pastelería procesados comercialmente, en comidas chatarra empacadas, comidas rápidas y otros alimentos procesados. No hay un nivel seguro de grasas trans y es mejor tratar de eliminarlas completamente de su dieta.
3. Limite el consumo de carnes procesadas con alto contenido de grasa, tales como el tocino, las salchichas, el salchichón, y otras carnes frías.
4. Limite el consumo de hígado y otras carnes de órgano. Utilice las yemas del huevo y huevos enteros en moderación (la clara de huevo y los substitutos de huevo se pueden utilizar al cocinar porque no contienen colesterol y solo tienen pequeñas cantidades de grasa o nada).
5. Escoja productos lácteos sin grasa o bajo en grasa (para personas mayores de 2 años de edad). Escoja con frecuencia frijoles (cocinados), alverjas o lentejas. Escoja nueces, pescado o mariscos. Escoja carnes desgrasas, no fritas. Recorte la grasa de la carne y remueva la piel del pollo y otras aves de consumos casero.
6. Obtenga la mayor parte de sus calorías de alimentos vegetales (granos, frutas, y verduras).

Escoja una dieta baja o moderada en azúcar. Una dieta con mucha azúcar tiene demasiadas calorías y muy poco valor nutritivo y contribuye a las caries dentales. Entre comidas, coma pocos alimentos o bebidas que contengan azúcar o almidón. Si las come, cepíllese los dientes después de consumirlas para reducir el riesgo de caries.

-Consuma la mayor parte de sus calorías de granos (especialmente de granos enteros), frutas enteras y verduras (la fruta entera contiene más fibra y menos azúcar que los 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 una buena salud, tal como la leche u otras buenas fuentes de calcio.

-Beba agua con frecuencia.

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

Beneficios adicionales a la salud. Hay varios beneficios adicionales a la salud cuando se sigue la dieta anteriormente recomendada. Por ejemplo, este 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). Coma una dieta alta en fibra que incluya frijoles, granos enteros, 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 ejercicio 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. Hay que tomar en cuenta que los tiempos de evacuación varían de persona a persona.

La OMS 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 bebé sólo debe tomar leche materna de día y de noche.

-Amamante a su bebé cada vez que él tenga hambre.

2. Coma comidas variadas.

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

3. Coma muchas frutas y verduras.

-Consuma una variedad grande de verduras y frutas (más de 400 gramos por día).

-Coma verduras y frutas crudas entre comidas en vez de comer bocadillos llenos de azúcar o grasa.

-Al cocinar verduras y frutas, no las cocine demasiado porque pierden vitaminas importantes.

-Está bien usar verduras y frutas secas o enlatadas, pero escoja variedades a las que no se les haya añadido sal o azúcar.

4. Consuma grasas y aceites en moderación.

-Escoja aceites vegetales no saturados (ej. olivo, soya, girasol o maíz) en vez de usar grasa de animales o aceites con alta cantidad de grasa saturada (ej. aceites de coco y palma)

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

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

-Usa leche y productos lácteos con poca grasa cuando sea posible.

-Evite comidas procesadas y fritas que contengan ácidos grasos trans.

5. Coma menos sal y azúcar.

-Cocine y prepare los alimentos con la menor cantidad de sal posible.

-Limite el consumo de refrescos gaseosos y jugos de frutas que han sido endulzados con azúcar.

38C. LA ACTIVIDAD FÍSICA

Balancée el alimento que usted come con actividad física: Esto es especialmente importante si usted tiene sobrepeso. El ejercicio adecuado reducirá las posibilidades de tener presión alta, enfermedades cardíacas, derrame cerebral, ciertos tipos de cánceres, y el tipo más común de diabetes.

Un estilo de vida sedentario (con poco ejercicio) (vea la sección 41B): la mayoría de las personas de las 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 a que su corazón y cuerpo se fortalezcan y trabajen mejor, baja la presión arterial, 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 levanta su espíritu.

Hoy en día hay una epidemia mundial de obesidad que incluye todas las edades, en países desarrollados tanto como en países en desarrollo. La actividad física adecuada es por lo tanto importante para hombres, mujeres y niños: para TODAS las edades.

La OMS recomienda **Cinco Claves para Actividad Física Adecuada:**

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

2. Manténgase físicamente activo todos los días y en todas las maneras que pueda.

3. Haga por lo menos 30 minutos de actividad física de intensidad moderada cinco o más días a la semana.

4. Si puede, disfrute de actividades físicas de intensidad vigorosa para adquirir beneficios extras en su salud. (Por ej. maneja la bicicleta al trabajo en vez de manejar el carro).

5. Los niños y jóvenes de nivel escolar deben hacer alguna actividad física de moderada a vigorosa por lo menos 60 minutos al día.

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

Como está escrito en la sección 41, las enfermedades cardíacas, la embolia y las condiciones relacionadas como la obesidad, la diabetes y la presión alta matan a muchos más adultos que cualquier otra cosa en el mundo. Hay muchísimos medicamentos para tratar estas condiciones, y aunque algunos son beneficiosos, todos tienen efectos adversos.

Una dieta apropiada y el ejercicio son dos cosas muy sencillas. Sin embargo, la OMS y nuestras mejores fuentes de información basadas en evidencias reportan que (aún en los países más avanzados) lo que hacemos por nosotros mismos y nuestras familias puede salvar muchas más vidas y prevenir mucho más sufrimiento que todas las medicinas y cirugías que existen.

39. LA OSTEOPOROSIS

Un estilo de vida físicamente activo también ayuda a prevenir la osteoporosis. La Osteoporosis es el deterioro y pérdida de densidad del hueso usualmente causado por un nivel inadecuado de calcio. La OMS indica que necesitamos actuar ahora para prevenir una epidemia 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 un pobre desarrollo de los dientes. La osteoporosis es una deficiencia de calcio que afecta a las personas mayores. Afecta especialmente a las

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 OMS mientras somos jóvenes puede prevenir la osteoporosis cuando seamos mayores:

-Evite el fumado. Esto no sólo causa la pérdida de densidad en los huesos pero también el adelgazamiento de la piel y arrugas prematuras. Así que las personas que no quieren envejecer antes de tiempo no deben fumar.

-Limite el consumo de alcohol a no más de una bebida por día para las mujeres y dos por día para los hombres.

-Amamante a sus bebés

-Tome por lo menos 800 mg de calcio por día para los niños y 1500 mg por día para los 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 al llenaría los requisitos de calcio en la mayoría de las personas. (En algunos países, el jugo de naranja está fortificado con cantidades semejantes de calcio). Otras excelentes fuentes de calcio son el yogur y el queso. El calcio también se encuentra en verduras con hojas verdes, sardinas y salmón enlatados, almejas y ostras. Otra buena fuente es el tofu o el frijol cuajado, cuando se hace con sal de calcio.

-Un estilo de vida físicamente activo pasando algún tiempo (de 5 a 15 minutos por día) afuera puede prevenir la osteoporosis. La luz del sol activa la vitamina D, así que se recomienda estar afuera de 5 a 15 minutos al día, especialmente para las personas mayores y las personas que viven en climas más fríos. (Sin embargo, también es importante no exponerse mucho al sol y protegerse los ojos. Demasiado sol puede causar cáncer de la piel, envejecimiento y cataratas de los ojos prematuros. Evite el sol del mediodía cuando sea posible. Ponerse un sombrero y un buen par de lentes oscuros puede prevenir las cataratas y otros daños provocados por el sol. Todo trabajador que trabaja afuera debe llevarlos puestos. Sin embargo, debe estar seguro que sus lentes oscuros proporcionan protección de ambos rayos UVA y UVB, de otro modo causan más daño).

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

-Caminar u otra actividad que ponga peso en el cuerpo también ayudará a prevenir la 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 buena fuente de calcio son las pastillas de carbonato de calcio. Hay un límite a la cantidad de calcio que se puede absorber a la vez, así que es mejor tomar las pastillas varias veces al día. Las pastillas son mejor absorbidas cuando se toman con la comida, especialmente comidas que no contienen calcio natural. Un régimen suplementario común es 600 mg de calcio dos veces al día más de 800 a 1200 I.U. de vitamina D al día.

-El carbonato de calcio también se utiliza como un antiácido. Próximamente hablaremos acerca de la enfermedad de reflujo ácido.

40. LA ENFERMEDAD DE REFLUJO ÁCIDO

La enfermedad de reflujo ácido es uno de los problemas más comunes que vemos en pacientes adultos. Hay varias causas del dolor de estómago. Por ejemplo, si usted ha perdido peso o tiene un dolor severo en el estómago que se alivia cuando come, o si usted

vomita sangre o tiene sangre en las eses, usted necesita que le hagan un examen de úlcera u otra enfermedad.

Sin embargo, la causa más común del dolor en el área superior central del estómago es la enfermedad de reflujo ácido. Esta también se llama “acidez”, “indigestión acida” o “enfermedad gastroesofageal”. Esta afecta el músculo esfínter que conecta el esófago (tubo de alimentación) con el estómago. La ilustración muestra la ubicación del esfínter entre el esófago y el estómago.

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

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

-El fumado debilita el esfínter esofágico y aumenta la producción de ácido, por lo tanto es muy importante dejar de fumar.

-Evite el alcohol por las mismas razones. (El fumando y el alcohol también empeoran las úlceras. Usted a menudo nos oirá hablar acerca del fumado y el uso excesivo del alcohol. Estos no son asuntos “religiosos” o “morales” para nosotros o para la OMS. Son asuntos críticos, que amenazan la vida y la salud de todos nosotros y por eso la OMS tiene que hablar acerca de ellos).

-Puede ser que necesite eliminar otros alimentos si le están causando síntomas. Estos incluyen alimentos fritos y con mucha grasa, el café, las bebidas gaseosas, y los alimentos “picantes” tales como el chile.

-Las personas con dolor de estómago deben evitar la aspirina y medicinas anti-inflamatorias sin esteroides tales como el ibuprofeno. (Si no padece de enfermedades del hígado o abuso del alcohol, la acetaminofén es usualmente buena).

-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 del lado izquierdo (como esta mujer) y/o eleve la cabeza de la cama de 10 a 15 centímetros.

-Adelgace si usted tiene exceso de peso.

-Disminuye el tamaño de las porciones de cada comida (puede aumentar el número de comidas si usted no tiene exceso de peso).

-Mastique chicle (de preferencia el que no tiene azúcar) por una hora después de comer. Esto aumenta la saliva alcalina que neutraliza el ácido del estómago.

-Los antiácidos también pueden ayudar a reducir los síntomas. Los antiácidos del calcio a menudo se recomiendan porque también ayudan a prevenir otro problema común, la osteoporosis (la deteriorización de los huesos) *Vea la SECCION 39*. Sin embargo los antiácidos de calcio a veces causan mayor “secreción de ácido,” así que no las use si empeoran sus síntomas en vez de mejorarlos.

41A. LA ENFERMEDAD DEL CORAZÓN Y EL DERRAME CEREBRAL

La OMS informa que ahora hay una epidemia de muertes debido a las enfermedades cardiacas en los países en desarrollo. Esto se puede prevenir porque **las causas están bajo SU control**. Los factores del riesgo de las enfermedades cardiacas y el derrame cerebral

que **Usted** puede controlar incluyen: **el fumado, el exceso de peso, los altos niveles de colesterol en la sangre, un estilo de vida sedentario (poco ejercicio), la diabetes, la presión alta, el estrés.**

-El fumado: Ya hemos platicado de algunos de los efectos dañinos del fumado tales como la enfermedad dental y de las encías, problemas del estómago, etc. Las enfermedades relacionadas con el tabaco son las causas de muerte más prevenibles hoy en día. Responsable por aproximadamente 5 millones de muertes cada año. El consumo de tabaco va en aumento cada año. Hoy en día sabemos que la nicotina es una droga muy adictiva, así que cuando usted comienza a fumar es muy difícil abandonar el hábito. Sin embargo, la nicotina sigue siendo legal, sin control y sin regularización, así que el número de fumadores, que se calcula en 1.3 billones, se espera que aumente a 1.7 billones en el año 2025. Algunas personas tienen suerte y no mueren por causa del fumado. Sin embargo, uno de cada 2 fumadores SI morirá de una enfermedad relacionada con el tabaco. (Dejar de fumar puede empezar a reducir los riesgos inmediatamente: cuanto más pronto deje de fumar, menor es el riesgo que tiene de morir joven) El fumado causa infartos, derrame cerebral, y enfermedad de los vasos sanguíneos que lleva a la amputación; todas estas enfermedades terribles mostradas aquí. También causa cáncer de pulmón, enfisema, bronquitis y muchas otras enfermedades, incluyendo la disfunción eréctil (impotencia sexual) en los hombres. (Los anuncios comerciales acerca del tabaco tratan de comunicar que el fumado es muy “sexy” pero sus efectos llevan exactamente a lo opuesto). DEJAR DE FUMAR ES LA COSA MAS IMPORTANTE QUE SE PUEDE HACER PARA PREVENIR ESTAS ENFERMEDADES Y ES MUCHO MÁS EFECTIVO QUE CUALQUIER MEDICINA. Si usted fuma en su hogar, la inhalación de humo secundaria también causa problemas de la salud tales como asma, cáncer y muerte repentina infantil en sus familiares. Hay muchísima evidencia científica que no hay excusa para nadie, dondequiera, para a fumar en algún momento.

41B. LA ENFERMEDAD DEL CORAZÓN Y EL DERRAME CEREBRAL (CONTINUACIÓN)

Otros factores de riesgo de las enfermedades cardiacas y es derrame cerebral, que usted puede controlar incluyen:

-El sobrepeso: (Vea también la *SECCIÓN 38: LA NUTRICIÓN Y LA ACTIVIDAD FÍSICA*) El peso demasiado puede aumentar su riesgo de desarrollar muchos problemas de salud incluyendo la enfermedad del corazón, el derrame cerebral, la diabetes tipo 2 (que comienza en la edad adulta), el cáncer y otras enfermedades graves. Usted puede disminuir sus riesgos de salud perdiendo tan poco como de 10 a 20 libras. Limite la cantidad que come, y haga ejercicio de media a una diaria. Usted debe evitar especialmente los alimentos que contengan altos contenidos de grasas saturadas (de origen animal), grasas trans y calorías. Los alimentos con mucha grasa tales como la carne, así como muchos postres y dulces están cargados con mucha grasa y calorías (la grasa tiene el doble de calorías que los carbohidratos o la proteína). En vez de esto, coma frutas variadas, verduras, productos lácteos con poca grasa, frijoles y alimentos integrales diariamente. Estos alimentos proporcionan muchas vitaminas, minerales, y fibra y proporcionan las fuentes menos concentradas de calorías, así que también le pueden ayudar a controlar su azúcar en la sangre y a adelgazar.

-Niveles altos de colesterol en la sangre: (Vea también la *SECCION 38. LA NUTRICIÓN Y LA ACTIVIDAD FÍSICA*) Estos también puede ser controlados reduciendo

la cantidad de alimentos grasos en su dieta. También hay medicinas que pueden ayudar. Los niveles de colesterol también pueden ser mejorados por el ejercicio.

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

-La diabetes tipo 2 (que comienza en la edad adulta): *(Vea también la SECCIÓN 38. LA NUTRICIÓN Y LA ACTIVIDAD FÍSICA)* La diabetes no controlada también aumenta el riesgo de infarto y derrame cerebral, así como de ceguera y amputación. Aunque a menudo las medicinas sean necesarias, la dieta, el bajar de peso y el ejercicio han demostrado ser más efectivos que las medicinas para prevenir y controlar la diabetes de adultos. Es también esencial que usted nunca fume (a menudo tiene como resultado la amputación). El alcohol es especialmente tóxico para los pacientes diabéticos y puede empeorar el daño a los nervios, la disminución en la visión y la presión alta. Si usted tiene diabetes, debe ser visto por un dietista para ayudarle a regular su dieta y los niveles de azúcar en la sangre. Para ayudar a mantener su nivel saludable de azúcar en la sangre usted debe:

- 1) Comer la misma cantidad de alimento cada día,
- 2) comer a las mismas horas cada día,
- 3) tomar sus medicamentos a la misma hora cada día, y
- 4) hacer la misma cantidad de ejercicio a la misma hora diariamente.

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

Si usted es diabético y tiene sobrepeso, lo más importante es bajar de peso limitando el tamaño de las porciones (la cantidad de calorías) que usted come y haciendo ejercicio por lo menos de ½ a 1 hora diaria. Usted debe evitar especialmente las grasas saturadas y las grasas trans, los dulces y los alimentos azucarados. Coma frutas variadas, verduras, y productos lácteos con poca grasa, frijoles y alimentos integrales todos los días. Estos son los alimentos principales que usted debe comer. Ellos proporcionan muchas vitaminas, minerales, y fibra, y proporcionan las fuentes menos concentradas de calorías, así que también le pueden ayudar a controlar el azúcar en la sangre y a adelgazar. La mayoría de las verduras son relativamente bajas en carbohidratos así que son una selección especialmente buena.

-La presión alta: *(Vea también SECCIÓN 38. LA NUTRICIÓN Y LA ACTIVIDAD FÍSICA)* La mayoría de las personas con presión alta no se sienten enfermos. Es por esto 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 bajar su presión. Un cambio en la dieta es el

tratamiento más efectivo, esto incluye reducir la sal en su dieta (menos de 1500 mg de sodio al día), aumentar el consumo de potasio (bananos, plátanos y otras frutas y verduras frescas), y otras recomendaciones descritas en la sección 38. Disminuir el consumo de alcohol, aumentar la cantidad de ejercicio físico, bajar de peso, y reducir su nivel de estrés son factores muy importantes para bajar su presión alta.

La presión alta requiere seguimiento médico frecuente. Si su médico le receta un medicamento para la presión es muy importante que siempre la tome, diariamente aunque usted no se sienta enfermo. Siempre consulte con su médico antes de dejar de tomar su medicina de la presión (aún si solo lo va a dejar de tomar por un día). Dejar de tomar su medicina puede causarle una presión muy alta y muy peligrosa y puede causarle un infarto y un derrame cerebral. Así que es muy importante que usted continúe visitando a su médico regularmente para que él pueda monitorear su presión y ajustar sus medicinas.

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

-Una dieta saludable, el ejercicio regular y evitar los productos de tabaco son 3 cosas sencillas; sin embargo, la OMS reporta que **más del 80%** de las muertes innecesarias son causadas por:

- la enfermedad del corazón prematura (causa #1 de muerte),
- el derrame cerebral (causa #3 de muerte),
- la diabetes tipo 2 (causa #6 de muerte),
- y **40%** el cáncer (causa #2 de muerte).

Todas se podrían prevenir con una dieta saludable, ejercicio regular y evitar productos del tabaco. Aunque nuestros medicamentos y cirugías para estas condiciones pueden ayudar, ellos salvan menos vidas que la dieta, el ejercicio y evitar el tabaco, 3 cosas sencillas. Cada una de ellas está bajo su control, en otras palabras, solo usted las puede controlar.

42A. EL TRATAMIENTO PARA EL DOLOR DE ESPALDA

Los episodios de dolor de espalda muy fuertes se pueden tratar con hielo en el área por las primeras 6 horas después de haberse maltratado. Esto se puede continuar por los primeros dos días para disminuir la hinchazón. Después de tres días se puede aplicar una compresa caliente para ayudar a la curación.

-Se recomiendan pastillas para el dolor tales como el acetaminofen. No tome alcohol mientras está tomando acetaminofen y no tome más de la cantidad recomendada. No tome acetaminofen si padece alguna enfermedad del hígado. Asegúrese que todos los medicamentos estén fuera del alcance de los niños.

-La actividad física puede estar un poco restringida por los primeros dos días y después se aumentará gradualmente con estiramientos y ejercicios sencillos tal como caminar. Las personas con dolor de espalda muy fuerte deben permanecer activas y continuar las actividades diarias tanto como sea posible. Estas personas deben evitar estar sentados por mucho tiempo, levantar cosas pesadas, o torcer la espina dorsal y deben poner atención en corregir su postura en todas sus actividades.

-Note que un colchón firme y una almohada entre las piernas también ayudará a prevenir el dolor de espalda. También note al hombre que descansa su pie en una caja. Esto ayudará a prevenir el dolor de espalda si usted tiene un trabajo que requiere estar de pie por mucho tiempo.

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

-Después de que el dolor fuerte haya disminuido, los movimientos de estiramiento pueden ayudar a aliviar su espalda y prevenir los episodios adicionales. Estos se deben hacer diariamente y tienen mejor resultado si se hacen después de haber estado activo por un rato ya que sus músculos están “calientes”. Los movimientos deben ser parejos y no desiguales y se deben sostener por lo menos 30 segundos. Algunas posiciones se pueden mantener de 10 a 15 minutos si se siente cómodo y continúa aliviando su dolor. **Ejemplos de estos movimientos de estiramiento incluyen:**

-Acostarse con la espalda en el piso: Esto es especialmente útil para daños recientes. Descanse las piernas elevadas en una silla con una almohada. Esto puede ser muy relajante y es por eso que muchos pacientes prefieren sostener esta posición por 15 minutos o más.

-Sentarse: Inclínese hacia adelante en su silla, baje la cabeza a sus rodillas y mantenga esa posición por lo menos 30 segundos o mientras se siente cómodo.

-Pararse: Ponga sus manos en la parte baja de su espalda e inclínese hacia atrás, mantenga esta posición por lo menos 30 segundos o mientras se siente cómodo.

42B. EL TRATAMIENTO PARA EL DOLOR DE ESPALDA (CONTINUACIÓN)

Haga ejercicios para fortalecer los músculos de la espalda. Después que el dolor fuerte haya disminuido, los ejercicios de la espalda se deben hacer diariamente. Es mejor calentar primero los músculos caminando y estirarse antes de hacer el ejercicio. No haga ejercicios que le causen dolor. Si usted se está recuperando de un grave daño de espalda, haga solamente los ejercicios que han sido aprobados por su médico.

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

-La inclinación pélvica: Este es un buen ejercicio para empezar, especialmente si usted ha tenido un daño reciente en la espalda. Acuéstese con la espalda en el piso y con las piernas dobladas con las rodillas elevadas. Inclíne su pelvis para poner su espina dorsal en más contacto con el piso apretando sus músculos abdominales y de los glúteos. Mantenga la posición de 5 a 10 segundos y luego relaje los músculos. Haga de 10 a 12 repeticiones, tres veces. (Este ejercicio es más fácil de hacer si usted coloca sus brazos a los lados del cuerpo en vez de ponerlos detrás de la cabeza como se muestra en la ilustración).

-La bicicleta: Acostándose con la espalda en el piso, doble las rodillas y la cadera. Alterne la posición doblando y extendiendo sus piernas en un movimiento de bicicleta. Repita tres veces o tanto como usted pueda hacer cómodamente. No pare de respirar ni haga movimientos bruscos. (Si usted ha tenido un daño de espalda reciente, es preferible colocar los brazos a los lados de su cuerpo en vez de ponerlos detrás de su cabeza como se muestra en la ilustración. Si usted no ha sufrido un daño reciente, este ejercicio a veces se hace con el cuello doblado aún más de lo que se muestra en la ilustración; sin embargo, no ponga presión en el cuello).

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

ejercicio durante este tiempo. No pare de respirar, no haga movimientos bruscos ni ponga presión en su cuello.

43. COMO PREVENIR EL DOLOR DE ESPALDA

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

Estirar los músculos y hacer ejercicio diariamente (como se describe en las *SECCIONES 42A y 42B*) como un tratamiento, también son actividades muy efectivas para ayudar a prevenir el dolor de espalda. Lo siguientes puntos también son importantes:

-No fumar

-Adelgazar ayudará si usted tiene sobrepeso.

-Siempre levante cosas pesadas 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 no sea pesado. Mantenga el objeto tan cerca a su cuerpo como sea posible.

-Póngase una faja especial que apoye su espalda si su trabajo requiere que usted levante cosas a menudo. Esto proporcionará algún apoyo y le recordará mantener su espalda recta al levantar algo. La gente en muchas partes del mundo envuelve apretadamente un pedazo de tela muy largo alrededor de la cintura con el mismo propósito. Esta práctica viene de los tiempos del Antiguo Testamento cuando las personas "ceñían sus lomos".

-Mantenga una buena postura al sentarse y al pararse. Si su trabajo requiere que usted esté de pie por tiempos prolongados, eleve y descanse un pie en una caja o banquillo para ayudarle a mantener la espalda recta (*Vea la SECCION 42A*).

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

44. LA PREVENCIÓN DE ACCIDENTES DE INFANTES Y NIÑOS PEQUEÑOS

Síndrome de muerte infantil repentina: Los bebés a veces mueren inesperadamente mientras duermen. Esto a menudo se asocia con medicinas para la gripe y el resfriado, padres que fuman; también con poner al bebé a dormir boca abajo. No utilice almohadas ni deje otros objetos suaves en la cuna del bebé. Siempre ponga al bebé a dormir de espalda. Deje de fumar (esto podría salvar su vida y la de su niño).

Envenenamiento: Esto es una causa común de muerte en niños menores de 3 años de edad. Los niños pequeños tienden a ponerse cualquier cosa en la boca. Ellos están constantemente investigando el mundo su alrededor, y ponerse cosas en la boca es parte de la manera en 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 acetaminofen, los tranquilizantes, las pastillas para dormir, pastillas de hiero.

Los productos para la casa: Limpiador de drenaje, líquidos que matan la hierba, veneno para insectos o ratas, el cloro, el queroseno, el detergente, las bolas de neftalina.

Cómo usted puede prevenir la muerte por envenenamiento:

-Mantenga toda medicina guardada bajo llave y fuera de vista de los niños.

-Mantenga toda sustancia química y los detergentes bajo llave y fuera de vista de los niños.

- Enseñe a sus niños que no beban ni coman nada a menos que un adulto se lo de.
- Trate de no tomar medicinas delante de los 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 siempre se ponen todo en la boca. Pero también a menudo se asfixian con alimentos que la gente les da erróneamente, 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 de alimento se pueden trabar en su garganta. Las personas mayores que no tienen todos los dientes a menudo se ahogan con el alimento tal como la carne, por la misma razón.

Cómo usted puede prevenir la muerte por asfixia:

- No le dé a los niños pequeños nueces, palomitas de maíz, dulces duros, salchichas ni ningún alimento de tamaño grande.
- Siempre corte el alimento de su niño pequeño (especialmente alimentos como pedazos de carne) en pedacitos muy pequeños. Las personas mayores que no tienen dientes deben hacer lo mismo.
- No permita que los niños pequeños jueguen con globos desinflados, 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. Después las puede mezclar con una pequeña cantidad de líquido o alimento.
- Si alguien se está asfixiando y su vía respiratoria está completamente obstruida, aplique compresiones abdominales (*Ve la SECCION 48*) para ayudarle a la persona.

45. EL AHOGAMIENTO/CAIDAS/ ACCIDENTES DE TRÁFICO

Los accidentes de tráfico son la causa más común de la muerte en niños de edad escolar. Los niños de esta edad salen a la calle solos. Ellos buscan la aprobación de sus amigos y tratan de hacer las cosas riesgosas. Tal vez no quieran obedecer las reglas de los adultos, pero su niño puede aprender las reglas de la seguridad con su ayuda y con recordatorios.

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

- Su niño no está si es dejado solo en el agua, aunque sepa nadar. No permita que su niño juegue cerca del agua a menos que esté supervisando por 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 el cinturón de seguridad cuando viaje en carro o camión.

46. LA RABIA/EL HUMO QUE SE HACE EN LA CASA:

La rabia: Las 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, el tratamiento efectivo está disponible si se utiliza antes que empiecen a manifestarse los síntomas. Es por eso que es muy

importante buscar tratamiento tan pronto como sea posible después de una mordedura. La rabia es especialmente común en países en desarrollo.

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

-Toda persona que desea tener perros, gatos y otros animales como mascotas los debe inmunizar contra de la rabia. (Debe llevar a sus mascotas para que sean examinadas regularmente por un veterinario para prevenir que contagien con otras enfermedades a su familia y a usted mismo. Además de la rabia, los perros y los gatos portan más de 15 diferentes tipos de lombrices y otras enfermedades bacterianas graves que a menudo transmiten a las personas.)

-La prevención de mordeduras de perro: Las lecciones más importantes que los niños deben aprender son no molestar a los perros que conocen, y alejarse de los perros que no conocen. No molesten a un perro mientras esté durmiendo, comiendo, masticando un juguete, o cuidando a sus perritos. También instruya a su niño a hacer lo siguiente:

si está siendo perseguido por un perro extraño se debe quedar inmóvil. No grite ni corra, ni se suba a su bicicleta, o haga gestos que amenacen al perro. Párese derecho e inmóvil, con las manos en sus lados, y evite el contacto visual con el perro. Nunca le dé la espalda al perro. Una vez que el perro pierde el interés en usted, lentamente aléjese hasta que él esté fuera de vista. Si el perro ataca, dele su suéter, su bolsa, su bicicleta, o algo para que muerda y que pueda poner entre usted y el perro.

-Si un perro, gato u otro animal doméstico lo muerde a usted o a su niño, se debe atrapar, debe ser encerrado seguramente y ser observado por 10 días. (Si se confirma que el animal está sano después de 10 días usted probablemente no tendrá que vacunarse para la rabia).

-Toda **herida de mordedura** se debe limpiarse con agua, y suave pero completamente lavarse con jabón y agua por 15 minutos. (Si está disponible, un agente diluido que mata los virus como una solución de yodo povidine se debe de usar para irrigar la herida). Después vea al médico para determinar si es necesario recibir una vacuna de la rabia.

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

El humo que se hace en la casa: Nuestros amigos en áreas donde hay malaria nos dicen que el humo ayuda a mantener los mosquitos alejados. Sin embargo, las substancias irritantes del humo que se hace en la casa están asociadas con el asma y son una causa común de daño pulmonar. Además, el envenenamiento por monóxido de carbono es causado por un gas invisible que se forma siempre que se quema la madera, el carbón u otros combustibles fósiles. 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 ser diagnosticado, 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 pueda escapar adecuadamente. A veces la familia entera se muere. Los síntomas más tempranos incluyen dolor de cabeza, náusea y cansancio. Las personas con estos síntomas son usualmente diagnosticados incorrectamente de "gripe", pero en realidad es envenenamiento de monóxido de carbono temprano. También se pueden presentar mareos, confusión o problemas con la visión. Recuerde que no estamos hablando de la parte del humo que usted puede ver y oler (aunque también estos son peligrosos). Los niveles mortales de monóxido de carbono pueden presentarse aún cuando solamente haya brazas calientes sin

cualquier olor de humo. **Cómo usted puede prevenir las muertes de envenenamiento de monóxido de carbono:** Siempre esté seguro de que la chimenea de su estufa funciona apropiadamente. (Esto también va a prevenir el daño pulmonar causado por el humo). Si no tiene una chimenea y usted necesita hacer un fuego dentro de la casa, asegúrese siempre de que todas las puertas y ventanas estén abiertas para proporcionar la ventilación adecuada.

47. PRIMEROS AUXILIOS

Raspaduras y cortadas: Lávese con agua y jabón. Ponga una gasa estéril en la herida. Si la cortada es grande, ponga la gasa, apriétela firmemente y eleve la herida para que pare de sangrar. Venda la herida y busque atención médica. Las heridas causadas por una perforación (tal como pisar un clavo) pueden infectarse fácilmente y siempre deben ser examinadas por un médico o profesional de la salud. Se debe verificar si es necesario vacunarse contra el tétano cada vez que una herida rompa la piel o, sea causada por una quemadura, aunque la piel aparezca intacta.

Las quemaduras: Sumerja 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.) son una excelente cobertura no adhesiva en casos de emergencia. No utilice ungüentos, grasas, polvos, pasta de dientes, hojas de árboles o plantas, etc. No ponga nada en la quemadura. Busque 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 una parálisis.

Torceduras: (*Vea la ilustración*) Eleve la parte herida. Ponerse hielo puede ayudar, especialmente durante las primeras seis horas. Busque atención médica si hay dolor o hinchazón. Si es una torcedura pequeña: continúe elevando la parte herida, descanse, y póngase una venda elástica, todo por 2 o 3 días. Regrese gradualmente a su actividad normal.

Los ojos: Trate de remover la basurita que tiene en el ojo suavemente con un aplicador de algodón húmedo y limpio. El dolor en los ojos causado por basuritas, raspaduras, rasguños, etc. puede ser aliviado vendando los párpados para mantenerlos cerrados hasta que pueda conseguir ayuda médica. Cuando le cae alguna sustancia química en los ojos, enjuague inmediatamente con agua limpia por 15 minutos. No utilice gotas ni ungüentos. Busque ayuda médica.

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

48. AYUDA EN CASO DE UN ATRAGANTAMIENTO: LAS COMPRESIONES ABDOMINALES Y LA MANIOBRA HEIMLICH

Muchas comunidades ahora ofrecen cursos en técnicas para salvar vidas como los las compresiones abdominales y la RCP (resucitación cardiopulmonar). Estos cursos toman varias horas y no es posible que los enseñemos aquí. Sin embargo, queremos dejarles alguna información sobre el tratamiento en caso de un atragantamiento y animarles a llevar los cursos si llegan a ser ofrecidos en su localidad.

El atragantamiento: Cualquier persona que se ha atragantado con algo y todavía tose, llora o es capaz de hacer cualquier sonido ES MEJOR DEJARLO SOLO. Las compresiones abdominales pueden dañar los órganos internos, especialmente en los niños, así que usted debe estar seguro que la vía respiratoria está completamente obstruida.

Pregúntele a la víctima si se está atragantado. (A menudo la víctima se verá como el niño la ilustración, se llevará las manos a la garganta, sus ojos se agrandarán de aflicción, y no habrá sonido.) Si la persona no es capaz de hacer un sonido y el aire so se mueve, se debe dar las compresiones abdominales.

Las compresiones abdominales con una víctima consciente parada o sentada (la maniobra Heimlich) (Vea la ilustración superior):

- 1) Párese detrás de la víctima. Coloque su puño, con el pulgar hacia el abdomen de la persona, justo por arriba del ombligo de la víctima y bien abajo del pecho.
- 2) Agarre el puño firmemente con la otra mano y aplique 5 compresiones fuertes y rápidas hacia arriba. El puño no debe tocar la parte más baja de las costillas porque esto puede dañar órganos internos.
- 3) Cada compresión debe ser un movimiento separado y preciso y se debe continuar hasta que el objeto sea expulso o la víctima caiga inconsciente.

Las compresiones abdominales con una víctima consciente o inconsciente que se encuentra acostado (Vea la ilustración de abajo):

- 1) Coloque la víctima acostada de espalda con la cabeza a un lado y abra su vía respiratoria. Arrodílese cerca del lado de la víctima.
- 2) Coloque la parte baja de una mano en el abdomen de la víctima justo por arriba del ombligo y bien abajo del pecho. La otra mano se debe colocar encima de la primera.
- 3) Empuje ambas manos en el abdomen con una compresión rápida hacia arriba. Si es necesario, se debe realizar una serie de cinco compresiones, y cada compresión debe ser un movimiento separado y preciso. Cada compresión se debe dirigir hacia arriba en medio del abdomen y no hacia los lados del abdomen.
- 4) Después de dar 5 compresiones abdominales, aplique respiración de rescate (boca a boca): si la vía respiratoria se mantiene obstruida, repita estas maniobras otra vez.

49. LA RECUPERACIÓN DESPUÉS DE SUFRIR UN DESASTRE U OTRO ACONTECIMIENTO TRAUMÁTICO

Nosotros a menudo cuidamos de personas que han sido víctimas de asalto o violación física o sexual, o han sufrido heridas graves por accidentes 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 señales visibles de heridas físicas, pero hay sin embargo una carga emocional muy grave. Una tristeza profunda, pesadilla, enojo y otras emociones fuertes son reacciones normales. Comprender estas reacciones normales a los acontecimientos traumáticos le puede ayudar a enfrentar

efectivamente sus sentimientos, pensamientos y conducta, y le ayudará a caminar por el sendero a la recuperación.

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

Funcionamiento mental. Las personas que han sufrido un estrés traumático pueden actuar irracionalmente, tienen dificultad en tomar decisiones; o pueden actuar en maneras que no son lo normal para ellos. **Inicialmente** usted puede sentir conmoción (sentirse aturdido, entumido, o agobiado) o negación (no reconoce completamente la severidad del acontecimiento). **Las respuestas posteriores** varían con el individuo. Usted puede experimentar: irritabilidad, enojo, sentimientos de culpabilidad o culpar a otros, aislamiento, temor de sufrir el mismo evento otra vez, sentimiento de impotencia, cambios repentinos de humor, tristeza, depresión, pesadillas, o problemas para concentrarse y de la memoria.

La salud física: el estrés traumático puede causar una gran variedad de síntomas físicos que pueden incluir: pérdida del apetito, dolor de cabeza o de pecho, diarrea, dolor de estómago, o náusea, hiperactividad, pesadillas, incapacidad para dormir, fatiga o poca energía.

Las relaciones interpersonales: las personas que sobreviven un evento traumático pueden experimentar cambios temporales en su personalidad que causan dificultades en sus relaciones. Es posible que haya un aumento en discusiones con amigos y compañeros de trabajo o discordia matrimonial. Es también importante darse cuenta de que no hay una reacción “estándar” al estrés extremo y todos nosotros respondemos de diferente manera. Algunas personas reaccionan inmediatamente y se recuperan rápidamente, mientras que otros se tienen reacciones demoradas.

¿Cómo puedo ayudar a mi familia y a mi mismo? Cada uno de nosotros tiene necesidades diferentes y maneras diferentes de enfrentarlas. Enfocarse en sus áreas fuertes y habilidades le ayudará a sanar. Los siguientes puntos pueden ayudar:

-Desea tiempo para recuperarse. 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 este será un tiempo difícil en su vida. Permítase lamentar las pérdidas que usted ha experimentado. Trate de ser paciente con los cambios de su estado emocional y de su familia.

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

-Trate de encontrar un grupo local de apoyo con otros que han experimentado el mismo sufrimiento (estos están a menudo disponibles 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 un gran dolor. Sin embargo, nada bueno se puede alcanzar usando lenguaje rencoroso o acciones odiosas.

-Pida apoyo a sus seres queridos que le escucharán y comprenderán su situación (aunque es importante recordar que ellos pueden estar sufriendo también de los efectos del estrés traumático). Permítase recibir de la misma manera en que usted da.

-Reconocer nuestros sentimientos nos ayuda a recuperarnos. Hable con alguien acerca de sus sentimientos (enojo, tristeza, y otras emociones) aunque sea difícil. Comunique su experiencia de cualquier manera que sea cómoda para usted, tal como hablar con la familia, un pastor o un amigo cercano, o escribir un diario. Utilice la meditación y/o otros recursos espirituales.

Como ayudar a los niños a lidiar con el desastre. Los desastres pueden atemorizantes para los adultos, pero son particularmente traumáticos para los niños, especialmente si ellos no saben que hacer.

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

-En un desastre, ellos lo buscan a usted y a otros adultos por ayuda. **La manera en usted reaccione** a una emergencia les da un ejemplo de cómo actuar. Si usted reacciona alarmadamente, el niño puede llegar a asustarse más. Ellos ven nuestro temor como una prueba de que el peligro es verdadero. Si usted parece haber sido vencido por un sentido de la pérdida, el niño puede sentir esa pérdida aun más.

-Los niños a menudo retroceden y muestran conductas de bebés tales como chuparse el dedo y mojar la cama. Los temores de los 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 proporcionarle tranquilidad. Al hablar con su niño, asegúrese de presentarle una imagen realística que es honesta y manejable para el niño.

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

-Dejar que los niños participen en las actividades de recuperación familiar les ayudará a sentir que su vida volverá a lo "normal." Su respuesta durante este tiempo puede tener un impacto duradero.

-Este consciente de que después de un desastre, los niños **tienen más miedo de que:** el evento sucederá otra vez; alguien será herido o morirá; ellos serán separados de la familia; o ellos serán dejados solos.

Inmediatamente después del desastre, trate de reducir el temor y la ansiedad de su niño:

-Mantenga la familia junta. Mientras usted busca un albergue y ayuda, usted talvés quiera dejar a sus niños con parientes o amigos. En vez de eso, mantenga la familia junta lo más posible e involucre a sus niños en lo que usted esté haciendo para levantar a la familia de nuevo. Los niños se sienten ansiosos, y se preocuparán de que sus padres no regresen.

-Explique la situación firmemente y con calma. Dígale al niño lo que usted sabe acerca del desastre de la mejor manera que pueda. Explique cual va ser el siguiente paso. Por ejemplo, dígale: "Esta noche, todos nosotros estaremos juntos en el refugio." Baje al nivel del niño y hable con él.

-Anime a sus niños para que hablen acerca del evento traumático y hágalos todas las preguntas que ellos quieran. Anime a sus niños a describir lo que están sintiendo. Si ellos

son muy pequeños, haga que dibujen lo que sucedió y que le expliquen el dibujo a usted. Escuche lo que ellos tienen que decir. Si es posible, incluya a toda la familia en la conversación.

-Involucra a sus niños en actividades de recuperación. Deles tareas que sean responsabilidad de ellos. Esto ayudará a que sus niños se sientan parte de la recuperación. Tener una tarea les ayudará a entender que todo estará bien.

-Usted puede ayudar a sus niños a entender lo que causa sus ansiedades y temores. Aliéntelos con firmeza y amor. Permita que su niño esté junto a usted más a menudo y que sean más dependientes de usted en los meses que siguen el trauma. Los abrazos, alzarlos y otros tipos de cariño físico son muy importantes para los niños que han experimentado un evento traumático.

-Lo antes mencionado ayudará a que sus niños se den cuenta de que la vida volverá a lo normal. Si el niño no responde a las sugerencias anteriores, busque ayuda de un especialista en salud mental o un líder espiritual tal como un pastor.

-Los reportes de la OMS enfatizan la importancia un método holístico de sanidad (espiritual, mental y físico). En la mayor parte de los lugares que visitamos, los pastores locales son los que ofrecen la mayoría de este tipo de ayuda. Así que si usted tiene cualquiera pregunta o necesita ayuda en esta área, déjenos saber.

El plan de emergencia familiar: Comuníquese con la administración local de emergencias, la oficina de protección civil, o la Cruz Roja para conseguir materiales que describan cómo puede su familia crear un plan de emergencia. Todos en la casa, incluyendo a los niños, deben tomar parte en los esfuerzos de respuesta y recuperación de la familia.

-Enséñele a sus niños cómo reconocer las señales del peligro. Asegúrese de que su niño reconozca el sonido de la alarma de incendio y los sistemas de advertencia de advertencia de la comunidad (sirenas, etc.).

-Enséñele a su niño cómo y cuándo debe pedir ayuda. Ayude a su niño a memorizar toda la información importante de la familia tal como su apellido, su dirección y el número de teléfono local, si tienen. Ellos también deben saber dónde reunirse en caso de una emergencia. Pueda ser que algunos niños sean muy pequeños para memorizar la información. Ellos podrían llevar consigo una tarjetita con información de emergencia para que se la den a un adulto o a la persona que los cuida.

50. CONCLUSIÓN: EL CONOCIMIENTO MÁS IMPORTANTE (RESUMEN)

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

-para prevenir el SIDA, tenga relaciones sexuales solamente con su cónyuge;

- no fume, y si usted consume alcohol, consuma solamente una cantidad pequeña;
- mantenga su hogar y su vecindario limpios y libres de áreas de reproducción para moscas y mosquitos;
- utilice agua potable purificada;
- amamante a sus bebés;
- siempre use letrinas que han sido construidas apropiadamente;
- enseñe a sus niños a que se laven las manos y recuerde hacer lo mismo usted;
- siempre tenga mucho cuidado cuando utilice medicinas, aunque sean medicinas naturales a base de hierbas e incluso las medicinas que nosotros les damos. Siempre mantenga todo medicamento bajo llave y fuera de alcance de los niños;
- y recuerde que casi siempre la mejor medicina y la más segura que usted puede dar es el cuidado amoroso y tierno.

¿Tienen preguntas.....?

Gracias otra vez por su amable hospitalidad y por invitarnos a su maravillosa comunidad. Vamos a dejar copias de este programa de educación para la salud con _____. Nuestra esperanza es que tengan reuniones comunitarias para seguir platicando de los lineamientos de la OMS que les hemos presentado. Y que identifiquen y empiecen a encontrar soluciones a los problemas que son más importantes para usted y su comunidad.

(Una despedida apropiada en el idioma nativo)

REFERENCIAS

El contenido del “PROGRAMA EDUCATIVO DE SALUD PARA PAÍSES EN DESARROLLO” siempre ha estado basado en las mejores fuentes de información apoyadas por evidencias. Durante los últimos años, estas fuentes de información apoyadas por evidencias han cambiado. El contenido del programa ahora está casi completamente basado en la información y lineamientos disponibles a través de la Organización Mundial de la Salud y sus muchos colaboradores (más de 900). El sitio web de la OMS es actualizado continuamente para incluir cambios en los lineamientos basados en la evidencia. Por esta razón hemos borrado la página original de referencias. Para más información, por favor visite la página www.who.int