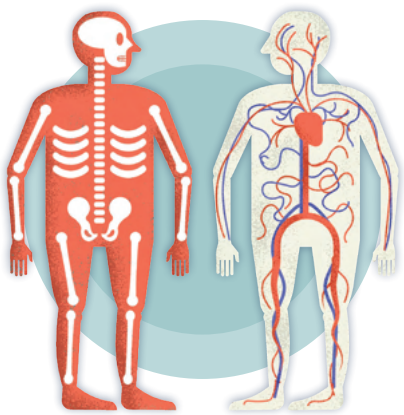
secretos para contar

# Salud para contar

## Guía práctica para la salud y los primeros auxilios



**SALUD PARA CONTAR - Guía práctica para la salud y los primeros auxilios**

**Textos médicos, doctores:**
María Luisa Botero Mejía, Gabriel Mesa Nicholls, Ana Cristina Gómez Correa, Marcela Valencia Franco, Felipe Eduardo Marino Isaza, Diana Marcela Restrepo Anchico, María Eugenia Jaramillo Londoño, Juan Pablo García Restrepo, María Cristina Giraldo Zuluaga.

**Otros asesores, doctores:**
José Miguel Abad E., Juan Esteban Gutiérrez C.

**Tratamientos naturales, doctor:**
Jorge Alberto Vega Bravo.

**Edición:**
Lina Mejía Correa, Vanessa Escobar Rodríguez, María Luisa Botero Mejía.

**Diseño gráfico y diagramación:**
Carolina Bernal Camargo.

**Ilustraciones:**
Carolina Bernal Camargo, Alejandra Estrada Sierra, Ana María López Correa.

**Corrección ortotipográfica y de estilo:**
Juan David Villa Rodríguez.

**Texto de contraportada:**
María Luisa Botero Mejía

Primera edición: 40.000 ejemplares, abril de 2022
Segunda edición: 23.533 ejemplares, septiembre de 2022.
Tercera edición: 25.000 ejemplares, febrero 2023.
Cuarta edición: 55.000 ejemplares, febrero 2023.

Secretos para contar ISBN 978 95853357
ISBN Obra independiente: 978 958 53357-7-6

Impreso en Colombia por:
EDITORIAL NOMOS S.A.

**FUNDACIÓN SECRETOS PARA CONTAR**

**Consejo de Administración:**
Juan Luis Mejía A., Juan Guillermo Jaramillo C., José Alberto Vélez C., Lina Mejía C., Juliana Mejía Peláez, Manuel Santiago Mejía C., Jorge Orlando Melo González, Jorge Mario Ángel A., Fernando Ojalvo P., Martha Ortiz G. Presidente: Lina Mejía Correa.

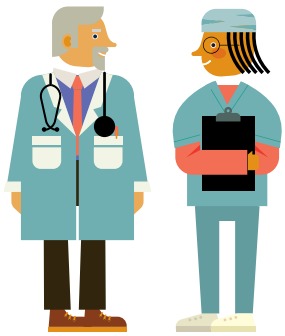
Los recursos que hacen posible el programa de promoción de lectura de la Fundación Secretos para contar (y que incluye el trabajo con maestros, familias, estudiantes y la entrega del material de lectura) han sido aportados por una red de más de 100 entidades público-privadas, cajas de compensación y entidades del sector solidario que se unen al sueño de llevar lectura, educación y entretenimiento a las poblaciones rurales. ¡Gracias a ellos!

Gracias a todo el equipo de trabajo de la Fundación, porque hace posible que los libros de la colección Secretos para contar vivan en los hogares campesinos; gracias a las familias del campo por recibirnos y a los maestros rurales por su gran labor.

® Todos los derechos reservados
Fundación Secretos para contar
fundasecretos@une.net.co
Tel. 57 (4) 322 0690
Medellín - Colombia

www.secretosparacontar.org

**MATERIAL EDUCATIVO DE DISTRIBUCIÓN GRATUITA, NO TIENE VALOR COMERCIAL**



*A todos los trabajadores de la salud, hombres y mujeres que cuidan de sus semejantes y que, mediante su acción discreta y desinteresada, demuestran, cada día, a veces arriesgando su propia vida, que el cuidado y el respeto a los demás dan sentido a la existencia.*

# Índice


**Guía práctica para utilizar este libro 6**

**La salud y el bienestar 9**

**Alimentación y actividad física 25**
- Alimentación infantil 26
- Alimentación para adultos 30
- Actividad física, movimiento y estiramiento 32

**El cuerpo y sus sistemas 37**
- Sistema circulatorio 38
- Sistema locomotor o musculoesquelético 40
- Sistema respiratorio 42
- Sistema digestivo 44
- Sistema urinario 46
- Sistema reproductor 48
- Sistema nervioso 52
- Sistema endocrino 54

**Enfermedades en los niños 57**
- Fiebre en los niños 58
- Convulsiones febriles en los niños 60
- Desnutrición aguda en los niños 61
- Anemia en los niños 64
- Infecciones respiratorias en los niños 66
  - Resfriado común en los niños 67
  - CRUP en los niños 68
  - Bronquiolitis en los niños 69
  - Otitis en los niños 69
  - Neumonía en los niños 70
  - Amigdalitis en los niños 71
  - Tos en los niños 72
- Dolor de estómago en los niños 75
- Diarrea en los niños 77
- Vómito en los niños 82
- Infecciones urinarias (cistitis) en los niños 84
- Erupciones y sarpullidos 86
  - Eritema infeccioso (quinta enfermedad) 86
  - Sarampión 87
  - Varicela 88
  - Rubeola 89
  - Exantema súbito (Roséola) 90
  - Manos, pies, boca 91

**Enfermedades en los adultos 93**

**Enfermedades crónicas en los adultos** 94
- Enfermedades de la tiroides 94
- Colesterol alto 96
- Hipertensión arterial 98
- Diabetes (azúcar en la sangre) 100
- Obesidad y sobrepeso 102
- EPOC 104
- Artritis / artrosis 106
- Demencia senil / Alzheimer 109
- Depresión 112

**Enfermedades no crónicas en los adultos** 114
- Fiebre en el adulto 114
- Dolor de cabeza o migraña 116
- Conjuntivitis 119
- Orzuelos 120
- COVID-19 121
- Culebrilla (herpes zóster) 124
- Agriera, gastritis 126
- Hernias (inguinales y discales) 128
- Lumbago 130
- Cálculos renales 132
- Infección urinaria (cistitis) 134
- Diarrea en el adulto 135
- Próstata grande 137

**Enfermedades de transmisión sexual** 139

**El buen uso de los medicamentos** 141

**Salud sexual y reproductiva 143**

Conocer y cuidar nuestro cuerpo para disfrutar de la sexualidad 144

Menstruación, ovulación y gestación 146

Menopausia 150

Planificación familiar 152

**Salud oral 157**

Los dientes cuentan tu historia 158

Claves para una buena salud bucal 160

Cuidado de los dientes a lo largo de la vida 162

Enfermedades y urgencias bucales 167

**Guía práctica para los primeros auxilios 173**

Paro cardíaco 174

Dolor en el pecho (infarto) 179

Atragantamiento 180

Dolor de cabeza acompañado de parálisis 183

Dolor de estómago 184

Intoxicaciones o envenenamientos 186

Intoxicación por algún producto fuerte ingerido 186

Intoxicación por algún producto fuerte inhalado 187

Intoxicación por venenos untados en la piel 188

Desmayos 190

Convulsiones 191

Quemaduras 192

Heridas 194

Hemorragias 200

Amputaciones 203

Golpes en la cabeza o trauma de cráneo 205

Trauma de columna 208

Esguinces o torceduras 211

Luxaciones o fracturas 212

Objetos extraños en el cuerpo 214

Mordeduras 217

Picaduras 219

**Vendajes, inmovilizaciones, torniquetes y movilización de pacientes 221**

Vendajes 222

Inmovilizaciones 224

Torniquetes 226

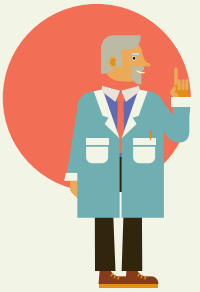
Técnicas de movilización y traslado de heridos en un ambiente peligroso 228

**Derechos y acceso a la salud en Colombia 235**

El sistema de salud colombiano 236

Ruta de promoción y mantenimiento de la salud en Colombia 238

Esquema oficial de vacunación en Colombia hasta los cinco años de edad 243



# Guía práctica para utilizar este libro

Este es un libro para todos los hogares y para todas las bibliotecas. Un libro que nos va a ayudar a estar mejor y a vivir una vida plena; uno que nos enseñará cómo resolver una emergencia médica cuando nos encontramos lejos de un centro de salud.

Haremos un recorrido por el cuerpo humano y por lo que le sucede a lo largo de la vida, pasando por los sistemas y las enfermedades más frecuentes; también es un manual que nos ayuda a enfrentarnos a los accidentes de la mejor manera posible, mientras llega la atención médica; pero sobre todo son páginas que enseñan cómo cuidar y preservar la salud, porque la mejor medicina de todas es cuidarse.

**El libro está dividido en ocho secciones o capítulos:**

La primera sección, **La salud y el bienestar,** pretende que comprendamos que nuestro cuerpo es nuestra casa, el único lugar que tenemos para vivir, y es nuestro deber cuidarlo. Allí entenderemos que la salud no es solamente física, también es emocional, mental y espiritual.

La segunda es una sección sobre **alimentación y actividad física**. La alimentación es fundamental en la vida y la salud de las personas. Encontraremos un apartado sobre la nutrición de los niños y otro sobre la alimentación de los adultos. Esta sección contiene, además, una invitación a mantenernos activos y hacer ejercicio.

El tercer capítulo, **El cuerpo y sus sistemas**, nos lleva en un recorrido por el cuerpo humano y los diferentes sistemas que lo conforman y así comprender mejor nuestro organismo.

La cuarta sección presenta algunas **enfermedades en los niños**. En cada una de estas enfermedades, vamos a encontrar una descripción; los síntomas y molestias que pueden producir; qué hacer y cómo tratarlas en casa; cuándo consultar al médico o ir al hospital, y, en algunos casos, cómo prevenirlas.

El quinto capítulo trata sobre algunas **enfermedades en los adultos**. Se divide en dos: "Enfermedades crónicas", aquellas con las cuales debemos aprender a convivir siempre, pues no tienen cura, pero sí control o tratamiento; y "Enfermedades no crónicas", aquellas que se presentan esporádicamente y normalmente no representan una condición irreversible.

En cada una de ellas, el libro aborda los mismos aspectos descritos en las enfermedades de los niños. Y veremos, además, un apartado sobre el buen uso de los medicamentos.

Posteriormente, hallaremos una sexta sección sobre **salud sexual y reproductiva**. Esta aclara algunos aspectos relacionados con nuestro sistema reproductivo y hace una invitación a llevar una vida sexual responsable. Finalmente, describe diferentes métodos de planificación familiar.

El séptimo capítulo es sobre **salud oral**. La boca es la puerta de entrada al cuerpo. Cuidar los dientes es indispensable para una buena salud, y este capítulo incluye cuidados para todas las etapas de la vida, desde la niñez hasta la vejez.

Como octava sección encontraremos una **guía práctica para los primeros auxilios**, un apartado que consideramos de suma importancia y mucha responsabilidad. En esta guía práctica hicimos un compendio de eventos que pueden presentarse y en cada uno de ellos explicamos qué hacer. Las ilustraciones que acompañan estos textos son útiles para comprender algunas de las instrucciones. Es muy importante que leamos y miremos muy bien, con mucha atención, todo lo que está escrito y dibujado en este apartado, pues de la fidelidad con que sigamos las indicaciones en un momento de emergencia dependerá en parte la salud, ¡o la vida!, de alguna de las personas que nos rodean.

Luego hay un apartado que explica cómo llevar a cabo **vendajes, inmovilizaciones, torniquetes y cómo trasladar heridos o enfermos**.

Por último, viene un capítulo que nos explica el funcionamiento del **sistema de salud colombiano**, la ***ruta de promoción y mantenimiento de la salud***, y los servicios a los que todos podemos acceder sin ningún cobro durante todas las etapas de la vida.

A lo largo de todo el libro encontraremos algunos médicos que nos darán consejos útiles y datos interesantes sobre nuestro cuerpo y la práctica de la medicina. También veremos unos **Sabías que...**, los cuales nos presentan información complementaria, y unos **Datos curiosos**, increíbles pero ciertos, que buscan despertar nuestro interés por la historia de la medicina.

**Nota importante:** Este libro está hecho con el propósito de orientarnos acerca de la salud y de las enfermedades más frecuentes, pero en ningún momento reemplaza la atención que presta un médico o el personal de salud en general.

# La salud y el bienestar

# El milagro de la vida y la buena salud

**Si estás leyendo estas palabras, esto quiere decir que estás vivo y eres consciente...**

Todos los seres humanos hemos recibido dos regalos especiales por el solo hecho de existir: el primero de ellos es la **vida**, el segundo es la **consciencia**. La consciencia es el conocimiento que tenemos de nosotros mismos y de nuestro entorno. Nosotros, los seres humanos, somos la expresión más consciente de la vida. Tener un mayor entendimiento nos da unas oportunidades maravillosas, pero también nos impone unas responsabilidades mayores por nuestra capacidad de decidir.

Al hablar del milagro de la vida, queremos que te detengas a pensar durante un minuto en todo lo que tuvo que suceder para que tus ancestros se fueran encontrando hasta llegar a ti como su descendiente. Para haber nacido, cualquiera de nosotros necesitó:

| | |
|---|---|
| Padres | 2 |
| Abuelos | 4 |
| Bisabuelos | 8 |
| Tatarabuelos | 16 |
| Trastatarabuelos | 32 |
| Pentabuelos | 64 |
| Hexabuelos | 128 |
| Heptabuelos | 256 |
| Octabuelos | 512 |
| Eneabuelos | 1024 |
| Decabuelos | 2048 |

Solamente entre las 11 últimas generaciones, fueron necesarios 4094 ancestros para que estemos aquí hoy... (Nuestros decabuelos debieron haber existido en el siglo XV, a mediados de 1600). En realidad, estamos en deuda con un gran número de personas. Y no solo por haber nacido, sino también por tener la ciencia, la medicina, el arte, y todos los saberes de las sociedades humanas.

Tu cuerpo está formado por 30 millones de millones de células (30.000.000.000.000) que trabajan en armonía día y noche, sin descanso, para que tú seas tú, para que puedas vivir la vida. Y todo eso ha venido ocurriendo hasta el día de hoy, cuando tú y yo estamos leyendo este libro. Nuestra vida, como has visto, no es solo un milagro: es también una serie de coincidencias que nos han traído hasta acá.

Albert Einstein, el famoso físico alemán, dijo una frase muy bonita que nos muestra dos caminos: **"Hay dos formas de ver la vida: una es creer que no existen milagros, la otra es creer que todo es un milagro"**.

Te invitamos a que mires a tu alrededor. El milagro aparece cuando puedes detenerte un momento a observar profundamente. Así podrás maravillarte con todo lo que te rodea: una diminuta araña que hace una telaraña impecable, la perfección de una flor, el vuelo afanado de una abeja, la lluvia que cae del cielo, el latido rítmico de tu corazón.

**Los seres humanos tenemos diferentes tipos de necesidades que debemos satisfacer para poder tener una vida plena:**

**Necesidades básicas de supervivencia:** Todos los seres vivos necesitan ciertas condiciones para sobrevivir. En el reino animal, por ejemplo, las más importantes son comer, beber, descansar, realizar actividad y recibir protección.

**Necesidades psicológicas:** Seguridad emocional, necesidad de amor y afecto, de autorrealización y dirección, de aprender y de pertenecer.

**Necesidades sociales:** Reconocimiento, aprobación, estima, compañía, comunicación y solidaridad, trabajo.

**Vida interior:** Necesidades espirituales.

# La salud y el bienestar

## ¿Qué es salud?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) la define como **un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente como la ausencia de enfermedad**. En palabras más claras, la salud es un estado de completo equilibrio; es decir, nuestro cuerpo está bien y nuestra mente también. Pero más aún: salud implica que estamos en armonía con nuestra vida familiar, con nuestro círculo de amigos, con nuestro trabajo. La salud es quietud interior, es silencio, es cuando todo en nuestro ser está en calma.

## ¿Pero eso existe?

Esta es una aspiración, un objetivo hacia donde debemos mirar. Casi nunca estamos completamente a gusto, pero sí hay acciones que podemos llevar a cabo y hábitos que podemos cambiar para estar lo mejor posible, de manera que alarguemos la vida, que el tiempo vivido valga la pena y que, claro, estemos saludables.

## ¿Eso quiere decir que para estar sano uno tiene que estar siempre feliz y no llorar, sufrir o angustiarse?

Claro que no. La vida tiene contratiempos y momentos difíciles. Ahora, debemos saber identificar las emociones para sentirlas auténticamente, abordarlas y dejarlas pasar en su justo momento. Y pensar en el propósito de la vida, darles optimismo a los días, ser capaces de salir de las pruebas difíciles y comprender, por ejemplo, el sentido de la enfermedad.

En vez de vivir dejando que pasen nuestros días sin darnos cuenta, podemos vivir una vida plena, pero... ¿qué es una vida plena? **Una vida plena es una vida que disfrutamos**.

Saber disfrutar la vida consiste, primero, en estar presentes. En poner los cinco sentidos en las sensaciones, los colores, las palabras y las emociones que vivimos y experimentamos cada día. En invertir toda nuestra energía mental y física en hacer de cada momento un evento especial. Esta forma de vivir nos ayudará siempre a tener buena salud.

Cuida tu ser: es el único lugar que tienes para vivir.

El tiempo presente, el hoy, es el único momento que realmente tenemos para vivir. El pasado es historia, ya no existe; el futuro es un misterio, aún no existe. Pero el hoy es un regalo, por eso se llama presente. **El verdadero regalo para nuestra vida es disfrutar cada día, precisamente, como un regalo**.

Una vida plena se puede diseñar y convertir en una realidad según las prioridades fijadas por cada persona. ¿Qué es realmente importante para ti? ¿Qué valoras verdaderamente? ¿A qué le quieres dedicar tu tiempo, energía, conocimiento, dinero? ¿A quién quieres entregar tu cariño?

Como ya hemos dicho, la salud no puede ser vista como una condición puramente física: realmente involucra otras dimensiones del ser humano.

# Las cuatro dimensiones del ser humano

Las cuatro dimensiones del ser humano son la **dimensión física**, la **dimensión emocional**, la **dimensión mental** y la **dimensión espiritual**. Estas se entrelazan y se complementan unas con otras. Ninguna es más importante que la otra, todas tienen que funcionar en armonía. Estas cuatro dimensiones hacen que la mente esté unida al cuerpo, a las emociones y al espíritu.

Es más fácil prevenir un daño que arreglar algo ya dañado. La prevención comienza desde antes del nacimiento y debemos mantenerla a lo largo de la vida. La idea es cuidar aquello que está bien para que siga así y controlar aquello que no funciona bien para que mejore o, al menos, no empeore. **No prestarles atención a nuestro cuerpo y a los problemas es una pésima idea: tarde o temprano volverán a aparecer con más fuerza, y serán más difíciles de controlar**.

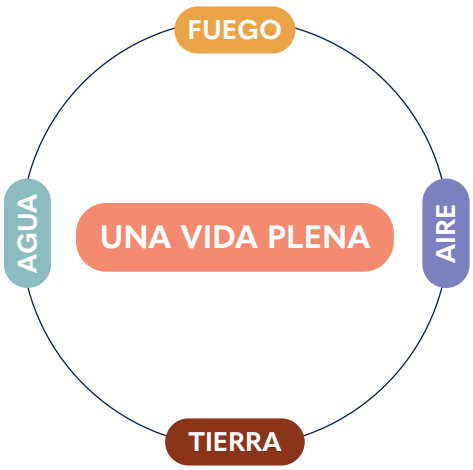
Para estar en equilibrio en todas las dimensiones, necesitamos buenos hábitos que nos ayuden a encontrar la armonía y a alcanzar una vida plena.

**DIMENSIÓN ESPIRITUAL**
**Espíritu / conciencia**

Propósito
Esperanza
Compasión y bondad
Entorno y mundo

**DIMENSIÓN EMOCIONAL**
**Corazón / pasión**

Conexión con la comunidad
Mente en equilibrio
Gratitud
Amor y afecto



**DIMENSIÓN MENTAL**
**Conocimiento / mente**

Autoconocimiento
Armonía financiera
Ocio y recreación
Aprendizaje

**DIMENSIÓN FÍSICA**
**Fuerza / cuerpo**

Cuerpo en equilibrio (adaptabilidad)
Sueño y descanso reparador
Actividad física
Alimentación consciente

# Hábitos para una vida plena

Un hábito es una costumbre, una conducta que repetimos hasta que se convierte en una forma de actuar casi automática. Los hábitos son nuestras prácticas diarias y se forman especialmente en los primeros siete años de vida, según los ritmos cotidianos. Aquello que hacemos cada día terminará determinando quiénes somos y cómo vivimos nuestra vida.

Lavarse los dientes luego de comer es un hábito positivo; fumarse un cigarrillo después de comer es un hábito negativo, un vicio.

Un hábito se forma mediante la rutina, mediante la imitación y la repetición de un comportamiento. **21 días consecutivos, dicen los expertos, son suficientes para formar un hábito, pero no se sabe cuántos días son necesarios para dejarlo**, en parte porque este tiempo cambia de persona en persona. En todo caso, todos tenemos la capacidad de lograr lo que nos proponemos.

**Acá plantearemos dieciséis hábitos, cuatro para cada dimensión, que nos ayudarán a tener una vida plena.**

# Hábitos de la dimensión física

## 1. Alimentación consciente

Comer y alimentarnos, además de ser una necesidad básica en todos los seres vivos, es una fuente de disfrute y goce. La alimentación es indiscutiblemente uno de los hábitos más importantes: una buena alimentación (idealmente con productos orgánicos o libres de químicos) mejora nuestra calidad de vida. Entonces, ¿qué quiere decir *alimentarse conscientemente*? Es poner toda la atención al momento de comer y a lo que vamos a comer. Esto incluye tratar de comer despacio, saludable, y a las mismas horas.

## 2. Actividad física

La actividad física y el ejercicio permiten que el cuerpo se mantenga sano y aumentan la vitalidad. Significa evitar quedarnos quietos y, por el contrario, movernos, mantenernos activos, trabajar en el campo, hacer las tareas del hogar, caminar, usar las escalas, hacer trabajo físico, etc. **Movimiento y salud van de la mano**.

## 3. Sueño y descanso reparador

Para lograr una buena salud, debemos descansar y dormir entre siete y ocho horas ¡Cuando es a dormir, es a dormir! Aprovechemos las recetas de infusiones relajantes, calmantes e inductoras del sueño de las páginas 174 y 175 del libro *Los secretos de las plantas*, de Secretos para contar. Aparte de esto, si queremos un sueño reparador, debemos mantener alejado el celular y apagar el televisor.

## 4. Cuerpo en equilibrio (adaptabilidad)

La capacidad de adaptarnos cada día para sobreponernos a los retos que se nos presentan es fundamental. Por ejemplo, cuando una persona no puede caminar, usa una silla de ruedas para moverse, y así supera su limitación.

Uno de los grandes secretos de una larga vida es respirar siempre por la nariz, nuestra guerrera silenciosa, guardiana de nuestros cuerpos, farmacéutica de nuestras mentes y veleta de nuestras emociones.

Hipócrates, un antiguo médico griego, tomaba en cuenta algunos aspectos que creía relacionados con la salud del paciente: dónde vivía, qué comía y cuáles eran sus hábitos. Él pensaba que la vida sana y la alimentación eran la base del arte de curar. Por esto, solía decir: "El cocinero es el primer médico".

# Hábitos de la dimensión emocional

## 1. Amor y afecto

Este es un hábito que determina la forma en que nos relacionamos con el mundo, con las personas y con las cosas; más importante aún: con nosotros mismos.

Las relaciones cercanas y verdaderas hacen más felices a las personas que el dinero o la fama.

## 2. Gratitud

La gratitud es una actitud, una disposición para vivir la vida agradeciendo por lo que tenemos y no pensando en lo que nos falta. Implica saber dar, pero, también, saber recibir.

## 3. Mente en equilibrio

Si aprendemos a tener la mente en equilibrio, podemos conquistar la mayoría de los retos que se nos presenten. ¿Qué pensamientos sembramos en la mente?, ¿nacen del amor, del miedo o del odio?

Existen muchos métodos para cuidar la mente, para ejercitarla. Algunos son la meditación, la oración, el yoga y el mindfulness. Este último se refiere a prestarle atención, de manera consciente al momento presente, con interés, curiosidad y aceptación.

## 4. Conexión con la comunidad

Servir a la comunidad es un elemento fundamental en nuestra realización personal y en la posibilidad de vivir una vida plena. Cada uno cumple un papel importante en la vida y en la sociedad: todos diferentes, todos importantes.

El *libro Real* (escrito cerca del año 1000 por el médico árabe Alí Ibn al-Abbas al-Magusi) describe la terapia para curar el mal de amores: tomar baños de agua dulce, andar a caballo, hacer deportes, contemplar jardines, escuchar música y tocar un instrumento. Además, recomendaba mantenerse ocupados y distraerse con los amigos para olvidar a la persona amada.

# Hábitos de la dimensión mental

## 1. Aprendizaje

El ser humano es curioso por naturaleza y mantiene un deseo innato de aprender cosas nuevas. La curiosidad y el aprendizaje son una fuente inagotable de satisfacción para el ser humano.

## 2. Ocio y recreación

Hoy sabemos que hay momentos para todo, que tenemos que aprender a descansar, a desconectarnos de nuestras responsabilidades para recargar nuestras baterías. Antes se hablaba del ocio como una pérdida de tiempo: hoy entendemos que el descanso periódico es esencial para ser productivos y lograr una vida plena.

Las aficiones y el arte, entre otras actividades, juegan un papel fundamental en el descanso: pintar, escuchar música, leer un buen libro, salir a caminar por el bosque, observar pájaros, tejer, bordar, trabajar la madera, hacer artesanías, conversar con los amigos, hacer ejercicio, meditar, etc.

## 3. Armonía financiera

No se trata de ser ricos o pobres: se trata de vivir en armonía con lo que tenemos, ganamos y queremos. La frase "no es más rico quien más tiene, sino quien menos necesita" nos muestra que la felicidad no se alcanza con una ambición desmesurada.

## 4. Autoconocimiento

Conocernos a nosotros mismos nos ayuda a conocer nuestras fortalezas y limitaciones, para así mejorar lo malo y potencializar lo bueno. Saber quiénes somos y cómo reaccionamos nos puede ayudar a vivir mejor con nosotros mismos y con los demás.

# Hábitos de la dimensión espiritual

## 1. Entorno y mundo

Todos estamos conectados y somos parte de la Naturaleza. Dar gracias por todo lo recibido es nuestra obligación moral y cuidar la calidad del aire y del agua es nuestra responsabilidad. Esto determina nuestro bienestar y el de nuestros semejantes.

Los límites muchas veces están en nuestra cabeza; con pequeños y buenos hábitos cotidianos podemos vivir mejor, más felices y envejecer saludables.

## 2. Compasión y bondad

La compasión es la capacidad de darse cuenta del sufrimiento ajeno, de sentir con el otro, de ponerse en sus zapatos y tener la disposición de aliviarlo. Ser compasivo es ver a otro pasando por un momento difícil y ser capaz de preguntarle: "¿Cómo puedo ayudarte?".

## 3. Esperanza

La esperanza es particularmente importante en los tiempos más difíciles porque nos ayuda a seguir adelante. Por eso decimos que "en tiempos de crisis, la esperanza es una responsabilidad".

## 4. Propósito

El propósito es aquello que nos motiva a levantarnos cada día para dar lo mejor. Es una declaración personal que nos conecta con la existencia. El propósito puede ser algo sencillo, como comprar un mercado para ayudar a alguien, o algo grande y que ayude a transformar el mundo.

Los pueblos de la antigua Mesopotamia tenían médicos, llamados *ashipu,* que analizaban el vuelo de las aves y la posición de los astros para predecir cuál era el espíritu causante de la enfermedad de una persona. El diagnóstico incluía una serie de preguntas como ¿has mentido?, ¿has hecho trampa?, ¿has enemistado a alguien con su familia?

# Otras recomendaciones para conservar la salud

Además de los hábitos que mencionamos, existen otras acciones tendientes a mejorar la salud y evitar la enfermedad.

Algunos aspectos para tener en cuenta:

### Ruta de promoción y mantenimiento de la salud

Como colombianos, todos tenemos derecho a acceder a la ruta de promoción y mantenimiento de la salud, que es un acompañamiento que nos brinda el sistema de salud a lo largo de la vida.

### Evitar el exceso de sol

El sol es necesario para vivir. **Tomar sol nos ayuda a tener huesos y dientes fuertes, equilibra el colesterol, mejora la piel y disminuye la presión arterial**; pero cuando abusamos de él, corremos el riesgo de desarrollar **cáncer en la piel**. No nos olvidemos del sombrero, usemos camisa de manga larga, busquemos la sombra cuando podamos y evitemos las horas en las cuales el sol pica más. Es ideal que nos apliquemos **protector solar** en las zonas de la piel más expuestas.

Si tenemos quemaduras por el sol, hidratemos bien el organismo y usemos cristal de penca sábila sobre la zona afectada.

Todos tenemos derecho a acceder a la ruta de promoción y mantenimiento de la salud, que es un acompañamiento que nos brinda el sistema de salud.

### Las vacunas

Las vacunas evitan y previenen infecciones graves (ver página 243).

### Exceso de alcohol, cigarrillo, drogas

¿Quién no sabe que son dañinos? Lo que muchos no saben es que aunque creamos que podemos controlarlos, no siempre es así. Además, no son un buen tratamiento para los problemas emocionales porque pueden dormir o hacer olvidar el malestar en el primer momento, pero luego regresan con más fuerza.

## Actividad física y ejercicio

**Mente sana en cuerpo sano**. Son inmensas las bondades cuando practicamos algún deporte o actividad física con frecuencia o caminar media hora al día a buen paso, ojalá todos los días o, mínimo, tres veces a la semana (ver páginas 32-35).

## Alimentación

**Es vital llevar una alimentación variada, rica en frutas, hierbas aromáticas y vegetales, mejor aún si son cultivadas en casa y sin químicos**. Es recomendable evitar alimentos procesados, azúcares, mecato y alimentos ricos en grasa. Podemos encontrar ideas para recetas y para comer saludablemente en el libro *Del campo a la mesa* de Secretos para contar.

## Aseo

**Tomar un baño diario con agua y jabón, también cuando estemos enfermos**. Lavado de manos y cepillado de dientes tres veces al día como mínimo.

Hace 500 años, un médico y químico suizo llamado Paracelso expresó el principio básico de la toxicología: "Todo es veneno, nada es veneno, la diferencia está en la dosis".

## Citología y mamografía / revisión de la próstata

**Debemos recordar hacerlas** en las edades que recomienda el médico, ya que ayudan a detectar cambios que pueden llevar a un cáncer u otras enfermedades, y tratarlas a tiempo.

## Sexualidad responsable

Ser responsables con nuestro cuerpo y con el de los demás, ya sea estando en pareja o fuera de ella, es básico para **evitar enfermedades y embarazos no deseados**, y, además, para lograr armonía emocional.

## Revisión médica anual

**Es recomendable ir al médico anualmente**, sintamos o no molestias. Preguntemos en esta revisión, también, por nuestra salud visual y odontológica, y aprovechemos las jornadas de salud que se lleven a cabo en nuestra vereda o municipio.

## Consumo responsable de medicamentos

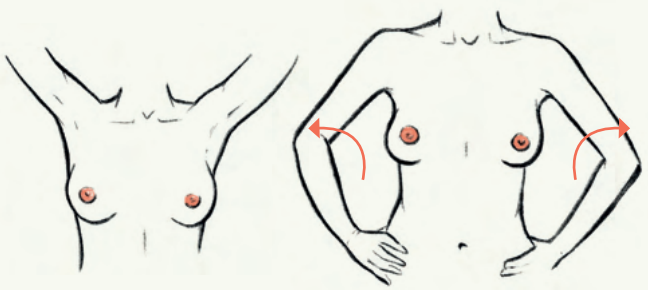
Debemos tomar los medicamentos que prescriba el médico en las dosis y tiempos indicados por él. La automedicación es una mala práctica, y puede ser muy peligrosa.

## Autoexamen de senos

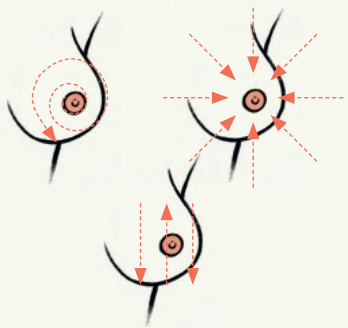
Debemos revisarnos los senos al menos una vez al mes para detectar irregularidades o masas, y consultar al médico.

### FORMA CORRECTA DE HACER EL AUTOEXAMEN DE SENOS

1. Antes de entrar a la ducha, párate frente al espejo y busca cambios en tus senos. Primero levantando tus brazos y luego poniéndolos en las caderas y rotando.



2. Pon una mano detrás de la cabeza y explora con tus dedos en distintas direcciones, como muestra la imagen.



3. Presiona suavemente los pezones y verifica si hay secreción.

4. No olvides examinar con tus yemas los costados de tus senos, las axilas y el área de cuello y pecho.

5. Al terminar la ducha, acuéstate en la cama bocarriba y examínate. El tejido mamario se vuelve más delgado y fácil de palpar.

# Alimentación y actividad física

# Alimentación infantil

## Alimentación entre los cero y los seis meses de vida

El mejor alimento para los recién nacidos es la leche materna, salvo algunas situaciones médicas del niño o la madre. La primera hora luego del parto es el momento ideal para empezar a amamantar, ya que los niños que se pegan al seno durante esta primera hora tienden a tener una mejor lactancia.

Lactar a los niños previene muchas de las enfermedades comunes en los primeros años, como resfriado, diarrea, neumonía, otitis, e incluso la muerte. Así que se trata de un alimento que ayuda al bebé a estar sano; además, no cuesta y siempre está limpio y fresco.

La lactancia materna se considera la primera vacuna que recibe el bebé. Además, el sabor de la leche materna cambia en función de lo que coma la madre, lo que ayudará a que el bebé acepte nuevos sabores cuando llegue la época de introducir la alimentación complementaria.

### ¿Hasta cuándo debe tomar el niño únicamente leche materna?

**La recomendación actual es que los bebés consuman solo leche materna (o de fórmula) hasta los seis meses**, sin darles otros alimentos o bebidas, porque no son necesarios y, por el contrario, pueden favorecer la aparición de enfermedades o competir con los nutrientes de la leche materna.

Después de los seis meses, la madre seguirá alimentando al bebé con leche materna, pero debe complementar con otros alimentos.

La idea es lograr una lactancia de por lo menos dos años, ya que la leche materna aporta muchos de los nutrientes que el niño necesita hasta esta edad. La decisión de hasta cuándo dar leche materna debe ser tomada por la madre y por el niño.

# Alimentación entre los seis meses y el año de vida

A partir del sexto mes, la leche materna o de fórmula ya no es suficiente para suplir las necesidades nutricionales del niño, especialmente de hierro, energía y otros nutrientes, por lo que es necesario ofrecerle alimentos diferentes.

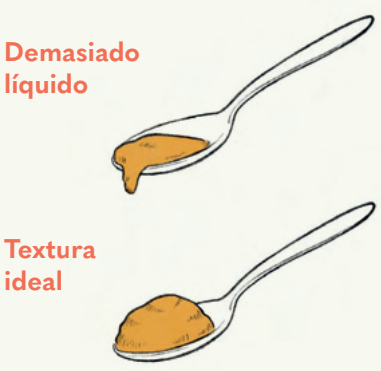
El niño debe recibir estos nuevos alimentos gradualmente, **de acuerdo con su desarrollo y temperamento, y sin forzarlo** ¡El gusto por comer es algo que les enseñamos a nuestros niños desde la primera comida!

Al comenzar la alimentación complementaria, es importante ofrecer un solo alimento por uno o dos días, antes de incluir uno nuevo. Debemos iniciar con alimentos como papa, ñame, plátano, yuca, arroz, pastas, etc., que ofrecen buena cantidad de energía y permiten el crecimiento del niño. Un par de semanas después, debemos complementar con alimentos ricos en hierro como granos (frijoles, garbanzos o lentejas), carnes rojas, vísceras o vegetales verdes, y vitaminas como las contenidas en las frutas y las verduras.

Es muy importante tener en cuenta que debido al tamaño del estómago de los menores de un año, la idea es que reciban los alimentos en consistencia de puré o papilla: que se sostengan firmes en la cuchara, sin derramarse, como vemos en la imagen.

La nutrición de un bebé es importante para el resto de su vida.
Un bebé bien alimentado desarrolla al máximo su cuerpo y su cerebro.

## Consistencia ideal del alimento complementario




**La papilla o compota debe ser lo suficientemente espesa como para mantenerse en la cuchara sin derramarse.**

Debemos recordar que tanto las comidas como los refrigerios dependen de lo que el niño quiera recibir.

**Frecuencia de la alimentación complementaria:**

- A los ocho meses, un niño que esté consumiendo leche materna debe recibir alimentación complementaria por lo menos tres veces al día.
- Un niño que no reciba leche materna debe recibir alimentación complementaria cinco veces al día (tres comidas principales y dos refrigerios).
- Al año de edad, todos los niños deben recibir alimentación complementaria cinco veces al día.
- El niño puede tomar leche materna cada vez que quiera.

Recordemos que las principales bebidas en la niñez son la leche materna y el agua. Esta última, a partir de los seis meses.

## ¿Cuándo debe el niño comer con la familia?

Alrededor del mes ocho al doce debemos invitar al niño a la mesa familiar. Para esto, es importante utilizar una silla cómoda, que le permita estar en la mesa en los mismos tiempos y comiendo los mismos alimentos que todos comen.

A esta edad, los niños deben consumir los mismos alimentos que consume la familia, **pero adaptando la consistencia (trituramos o picamos en pedazos pequeños) y usando una menor cantidad de sal** (separamos un poco de comida para el niño antes de adicionarle sal).

A algunos niños les toma más tiempo que a otros; por lo tanto, es vital acompañar el desarrollo y las necesidades de cada uno. ¡Todos somos diferentes!

## ¿Qué alimentos debemos ofrecer?

Durante el desayuno, almuerzo y cena, debemos ofrecer alimentos variados como cereales, proteínas (carnes, pollo, pescado, huevos, frijoles y lentejas), lácteos, frutas y verduras. Recordemos que debemos iniciar con papillas o puré, y con el tiempo incorporar alimentos de consistencia más sólida antes de los diez meses.

Para los refrigerios de la mañana y la tarde, debemos ofrecer preferiblemente alimentos como frutas, verduras, cereales, proteínas o queso/yogur.

**No es sano ofrecerles leche de vaca como bebida principal antes del año por el riesgo de deficiencia de hierro.** Recurrimos a la leche de fórmula solo en caso de que la madre no produzca buena cantidad de leche. Podemos ofrecerles queso y yogur en pequeñas cantidades y en algunas preparaciones.

**Antes del primer año de vida, es recomendable que evitemos bebidas diferentes al agua y la leche materna**, como café, aguapanela, jugos de fruta y gaseosas, además de la miel. Antes del año, es preferible que les demos frutas en lugar de jugos, los cuales, por su alto aporte de fructosa (el azúcar de las frutas), pueden causar gases y diarrea.

Los bebés y los niños crecen muy rápidamente durante los primeros años. La mayoría de los bebés duplica su peso de nacimiento a los cinco meses.

### Tengamos en cuenta a la hora de alimentar a los niños

**Los niños saben mejor que nadie cuánta hambre tienen y cuánta cantidad de comida necesitan**. Como adultos, debemos empezar a confiar más en los niños y, por ningún motivo, obligarlos o persuadirlos para que coman más o menos.

Los niños regulan el consumo de alimentos y crecen constantemente como les corresponde:

- Algunos niños tienen mucho apetito y otros, poco.
- Algunos crecen más rápido y otros un poco más lento.
- Algunos son grandes y otros pequeños, algunos gruesos y otros delgados.
- La mayoría varía la cantidad de alimentos que consume cada día.

# Alimentación para adultos

***Comer, como ya dijimos, es una fuente de disfrute, de goce. La alimentación consciente es un hábito fundamental, porque cuando la cambiamos y la mejoramos, todo en nuestra vida tiende a mejorar.***

Según el color de las frutas y verduras cambian los nutrientes y vitaminas.

## ¿Qué quiere decir alimentarse conscientemente?

Ya lo dijimos también: es poner toda la atención al momento de comer y a lo que vamos a comer. ¡Es hacer de la alimentación una celebración! Al alimentarnos conscientemente, damos a nuestro cuerpo lo que necesita para sustentar la vida.

Hipócrates, el padre de la medicina, decía sabiamente: **"Que tu alimento sea tu medicina y tu medicina tu alimento"**. ¿Qué quiere decir esto? Es muy simple: somos lo que comemos. Comer es incorporar, es consumir el alimento que sostiene la vida.

Entonces, ¿qué ponemos en nuestro cuerpo cuando comemos?, ¿cómo fueron producidos esos alimentos? y ¿qué hacemos con lo que comemos? Depende enteramente de nosotros...

**"Come poco y cena más poco, que la salud de todo el cuerpo se fragua en la oficina del estómago".**

(*Don Quijote de la Mancha*, Miguel de Cervantes Saavedra).

Alimentarse bien es una herramienta muy poderosa: es capaz de modificar los genes y de reducir la inflamación y los procesos dañinos para el cuerpo. **Comer bien siempre será un acto de respeto y amor hacia el cuerpo**.

Entonces, la alimentación es indiscutiblemente uno de los hábitos vitales: de ella depende nuestra calidad de vida.

Come balanceado. Trata de no comer solo: la comida es una bonita excusa para compartir la vida. Come lo justo, para no quedar con hambre ni muy lleno; come más frutas y verduras de varios colores; no te excedas en el consumo de hari-

nas, azúcares y fritos (gaseosas, galletas, dulces y mecato); no reutilices el aceite para fritar: así se vuelve nocivo; toma abundante agua y come liviano en la noche para mejorar la digestión; y bríndale a tu cuerpo los alimentos indicados según tu estado de salud, edad, género (hombre, mujer), la actividad física que desarrollas, el tipo de ocupación laboral, entre otras características.

## Si piensas quedar embarazada o ya lo estás...

**Sigue estas recomendaciones nutricionales:**

- **Come alimentos ricos en calcio, fósforo, vitamina C y vitamina D**: lentejas, garbanzos, plátano, brócoli, zanahoria, huevos, cítricos, leche, aguacate, pescado, entre otros; esto reduce el riesgo de que tu hijo nazca con labio leporino o paladar hendido, y otros problemas.
- **No tomes antibióticos**. Algunos, como la tetraciclina, pueden afectar la formación de los dientes del bebé y otros pueden afectar su salud.
- **No fumes ni consumas licor o drogas** para que tengas un embarazo saludable y el bebé logre un desarrollo adecuado.
- **Si padeces enfermedades como diabetes, epilepsia u otro mal crónico**, busca orientación específica del médico o equipo de salud para el manejo de los medicamentos, ya que algunos pueden afectar la formación del bebé.

Si el bebé nace con labio y paladar hendido, o alguna otra enfermedad, desde el primer momento es clave iniciar el tratamiento con profesionales expertos para mejorar su condición y lograr una mejor calidad de vida.

# Actividad física, movimiento y estiramiento

***La actividad física implica gasto de energía; por lo tanto, incluye todos los movimientos de la vida diaria, como los que hacemos en el trabajo, durante la recreación, el ejercicio y el deporte.***

Los cambios en el estilo de vida han aumentado el sedentarismo. Muchas personas trabajan sentadas, casi sin tener que moverse en todo el día. Esto es muy malo para la salud en general.

La actividad física es cualquier movimiento del cuerpo que implique gasto de energía, y **el ejercicio y el deporte** son formas especializadas de aquella. La actividad física nos ayuda a mantenernos saludables mientras gastamos energía al movernos. ¿Y por qué si gastamos energía nos mantenemos saludables? Porque los seres humanos consumimos alimentos que nos dan esa energía y la tenemos que utilizar moviéndonos, de forma que los órganos de nuestro cuerpo estén funcionando adecuadamente; y también porque mantiene los huesos fuertes, los músculos tonificados y las hormonas bien balanceadas.

El ejercicio hace que nuestro corazón y nuestros pulmones trabajen más, tonificando los músculos del corazón y de la respiración.

Lo contrario de **ser activo** en actividad física es el **sedentarismo**, una palabra que significa quietud, es decir, "moverse poco", "gastar poca energía". Entonces, el organismo no tiene cómo gastarse la energía de los alimentos y, por lo tanto, la acumula en una gran despensa de grasa. Esta grasa guardada nos aumenta de peso y puede producir enfermedades que van a dañar órganos vitales como el corazón, el hígado, los riñones y el cerebro.

Los expertos han encontrado que la falta de actividad física puede causar deterioro en el cuerpo humano y que se convierte en un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades como diabetes, presión alta, cáncer y patologías cardiovasculares.

# Actividad física

**La actividad física mejora la salud cuando:**

1. Aumentamos su intensidad, frecuencia o duración.
2. Realizamos entre veinte y cuarenta minutos diarios de actividad física de intensidad moderada, como caminar a paso ligero.
3. Hacemos actividad física aeróbica (trotar, montar en bicicleta o nadar) o de fortalecimiento muscular.

Una persona que haga actividad física regularmente tiene menor riesgo de enfermedad o lesión. Un poco de actividad física es mejor que nada y trae beneficios para la salud.

## ¿En qué nos ayuda la actividad física?

**Ayuda a prevenir:**

1. **Enfermedades del corazón** porque disminuye la presión arterial, mejora el funcionamiento del corazón y mantiene las arterias más limpias y funcionales.
2. **Enfermedades mentales** porque mejora la autoestima, produce sentimientos de vigor, tranquiliza y relaja la mente, ayuda a dormir mejor, mejora las relaciones sociales y la autonomía. El cuerpo produce unas hormonas llamadas dopamina, serotonina y endorfina, que brindan una sensación de felicidad y nos empujan a repetir la acción y volver al movimiento.
3. **Deterioro en músculos y huesos** porque los vuelve más duros y resistentes, mejora la postura y el equilibrio, disminuye la cantidad de grasa acumulada y mantiene la salud en las articulaciones.
4. **Diabetes** porque mejora los niveles de azúcar en la sangre, mantiene la adecuada función del hígado, los riñones, el cerebro y los nervios.

La actividad física frecuente en el desempeño de las tareas cotidianas nos permite vivir una vida plena. Debemos evitar el sedentarismo, mantenernos activos, caminar, hacer trabajo físico. Aprovechar todas las oportunidades para ejercitar el cuerpo en el campo o en la ciudad.

### Otros beneficios de la actividad física

La actividad física ha demostrado ser muy importante en el cuidado de la mente, en la educación y en las relaciones humanas. En la siguiente tabla vemos los factores que trae la práctica de la actividad física.

| Aumento | Disminución |
|---|---|
| Rendimiento académico | Ausentismo laboral |
| Asertividad | Uso de alcohol y drogas |
| Confianza | Ira |
| Estabilidad emocional | Ansiedad |
| Rendimiento intelectual | Confusión |
| Control interno | Depresión |
| Memoria | Dolores de cabeza |
| Percepción | Hostilidad |
| Imagen corporal | Fobias |
| Autocontrol | Sicosis |
| Bienestar general y sexual | Tensión |
| Eficiencia en el trabajo | Errores en el trabajo |

Los músculos que no se ejercitan se atrofian. Esto nos puede ocasionar problemas para realizar las actividades cotidianas.

## Estiramiento

***Además de hacer actividad física, debemos estirarnos...***

El estiramiento es la práctica de ejercicios suaves y continuos que sirven para mejorar el movimiento de músculos y articulaciones, lo que ayuda a la buena estabilidad y motricidad. Estos deben ser realizados diariamente para mantener un cuerpo joven.

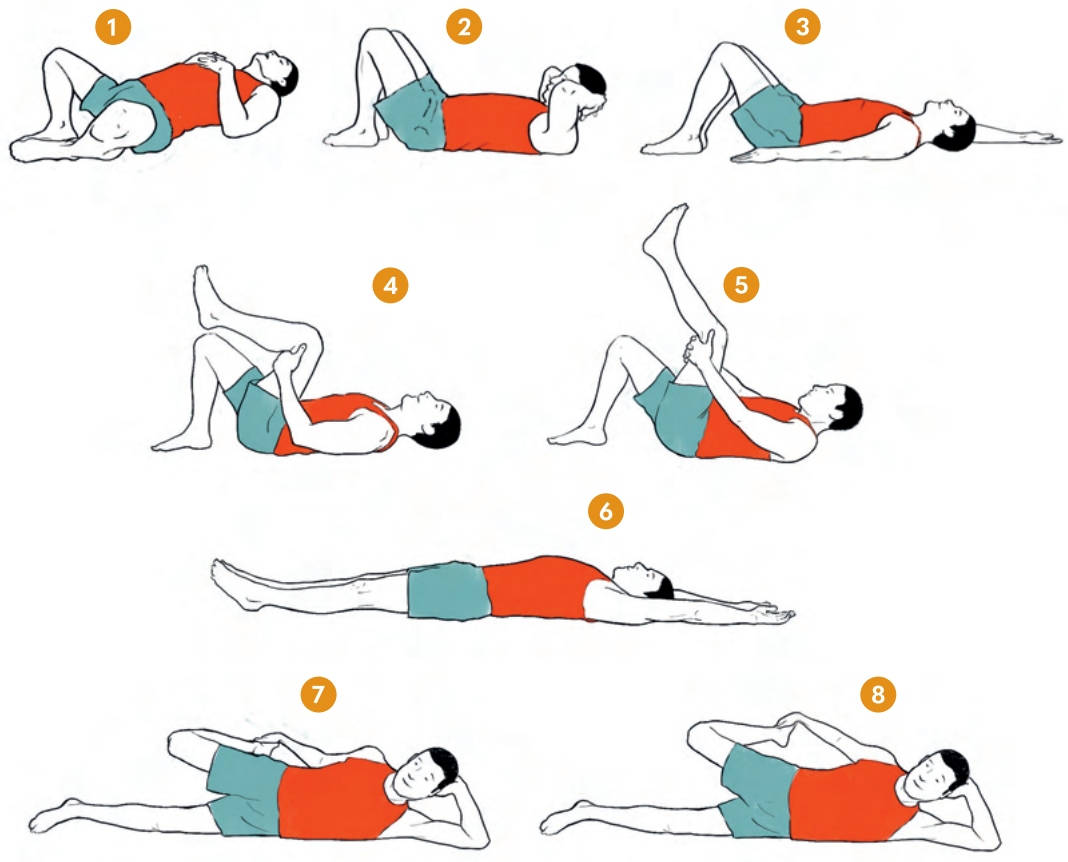
**Las recomendaciones básicas para hacer estiramientos son las siguientes:**

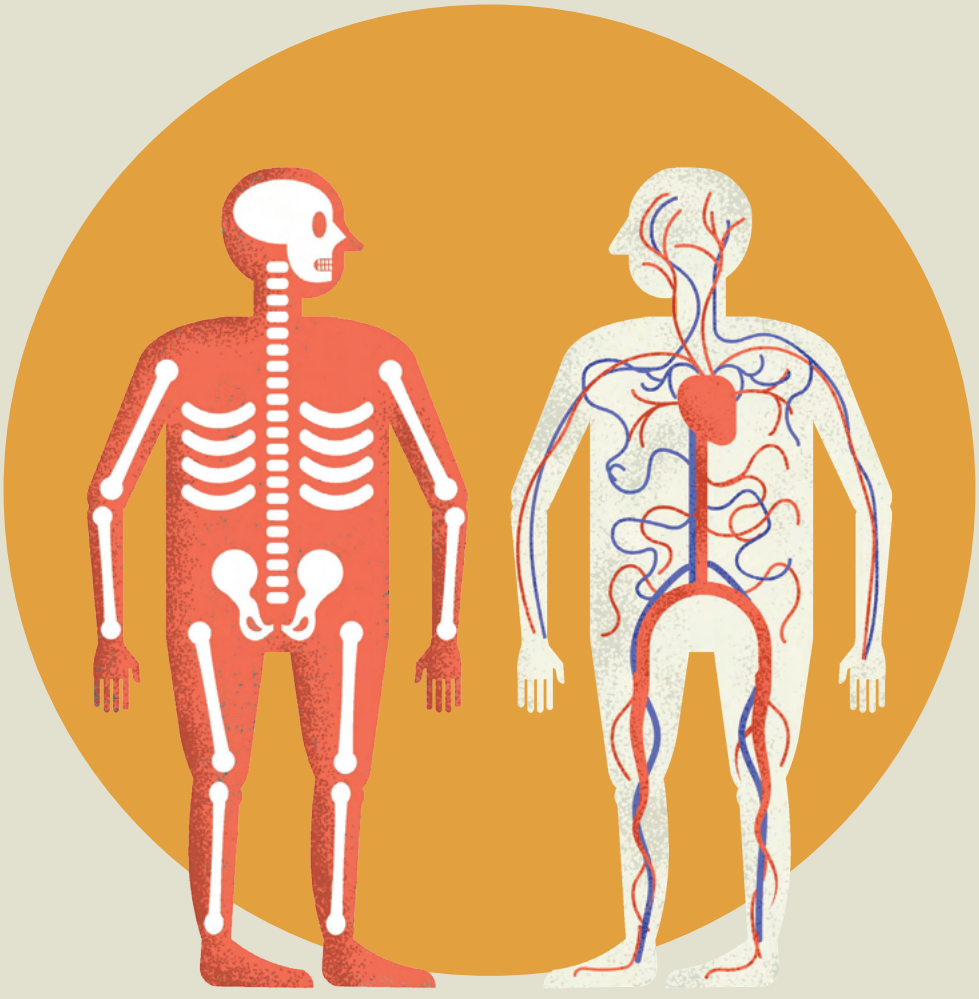
1. Hacer dos a tres series de cada ejercicio (una serie es un número de repeticiones determinado; por ejemplo, diez o doce de cada ejercicio en cada serie). La sesión debe durar de diez a quince minutos, mínimo tres días por semana, pero ojalá todos los días.

2. Lo ideal es permanecer en cada posición por espacio de unos diez a veinte segundos; esto es mejor que hacer los ejercicios en repeticiones rápidas.

3. Podemos hacer estiramientos antes de la actividad física y después de la misma para ayudar al cuerpo a volver a la condición normal y para una buena recuperación.

**Algunos ejemplos apropiados para estirar diariamente**





# El cuerpo y sus sistemas

*El cuerpo humano es la nave que nos permite movernos en el mundo; es maravilloso y merece la pena conocerlo para entender bien su funcionamiento. Si empezamos por el principio, nos encontramos con la célula, que es al cuerpo lo que un ladrillo es a una casa.*

*Muchas células iguales forman un tejido; varios tejidos unidos forman un órgano; y varios órganos y tejidos que se unen forman un sistema.*

Una gota de sangre del tamaño de la cabeza de un alfiler contiene 5.000.000 de glóbulos rojos, 15.000 glóbulos blancos y 250.000 plaquetas.

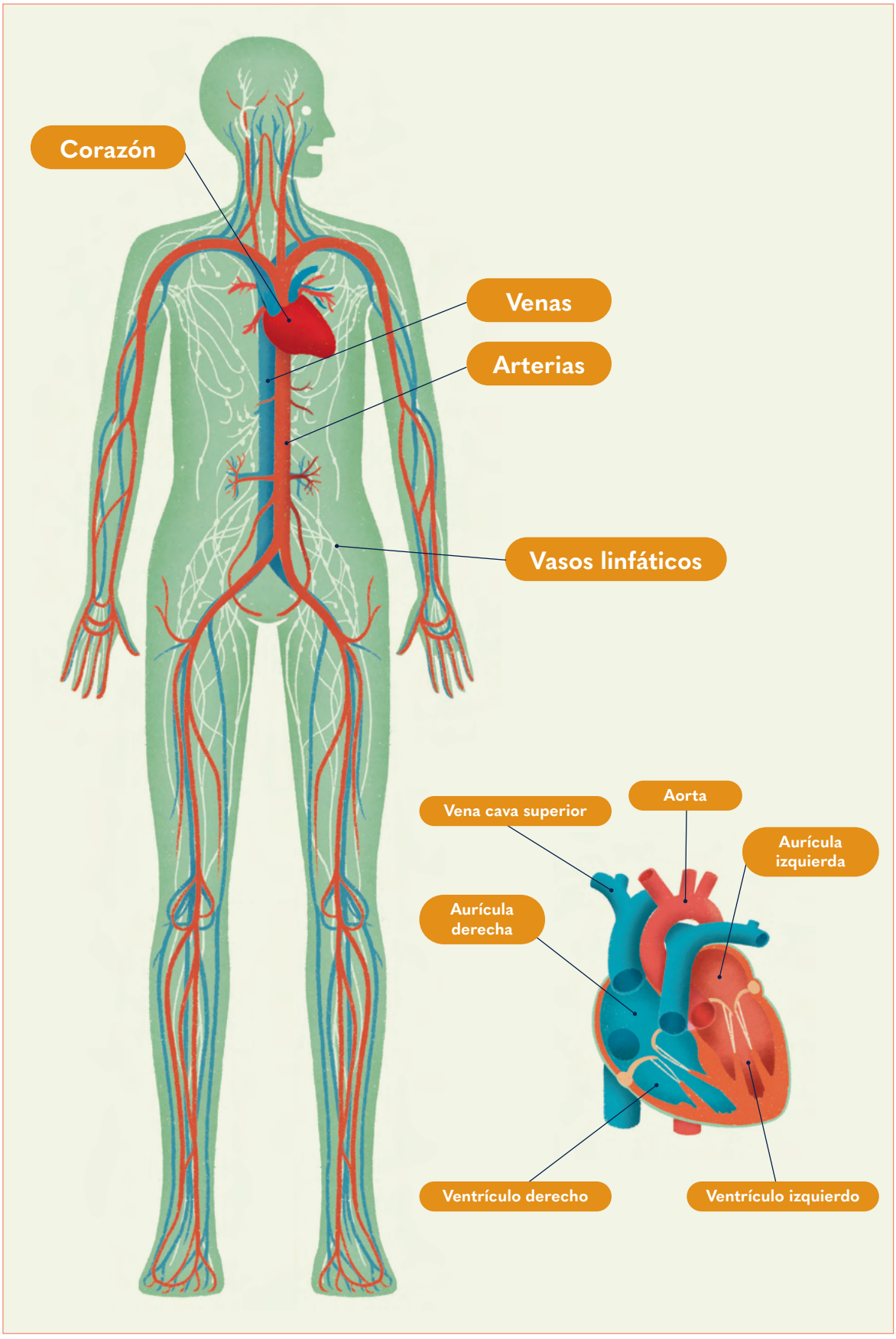
# Sistema circulatorio

*El sistema circulatorio está encargado del transporte de la sangre por todo el organismo.*

**Está compuesto por:**

- **Arterias**. Alejan la sangre del corazón llevando la que sale de los pulmones con su oxígeno y nutrientes a las células.
- **Venas**. Retornan la sangre al corazón y se encargan de devolver de nuevo a los pulmones la sangre sin oxígeno y materiales de desecho para volverla a oxigenar.
- **Vasos linfáticos**. Son tubos muy delgaditos que recogen el líquido sobrante de los tejidos y lo retornan al sistema venoso.
- **Corazón**. Es el encargado de bombear la sangre. Es una bomba con cuatro cámaras separadas por válvulas que se abren y cierran, llamadas aurículas y ventrículos.

El cuerpo de un adulto contiene entre cuatro y cinco litros de sangre, que son aproximadamente la doceava parte de su peso total.


Corazón
Venas
Arterias
Vasos linfáticos
Vena cava superior
Aorta
Aurícula izquierda
Aurícula derecha
Ventrículo derecho
Ventrículo izquierdo

# Sistema locomotor o musculoesquelético

***Su función principal es hacer que nos movamos, pero también sirve para proteger nuestros órganos internos.***

**Está compuesto por:**

- **Músculos**. Los músculos esqueléticos se contraen voluntariamente cuando nuestro cerebro les da la orden de hacerlo, y este trabajo de contracción genera el movimiento del esqueleto. Están unidos a los huesos por unos tejidos muy fuertes y resistentes que se llaman tendones.

- **Huesos**. Son órganos duros y calcificados que forman la estructura del cuerpo y mantienen la posición. Al ser rígidos, sirven de protección para los órganos internos. Su interior tiene forma de panal y allí se forman las células de la sangre.

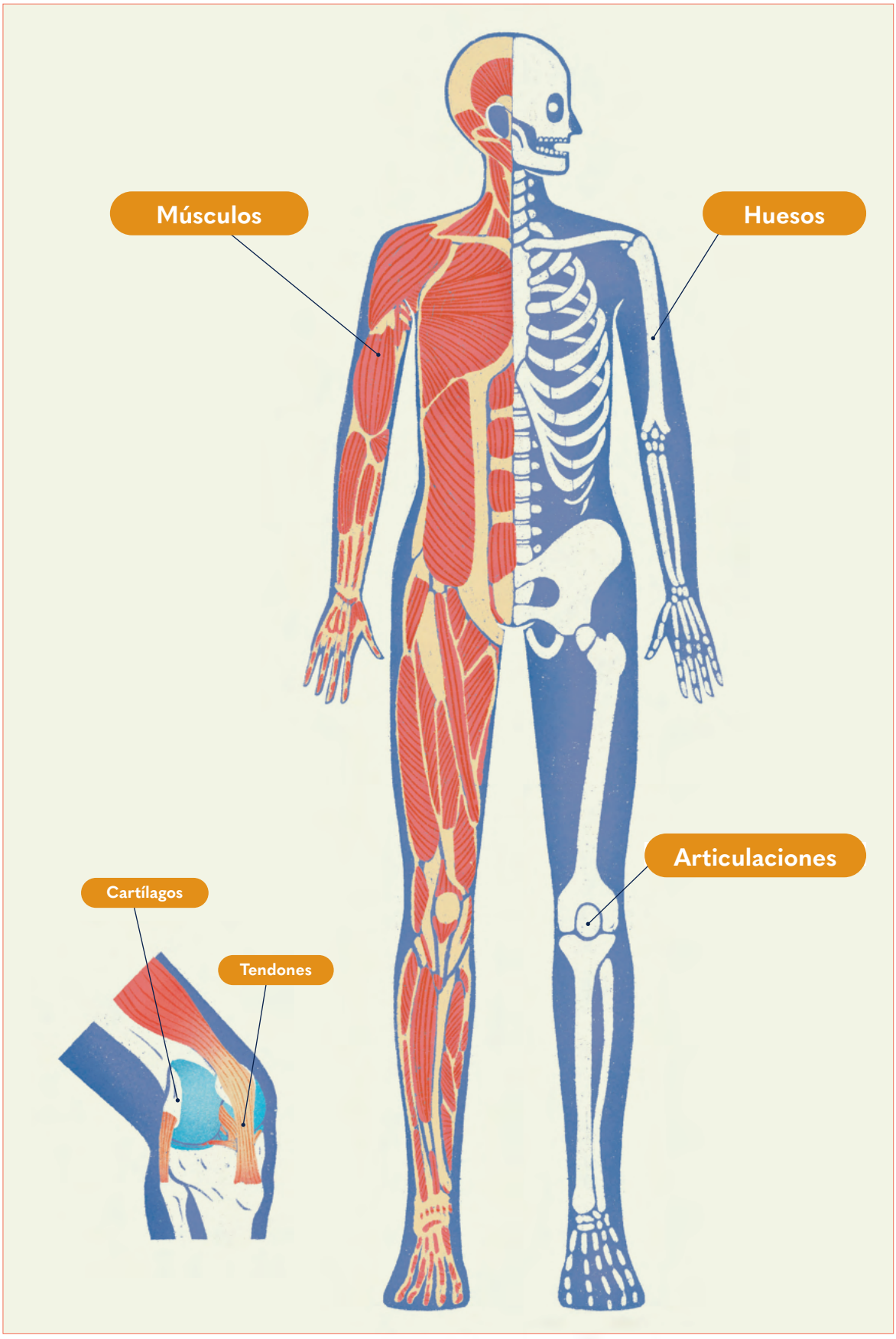
- **Tendones**. Son tejidos fibrosos que unen el hueso al músculo y permiten su movimiento.

- **Articulaciones**. Son las estructuras que se encuentran en el punto de unión de los huesos. Están recubiertas por cartílagos, que son órganos gelatinosos que cubren los extremos de los huesos.

- **Cartílagos**. Son tejidos firmes y gelatinosos que recubren los huesos.

De los 206 huesos que componen el esqueleto humano, más de la mitad se encuentran en las manos y los pies. Concretamente, cada mano tiene 27 huesos y cada pie 26, por lo que en total se componen de 106 huesos, dejando solo una centena de piezas óseas para el resto del cuerpo.

Los huesos varían de tamaño. El más grande es el fémur o hueso del muslo. Su longitud es aproximadamente una cuarta parte de tu estatura. El más pequeño es el estribo, que mide solamente tres milímetros de largo y está ubicado en el oído.


Músculos
Huesos
Articulaciones
Cartílagos
Tendones

# Sistema respiratorio

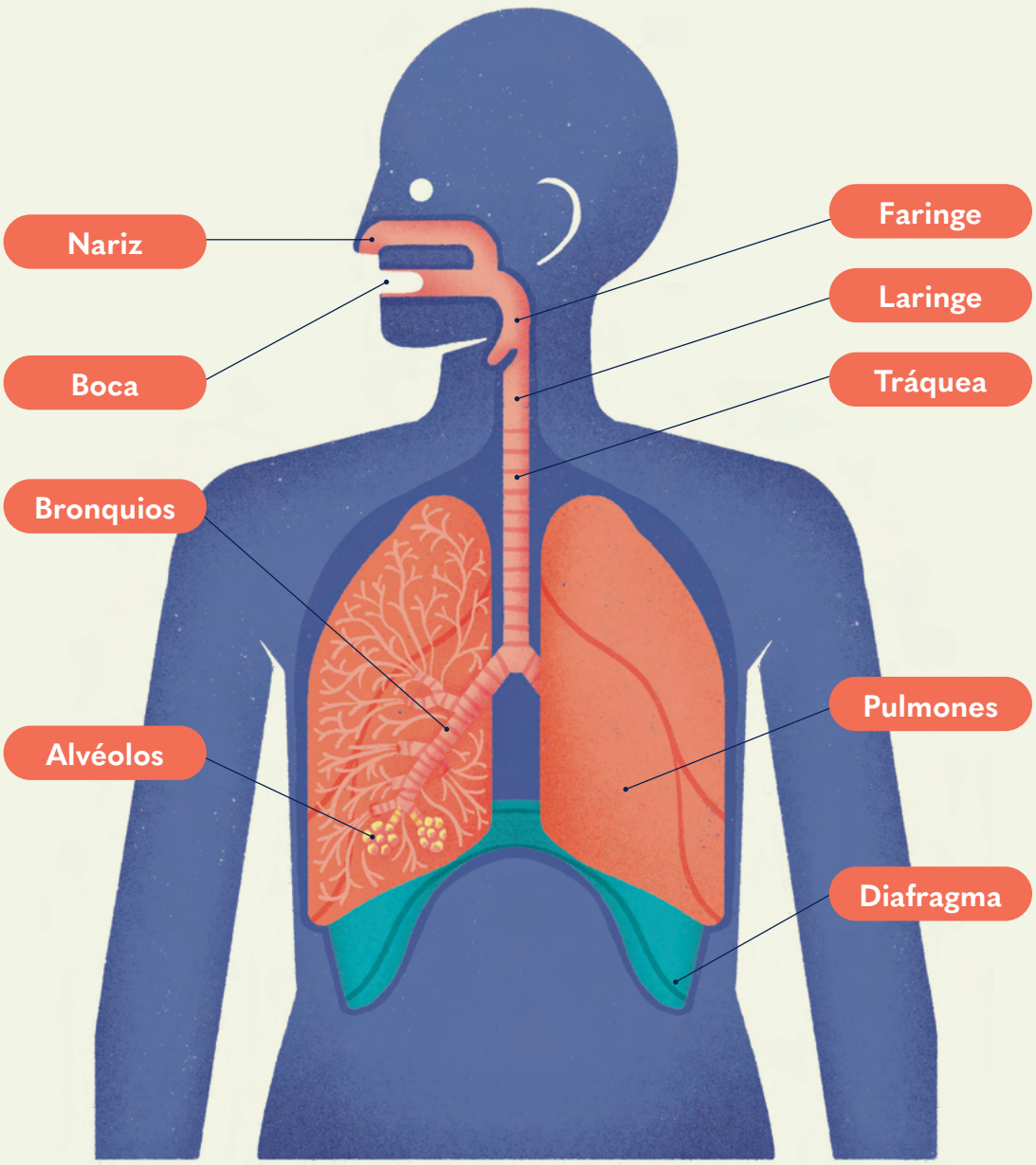
***El sistema respiratorio es el conjunto de órganos y tejidos que se encargan de la respiración y trabajan organizadamente para mover el oxígeno del ambiente hacia la sangre, además de sacar el dióxido de carbono de la sangre al ambiente. Esto lo hace intercambiando esos dos gases a través de unas membranas muy delgadas dentro del pulmón que se llaman alvéolos.***

Respirar aire puro es necesario para mantenernos saludables. Por eso, es responsabilidad de todos evitar la contaminación del aire que respiramos.

## Está compuesto por los siguientes órganos:

- **Nariz.** En la inspiración, la nariz recibe el aire, lo calienta y filtra algunas partículas grandes para que no entren al pulmón. En la espiración, expulsa el aire.
- **Boca.** Órgano alterno para recibir y expulsar el aire. Recibe el aire, pero no tiene la capacidad de calentarlo ni de filtrar las partículas.
- **Faringe, laringe, tráquea y bronquios.** Estructuras tubulares que hacen llegar el aire a los pulmones.
- **Pulmones.** Órganos en los cuales se realiza el intercambio de gases (oxígeno y dióxido de carbono).
- **Alvéolos.** Están dentro del pulmón y se encargan de la respiración, es decir, de intercambiar oxígeno por dióxido de carbono en los pulmones.

Cuando estornudas, el aire sale por la nariz y la boca a una velocidad de 160 km/h, igual que la velocidad de un huracán.


Nariz
Boca
Bronquios
Alvéolos
Faringe
Laringe
Tráquea
Pulmones
Diafragma

# Sistema digestivo

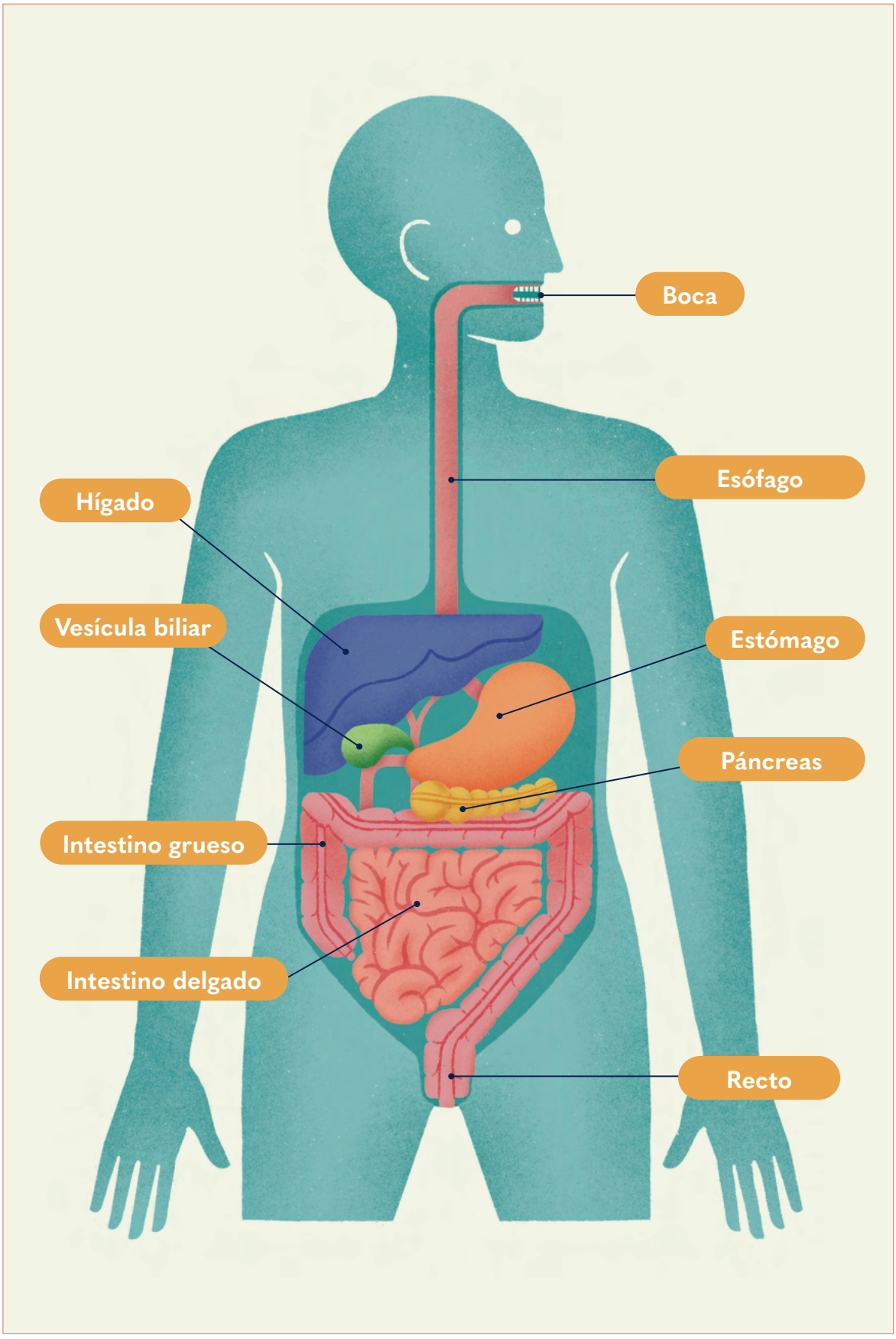
***Es el encargado de recibir y procesar los alimentos que ingerimos, extraer los nutrientes y luego descartar los desechos.***

Si extendiéramos por completo el intestino delgado de un adulto humano, mediría unos 6 metros de longitud. Si hiciéramos lo mismo con el intestino grueso, mediría 1,5 metros.

La higiene de los alimentos es muy importante, porque los gérmenes te pueden enfermar si entran en el aparato digestivo. Debes lavarte las manos antes de tocar los alimentos. Los insectos, como las moscas, pueden trasladar gérmenes, que también se encuentran en el aire.

**Está compuesto por los siguientes órganos:**

- **Boca.** Recibe los alimentos y los dientes los parten en pedazos con ayuda de la saliva.
- **Esófago**. Es el tubo que une la boca al estómago.
- **Estómago**. Es el órgano que recibe los alimentos y produce ácido que ayuda a disolverlos para que al pasar al intestino delgado puedan ser absorbidos sin problema.
- **Intestino delgado**. Es un tubo larguísimo que se mueve para impulsar la comida. Allí se absorbe la mayor parte de las sustancias nutritivas.
- **Intestino grueso, recto y ano**. Son tubos que absorben agua e impulsan los desechos para que salgan del cuerpo.
- **Páncreas**. Es un órgano que participa en la digestión de los alimentos.
- **Hígado**. Produce la bilis, que ayuda a digerir la grasa. Procesa muchos de los medicamentos y desintoxica al organismo. Almacena el azúcar y las reservas de energía.
- **Vesícula biliar**. Almacena un líquido llamado bilis, que sirve para digerir la grasa.


Boca
Esófago
Hígado
Vesícula biliar
Estómago
Páncreas
Intestino grueso
Intestino delgado
Recto

# Sistema urinario

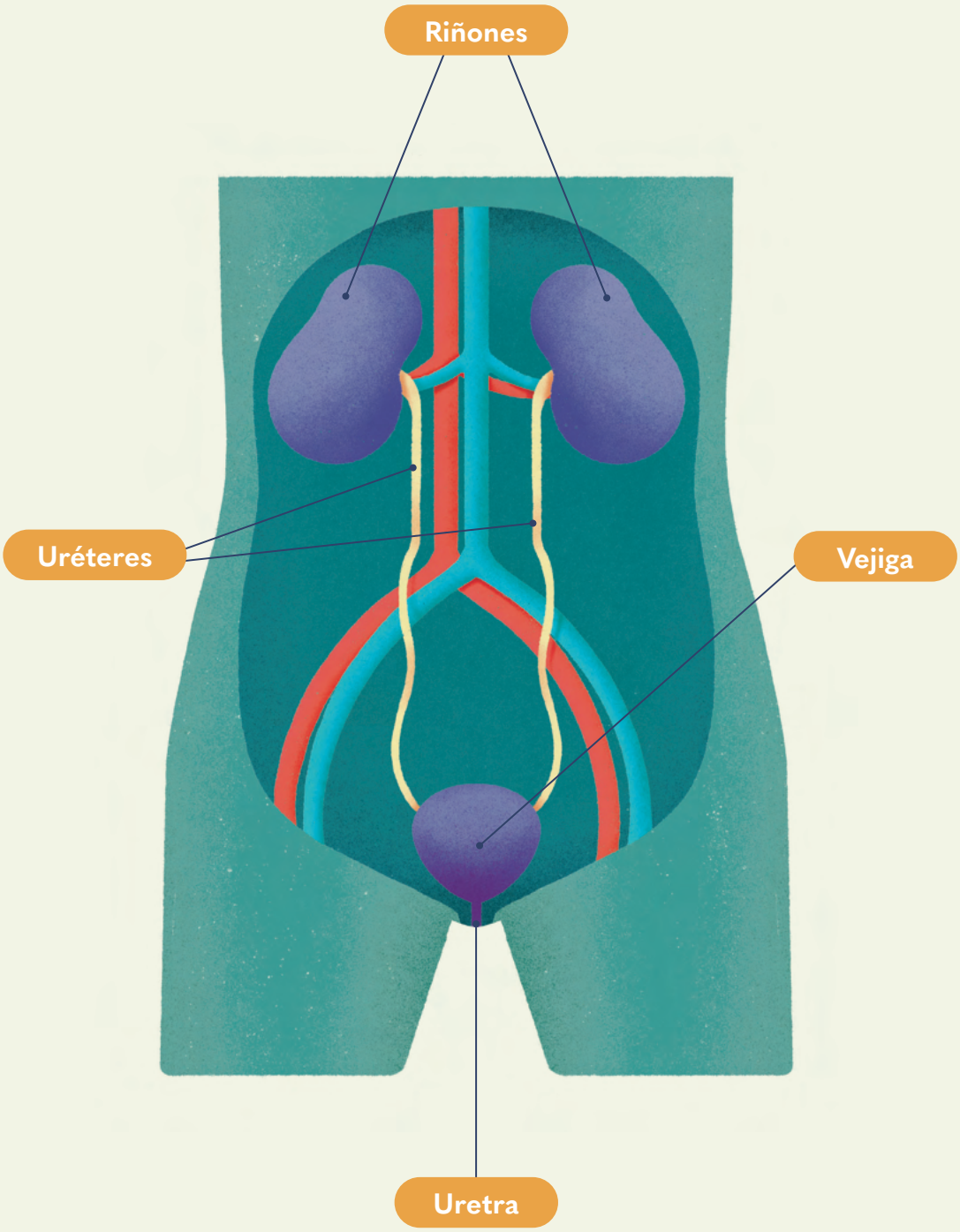
*El sistema urinario ayuda a librar al organismo de desechos producidos por el normal funcionamiento de las células; también elimina el exceso de agua y, por lo tanto, regula la presión de la sangre (presión arterial). Asimismo, controla la acidez del cuerpo y produce una hormona necesaria para producir las células rojas que transportan el oxígeno en la sangre.*

Beber agua es esencial, ya que el cuerpo necesita mucha hidratación. Todas las células están formadas por agua. Sin ella, las células se deshidratarían y no podrían funcionar bien para mantener el cuerpo saludable.

**Está compuesto por los siguientes órganos:**

- **Riñones**. Son dos órganos que funcionan como un gran cedazo por el cual pasa la sangre y deja salir las sustancias de desecho.
- **Uréteres**. Son dos tubos delgados que recogen el filtrado que ha salido del riñón y lo llevan a la vejiga.
- **Vejiga**. Recoge el filtrado renal, es decir, la orina, y la deja salir cuando está llena.
- **Uretra**. Es un tubo pequeño que une la vejiga con el exterior del cuerpo y permite la salida de la orina.

Cada día, toda la sangre del cuerpo pasa a través de los riñones unas 40 veces. Esto significa que los riñones filtran unos 2000 litros de sangre diariamente.


Riñones
Uréteres
Vejiga
Uretra

# Sistema reproductor

*Como su nombre lo indica, está compuesto por los órganos que se encargan de formar un nuevo bebé.*

## Aparato reproductor femenino

**Está compuesto por los siguientes órganos:**

- **Ovarios.** Producen los óvulos, que son las células femeninas que se juntan luego con las células masculinas, llamadas espermatozoides, para formar un conjunto que al crecer y dividirse puede llegar a convertirse en un bebé. Los ovarios liberan un óvulo cada mes, por turnos de cada ovario.

- **Trompas de Falopio.** Son tubos que transportan el óvulo hasta el útero.

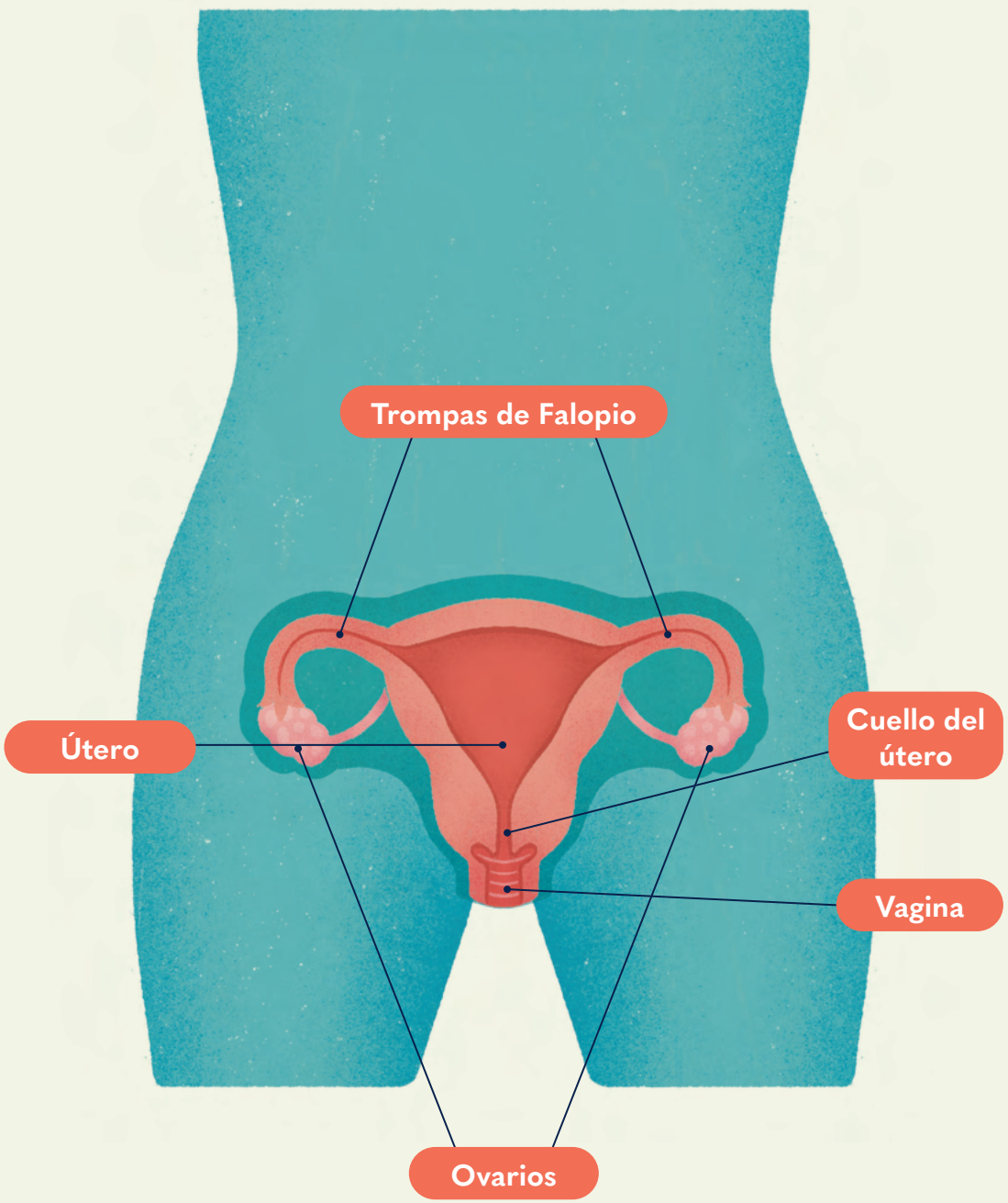
- **Útero**. Es una cavidad que se cubre cada mes con un tejido suave y nutritivo; entonces, si llega un óvulo unido a un espermatozoide, se puede pegar ahí y empezar a crecer. Es el sitio donde se desarrolla el embrión para después convertirse en feto y luego en bebé.

  Si no hay embarazo, este recubrimiento se desprende, y surge lo que conocemos como menstruación. Después empieza todo el proceso otra vez.

- **Cuello del útero**. Es la parte del útero que está en el interior de la vagina. Se abre cuando es el momento de que nazca el bebé. Este es el órgano que el médico examina durante la citología porque es donde frecuentemente se presenta la enfermedad tumoral o cáncer.

- **Vagina**. Es el tubo que une el exterior del cuerpo con el útero.

El útero es el órgano más fuerte, flexible y elástico de la mujer. El útero puede expandir su propio tamaño hasta 10 veces y soportar hasta 150 veces su propio peso. Además, es el único órgano capaz de originar otro órgano en su interior, la placenta.


Trompas de Falopio
Útero
Cuello del útero
Vagina
Ovarios

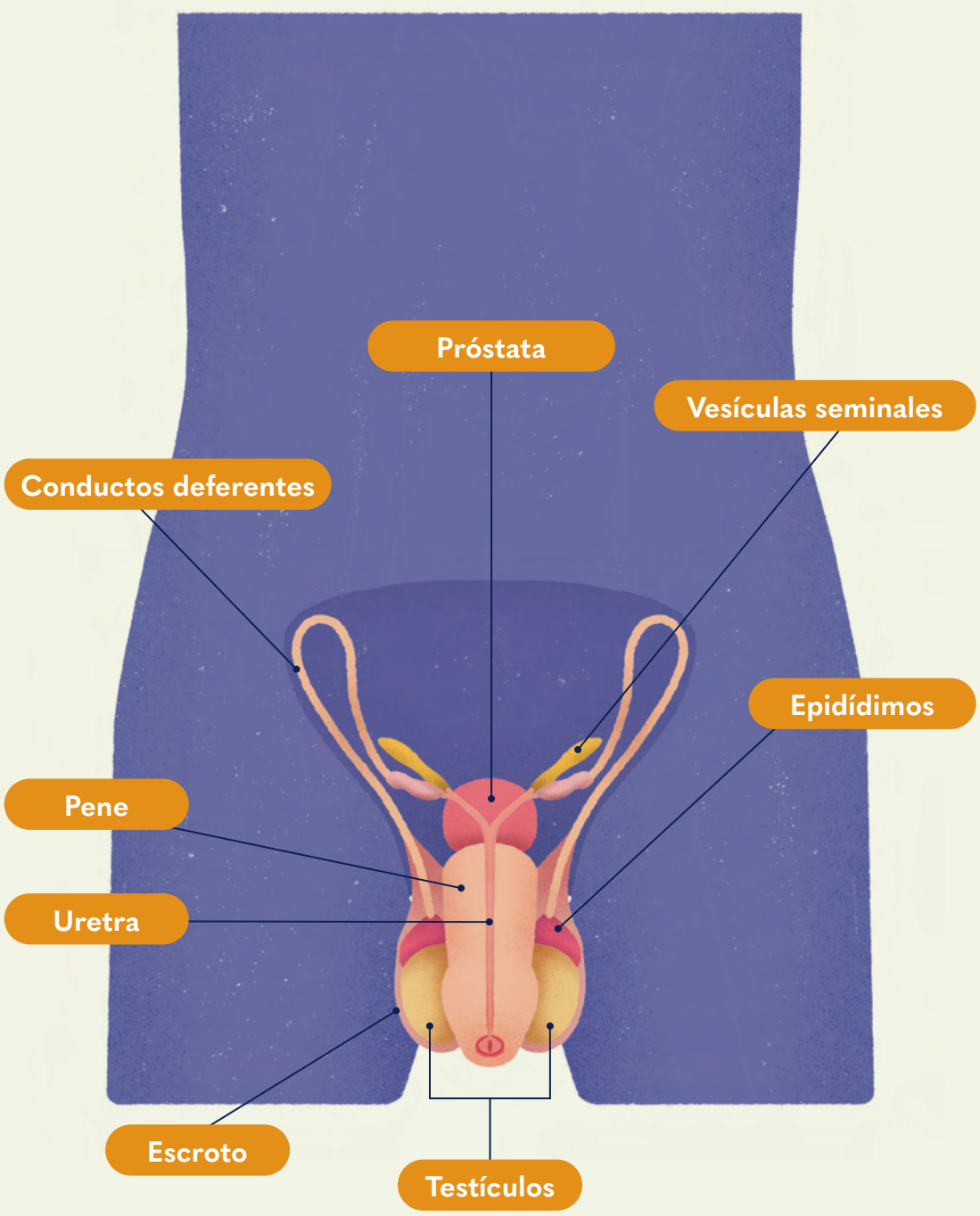
# Aparato reproductor masculino

## Está formado por los siguientes órganos:

- **Pene.** Sirve para transportar los espermatozoides dentro del cuerpo de la mujer para que se unan con el óvulo. Además, sirve para expulsar la orina.
- **Testículos.** Son dos órganos redondeados que producen los espermatozoides.
- **Escroto.** Es la bolsa protectora donde están los testículos.
- **Próstata y vesículas seminales.** Son glándulas productoras de líquido y alimento para protección y supervivencia de los espermatozoides.
- **Conductos deferentes.** Tubos que permiten la circulación de los espermatozoides.
- **Uretra.** Es el canal por donde sale la orina al exterior.
- **Epidídimos.** Son una especie de tubos gruesos que están al lado de cada testículo. Guardan y cuidan a los espermatozoides.

Cuando se forman várices en las venas del escroto se produce el varicocele. A veces hay que operarlo porque puede causar infertilidad.

Los hombres tienen más células reproductoras que las mujeres. Producen millones de espermatozoides a lo largo de su vida y, a diferencia de las mujeres, que ya nacen con una cantidad de óvulos determinada, los hombres producen nuevos espermatozoides a diario.


Próstata
Vesículas seminales
Conductos deferentes
Epidídimos
Pene
Uretra
Escroto
Testículos

# Sistema nervioso

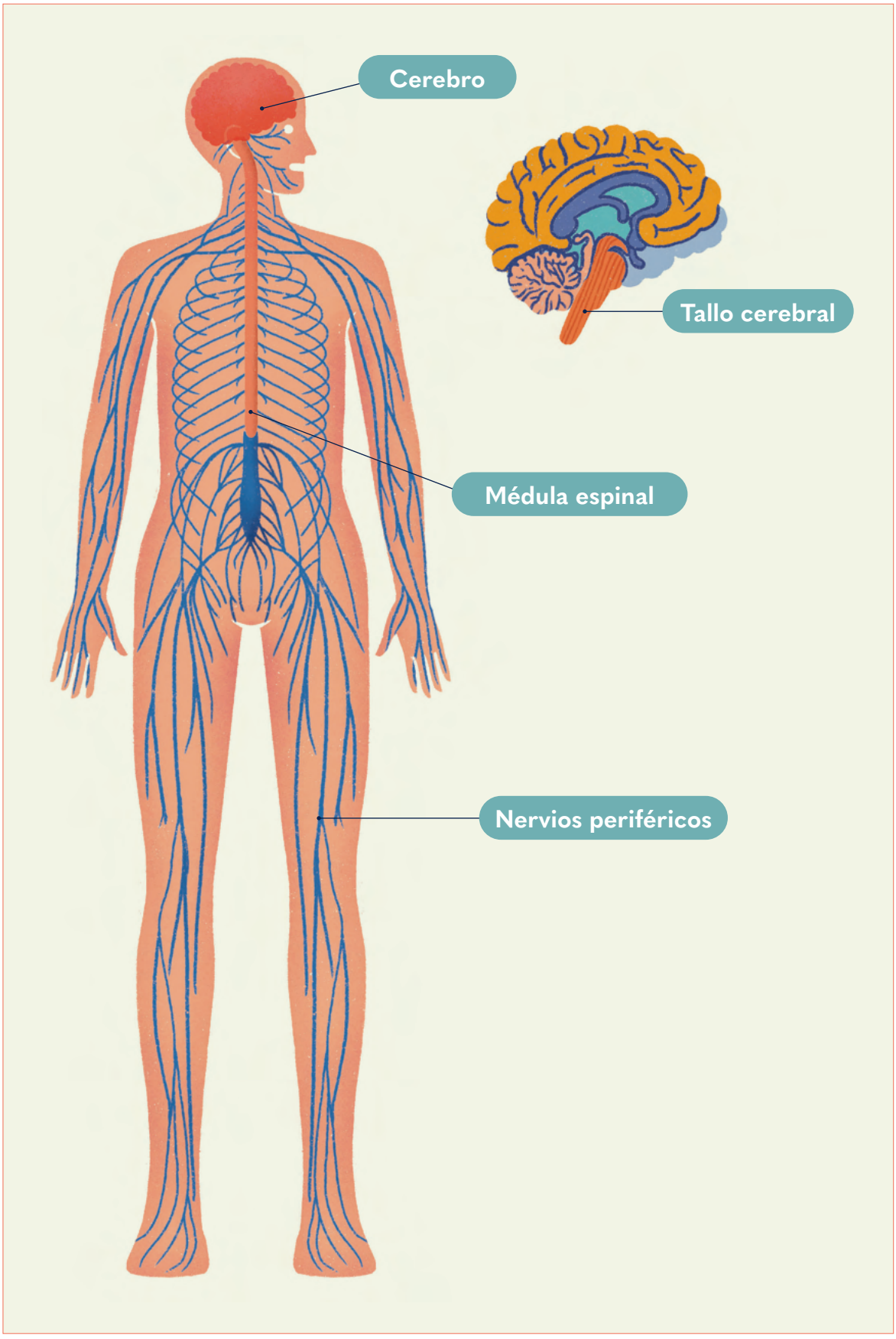
*Es el encargado de recibir, procesar y llevar los estímulos que entran o salen de nuestro cuerpo.*

**Está compuesto por el sistema nervioso central y el periférico.**

- **Sistema nervioso central**. Está conformado por los órganos que se encuentran dentro de la cabeza, cuello y columna vertebral. Es el centro de comando del organismo.
- **Sistema nervioso periférico**. Son los nervios que van por todo nuestro cuerpo.
- **Cerebro**. Es el órgano más importante del cuerpo, encargado de pensar y procesar los estímulos que llegan de todo el organismo.
- **Tallo cerebral**. Está ubicado entre el cerebro y la médula espinal; se encarga de enviar las órdenes básicas para mantener la vida, como respirar y hacer latir al corazón.
- **Médula espinal**. Gestiona el movimiento y sensibilidad de órganos y extremidades.
- **Nervios periféricos**. Son los mensajeros del cuerpo; recogen los estímulos y llevan las señales a los músculos y a los demás órganos.

Una lesión en la médula espinal puede causar parálisis. Las sillas de ruedas proporcionan movilidad y los deportes con estas sillas ayudan a mantener los huesos y los músculos saludables. En la actualidad, son muchos los deportistas paralímpicos que participan en competencias nacionales e internacionales de alto nivel profesional.

Los seres humanos compartimos muchos genes con otras especies. Una de las especies más cercanas a nosotros son los chimpancés. No solo se parecen físicamente, sino que también comparten otras características: viven en comunidad, se comunican, se ayudan y hasta mienten.


Cerebro
Tallo cerebral
Médula espinal
Nervios periféricos

# Sistema endocrino

*El sistema endocrino está formado por el conjunto de glándulas que producen hormonas, que son sustancias que llevan mensajes e información de una célula a otra.*

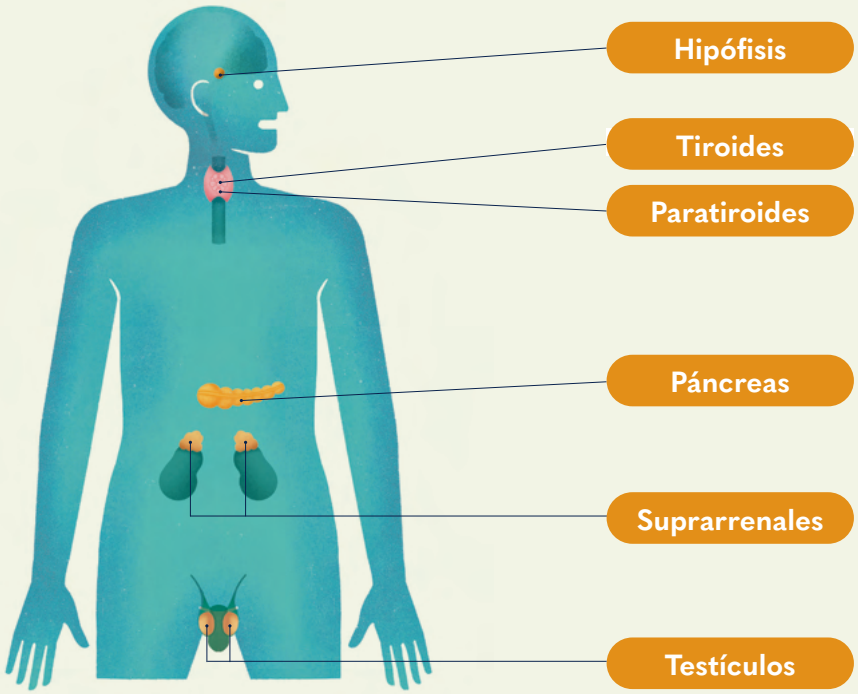
Las hormonas son los mensajeros químicos del cuerpo y controlan los procesos de crecimiento y desarrollo. Son producidas por glándulas y liberadas dentro del torrente sanguíneo para que viajen por el sistema circulatorio.

## Está formado principalmente por los siguientes órganos:

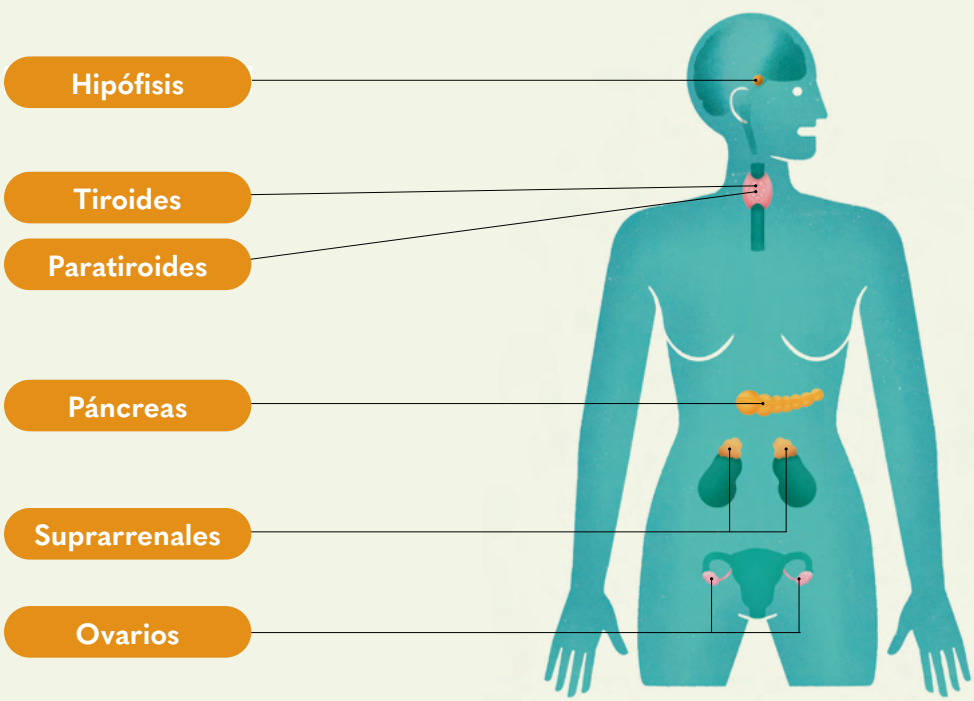
- **Hipófisis**. Es la jefa de las otras glándulas endocrinas. Les manda señales para indicarles qué tienen que hacer.
- **Tiroides**. Produce hormonas que controlan el manejo de la energía y otras funciones en el cuerpo.
- **Paratiroides**. Controlan el nivel de calcio en la sangre.
- **Páncreas**. Se encarga del control y regulación del azúcar en la sangre.
- **Suprarrenales**. Producen hormonas que gestionan el estrés y el crecimiento.
- **Ovarios y testículos**. Albergan hormonas femeninas y masculinas para la reproducción.

El sistema endocrino, como el sistema nervioso, es una red de comunicación. Mientras que el sistema nervioso usa impulsos eléctricos para transmitir señales entre el cerebro y el cuerpo, el sistema endocrino usa mensajeros químicos llamados hormonas que viajan a través del sistema circulatorio.

## Sistema endocrino masculino




## Sistema endocrino femenino



# Enfermedades en los niños

# Enfermedades comunes en los niños

## Fiebre en los niños

***La fiebre es un aumento de la temperatura normal del cuerpo. Es un signo de que el organismo está haciendo su trabajo para defenderse de una infección o una enfermedad. A pesar de ser un síntoma que genera mucha angustia, en la mayoría de los casos la fiebre suele ser inofensiva, sin embargo, es una señal de alerta.***

### Síntomas, ¿qué molestias puede producir?

Una temperatura mayor que los 37,5 °C nos indica que hay fiebre. La fiebre es una respuesta natural para combatir la infección y no es perjudicial por sí misma; es la enfermedad que produce la fiebre la que puede causar el daño.

Hace unos 2500 años nació en Grecia un hombre llamado Hipócrates, que marcó un hito en la historia de la medicina. Él fue el primero en separar la religión de la salud y la enfermedad, y en buscar explicaciones naturales (y no sobrenaturales) para las enfermedades.

### ¿Qué debo hacer?, ¿cómo tratarla en casa?

Debemos recordar que la idea en el manejo de la fiebre es combatir el malestar que produce, y nunca la fiebre en sí misma, ya que, como hemos mencionado, esta es un mecanismo de defensa.

Algunas opciones para aliviar este malestar son los medicamentos antipiréticos: acetaminofén o ibuprofeno; estos, además de reducir la temperatura, le dan bienestar al niño. Para suministrar ambos medicamentos, es importante que verifiquemos la dosis según el peso del niño. **La primera opción debe ser el acetaminofén, ya que el ibuprofeno no es adecuado para menores de seis meses y puede afectar el riñón si lo usamos inadecuadamente.**

Otra opción natural, práctica y útil es la aplicación de paños de agua al clima con limón en las pantorrillas. Exprimimos dos limones en un litro de agua e impregnamos con ella dos telas. Las escurrimos y envolvemos cada pierna. Dejamos unos veinte minutos mientras el niño está en reposo. También podemos hacer baños con hojas de matarratón.

Ojo. El uso de medias frías, hielo en las axilas, baños con agua fría, alcohol, etc., **no es recomendable** porque genera malestar y aumenta la temperatura como efecto rebote.

## ¿Cuándo consultar al médico o ir al hospital?

- Cualquier fiebre en niños menores de tres meses.
- Fiebre por encima de 39 °C en niños entre los tres y seis meses.
- Niños que se vean muy enfermos, adormilados o irritables, y que no se recuperan a pesar del uso de antipiréticos (acetaminofén e ibuprofeno).
- Niños con enfermedades crónicas o medicamentos que hacen que su sistema de defensas funcione menos (medicamentos como esteroides y enfermedades graves como cáncer).
- Cuando la fiebre dure más de dos días en menores de dos años y más de tres en mayores de tres años.
- Cuando aparezcan signos de peligro: convulsiones, el niño no puede beber, vomita todo lo que come, se ve de mal aspecto, está muy adormilado o está inconsciente.

Mantengamos el termómetro de mercurio guardado lejos del alcance de los niños para evitar que se rompa y, que por accidente, ellos consuman este químico.

## ¿Cómo medir la temperatura?

El método más recomendado es el **uso del termómetro**. El lugar más recomendado para tomar la temperatura es la axila; el termómetro debe permanecer allí durante cinco minutos. Otro lugar para medir la temperatura es la boca y allí el termómetro debe estar por tres minutos. Debemos limpiar el termómetro con alcohol antes de usarlo.

# Convulsiones febriles en los niños

***La fiebre puede causar convulsiones a los niños en casos muy poco frecuentes y, afortunadamente, aunque impactantes, normalmente no son dañinas (no necesariamente causan daño cerebral, tampoco retraso mental y menos la muerte).***

## Síntomas, ¿qué molestias puede producir?

Una convulsión febril sucede durante las primeras horas de la fiebre. El niño puede tener una apariencia extraña, luego ponerse tenso, tener contracciones y movimientos raros (sobre todo en los ojos), y quizá no responda a estímulos por un breve período de tiempo. Después del ataque, el niño queda un poco adormecido hasta que recupera su estado normal. Generalmente, duran menos de un minuto.

## ¿Qué hacer?, ¿cómo tratarlas en casa?

- Ubicamos al niño en el piso o en la cama, lejos de objetos peligrosos.
- Le giramos la cabeza hacia un lado para que la saliva o el vómito puedan salir de su boca.
- No debemos ponerle nada en la boca: no se tragará su propia lengua.

## ¿Cuándo consultar al médico o ir al hospital?

No todas las convulsiones que se presentan en los niños con fiebre son convulsiones febriles: hay otras enfermedades que se manifiestan con fiebre, como la meningitis, y que producen convulsiones (estas sí son muy peligrosas). El adulto responsable debe llevar el niño al hospital para que el personal de salud evalúe el caso.

# Desnutrición aguda en los niños

***La desnutrición puede ocurrir por falta de alimentación o cuando no comemos los alimentos adecuados para generar la energía necesaria. Esta enfermedad afecta principalmente a los niños menores de cinco años y tiene consecuencias severas en el crecimiento y en el desarrollo del cerebro.***

## Síntomas, ¿qué molestias puede producir?

- La cabeza se ve grande con respecto al resto del cuerpo del niño, con poco cabello que fácilmente se cae, está seco o cambia de color.
- Al ejercer presión con un dedo sobre la piel del niño se genera un hundimiento visible que persiste aún después de haberlo retirado.
- Ambos brazos o piernas se ven muy delgados o, por el contrario, están inflamados.
- El niño se ve más delgado o se siente más liviano al cargarlo.
- El rostro luce hinchado y pálido. Los ojos permanecen hundidos.
- La piel se torna seca. Luce áspera o escamosa.
- El abdomen se ve inflamado o abultado y las costillas se empiezan a marcar en el tórax.
- Las palmas de las manos y las plantas de los pies lucen pálidas.
- Le da diarrea o gripa con facilidad.
- El niño está desganado, luce fatigado o ha perdido el interés en el juego y en sus actividades cotidianas.

- Está inapetente y se niega a recibir leche materna u otros alimentos, dependiendo de su etapa de desarrollo.
- Llora excesivamente y, con frecuencia, está irritable.

## ¿Qué hacer?, ¿cómo tratarla en casa?

Es fundamental que sigamos las pautas dadas por el médico o dentro del programa de crecimiento y desarrollo.

## ¿Cuándo consultar al médico o ir al hospital?

La desnutrición debe ser evaluada por personal de salud para que los especialistas definan si requiere manejo en el hogar o en el hospital (la gran mayoría de los casos, pueden ser manejados en el hogar con seguimiento médico frecuente).

Un niño desnutrido

Un niño sano

## ¿Cómo prevenir la desnutrición?

- Vigilar la alimentación de las madres gestantes, ya que el consumo de hierro ayuda a que los niños al nacer tengan mejor peso y talla, y que desarrollen mejor su cerebro (ver apartado: "Servicios de atención durante la gestación", p. 239).
- Procurar que los recién nacidos tengan lactancia materna exclusiva (únicamente leche materna) al menos por seis meses y lactancia parcial (leche materna complementada con otros alimentos) desde los seis meses hasta los dos años (como lo describe el libro *Los primeros años,* de la colección Secretos para contar, las páginas 78-79 y 92-93).
- A los seis meses, es vital que empiece la alimentación con alimentos diferentes a la leche materna, que aportarán otros nutrientes que necesita, especialmente alimentos ricos en hierro y energía.
- Los menores de ocho/diez meses deben recibir alimentos en puré, no en caldo.
- Una vez el niño tenga ocho/diez meses, de acuerdo con su desarrollo, los cuidadores pueden gradualmente introducir alimentos de consistencia sólida.
- Los programas de crecimiento y desarrollo son fundamentales. Allí, un profesional le toma al niño medidas de peso, talla, tamaño de la cabeza y perímetro del brazo. Este seguimiento profesional indica si un niño presenta signos de desnutrición y si necesita micronutrientes y desparasitación.
- La higiene y el consumo de agua limpia evitan diarreas frecuentes, las cuales afectan el estado nutricional de los niños.

Con frecuencia los niños desnutridos tienen el abdomen abultado, lo que puede confundir al cuidador y hacerle pensar que el niño está gordo.

# Anemia en los niños

***La anemia se produce por una alimentación desbalanceada que no le entrega al cuerpo los nutrientes que necesita para producir los glóbulos rojos. También porque el cuerpo destruye los glóbulos rojos o se pierden debido al sangrado o a una enfermedad.***

***La anemia por deficiencia de hierro es la más común entre los niños, especialmente en los dos primeros años. Para producir los glóbulos rojos de la sangre, el cuerpo necesita hierro.***

## Síntomas, ¿qué molestias puede producir?

**La medición de la hemoglobina en una muestra de sangre es el único método que nos indica con exactitud si un niño tiene anemia**. El problema principal es que sus síntomas pueden ser difíciles de detectar, lo cual hace que el diagnóstico sea complejo.

Los niños que comen tierra, cal de las paredes o mucho hielo pueden tener deficiencia de hierro.

**Algunos síntomas detectables:**

- Piel pálida, especialmente en el borde interno de los párpados, lengua y palma de la mano.
- Cansancio, debilidad e irritabilidad.
- Cuando la anemia es grave, el niño puede tener dificultad para respirar y evidente inactividad.

## ¿Qué hacer?, ¿cómo tratarla en casa?

Debemos seguir las recomendaciones del doctor y de los equipos de salud, y darle al niño los suplementos y alimentación indicados.

## ¿Cuándo consultar al médico o ir al hospital?

Ante cualquiera de los síntomas que hemos mencionado, debemos ir al médico para que tome los respectivos exámenes y evalúe la condición y el tratamiento idóneo para el niño.

## ¿Cómo prevenir la anemia por deficiencia de hierro?

- **Debemos evitar el uso de leche entera de vaca como principal fuente de alimentación para los menores de un año.**
- Desde los seis meses de vida, en el control de crecimiento y desarrollo, todos los niños deben ser suplementados con hierro cada seis meses hasta los dos años para mejorar los depósitos y **prevenir la anemia** (ver la ruta de promoción y mantenimiento de la salud en la página 238).
- Los niños con peso menor que 2500 gramos deben recibir **suplemento de hierro** desde el primer mes de nacidos. Es muy importante que como cuidadores preguntemos por esto en el hospital.
- Alrededor del sexto mes de edad, debemos procurarles **alimentos ricos en hierro**, como carnes rojas, vísceras, granos (frijol, lenteja), vegetales (espinaca, brócoli y col) y cereales fortificados con hierro.
- En los controles de crecimiento y desarrollo, los niños reciben **antiparasitarios** cada cuatro a seis meses para controlar los parásitos intestinales que pueden ocasionar anemia por sangrado intestinal no aparente.
- Las medidas de **higiene y manejo del agua** son indispensables para prevenir estos parásitos intestinales.

Los glóbulos rojos son las células que transportan el oxígeno. Su color se debe a la presencia de hierro.

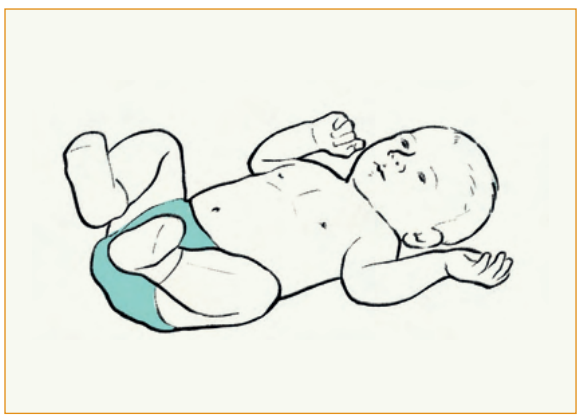
# Infecciones respiratorias en los niños

***Las infecciones respiratorias son muy frecuentes en niños menores de cinco años, y generalmente se resuelven solas sin muchas complicaciones.***

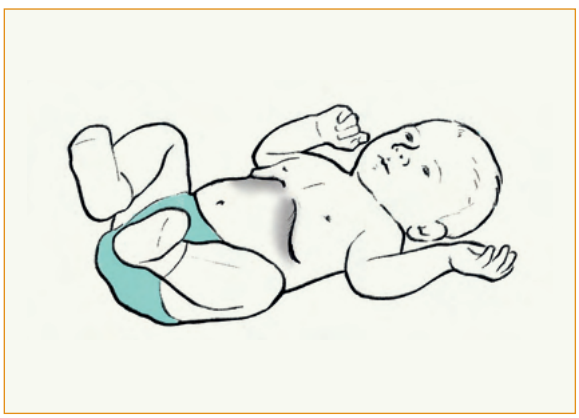
***Las infecciones respiratorias más frecuentes en la niñez son: resfriado común, otitis, CRUP (tos de perro), amigdalitis, bronquiolitis, neumonía.***

## ¿Cuándo consultar al médico o ir al hospital?

- Si los síntomas empeoran luego de una semana con la infección.
- Cuando veamos signos de peligro: que el niño convulsiona, que no puede beber, que vomita todo lo que come, que está muy adormilado o inconsciente.
- Cuando percibamos dificultad para respirar: labios o dedos morados, respiraciones rápidas o un hueco en el pecho bajo las costillas (retracciones subcostales).



Niño sano



Retracciones subcostales, dificultad para respirar

| Frecuencia normal de la respiración de los niños | |
|---|---|
| Menos de dos meses | 60 respiraciones por minuto |
| Dos meses a un año | 50 respiraciones por minuto |
| Uno a cinco años | 40 respiraciones por minuto |

### ¿Cómo prevenir una infección respiratoria en niños?

- Lavándoles las manos permanentemente.
- Separando a los niños de personas que sabemos padecen enfermedades respiratorias.
- Evitando fumar cerca de ellos y evitando que reciban el humo de los fogones de leña.
- Asegurando que el esquema de vacunación esté al día.

## Resfriado común en los niños

***Es la enfermedad infecciosa más frecuente. El resfriado común (gripa) es una infección viral de la nariz y la garganta o vías respiratorias superiores; por lo general, es inofensivo y se resuelve por sí solo gracias a las defensas del organismo.***

### Síntomas, ¿qué molestias puede producir?

Congestión nasal por secreción de mocos (con obstrucción que dificulta un poco respirar), estornudos, lagrimeo, dolor de garganta, dolor de cabeza, algunas veces fiebre leve y tos. El niño suele encontrarse intranquilo y molesto, especialmente si tiene fiebre.

### ¿Qué hacer?, ¿cómo tratarlo en casa?

En su mayoría, estas infecciones son causadas por virus y se curan con el tiempo o se resuelven solas. Es importante ofrecerle líquidos al niño para evitar la deshidratación y tratar la fiebre y el malestar general como explicamos en las páginas 58 y 59.

# CRUP en los niños
## (inflamación de la tráquea y la laringe)

***Es la inflamación de la laringe y la tráquea (laringotraqueítis), generalmente causada por un virus. Esta inflamación dificulta el paso de aire de la boca a los pulmones y causa una tos similar a la de los perros.***

### Síntomas, ¿qué molestias puede producir?

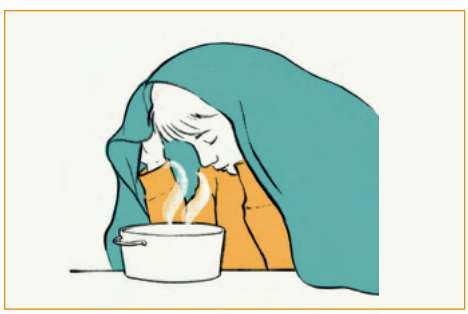
El niño que tiene CRUP suele irse a la cama con secreciones nasales y una tos leve con o sin fiebre. En la noche se despierta con una tos que llamamos tos perruna, debido a la inflamación de las cuerdas vocales. En casos más graves, en los que la inflamación es mayor, el niño puede tener una obstrucción del paso del aire, y le sentiremos, entonces, una respiración ruidosa y difícil durante la entrada del aire (inspiración) llamada estridor.

### ¿Qué hacer?, ¿cómo tratarlo en casa?

La mayoría de los casos de CRUP no requieren tratamiento: los podemos manejar en casa. Si tenemos agua caliente, podemos usar el vapor de la ducha con mucho cuidado. O llenamos una ponchera con agua caliente, acercamos al niño y le cubrimos la cabeza con una toalla para que reciba el vapor, teniendo cuidado de no quemarlo con el agua.

### ¿Cuándo consultar al médico o ir al hospital?

Cuando le notemos estridor o un ruido raro al respirar durante la entrada de aire (inspiración) estando en reposo.



En estos casos, las inhalaciones ayudan a respirar con mayor facilidad.

# Bronquiolitis en los niños

***La bronquiolitis es la inflamación causada por virus en los pequeños tubos respiratorios llamados bronquiolos. Esta inflamación dificulta la salida del aire desde los pulmones durante la respiración. Afecta principalmente a los niños menores de un año porque sus vías respiratorias son aún muy pequeñas.***

## Síntomas, ¿qué molestias puede producir?

Generalmente, al inicio de la bronquiolitis, el niño presenta síntomas de resfriado común, pero al cabo de uno o dos días empeora la tos y puede aparecer un ruido en la salida del aire de los pulmones que parece un silbido (sibilancias); incluso, el niño puede llegar a respirar más rápidamente.

## ¿Cuándo consultar al médico o ir al hospital?

Debemos consultar ante la presencia de silbido en el pecho, además de cualquier signo de infección respiratoria como secreciones nasales, tos de perro y fiebre.

# Otitis en los niños

***La otitis media aguda es la inflamación del oído medio que ocurre cuando, por un resfriado común, se acumula moco en esta parte del oído. Esta infección generalmente se cura sola y no deja complicaciones.***

## Síntomas, ¿qué molestias puede producir?

El principal síntoma de la otitis es el dolor de oído, más los síntomas del resfriado común: pérdida de apetito, congestión nasal, malestar general con o sin fiebre. A veces, veremos que el oído del niño supura un líquido amarillento y blanco, quizá teñido de sangre.

El médico centra el tratamiento en el bienestar del niño, quien quizá sienta mucho dolor. Así que prescribirá antiinflamatorios y analgésicos.

En algunos casos, sin embargo, el líquido puede permanecer más tiempo en el oído luego de que el dolor y los síntomas gripales mejoren; esto se conoce como otitis crónica con derrame.

### ¿Cuándo consultar al médico o ir al hospital?

- Si el niño tiene dolor de oído con fiebre mayor de 39 °C.
- Si tiene un dolor muy intenso en el oído que no disminuye con antiinflamatorios o analgésicos.
- Si le sale líquido por el oído.
- Si presenta cualquier síntoma que amerite consulta para las infecciones respiratorias (ver la página 66).

## Neumonía en los niños

***La neumonía es causada por una infección de los pulmones con virus o bacterias. Generalmente se resuelve sin problemas, pero debemos prestarle atención porque puede ser mortal algunas veces; de hecho, es una de las principales causas de muerte de niños menores de cinco años.***

### Síntomas, ¿qué molestias puede producir?

La mayoría de los niños con neumonía presentan tos, fiebre, respiración rápida y malestar general. La respiración rápida es un signo muy confiable para diagnosticar neumonía y los padres y cuidadores debemos estar muy atentos a ella (ver las frecuencias normales de respiración en la página 67).

### ¿Cuándo consultar al médico o ir al hospital?

Cuando el niño tenga una frecuencia de respiración más rápida de lo normal o cualquier otro signo descrito en infecciones respiratorias (ver página 66).

## Amigdalitis en los niños

***La amigdalitis es una infección que causa la inflamación de las amígdalas, que son órganos que están en la garganta y ayudan al sistema de defensas a proteger al cuerpo de las infecciones.***

### Síntomas, ¿qué molestias puede producir?

Las amígdalas inflamadas se ven hinchadas y de color rojo, y pueden estar cubiertas por puntos o un revestimiento amarillo o blancuzco. Un niño con amigdalitis puede tener dolor de garganta, fiebre alta, mal aliento, ganglios del cuello inflamados o bultos dolorosos allí, dolor de estómago, de cabeza y malestar general.

### ¿Qué hacer?, ¿cómo tratarla en casa?

Las amigdalitis virales, que son la mayoría, pueden ser tratadas en casa. Asegurémonos de que el niño beba mucho líquido y descanse lo suficiente. Si tragar le causa dolor, le servimos líquidos y alimentos blandos. Algunos niños prefieren bebidas calientes y otros, bebidas frías.

Para el dolor de garganta podemos darle al niño infusión de jengibre, decocción de achiote con las semillas o un macerado de limón, cebolla y miel (ver libro *Los secretos de las plantas*, página 148). Otra opción natural es colocarle una bufanda de tela con rodajas de limón rodeando el cuello, y dejarla por veinte a treinta minutos sin que el limón toque la piel.

Las amígdalas son proporcionalmente más grandes en los niños que en los adultos. Esto hace que los niños sufran molestias frecuentemente.

### ¿Cuándo consultar al médico o ir al hospital?

Siempre que tengamos sospecha de amigdalitis, debemos consultar al médico, especialmente si hay dolor e hinchazón a un solo lado o fiebre alta, porque puede estar aumentando la infección. Es muy importante que sea el médico quien defina si se trata de una amigdalitis bacteriana que requiere antibióticos.

### ¿Cómo prevenir la amigdalitis?

La amigdalitis es contagiosa; por lo tanto, intentemos mantener a los niños alejados de una persona con amigdalitis o dolor de garganta, y asegurémonos de que todos los miembros de la familia se laven las manos con frecuencia y adecuadamente.

Si alguien de la familia tiene amigdalitis, mantengamos separados los vasos y los utensilios que usa para comer, y lavémoslos con agua caliente y jabón.

## Tos en los niños

***Toser es un reflejo saludable e importante que ayuda a proteger las vías respiratorias.***

### Síntomas, ¿qué molestias puede producir?

La tos es uno de los síntomas más frecuentes de las enfermedades respiratorias de los niños. Aunque sea muy fuerte, no suele indicar una enfermedad grave.

### ¿Qué hacer?, ¿cómo tratarla en casa?

Los medicamentos para la tos no son recomendables para niños menores de seis años. Aunque no sea necesario tratar la tos con medicamentos, sí podemos hacer mucho para que el niño se sienta mejor cuando tenga tos:

1. **Miel.** No podemos darles miel a los niños menores de un año: no es seguro.
   - Para niños de uno a cinco años, media cucharadita de miel por toma.
   - Para niños de seis a once años, una cucharadita de miel por toma.
   - Para niños mayores de doce años, dos cucharaditas de miel por toma.
2. **Hidratación.** El niño debe estar siempre hidratado. Cuando hay suficiente agua en el cuerpo, el moco se vuelve más delgado y esto facilita el acto de toser.
3. **Frotaciones mentoladas** para niños de dos años en adelante. Frotamos una capa gruesa de ungüento mentolado sobre la piel del pecho, en la parte delantera del cuello (área de la garganta) y en la parte alta de la espalda. Esto le dará una sensación de alivio al niño al respirar y aliviará la tos. Después de usar el ungüento, guardamos el recipiente bien cerrado fuera del alcance de los niños. No debemos aplicar el ungüento mentolado en la nariz ni en la boca.
4. En el caso de que el niño tenga tos de perro, debemos recurrir a **tratamiento de CRUP**, como vimos en la página 68.
5. **Evitemos bebidas ácidas o cítricas**, o bebidas con gas, que podrían lastimarle la garganta si ya la tiene irritada por la tos.
6. Si el niño tiene asma, necesitamos un **plan de acción contra el asma desarrollado por el médico**. Este plan debería ayudar a elegir los medicamentos adecuados.
7. **Procuremos usar productos naturales**, como infusión de sauco y brevo, preparado de limón y cebolla, o jarabe de totumo (ver preparaciones en el libro *Los secretos de las plantas*, en las páginas 167, 168 y 169).

El niño siempre debe estar muy bien hidratado, pues así la flema se vuelve más delgada y esto le facilita toser.

Las frotaciones mentoladas producen sensación de alivio y ayudan a mitigar o disminuir la tos.

## ¿Cuándo consultar al médico o ir al hospital?

- Cuando el niño tenga tos por más de quince días o si la tos empeora con el pasar de los días.
- Cuando haya signos de dificultad para respirar (ver el apartado sobre infecciones respiratorias en las páginas 66 y 67).
- Cuando tenga algún signo de peligro: no puede beber, vomita todo lo que come, tiene mal aspecto o somnolencia, o cuando la tos le produzca vómito.

Alrededor del año 1500, los médicos europeos creían que el diagnóstico de las enfermedades debía basarse en la posición de los astros durante la fecha y hora en las que el paciente había enfermado. De allí viene el nombre con el que hoy se conoce a la gripe, *influenza*, ya que se creía que la gripe era provocada por influencia de los astros.

# Dolor de estómago en los niños (dolor abdominal)

*A menudo, los niños se quejan de dolor de estómago. De hecho, es una de las razones más comunes por las que los padres llevan a sus hijos al médico. La gran mayoría mejora en pocas horas o días, y sin un tratamiento especial.*

## Síntomas, ¿qué molestias puede producir?

Produce una sensación de malestar de diferentes tipos en el abdomen: localizado, tipo cólico, etc., con o sin síntomas asociados como estreñimiento (no ha hecho popó en varios días), vómito o diarrea.

## ¿Qué hacer?, ¿cómo tratarlo en casa?

- Asegurémonos de que el niño descanse lo suficiente.
- No lo obliguemos a comer si no quiere hacerlo, pero si tiene hambre, dejémoslo comer lo que prefiera.
- Coloquemos una bolsa de agua caliente (no hirviendo) envuelta en un trapo o toalla sobre la barriga del niño, o preparémosle un baño tibio. También podemos usar compresas con flores de manzanilla en una tela y colocar la bolsa caliente encima de la compresa.
- Si presenta vómito y diarrea, debemos tratarlo como lo describimos en las páginas 77-83.

## ¿Cuándo consultar al médico o ir al hospital?

- En los casos en que el niño sufra repetidos ataques de dolor abdominal.
- Si lo despierta el dolor.
- Si el dolor interfiere con actividades como jugar o estudiar.

Algunas veces, un dolor de estómago puede indicar apendicitis, y esta requiere cirugía; por esto, siempre que sospechemos, debemos consultar urgentemente. El dolor a menudo comienza en el medio de la barriga de manera aguda y desciende por el lado derecho (lugar donde se encuentra el apéndice). La barriga duele al tocarla, y hay dificultad para toser o caminar (ver las páginas 184 y 185, sobre dolor abdominal en adultos).

### Otras razones para consultar

- Dolor severo o que empeora; dolor que se ha movido de posición.
- Fiebre mayor de 39 °C o por más de 48 horas.
- Mal aspecto del niño.
- Vómito que nos impida alimentar al niño o hidratarlo.
- Sangre en vómito o deposición.

### ¿Cómo prevenir el dolor de estómago en los niños?

Una buena alimentación e higiene del cuerpo y de los alimentos puede ayudarnos a prevenir algunos dolores de estómago en niños.

La palabra *abdomen* viene del latín *abdōmen* y esta, a su vez, tiene relación con *abdere*, que significa 'esconder u ocultar'. Esto se refiere a la dificultad para identificar de dónde viene el dolor, por cuanto es una cavidad con gran cantidad de órganos en su interior.

# Diarrea en los niños

***La diarrea es una enfermedad muy frecuente en niños. Los menores de tres años presentan varios episodios de diarrea al año; afortunadamente, la mayoría de las veces, su evolución es favorable.***

***La diarrea puede ser peligrosa cuando no tratamos la deshidratación correctamente. Por fortuna, puede prevenirse con un manejo adecuado y simple en el hogar.***

## Síntomas, ¿qué molestias puede producir?

Hablamos de diarrea cuando hay un cambio en la consistencia de las deposiciones o un aumento en el número de veces que suele moverse el estómago. **Tres o más deposiciones inusualmente líquidas o blandas en un periodo de 24 horas indican diarrea**.

## ¿Qué hacer?, ¿cómo tratarla en casa?

Cuando un niño tiene diarrea, pero no está deshidratado, podemos tratarla en el hogar con las siguientes reglas básicas:

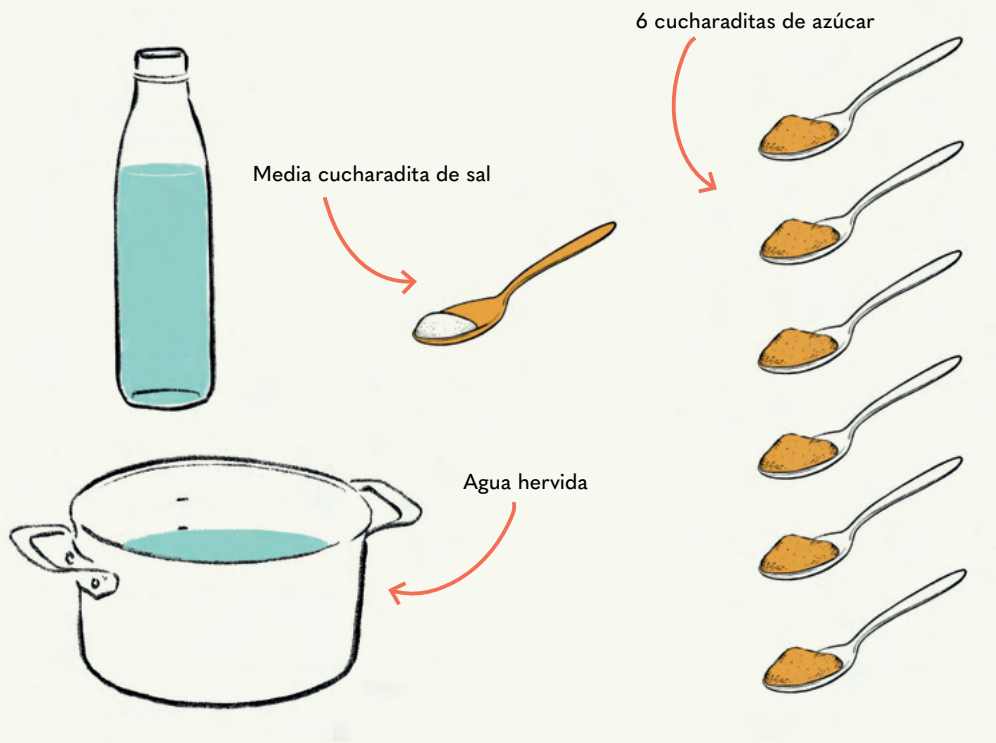
**Hidratación**. Para prevenir la deshidratación, tan pronto comience la diarrea, debemos darle al niño más cantidad de líquidos de lo acostumbrado. El objetivo es reponer la pérdida de agua y sales que ocurre durante la diarrea.

La bebida más indicada para prevenir la deshidratación es el suero de rehidratación oral (SRO). Este viene en sobres y podemos conseguirlo en farmacias (es muy importante que lo mantengamos en el botiquín del hogar). **Solo debemos usar suero casero en caso de no tener el SRO y vivir en lugares muy alejados**.

## Preparación de suero casero

En un litro de agua hervida diluimos media cucharadita de sal y seis cucharaditas de azúcar. Mezclamos bien.

**La receta debe ser exacta: media cucharadita de sal y seis cucharaditas de azúcar en un litro de agua: ni más, ni menos.**




### Líquidos adecuados para prevenir la deshidratación

La recomendación médica indica que le ofrezcamos al niño con diarrea un líquido adecuado para prevenir la deshidratación después de cada deposición. Para menores de dos años, media a una taza; para niños de dos años o más, una a dos tazas.

Los líquidos adecuados para tal efecto son: sales de rehidratación oral, líquidos preparados mediante cocción de cereales en grano o molidos (arroz, maíz o cebada) y cocinados en agua, o aquellos que se preparan con papa, plátano o arroz. También agua, siempre y cuando esté combinada con la dieta habitual, preferiblemente con poca sal.

## ¿Cuánto líquido es suficiente para prevenir la deshidratación?

La regla general nos indica que le demos al niño tanto líquido como desee hasta cuando la diarrea desaparezca. Luego de cada deposición, hacemos esto:

- A los **menores de dos años**, medio vaso de líquido.
- A los **niños de dos a cinco años**, un vaso de líquido.

## ¿Cómo debe ser la alimentación durante la diarrea?

Para prevenir complicaciones, debemos continuar la alimentación habitual durante la diarrea y no diluir los alimentos que el niño toma normalmente.

En los lactantes, es clave continuar la lactancia materna o la leche de fórmula, mientras los mayores de un año deben seguir recibiendo leche entera y productos lácteos. El objetivo es que los niños coman, aunque en ese momento tengan menos apetito de lo usual.

Para abrir el apetito durante los días que el niño tenga diarrea, podemos darle los alimentos que prefiera en ese momento; además de ofrecerle comida cada tres horas (seis veces al día). Tolerará mejor las comidas frecuentes y en pequeñas porciones. Con el alimento habitual, podemos darle agua y galletas saladas o rosquitas. Las sopas suaves también son ideales para complementar la administración del suero.

A continuación, ofrecemos dos recetas de líquidos caseros adecuados para prevenir la deshidratación, siempre y cuando los administremos junto con el suero:

### ▸ Líquido basado en papa o plátano

**Ingredientes.** Dos papas de tamaño mediano (o medio plátano verde), media cucharadita tintera de sal (la más pequeña) y un litro de agua.

Las enfermedades digestivas son causadas por virus o bacterias *malas* que viven en los alimentos o bebidas en mal estado. También pueden entrar parásitos al aparato digestivo como, por ejemplo, la tenia o *solitaria*.

**Preparación.** Pelamos y picamos las papas, luego las ponemos en una olla con un litro de agua y media cucharadita tintera de sal. Cocinamos durante media hora, licuamos y lo dejamos enfriar.

### ▶ Líquido basado en arroz tostado

**Ingredientes.** Ocho cucharadas de arroz, media cucharadita tintera de sal, un litro de agua.

**Preparación.** Tostamos levemente el arroz en una sartén sin agregar grasa. Cuando esté tostado, lo molemos. A una olla con un litro de agua añadimos ocho cucharadas soperas del arroz molido y media cucharadita tintera de sal. Cocinamos durante quince minutos y lo dejamos enfriar.

### ▶ Algunos remedios naturales

Podemos utilizar la decocción de achiote y la decocción de orégano en pequeñas cantidades (ver preparación en el libro *Los secretos de las plantas*, en la página 154).

No debemos lavar los huevos. Lo importante es limpiarlos si están sucios, pero no lavarlos con agua porque esto les quita una protección natural que tienen y, entonces, pueden contaminarse con las bacterias de la cáscara.

## Cosas que el niño debe evitar comer o beber

Los niños deben evitar ciertos tipos de alimentos cuando tienen diarrea: alimentos fritos, alimentos grasosos, alimentos procesados como salchichón y mortadela o comidas rápidas.

Evitemos darles a los niños jugos de fruta sin colar, ya que pueden aflojar las heces.

Procuremos que los niños reduzcan o suspendan el consumo de leche y otros productos lácteos si estos están empeorando la diarrea o causando gases y distensión abdominal.

Los niños con diarrea deben evitar las frutas y las verduras que puedan causar gases, tales como el brócoli, los pimentones, los fríjoles, las lentejas, las ciruelas, los garbanzos, las verduras de hoja verde y el maíz.

Mientras el niño esté indispuesto, probemos dándole alimentos suaves como bananos, galletas saladas, pasta, arroz y consomé, entre otros.

## ¿Cuándo consultar al médico o ir al hospital?

**Si el niño presenta uno de los siguientes signos y síntomas:**

- La diarrea empeora o el niño no se ve bien.
- Las deposiciones son muy líquidas y frecuentes, más de diez en veinticuatro horas.
- Aparece fiebre, que no tenía antes.
- Aparece sangre en la materia fecal.
- El niño no experimenta mejoría al tercer día.
- El niño presenta algún signo de peligro: vomita todo lo que come, no puede beber normalmente, tiene convulsiones, se ve de mal aspecto o está muy somnoliento.
- El niño tiene antecedentes de bajo peso o desnutrición.

## ¿Cómo prevenir la diarrea?

**Lavado de manos.** Tanto los niños como los cuidadores debemos lavarnos frecuentemente las manos con agua y jabón.

**Agua limpia.** Tanto los niños como los cuidadores debemos consumir agua potable.

**Vacuna contra el rotavirus.** Este es el virus que ocasiona la mayoría de los cuadros de diarrea en menores de cinco años. Esta vacuna está incluida dentro del Plan Ampliado de Vacunas en Colombia, con dos dosis: a los dos y a los cuatro meses de edad.

# Vómito en los niños

***El vómito es la expulsión por la boca de lo contenido en el estómago. Suele venir acompañado de diarrea.***

## ¿Qué hacer?, ¿cómo tratarlo en casa?

Es vital que observemos si el vómito viene acompañado o no de diarrea, ya que el manejo es diferente en cada situación:

**Si el niño tiene vómito sin diarrea**, la probabilidad de que se deshidrate es menor, por lo que no usamos suero, pues su sabor, además, puede empeorar el vómito. Siempre que haya vómito, es importante que le demos líquidos al niño en pequeñas cantidades, por cucharaditas, con espacio de cinco minutos entre cada toma, y con mucha paciencia. Y si presenta un episodio de vómito, esperamos por lo menos 10 minutos para volver a ofrecerle líquidos.

**Si el niño tiene vómito con diarrea**, la probabilidad de deshidratación es mayor, por lo que debemos ofrecerle el suero y los líquidos mencionados en el apartado sobre diarrea (ver las páginas 77-81), pero siempre de a poquitos y con paciencia.

Si un niño menor de dos años presenta una deposición líquida, debemos ofrecerle media taza de suero (ver la preparación del suero casero en la página 78, en caso de no tener SRO). La clave está en repartir esta cantidad de suero en pequeñas dosis de a una cucharada sopera. Esto quiere decir que le damos aproximadamente siete cucharadas soperas de suero y esperamos cinco minutos entre cada toma. Con cada deposición que aparezca, hacemos lo mismo.

En cuanto a medicamentos para el vómito, solo es recomendable usarlos en el hospital, nunca en el hogar.

Algunos animales, como el caballo, no pueden vomitar.

## ¿Cuándo consultar al médico o ir al hospital?

**Debemos ir al hospital cuando el niño tenga alto riesgo de deshidratación:**

- Cuando tenga tres o más vómitos en una hora, o cinco o más vómitos en cuatro horas.
- Ante cualquier otro signo de peligro: convulsiones, que el niño no pueda beber, que vomite todo lo que come, se vea de mal aspecto, esté muy adormilado o inconsciente.

En 1847, el médico austríaco Ignaz Semmelweis comenzó a obligar a médicos y enfermeras a que se lavaran las manos con cloro antes de atender a sus pacientes. En poco tiempo, gracias a esta precaución, las muertes en este hospital se redujeron a la mitad.

# Infecciones urinarias en los niños (cistitis)

***Una infección urinaria implica la presencia de bacterias en el sistema urinario. En los niños más pequeños, especialmente en los menores de tres años, lograr el diagnóstico es difícil, ya que ellos no muestran los síntomas que habitualmente muestran los niños mayores y los adultos (dolor al orinar, retención de la orina, etc.). Y si no es diagnosticada y tratada oportunamente, puede generar complicaciones importantes.***

## Síntomas, ¿qué molestias pueden producir?

**En niños menores de tres años**. La fiebre, la irritabilidad y las náuseas son generalmente los únicos síntomas.

**De cuatro años en adelante**. Experimentan síntomas tradicionales como ardor al orinar, aumento en la frecuencia para orinar, dificultad para orinar, dolor en la espalda, mal olor en la orina y, a veces, fiebre o escalofríos.

## ¿Qué hacer?, ¿cómo tratarlas en casa?

Siempre que sospechemos que un niño está padeciendo una infección urinaria, debemos consultar al médico, ya que debe recetarle un tratamiento antibiótico.

## ¿Cuándo consultar al médico o ir al hospital?

**Cuando observemos:**

**Fiebre.** El niño presenta fiebre mayor de 39 °C y no hay síntomas de infecciones respiratorias ni brotes en la piel o infecciones del sistema digestivo.

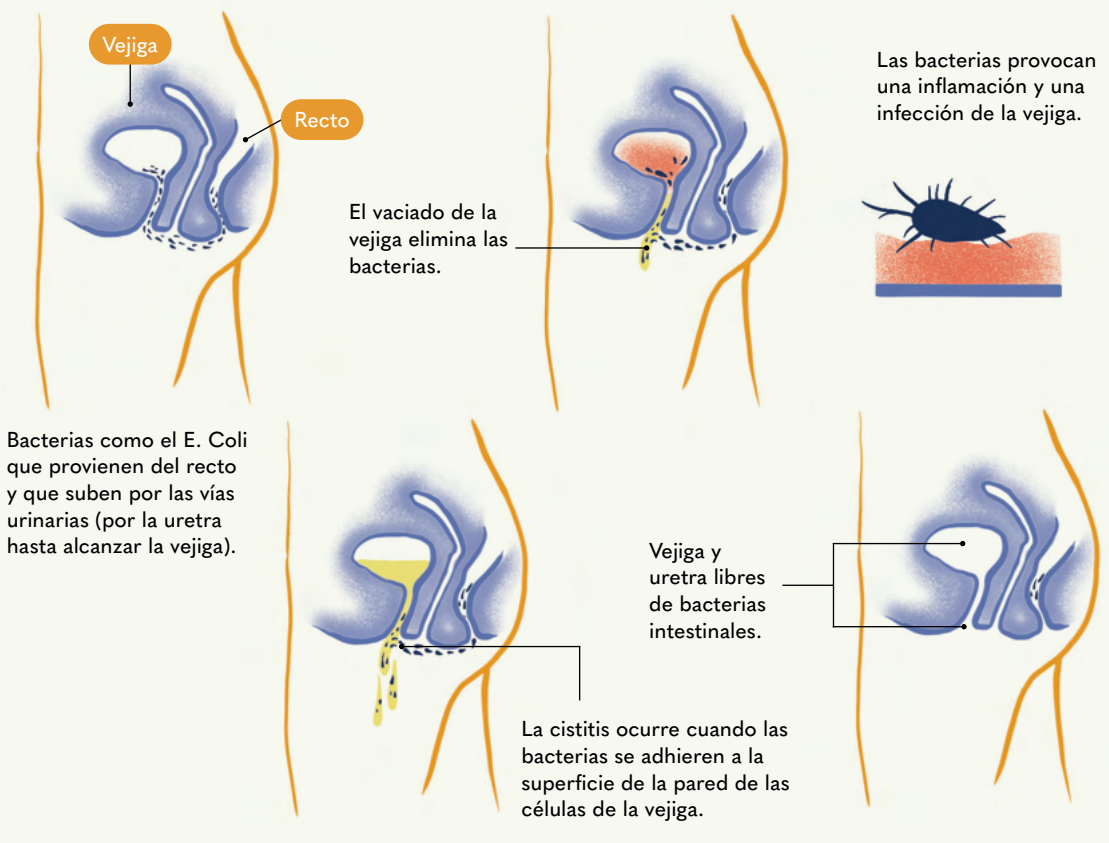
- **Niños menores de tres meses**. Debemos ir al médico ante cualquier aviso de fiebre.

- **Menores de dos años**. Cuando tenga fiebre persistente por más de dos días.
- **A partir de los tres años**. Cuando la fiebre persista más de tres días.

**Niños con mal aspecto** (se ven enfermos), irritabilidad y somnolencia, a pesar de haber recibido tratamiento para aliviar el malestar.

Los registros escritos más antiguos que se conocen sobre enfermedades infantiles datan del año 2100 a. C. y fueron encontrados en Mesopotamia. Corresponden a unas tablillas de arcilla con escritura cuneiforme, y se comprobó que hacían parte de un libro dedicado al cuidado y tratamiento de los niños.

## ¿Qué es la cistitis?



# Erupciones y sarpullidos en los niños
## (exantemas virales)

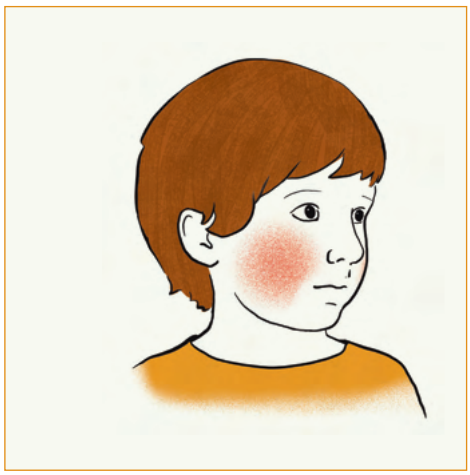
Durante los embarazos, las erupciones y sarpullidos pueden provocar problemas en el feto, sobre todo durante la primera mitad de la gestación; por esto es fundamental aislar a los enfermos.

***Los exantemas virales son muy comunes en niños y se manifiestan en brotes de diferentes tipos. Afortunadamente, gracias al esquema de vacunación, que incluye la vacuna triple viral y contra la varicela (ver anexo sobre las vacunas en página 243), muchos de estos brotes virales y sus complicaciones ocurren con cada vez menor frecuencia.***

**A continuación, veremos las principales enfermedades exantemáticas virales.**

## Eritema infeccioso
## (quinta enfermedad)

### Síntomas, ¿qué molestias pueden producir?



El sarpullido del eritema infeccioso tiene la apariencia de una bofetada.

Comienza con fiebre baja, dolor de cabeza y síntomas de resfriado común muy leves (congestión o moqueo nasales). Estos síntomas desaparecen y luego aparece el exantema o erupción. Este suele empezar como un sarpullido rojo en el rostro, como si al niño le hubieran dado una bofetada en la mejilla. Dura alrededor de tres semanas.

**Observaciones**

Es una enfermedad viral, de la cual la mayoría de los niños se recuperan rápidamente. A veces, especialmente en niños mayores y adolescentes, puede causar dolor o inflamación en las articulaciones.

Esta enfermedad puede ocasionar problemas en el feto. Por esto, debemos mantener a las embarazadas lejos de personas contagiadas.

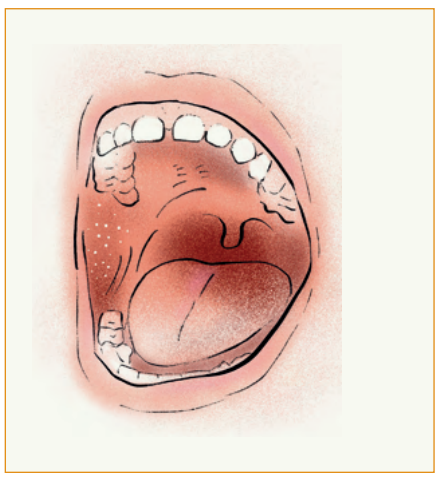
# Sarampión

## Síntomas, ¿qué molestias puede producir?

Fiebre, tos seca, mocos con escurrimiento nasal, dolor de garganta, inflamación de los ojos con enrojecimiento, manchas blancas diminutas en la cara interna de la mejilla que parecen granos de sal. Luego aparece el sarpullido (manchas rojas grandes y planas), al principio en la cara y detrás de las orejas, y progresa hasta llegar a los pies.

## ¿Qué hacer?, ¿cómo tratarlas en casa?

Aunque el sarampión no complicado puede ser tratado en casa, siempre que haya sospecha de sarampión, debemos consultar al médico.



Al comienzo aparecen puntos blancos pequeños en la parte interna de la mejilla.

Luego aparece un sarpullido que empieza en la cara y detrás de las orejas.

## ¿Cómo prevenir el sarampión?

- **Vacunación**. Todos los niños deben recibir la vacuna triple viral, que está dentro del Plan Ampliado de Vacunación (PAI) de Colombia (ver el apartado sobre vacunas en la página 243).
- **Aislamiento.** Si existe un caso sospechoso o comprobado de sarampión, debemos aislar al paciente, ya que es una enfermedad muy contagiosa (contagia desde cuatro días antes y cuatro días después de la aparición del brote).
- **Consumo de zanahoria y vegetales de hoja** en la alimentación de niños de cero a cinco años y mujeres embarazadas para tener buenos niveles de vitamina A.

### Observaciones

El sarampión puede ser grave e, incluso, mortal para los niños pequeños; la mortalidad la previene, en gran medida, la vacuna triple viral (ver el apartado sobre vacunas en la página 243).

Recordemos aislar a las embarazadas de pacientes con sarampión, para evitar problemas en la madre y en el feto.

# Varicela

## Síntomas, ¿qué molestias puede producir?

Fiebre baja y sensación de cansancio, que suelen manifestarse antes del brote. La erupción suele aparecer primero en el pecho, la espalda o la cara, para luego moverse a otras áreas del cuerpo, incluso dentro de la boca y los genitales. Al principio, la erupción aparece como pequeños granos que después se convierten en ampollas llenas de líquido y, por último, se vuelven costras.

## ¿Qué hacer?, ¿cómo tratarlas en casa?

La erupción por la varicela puede causar mucha picazón y a veces las ampollas que se rompen producen ardor. Para aliviar estos síntomas podemos intentar lo siguiente:

- Un baño frío con bicarbonato de sodio o acetato de aluminio (Domeboro, entre otros) o avena sin cocinar o coloidal (una avena finamente molida que sirve para remojar).
- Loción de calamina en las ronchas.
- Acetaminofén para manejar el malestar general. No debemos usar antiinflamatorios, como Aspirina o ibuprofeno, en niños con varicela porque aumentan el riesgo de complicaciones.

En el caso en que una mujer embarazada desarrolle una erupción o sarpullido, debe acudir inmediatamente al médico.

## ¿Cómo prevenir la varicela?

- Vacunación contra la varicela (dentro del PAI).
- Un niño contagiado con varicela no debe entrar en contacto con mujeres embarazadas, ya que esta enfermedad trae complicaciones para el feto en desarrollo.

La varicela suele aparecer con granos pequeños en el pecho.

**Observaciones**

Una persona con varicela es contagiosa entre uno y dos días antes de que aparezca la erupción, y hasta que las últimas ampollas se sequen. Cuando las lesiones tienen costra, no son contagiosas.

# Rubeola

## Síntomas, ¿qué molestias puede producir?

Los signos y síntomas de la rubeola suelen ser difíciles de notar, especialmente en niños. Duran de uno a cinco días y pueden incluir fiebre baja, dolor de cabeza, goteo o congestión nasal, inflamación y enrojecimiento de los ojos, ganglios inflamados en la base del cráneo, la parte trasera del cuello y detrás de las orejas, dolor en las articulaciones (sobre todo en las mujeres jóvenes) y un sarpullido tenue y rosado que comienza en la cara y se disemina rápidamente hacia el torso, los brazos y las piernas, antes de desaparecer siguiendo la misma secuencia.

## ¿Qué hacer?, ¿cómo tratarlas en casa?

Tratamiento de los síntomas como fiebre y malestar, además de aislamiento (ver páginas 58 y 59). Además, debemos aislar al niño de personas en riesgo, especialmente de mujeres embarazadas.

Sarpullido tenue que comienza en la cara y luego se disemina hacia el torso, los brazos y las piernas.

## ¿Cómo prevenir la rubeola?

- Vacunación. Uso de vacuna triple viral (ver página 243).
- Las mujeres embarazadas deben evitar exponerse a cualquier persona que padezca la enfermedad y vacunarse después de tener el bebé.

### Observaciones

El principal riesgo médico de la rubeola es la infección de una mujer embarazada, ya que puede provocar deformaciones en el bebé.

Uno de los tratamientos usados en la Edad Media para la viruela era llamado la terapia roja, que consistía en vestir al enfermo con prendas rojas. Se creía que esta técnica aceleraba la curación. Hoy en día sabemos que esto no tiene ningún sentido.

# Exantema súbito (roséola)

Es clave vacunarse contra las enfermedades que producen erupciones y sarpullidos. Así evitamos enfermarnos y contagiar a los demás.

## Síntomas, ¿qué molestias puede producir?

Fiebre de temperaturas muy altas y aparición brusca que, por lo general, no está asociada a otros síntomas. Pese a lo elevado de la temperatura, el niño suele tener muy buen aspecto, salvo por el malestar propio de la fiebre. Luego aparece en el tronco una erupción de manchas pequeñas de color rojizo o rosado, que se puede extender a la cara y, en menor grado, a las extremidades. La erupción o exantema dura habitualmente entre uno y tres días.

## ¿Qué hacer?, ¿cómo tratarla en casa?

Debemos tratar los síntomas como fiebre y malestar.

## ¿Cómo prevenir la roséola?

La infección por estos virus está ampliamente extendida en la población y no existe vacuna ni forma de prevenir su propagación.

Afortunadamente, no existe evidencia de que la exposición a la roséola durante el embarazo haya causado efectos negativos a madres o fetos que impliquen medidas importantes de prevención durante el embarazo.

Erupción de manchas pequeñas color rojo o rosado que aparece primero en el tronco.

**Observaciones**

Es una enfermedad aguda y benigna que afecta a niños pequeños, sobre todo en los primeros dos años de edad.

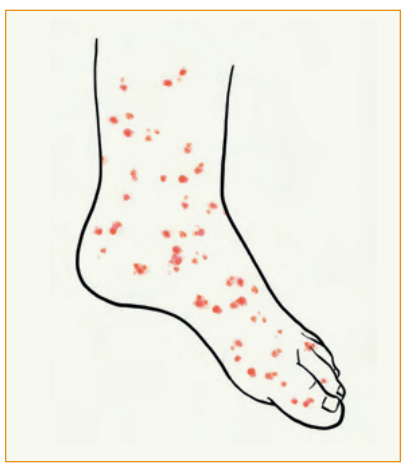
# Manos, pies, boca

## Síntomas, ¿qué molestias puede producir?

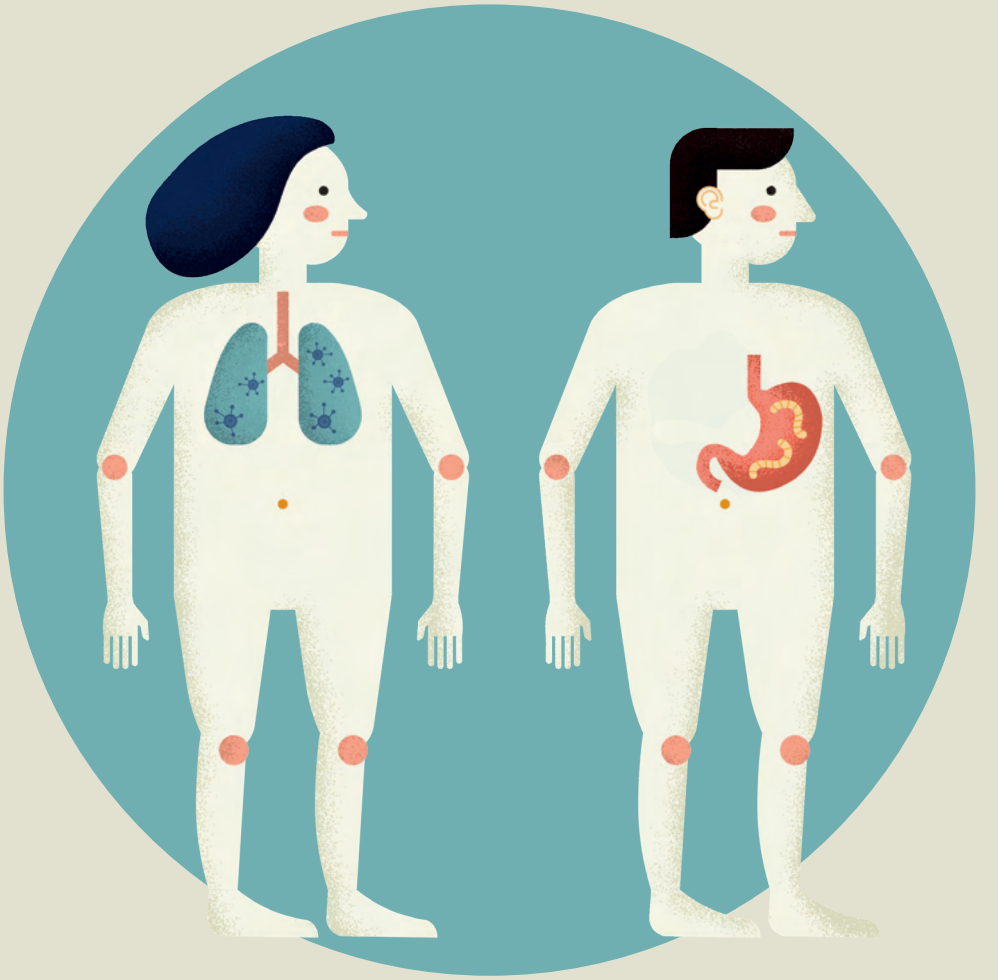
Fiebre, dolor de garganta y goteo nasal, como si fuera un resfriado común; pero luego hay un sarpullido y ampollas pequeñas empiezan a aparecer en la boca, en la parte interior de las mejillas, encías, lados de la lengua, parte superior de la boca, dedos, palmas de las manos, plantas de los pies y los glúteos (una, varias o todas estas partes del cuerpo pueden presentar ampollas). Los síntomas son peores en los primeros días; por lo general, desaparecen en una semana.

### Observaciones

Es una enfermedad viral común y contagiosa que se presenta especialmente en niños menores de cinco años, aunque los mayores y adultos pueden presentarla también. De las eruptivas o brotes virales, esta puede ser adquirida en más de una ocasión, y es de mucho riesgo para mujeres en embarazo.



La primera vacuna, la de la viruela, fue creada en el año 1775 utilizando el virus de la viruela que afectaba a las vacas. Cuando empezaron a aplicarla, muchas personas se negaron a recibirla argumentando que les saldrían apéndices vacunos (cuernos y cascos, por ejemplo), lo que obviamente no ocurrió. Con el correr de los años, la viruela se convirtió en la primera enfermedad erradicada gracias a la vacunación.



# Enfermedades en los adultos

# Enfermedades crónicas en los adultos

***Son enfermedades con las cuales el paciente debe aprender a convivir siempre, pues no tienen cura, pero sí control o tratamiento.***

Durante la infancia, la enfermedad de la tiroides es conocida como cretinismo. Esta es una enfermedad muy peligrosa en los niños, ya que puede causar retraso mental.

## Enfermedades de la tiroides

***La tiroides es un órgano muy importante porque produce una sustancia llamada hormona tiroidea, que decide cuánto tienen que trabajar las diferentes partes de nuestro organismo. Si nuestro cuerpo fuera un fogón de leña, la hormona tiroidea sería la encargada de la intensidad del fuego. Si hay mucha leña, el fogón calienta mucho y la comida se quema; y si hay poca, no se cocina bien o queda cruda. Así mismo funciona esta hormona en nuestro cuerpo. Además, tiene una influencia importante en la regulación de nuestras emociones.***

### Síntomas, ¿qué molestias pueden producir?

**Tiroides alta**. Funcionamos a toda máquina: el corazón late más rápido, perdemos peso, sudamos profusamente y, en algunos casos, los ojos se vuelven saltones.

**Tiroides bajita**. Muy común en las mujeres. Es cuando la tiroides no produce la suficiente cantidad de hormona necesaria para el funcionamiento correcto del organismo. Inicialmente, los síntomas pueden ser muy inespecíficos o, inclusive, no sentiremos nada, pero al avanzar puede ocasionarnos fatiga, sensación de frío, piel seca, ganancia de peso y poco apetito, entre otras cosas.

## ¿Qué hacer?, ¿cómo tratarlas en casa?

- **Si la tiroides está bajita** (que es el problema más frecuente), el médico nos mandará una pastilla para tomar siempre en ayunas, por lo menos una hora antes de comer.
- **Si la tiroides está alta**, es posible que el paciente sea remitido a un hospital para tratarlo con medicamentos especializados o realizar una cirugía.
- Una alimentación con poca grasa y azúcar es fundamental para evitar el aumento de peso, así como caminar y hacer deporte.

## ¿Cuándo consultar al médico o ir al hospital?

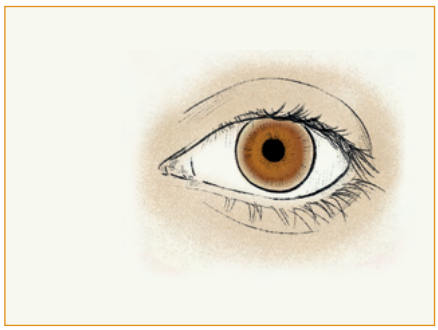
- Si aparece alguno de estos síntomas o si sentimos un bulto en el cuello, el doctor debe autorizar un examen de sangre y revisar el cuello: palpitaciones, ojos saltones, sudoración excesiva, pérdida o ganancia de peso, cansancio, piel seca o hinchazón.
- Si tenemos un diagnóstico de enfermedad de la tiroides, el médico nos hará un seguimiento cada cierto tiempo. Inicialmente, es importante que nos practiquen exámenes de sangre con frecuencia, para que el profesional se asegure de que la cantidad de medicamentos prescritos es la adecuada.
- Si una mujer embarazada tiene problemas de tiroides, es muy importante que se lo cuente al médico para que el bebé sea examinado apenas nazca y, así, evitarle dificultades de desarrollo.

En Colombia la ley obliga a enriquecer la sal de mesa con yodo, para evitar el bocio o coto, que se produce por falta de yodo.

## ¿Cómo prevenir enfermedades de la tiroides?

La única recomendación es consumir alimentos que contengan yodo. Si no tenemos suficiente yodo, nuestra tiroides no tiene el ingrediente necesario para producir la hormona. En la mayoría de los casos no podemos prevenirlas, pero sí detectar a tiempo para controlar. Una recomendación es hacernos revisar la tiroides cada año.

# Colesterol alto
## (hipercolesterolemia)



Un arco blanco alrededor del iris puede significar colesterol alto.

*El colesterol es un tipo de grasa que usa nuestro cuerpo para muchas funciones; por lo tanto, todos tenemos colesterol. Cuando se suben los niveles o se altera la proporción en la que deben estar, el colesterol se empieza a acumular y a pegar en las paredes de las arterias. Termina volviéndose duro, rígido y calcificado, y llega un momento en que no deja pasar la sangre; el resultado puede ser un infarto, un derrame cerebral o una obstrucción en alguna otra parte del cuerpo.*

### Síntomas, ¿qué molestias puede producir?

No sentimos nada: el único método para detectarlo es un examen de sangre.

### ¿Qué hacer?, ¿cómo tratarlo en casa?

El tratamiento consiste en una alimentación adecuada, baja en alimentos grasos, especialmente si están fritos (ver el capítulo sobre alimentación en las páginas 30 y 31) y, si el médico lo considera necesario, en tomar una pastilla diariamente que controlará nuestros niveles de colesterol en la sangre.

Arteria sana

Arteria con colesterol

## ¿Cuándo consultar al médico o ir al hospital?

Debemos ir mínimo cada año a revisión para repetir los exámenes de sangre, o más frecuentemente si el médico así lo considera.

## ¿Cómo prevenir el colesterol alto?

Manteniendo una alimentación saludable y haciendo ejercicio. Sin embargo, hay personas con tendencia a desarrollar problemas de colesterol, aunque lleven un estilo de vida muy saludable. Es posible que esta tendencia sea familiar, hereditaria.

Debemos comer más pescado, frutas frescas, aguacate y muchos vegetales.

Debemos comer menos sal, grasas (sobre todo los fritos), chucherías, dulces y gaseosas, harina blanca de trigo y productos de panadería.

Comida saludable

Comida que puede aumentar los problemas de colesterol

Los vasos sanguíneos se pueden obstruir con depósitos de grasa provenientes de alimentos grasos como el queso, las papas fritas, el chorizo, el chicharrón, las empanadas, etc. La grasa se acumula en las paredes de los vasos sanguíneos y obstruye el flujo de sangre. Para evitar esto, debemos comer menos alimentos grasos y más frutas y verduras.

# Hipertensión arterial
## (presión alta)

*La hipertensión o presión alta es el nombre que recibe la enfermedad por la cual la sangre circula con más fuerza de la normal en nuestro cuerpo, generalmente porque se reduce el diámetro de las arterias.*

### Síntomas, ¿qué molestias puede producir?

Lo más frecuente es que la hipertensión no se haga sentir; por esto, todos los adultos sanos debemos acudir a un experto (enfermera, promotor de salud o doctor) para que nos tome la presión, por lo menos, una vez al año, y los hipertensos mucho más a menudo, para asegurarse de que están bajo control.

El ajo libera una sustancia que relaja las arterias y baja la presión arterial.

Si no lo hacemos, puede que nos demos cuenta cuando ya sea demasiado tarde y haya daños irreversibles en nuestras arterias. Dos secuelas frecuentes y peligrosas son el derrame cerebral y los ataques al corazón o infartos. También problemas en los riñones y en los ojos.

### ¿Qué hacer?, ¿cómo tratarla en casa?

Una buena recomendación es ingresar a un programa de hipertensión (ver la Ruta de promoción y mantenimiento de la salud en la página 238); en estos programas recibiremos un carné para seguimiento de la presión arterial y nos orientarán acerca del tratamiento.

**Debemos, además, seguir estas recomendaciones:**

- Cambios en el estilo de vida y, particularmente, en la dieta, como dejar de fumar, cuidar el sobrepeso, evitar el exceso de alcohol, hacer ejercicio y reducir el consumo de sal.
- Debemos comer más ajo crudo en ayunas con zumo de limón, pescado, frutas como banano, aguacate y naranja, vegetales, sobre todo los verdes, como la espinaca;

para darle sabor a la comida podemos utilizar hierbas aromáticas, limón y ajo.

- Debemos comer menos grasas, evitar sobre todo fritos, chucherías, dulces y gaseosas.
- Y tomar la pastilla que nos mande el médico en los horarios y dosis correctas.

En el libro *Del campo a la mesa* (páginas 16, 17 y 18) encontraremos formas saludables de preparar los alimentos ideales para personas con la presión alta.

## ¿Cuándo debemos consultar al médico o ir al hospital?

Si una persona hipertensa presenta mareos muy fuertes, visión borrosa, dolor en el pecho, parálisis o pérdida de sensibilidad, una jaqueca (dolor de cabeza) demasiado fuerte, sangrado por la nariz que no para o agrieras fortísimas, debe ir urgentemente al centro de salud, porque puede tener la presión muy alta y, en consecuencia, debe ser tratada lo antes posible.

## ¿Cómo prevenimos o controlamos la hipertensión?

Con una vida lo más saludable posible, comiendo pocos fritos y pocos dulces, sin cigarrillo, controlando el sobrepeso, moderando el consumo de alcohol, practicando actividad física y caminando al menos treinta minutos al día.

| CATEGORÍA DE LA PRESIÓN ARTERIAL | SISTÓLICA | DIASTÓLICA |
|---|---|---|
| PRESIÓN ARTERIAL NORMAL | MENOS DE 120 | MENOS DE 80 |
| PRESIÓN ARTERIAL POR ENCIMA DE LO NORMAL (AÚN NO ES HIPERTENSIÓN) | 120 - 129 | MENOS DE 80 |
| PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 1 | 130 - 139 | 80 - 89 |
| PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 2 | 140 O MÁS ALTA | 90 O MÁS ALTA |
| CRISIS DE HIPERTENSIÓN (CONSULTE A SU MÉDICO DE INMEDIATO) | MÁS ALTA DE 180 | MÁS ALTA DE 120 |

# Diabetes
## (azúcar en la sangre)

*La diabetes es una enfermedad en la cual el organismo pierde el balance del azúcar en la sangre y se aumenta su concentración. Para controlar la cantidad de azúcar que circula por la sangre, nuestro cuerpo produce una sustancia llamada insulina, que deja entrar ese azúcar a nuestras células. Cuando este mecanismo no funciona bien, el azúcar se queda en la sangre y surge la diabetes.*

*Cuando alguien nos habla de azúcar alta o diabetes, puede estar refiriéndose a dos enfermedades: diabetes tipo 1 y tipo 2.*

### Síntomas, ¿qué molestias puede producir?

**Diabetes tipo 1**

Ocurre cuando nuestro cuerpo deja de producir insulina. Generalmente, empieza en la niñez o juventud, y se manifiesta con mucha hambre y sed, pero sin ganar peso. En el peor de los casos, empieza con un desmayo y con la pérdida de conciencia, caso en el cual debemos ir al hospital urgentemente.

Estos pacientes tienen que inyectarse insulina, con un seguimiento médico muy cuidadoso, y siempre mantener algo dulce a la mano para tomar en el caso de que se les baje el azúcar. Asimismo, es bueno que porten un collar o pulsera que explique que la persona es diabética y que si se desmaya, deben darle azúcar.

El azúcar puede hacer que las heridas no cicatricen bien y que la circulación sea lenta; por eso, las llagas en las piernas de los diabéticos son especialmente delicadas.

**Diabetes tipo 2**

La diabetes tipo 2 ocurre cuando nuestro cuerpo no sabe aprovechar la insulina. Las razones pueden ser muchas: envejecimiento, sedentarismo, exceso de peso y mala alimentación. Es mucho más frecuente que la diabetes tipo 1.

Nos podemos dar cuenta porque empezamos a ganar peso, sobre todo en la barriga, y sentimos mucho apetito unas dos horas después de haber comido. Nos dan ganas de comer harinas y dulces y, entonces, repetimos todo el proceso, es decir, nos sentimos bien por un ratico y después otra vez hambre y ganas de harina y dulce.

## ¿Qué hacer?, ¿cómo tratarlas en casa?

- **Buena alimentación y ejercicio o actividad física**. Como sustituto natural del azúcar, podemos utilizar miel de yacón u hojas de estevia. Comer yacón en ayunas también puede ayudarnos.
- Quizá necesitemos una pastilla y, en algunos casos, **insulina inyectada**.
- Si somos pacientes diabéticos, en la EPS/EAPB o centro de salud nos ingresarán a un **programa de control**, en el cual nos harán seguimientos.

## ¿Cuándo consultar al médico o ir al hospital?

Si hay síntomas sospechosos, el médico debe recetar un análisis de sangre. Debemos prestar mucha atención a cualquier signo de malestar en una persona diabética, especialmente si siente sed y hambre intensas, incremento de la frecuencia para ir al baño, mareos o llagas que no se curan.

Importante: Si una persona ya está diagnosticada y en tratamiento, debe acudir al control médico siempre que le indiquen en su programa de control de diabetes.

## ¿Cómo prevenir la diabetes?

Manteniendo un peso adecuado y haciendo ejercicio o actividad física que permitan que nuestro cuerpo responda mejor a la insulina.

Un buen complemento en el caso de la diabetes del adulto son los baños de pies y piernas con infusión de romero, ya que este es un buen vasodilatador y previene las complicaciones asociadas a esta enfermedad.

# Obesidad y sobrepeso

***La obesidad es la acumulación excesiva y perjudicial de grasa en nuestro cuerpo. Se produce cuando hay un exceso de consumo de alimentos altos en calorías y poca actividad física.***

Comer es una necesidad, pero saber alimentarse bien es todo un arte.

Desgraciadamente, cada día hay más personas obesas, y eso no quiere decir que estén mejor alimentadas: tienen exceso de grasa, pero les faltan nutrientes. Estar obeso facilita que se desarrollen muchas otras enfermedades.

Parece ser que el gran aumento de la obesidad se debe a que cada vez comemos más mecato, chucherías y alimentos procesados. Esta comida tiene demasiado azúcar, sal, grasa y saborizantes, los cuales hacen que tenga un sabor muy rico y, por lo tanto, provocan que comamos más y más. Si aparte de esto no hacemos actividad física, tenemos la receta perfecta para irnos engordando poco a poco. La gordura no es salud. En nuestra cultura es frecuente asociar gordura con bienestar y flacura con enfermedad. Cuando perdemos peso, nos dicen "¡Cómo estás de acabado!". Pero no es así necesariamente.

## Síntomas, ¿qué molestias puede producir?

Sensación de tener el cuerpo muy pesado, con dificultad para realizar los movimientos del día a día. Sentimos que la ropa ya no nos sirve y nos queda pequeña.

## ¿Qué hacer?, ¿cómo tratarla en casa?

- Debemos limitar el consumo de licor, azúcar, harina de trigo (panadería), alimentos en paquete, alimentos fritos y gaseosas.
- Comer muchas frutas, verduras y leguminosas como los frijoles. Mejor todavía si son cultivadas en casa.
- Realizar actividad física o ejercicio con frecuencia (por lo menos sesenta minutos diarios para los jóvenes y treinta minutos diarios para los más adultos).

## ¿Cuándo consultar al médico o ir al hospital?

Cuando no logramos bajar de peso por cuenta propia, vale la pena ir donde el doctor para que nos dé un tratamiento personalizado. En la revisión anual de todo adulto, también deben llevar un registro del peso, y siempre que haya enfermedades asociadas al exceso de peso, como diabetes, colesterol, presión alta o artritis de rodillas, tenemos que consultar.

## ¿Cómo prevenir la obesidad?

Podemos adoptar hábitos saludables: una dieta sana baja en azúcares, harinas y fritos y alta en frutas y verduras, hacer ejercicio y actividad física diariamente (sobre todo, caminar mucho) y dormir bien. Es clave respetar los horarios de comidas y de sueño. La salud depende de los buenos ritmos.

Es frecuente que la diabetes del adulto esté asociada con obesidad o sobrepeso.

# EPOC
## (enfermedad pulmonar obstructiva crónica, bronquitis crónica, enfisema pulmonar)

***Sucede cuando los pulmones se dañan por haber estado inflamados mucho tiempo. Aparece en las personas que se exponen a sustancias irritantes como el humo; por eso, los fumadores y quienes cocinan diariamente con leña sufren con frecuencia de problemas respiratorios.***

### Síntomas, ¿qué molestias puede producir?

Nos sentimos alcanzados, como que el aire que llega a los pulmones no es suficiente, tos crónica que no disminuye, fatiga y dificultad para hacer esfuerzos. A veces sentimos silbidos al respirar.

### ¿Qué hacer?, ¿cómo tratarlo en casa?

Lo más importante es alejarnos del humo y de las sustancias que puedan dañar más el pulmón. Asimismo, debemos seguir las instrucciones del doctor y tomar los medicamentos que nos mande, porque **esta enfermedad, aunque no es curable, se puede controlar**. Por lo tanto, en caso de padecerla, vale la pena que le prestemos atención y sigamos juiciosamente el tratamiento para llevar una buena calidad de vida.

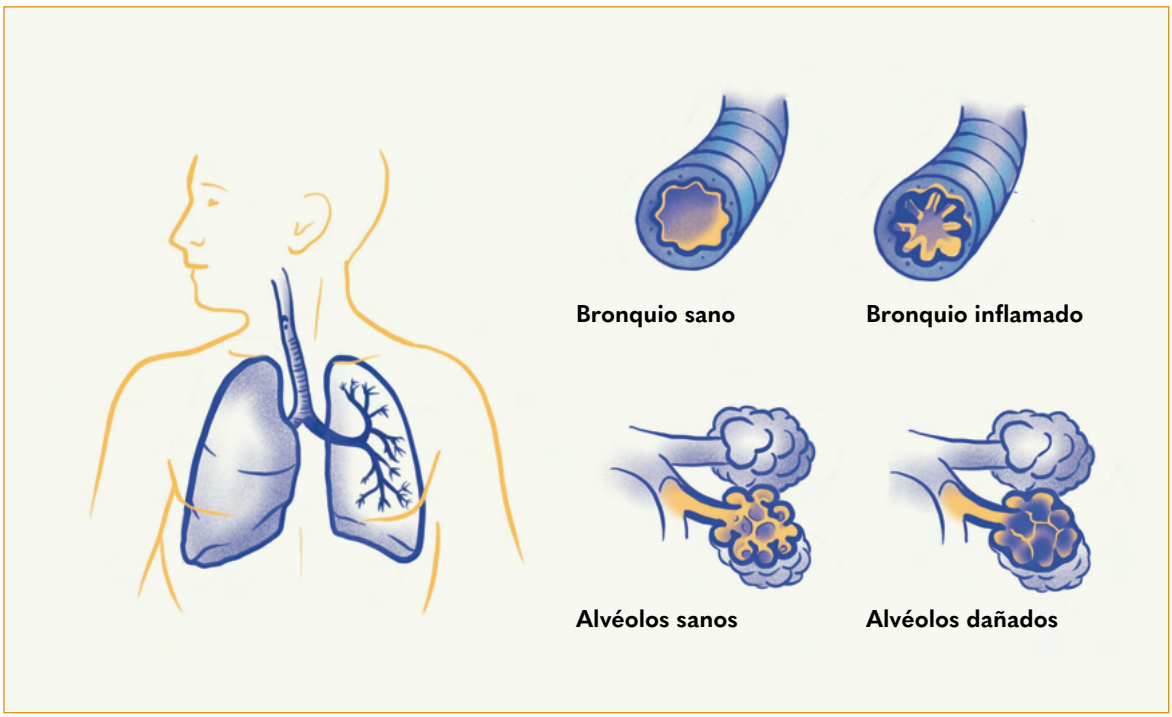
### ¿Cuándo consultar al médico o ir al hospital?

Ante sospecha de tener algún daño en los pulmones, porque nos alcanzamos más de la cuenta, se nos ponen los labios morados o tenemos una tos que no disminuye, es importante que le consultemos al doctor para que nos prescriba exámenes y tratamiento.

Cuando tenemos EPOC y nos da fiebre o empeoran la tos y los síntomas, tenemos que consultar inmediatamente porque las gripas e infecciones son más delicadas en pacientes que ya tienen los pulmones frágiles.

## ¿Cómo prevenir el EPOC?

Ante todo, evitemos fumar y seamos cuidadosos con la exposición a humos y a sustancias irritantes, como fumigantes y químicos fuertes. Si cocinamos con leña, procuremos que la ventilación sea adecuada, y evitemos hacerlo en un lugar cerrado que quede con olor a ahumado. Asimismo, es bueno que disminuyamos el consumo de lácteos y prefiramos frutas ricas en vitamina C (naranja, mandarina y limón).



# Artritis/artrosis (osteoartritis)

***La artritis puede ser causada por infecciones (artritis séptica), depósito de cristales (gota) o procesos autoinmunes (artritis reumatoide). La artrosis, en cambio, se produce porque el cartílago protector de la articulación, que amortigua los extremos de los huesos, se desgasta con el tiempo. La artritis es inflamación; la artrosis es degeneración. La artritis aguda puede empeorar con el movimiento; los síntomas de la artrosis disminuyen con calor y movimiento.***

Estas dos condiciones pueden aparecer en distintas partes del cuerpo, pero algunas de las más comunes son las rodillas, las caderas, la columna vertebral y las articulaciones de los dedos de las manos y de la base del dedo gordo del pie (articulación del juanete).

## Síntomas, ¿qué molestias pueden producir?

Generalmente, el problema se va desarrollando poco a poco, a partir de los cuarenta años. Las zonas afectadas duelen más después de un ejercicio extremo o de demasiada quietud. Hay personas que tienen síntomas casi todo el tiempo y hay otras a quienes el dolor les va y les viene.

Artritis

Artrosis

## ¿Qué hacer?, ¿cómo tratarlas en casa?

### Tratamiento para la artrosis

- **Movernos**. Parecería contraproducente, pero es muy importante. Mantener la articulación flexible es necesario y, por eso, un ejercicio moderado es recomendable en estos casos.
- **Tomar analgésicos** como el acetaminofén o el ibuprofeno puede ayudar cuando haya dolor, si no tenemos contraindicación.
- **Aplicar frío y calor**. Una toalla con agua caliente durante cinco o diez minutos, seguida de hielo envuelto en una toalla o trapo por otros cinco minutos, nos ayuda a desinflamar.
- **Aplicar ungüentos, cremas y emplastos**. El libro *Los secretos de las plantas* (páginas 149, 159 y 160) nos enseña preparaciones con ortiga, ají, culantro y jengibre para aplicar sobre la zona adolorida.
- **Controlar el sobrepeso**. El apartado sobre obesidad, en las páginas 102 y 103, nos da las claves al respecto.
- **Consumir alimentos antiinflamatorios**. Linaza, romero, jengibre, cúrcuma, piña, cardamomo. En el libro *Los secretos de las plantas* tenemos muchas recetas, todas muy sencillas.

Mucha gente siente más dolor de artritis o artrosis los días húmedos y lluviosos. Parece ser que los tejidos inflamados se expanden más y por eso aumenta el dolor.

### Tratamiento para la artritis

Si sentimos calor en la articulación, vienen bien las compresas frías de sábila o de ortiga. La artritis empeora con el movimiento y, por eso, es necesario el reposo mientras el especialista identifica la causa. Las compresas con árnica pueden ayudarnos a disminuir el dolor. En casos extremos, es necesario el uso de antiinflamatorios. La Aspirina es muy útil para los dolores articulares.

### ¿Cuándo consultar al médico o ir al hospital?

Cuando tengamos problemas de movilidad, cuando el dolor sea difícil de controlar, si alguna o varias articulaciones se hinchan o se ponen rojas, o si el dolor en las articulaciones se acompaña de fiebre.

## Gota

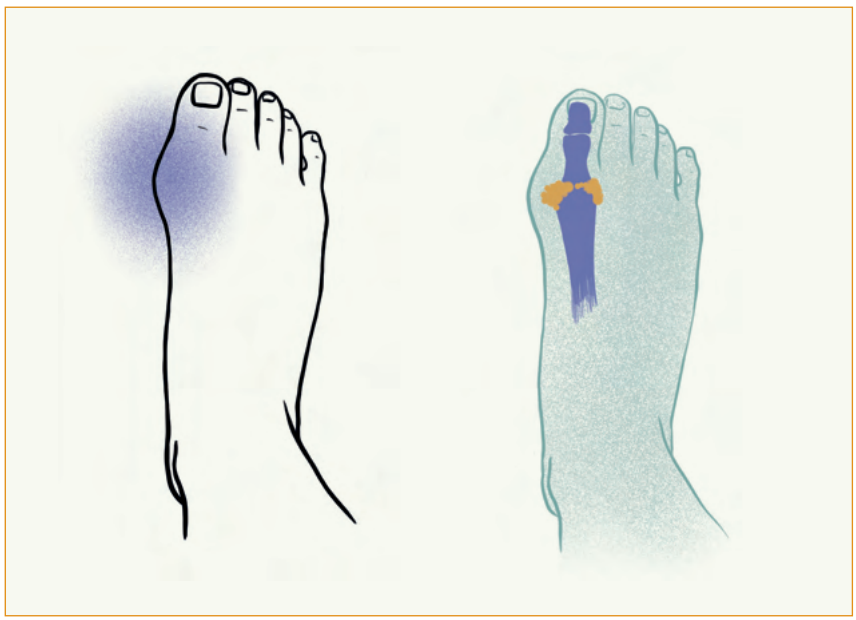
La gota es un tipo de artritis muy dolorosa que se presenta generalmente en el pie y, más específicamente, en el dedo gordo.

Les da sobre todo a personas que tienen una predisposición genética y se les sube el ácido úrico en la sangre.

Aunque la alimentación es importante, la gota se produce en más del 90 % de casos por un problema de eliminación del ácido úrico por el riñón.

La podemos prevenir o controlar bajando de peso, ingiriendo poco alcohol y comiendo poca carne roja.

Si sufrimos de gota, no es recomendable abusar de alimentos como cerveza (con y sin alcohol), bebidas alcohólicas y bebidas endulzadas artificialmente (refrescos, etc.), vísceras y carnes rojas.



Gota

# Demencia senil, Alzheimer

***La demencia significa la pérdida progresiva de la capacidad de pensar. Afecta a la memoria, la comprensión, el lenguaje, la orientación, se nos vuelve muy difícil tomar decisiones adecuadas y disminuye nuestra capacidad para aprender cosas nuevas.***

## Síntomas, ¿qué molestias puede producir?

**Puede ser leve, moderada o grave.**

**Leve**. Es muy sutil y, a veces, la notan solo las personas más cercanas. Habrá cambios en el comportamiento normal, como malhumor repentino, así como dificultades en algunos momentos para recordar situaciones, conversaciones o personas. La persona es funcional y no necesita cuidados para la vida diaria.

**Moderada**. La persona se puede perder inclusive en sitios que conoce y desubicarse en el tiempo: no sabe bien dónde está, qué hora o qué fecha es. Presenta pérdidas de memoria importantes y quizá agresividad. Necesita cuidados permanentes o casi permanentes.

**Grave**. Sufre pérdida grave de memoria (inclusive, puede olvidar a los seres queridos más cercanos), permanece en cama gran parte del tiempo, habla casi siempre incoherencias.

Si vamos a cuidar a un enfermo grave o incapacitado, siempre debemos ponernos en el lugar del paciente, acordándonos de cómo era antes de ser dependiente: esta es una buena guía para enfocar el cuidado. Tratémoslo como nos gustaría que nos trataran a nosotros.

## ¿Qué hacer?, ¿cómo tratarla en casa?

Aunque hay algunos medicamentos que los expertos están estudiando usados en las etapas iniciales, esta enfermedad no tiene cura. Su tratamiento es el cuidado del paciente para que viva lo mejor posible.

**Tratamiento para la demencia leve**. Muy importante mantener el cuerpo en óptimas condiciones, controlando la hipertensión, colesterol y azúcar lo mejor posible. Llevar una dieta saludable y hacer ejercicio o actividad física.

La mente también se debe estimular aprendiendo cosas nuevas y manteniéndola activa con reuniones sociales, adivinanzas, rompecabezas, crucigramas o lectura.

**Tratamiento para la demencia moderada**. Además de lo anterior, aquí el cuidador debe tomar las riendas, poco a poco, de los aspectos prácticos de la vida del paciente: manejarle su dinero, conseguirle los remedios, vigilar que se asee bien y se cambie de ropa, que coma bien. Todo esto con absoluto respeto y tratando de que mantenga la mayor autonomía posible, pero con seguridad.

**Demencia grave**. Un paciente con demencia severa es completamente dependiente, necesita una persona que se encargue de él; además, va a estar mucho tiempo acostado y vivirá en su propio mundo y a sus propios ritmos. Lo más importante es que no sufra dolores y esté lo más cómodo posible.

Si cuidamos de un enfermo grave o que guarda cama, tengamos en cuenta que es bueno compartir las preocupaciones con amigos y familiares y pedir ayuda. La ayuda puede ser de muchas clases, desde económica hasta ratos de cuidado del enfermo por parte de de otros miembros de la familia que nos permitan tener un espacio para hacer otras actividades.

**Si estamos al cuidado de un paciente con demencia, sabremos que a veces su enfermedad lo vuelve irascible. Algunos trucos para manejar su agresividad:**

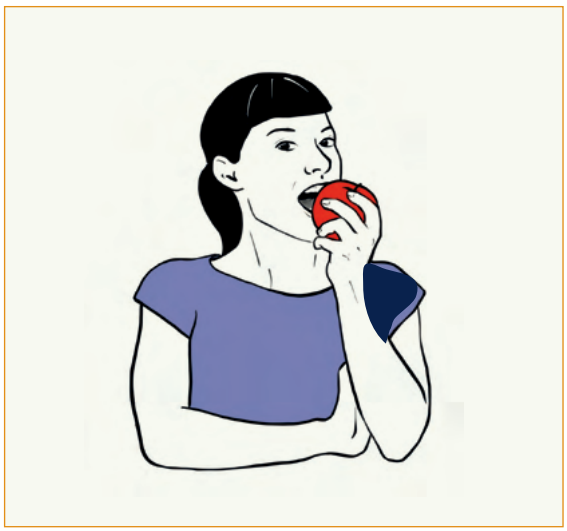
- No razonemos acerca del motivo de la ofuscación: mejor cambiemos el tema y tratemos de distraerlo.
- No tomemos sus comentarios como algo personal, esto hace parte de la enfermedad.
- Evitemos situaciones que sabemos que ofuscan y alteran a la persona.
- Recordémosle lo importante que es para la familia y para sus demás seres queridos.

## ¿Cuándo consultar al médico o ir al hospital?

Cuando haya síntomas para que el especialista haga el diagnóstico y descarte que el problema tenga causas corregibles (por ejemplo, desbalances en la sangre o depresión). También, si vemos un empeoramiento muy rápido o por cualquiera de las causas por las cuales una persona sin demencia iría al hospital.

## ¿Cómo prevenir la demencia o retrasar su progreso?

Para envejecer bien, con la mente activa, lo mejor es cuidar nuestro cuerpo; esto quiere decir controlar la presión alta, la diabetes, el colesterol alto, no fumar, movernos, hacer ejercicio y comer saludablemente.



Comer saludable

Hacer ejercicio

Mantener la mente activa

Controlar la presión arterial

El médico estadounidense Eric R. Kandel se ganó un Premio Nobel por demostrar que si hacemos ejercicio se produce en nuestros huesos una sustancia llamada osteocalcina; esta hormona previene la pérdida de la memoria que se presenta con la edad.

# Depresión

***La depresión es un trastorno emocional que afecta los sentimientos, los pensamientos y el comportamiento de manera prolongada.***

## Síntomas, ¿qué molestias puede producir?

La depresión se caracteriza por la presencia de tristeza o irritabilidad, pérdida de interés, de motivación o placer, sentimientos de culpa o falta de autoestima, trastornos del sueño o del apetito, sensación de cansancio o abatimiento, falta de concentración, pensamientos repetitivos de muerte o suicidio, presión en el pecho, sudoración, sensación de pánico o asfixia.

La mayoría de nosotros nos hemos sentido así de vez en cuando y durante períodos cortos. El problema surge cuando estas sensaciones permanecen en el tiempo, como si las emociones se quedaran pegadas y no se quisieran ir. La depresión puede afectar la capacidad para afrontar la vida diaria.

En los momentos en los cuales el paciente esté despierto y sin nada que hacer, se debe hacer el esfuerzo de sacar un rato para compartir un momento divertido: ver algo en la televisión, leer juntos un libro, contar historias o lo que sea que él o ella pueda hacer sin mucho esfuerzo y que le guste.

## ¿Qué hacer?, ¿cómo tratarla en casa?

En su forma leve no hacen falta medicamentos y el ejercicio nos ayudará muchísimo. Sin embargo, cuando la depresión es moderada o grave, los medicamentos y la ayuda profesional se hacen imprescindibles.

A veces, cuando estamos tristes, no somos capaces de reponernos apoyándonos únicamente en nuestro entorno, pero eso no significa que no haya salida. Recordemos que vamos al médico cuando nos quebramos un pie para que nos ayude: ¿por qué no vamos al psicólogo o al médico cuando nos duele el corazón o no nos sentimos bien mentalmente?

## ¿Cuándo consultar al médico o ir al hospital?

Si sentimos que no somos capaces de lidiar con la situación y que en verdad estamos deprimidos, lo mejor es que vayamos

al doctor para recibir el tratamiento adecuado. Si conocemos a alguien que está amenazando con suicidarse o que se despide constantemente, necesita nuestra ayuda: llevémoslo de inmediato al doctor.

### ¿Cómo prevenir la depresión?

Practiquemos deporte, tengamos intereses y procuremos una vida con propósito (ver el apartado "Hábitos para una vida plena" entre las páginas 16 y 23).

Los niños pueden presentar síntomas distintos a los de los adultos. Vigilemos especialmente los cambios en el rendimiento escolar, el sueño y el comportamiento en general. Ante la sospecha de que el niño esté deprimido, debemos consultarlo con un profesional de la salud.

Estar deprimidos no es culpa de nadie. Es una falta de balance en el cerebro que necesita tratamiento, como cualquier otra enfermedad.

# Enfermedades no crónicas en los adultos

***Son enfermedades que se presentan de manera esporádica y que normalmente no representan una condición irreversible.***

## Fiebre en el adulto

***La fiebre, como ya vimos, no es una enfermedad en sí misma: es una manifestación de que el cuerpo se está defendiendo contra algo, es la expresión de la actividad de nuestro sistema de defensas. La temperatura promedio del ser humano se mueve entre 36.5 °C y 37.5 °C; más allá de 37.5 °C, es fiebre.***

### Síntomas, ¿qué molestias puede producir?

Si no es muy alta, a veces produce pocos síntomas; pero si lo es, produce sudoración, malestar general, escalofríos, dolor de cabeza y de cuerpo en general, sed, debilidad e inapetencia.

### ¿Qué hacer?, ¿cómo tratarla en casa?

Si hay síntomas, el primer paso es tomarnos la temperatura con un termómetro (ver la manera adecuada de hacerlo en la página 59). La fiebre se puede bajar con un medicamento tipo acetaminofén seguido de un baño con agua tibia.

### ¿Cuándo consultar al médico o ir al hospital?

Siempre que haya fiebre sin explicación, debemos consultar al médico. Y hacerlo lo antes posible si la fiebre es muy alta o

está acompañada de rigidez de nuca, respiración muy agitada y rápida, mareo o pérdida de sentido, parálisis o debilidad en alguna parte del cuerpo, jaqueca muy fuerte, convulsiones, erupciones en la piel, dolor intenso en alguna parte del cuerpo; o si la persona tiene las defensas bajitas por alguna razón o si fue operada recientemente.

## ¿Cómo prevenir la fiebre alta?

Cuando estamos pasando por una enfermedad con fiebre, como una gripa fuerte, debemos prevenir la fiebre alta y el malestar que la acompaña: no esperemos a que suba mucho para tomarnos el remedio. Los expertos sugieren tomar acetaminofén o ibuprofeno cada seis horas para mantener la temperatura y el malestar bajo control. Normalmente, es bueno intercalarlos, si no hay contraindicación: una vez acetaminofén y, a la siguiente, ibuprofeno. La idea es no tomar mucha cantidad de un solo medicamento. En todo caso, no es sano abusar de ninguno de los dos medicamentos.

**¡No es recomendable tomar medicamentos si la fiebre va acompañada de dolor de estómago porque puede tapar los síntomas que indiquen la necesidad de una cirugía urgente!**

Si después de unos tres días la fiebre persiste, debemos consultar al médico porque necesitaremos exámenes adicionales o tratamiento para manejar la enfermedad que está provocando la fiebre. **Recordemos que la fiebre no es la enfermedad**, así que el profesional tiene que aclarar aquello que la causa y no solamente cómo combatirla.

En la antigüedad, la medicina era una profesión de alto riesgo. En el Código de Hammurabi, un compendio de leyes que regían la sociedad babilónica en el año 1750 a. C., se lee: "Si un médico realiza una gran incisión en un paciente y lo cura, recibirá 10 monedas de plata. Si, en cambio, el paciente muere, se le cortará la mano".

# Dolor de cabeza o migraña

***Parece ser que los culpables de que nos duela la cabeza en gran medida son los nervios que recubren los vasos sanguíneos de nuestro cerebro y los músculos de la cabeza y el cuello. Los expertos no saben muy bien por qué pasa, pero sí saben que suele ser hereditario, que tiende a repetirse en las familias. Hay muchos tipos de dolor de cabeza y la mayoría no son graves, aunque todos son muy molestos.***

## Síntomas, ¿qué molestias puede producir?

**Los cuatro tipos de dolor de cabeza y sus síntomas más frecuentes son:**

1. **Migraña.** La sentimos sobre todo a un lado de la cabeza y cara. Puede venir acompañada de cambios en la visión, los cuales, a su vez, pueden aparecer antes del dolor.

2. **Racimos.** Es un dolor muy intenso dentro y alrededor del ojo. Aparece muy seguido por épocas y es hereditario.

3. **Sinusitis.** Duelen la frente y la cara. Generalmente se produce después de una gripa y puede necesitar antibiótico.

4. **Tensional.** Es un dolor difuso, como una banda alrededor de la cabeza. Es el dolor de cabeza más frecuente.

Cuando tienen dolor, los animales se comen la corteza del sauce, el árbol del cual se saca el insumo para producir la Aspirina.

## ¿Qué hacer?, ¿cómo tratarlo en casa?

- Medicación: tipo Ibuprofeno o acetaminofén lo antes posible para que no progrese. A algunas personas les sirve tomar algo con cafeína, como una taza de café, pero, ojo, a otras les empeora el dolor.
- Un pañuelo o toallita en la frente con alcohol o alguna sustancia que contenga olores como menta o manzanilla. También puede servir una bolsa con hielo en la cabeza y una bolsa caliente en los pies al mismo tiempo.
- Remedios naturales, como infusión de jengibre, manzanilla criolla, prontoalivio o yerbabuena.
- Un café amargo con limón y un poco de sal (tengamos en cuenta la primera recomendación).
- Podemos acostarnos en un cuarto oscuro.
- No consumamos alimentos con azúcar o chocolate. (Es importante que detectemos qué alimentos nos producen el dolor).

## ¿Cuándo consultar al médico o ir al hospital?

Vayamos inmediatamente a urgencias si el dolor de cabeza viene acompañado de fiebre o rigidez de cuello, problemas para hablar o movernos, o si tenemos la presión alta.

**Los antiguos egipcios creían que para curar enfermedades podían recurrir al método de transferencia, que consistía en pasar la enfermedad de un humano a un animal. Así, por ejemplo, para tratar el dolor de cabeza, ¡el médico apoyaba un pez sobre la cabeza del enfermo! Hoy en día se sabe que esto no funciona.**

## ¿Cómo prevenir los dolores de cabeza?

- **Dormir bien**, ni poquito ni demasiado, porque cualquiera de los dos extremos puede causarnos jaqueca. El tiempo de sueño ideal en adultos está entre siete y ocho horas.
- **No saltarnos las comidas**, tomemos mucha agua y evitemos el cigarrillo y el licor.
- **No abusar de las pantallas**: televisor, celular o computador.
- **Identificar si hacemos mucha fuerza con los dientes**, sobre todo de noche. Si este es el caso, debemos ir al odontólogo.
- **Controlar el estrés**. La preocupación permanente no es buena; hagamos ejercicio y comamos bien.
- **Intentar descubrir qué nos produce la migraña**. Observemos y escuchemos **a nuestro cuerpo** para evitar aquellas situaciones que la produzcan.

Aunque sea difícil de creer, los hospitales no existían antes. Las operaciones se hacían en cualquier sitio, sin la menor higiene y sin anestesia. Los cirujanos no eran médicos, sino barberos, y se ocupaban tanto de suturar heridas y realizar operaciones como de cortar el cabello.

# Conjuntivitis

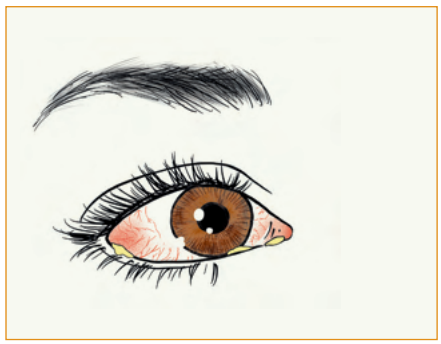
***La conjuntivitis es una inflamación del interior de los párpados y de la parte blanca de los ojos.***

## Síntomas, ¿qué molestias puede producir?

El ojo se ve enrojecido, produce rasquiña, inflamación, lagañas, malestar ante el sol u otra luz, y a veces sensación de tener un sucio en el ojo.

## ¿Qué hacer?, ¿cómo tratarla en casa?

- Podemos hacer paños y limpiarnos el ojo afectado con agua fría usando una toallita limpia, con mucho cuidado de no tocar el otro ojo y pasarle la infección.
- Gotas oculares de lágrimas artificiales, que conseguimos en cualquier farmacia.
- Una higiene muy estricta es vital, por cuanto la conjuntivitis se contagia con muchísima facilidad: no compartamos toalla, no saludemos de beso ni demos la mano, lavémonos las manos y evitemos rascarnos los ojos.



Ojo enrojecido

## ¿Cuándo consultar al médico o ir al hospital?

Si sufrimos una disminución de la visión del ojo o vemos de manera extraña, como en olas; si sentimos un dolor fuerte en los ojos, dolor de cabeza intenso o náuseas y vómito; si no mejora o se nos repite mucho.

## ¿Cómo prevenir la conjuntivitis?

Con una muy buena higiene si estamos cerca de una persona con conjuntivitis. Si un niño tiene conjuntivitis, no podrá ir a estudiar por un par de días para evitar contagiar a sus compañeros.

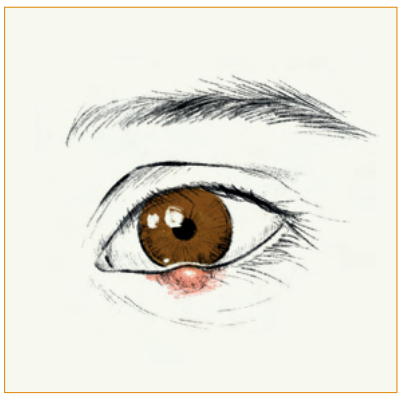
# Orzuelos

***Los orzuelos son granos inflamados en los párpados que pueden tener pus.***

## Síntomas, ¿qué molestias puede producir?

Se nota el grano en el párpado y es muy doloroso e incómodo. No es peligroso y mejora con el paso de los días.

## ¿Qué hacer?, ¿cómo tratarlo en casa?



Grano en el párpado.

- Con paños húmedos de agua tibia limpia, con un trapito o toalla limpia durante diez a quince minutos, tres o cuatro veces al día. Un masaje suave en la zona con un pañito limpio remojado en agua tibia o con el dedo (después de lavarnos bien las manos) ayudará mucho.
- No tratemos de estripar o drenar el orzuelo: el ojo es un órgano muy delicado.
- Apliquemos un ungüento antibiótico recomendado por el médico.

## ¿Cuándo consultar al médico o ir al hospital?

Si el orzuelo no se sana después de una semana, si el ojo entero duele mucho, si se nos inflama o si no vemos correctamente.

## ¿Cómo prevenir los orzuelos?

Hay varias acciones que debemos evitar: estregarnos los ojos con las manos sucias, compartir cosméticos, usar productos cosméticos o gotas oculares muy viejas.

# COVID-19

***Es una enfermedad producida por un virus nuevo y, en principio, solo afectaba a los animales; pero, de un momento a otro cambió y saltó a los humanos. Como es nuevo el virus, nuestras defensas no lo conocían y no estaban preparadas para combatirlo.***

## Síntomas, ¿qué molestias puede producir?

Desde una sensación de gripa leve hasta una insuficiencia respiratoria que lleva a la muerte. **Esto es lo grave: los síntomas son muy variables**, lo cual hace muy difícil aislar a todas las personas infectadas para que no contagien a los demás. No hay lugares seguros y, por esto, tenemos la obligación de actuar siempre como si portáramos el virus, aunque sin caer en la paranoia.

Los síntomas más frecuentes son fiebre, dolor de cabeza, tos, dolor de garganta, diarrea, dificultad para respirar, malestar general y, en algunos casos, pérdida del olfato y del sabor.

Así que hasta que las autoridades de salud no indiquen lo contrario, debemos ponernos siempre que estemos en público (incluso dentro de nuestras casas en algunas circunstancias) un tapabocas para cubrirnos nariz y boca, lavarnos las manos muy frecuentemente con agua y jabón o, en su defecto, aplicarnos gel desinfectante, y, sobre todo, no acercarnos demasiado a los demás y evitar lugares cerrados y aglomerados. Cuando no haya más remedio que estar con más personas, nos corresponde dejar una buena distancia entre unos y otros y preferir sitios abiertos y ventilados.

Los humanos somos seres sociales, es decir, necesitamos de los demás para estar bien, por eso es muy difícil permanecer sano en una comunidad enferma. Además de cuidar nuestro cuerpo, debemos cuidar nuestro entorno para estar saludables. Esa es la manera como todos podemos ayudar a cuidar de todos.

## ¿Qué hacer?, ¿cómo tratarlo en casa?

- Quedarnos en casa, aislados de los demás miembros de la familia y sin recibir visitas.

El lavado de manos y el uso del tapabocas son medidas que ayudan a prevenir enfermedades contagiosas.

- Dormir solos, si es posible, usar tapabocas constantemente y mantenernos a dos metros de los demás.
- Lavarnos las manos a menudo, no compartir objetos de uso personal como toallas o cuchillas.
- Llamar a la EPS/EAPB, a la línea nacional 018000955590 o, desde un teléfono celular, al 192. Allí nos explicarán el procedimiento para la realización de la prueba.
- Seguir las instrucciones de la EPS/EAPB en cuanto a manejo y uso de medicamentos (acetaminofén, antiinflamatorios u otros).
- Consumir mucho líquido y tomarnos la temperatura.

**Algunos médicos naturistas recomiendan un jarabe para ayudar a mejorar el sistema inmunológico. La receta es la siguiente:**

### ▶ Receta de jarabe para subir las defensas

**Ingredientes.** El zumo de nueve limones, un rábano pequeño, una cabeza de ajo completa con todos los dientes, una cebolla roja mediana y diez cucharadas de miel de abejas.

**Preparación.** Licuamos los ingredientes sin agregar agua y guardamos en un frasco de vidrio en la nevera. Tomamos una cucharada sopera del jarabe antes de cada comida.

Cuando estornudamos, sale una fina lluvia de mucosidad y gérmenes que puede salpicar hasta tres metros. Tratemos siempre de llevar pañuelo, o pongamos el brazo como bloqueo para taparnos la boca al estornudar o toser, evitando así contagiar a otros.

## ¿Qué hacer si estuvimos con un contagiado?

Debemos entrar en cuarentena y llamar a la EPS/EAPB (o a la línea nacional de salud) para recibir instrucciones acerca de la prueba. Es fundamental que prestemos especial atención a las medidas de autocuidado para no contagiar a otros habitantes de nuestra casa.

Normalmente, el riesgo está superado después de los 14 días del contacto.

## ¿Cuándo consultar al médico o ir al hospital?

Cuando sintamos dificultad para respirar, dolor o presión persistente en el pecho, confusión o coloración azulada en los labios o en el rostro.

## ¿Cómo prevenir el COVID-19?

**La vacuna** y, aparte de las medidas de autocuidado descritas, llevar una vida lo más saludable posible para mantener nuestras defensas a toda máquina; esto implica no fumar ni tomar demasiado alcohol, y hacer ejercicio, recibir un poquito de sol cada día para aumentar los niveles de vitamina D y llevar una alimentación balanceada (ver las páginas 30 y 31).

## ¿Las vacunas qué?

Las vacunas preparan a nuestro cuerpo para defenderse si se encuentra con el virus del COVID-19. Por lo tanto, harán que esta enfermedad pase a ser una enfermedad conocida por nuestro organismo, como la varicela, el sarampión o la polio, males contra los cuales estamos todos vacunados y, por lo tanto, protegidos.

**Después de vacunarnos, sin embargo, debemos mantener los cuidados**, pues existe todavía posibilidad de contagio, aunque, en todo caso, los síntomas serán mucho más leves.

**"Para educar a un niño hace falta la tribu entera. Para vivir sano y bien, también".**

*(Proverbio africano).*

Mucha gente murió en América cuando llegaron los españoles porque los colonizadores trajeron enfermedades desconocidas que acabaron con gran parte de la población.

# Culebrilla
## (herpes zóster)

***El herpes zóster o culebrilla es una erupción dolorosa en la piel. Es causada por el virus de la varicela, que se queda guardado en el cuerpo y se despierta cuando bajan un poquito las defensas por cualquier motivo. Generalmente, no es peligroso, pero sí muy molesto, doloroso e incómodo.***

### Síntomas, ¿qué molestias puede producir?

Desde antes de salir la erupción, sentiremos una sensación rara en la zona, que puede ir desde dolor hasta cosquilleo. También puede ir acompañado de malestar general. Cuando aparece el sarpullido, vemos unas bombitas rojas que arden mucho. Después de una semana aproximadamente, esta erupción se seca sola.

### ¿Qué hacer?, ¿cómo tratarlo en casa?

- Debemos mantener la zona de la erupción limpia y no apretada para evitar que se infecte o empeore; evitemos rascarla y tocarla.
- Si no hay contraindicaciones, podemos tomar algún analgésico tipo acetaminofén o ibuprofeno para el dolor, y aplicar lociones tipo calamina para aliviar el malestar (pero es ideal que sea el médico quien recete).
- Es fundamental que nos lavemos las manos a menudo y que cuidemos la higiene en general (puede ser contagioso).
- Una compresa de yerbamora o un emplasto de cadillo en la zona afectada nos puede ayudar también (ver el libro *Los secretos de las plantas*, en las páginas 153 y 154). Podemos aplicar también un cristal de penca sábila frío en la zona afectada.

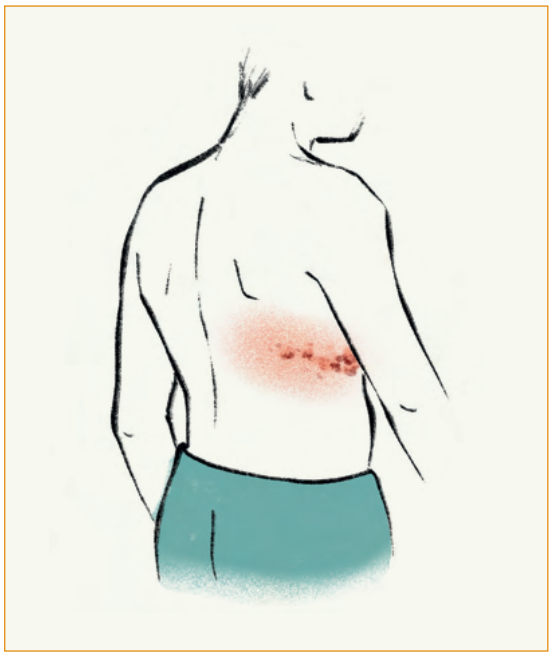
Antes se creía que si la culebrilla le daba la vuelta entera al torso, la persona moría. Afortunadamente esto no es verdad, es solo un mito.

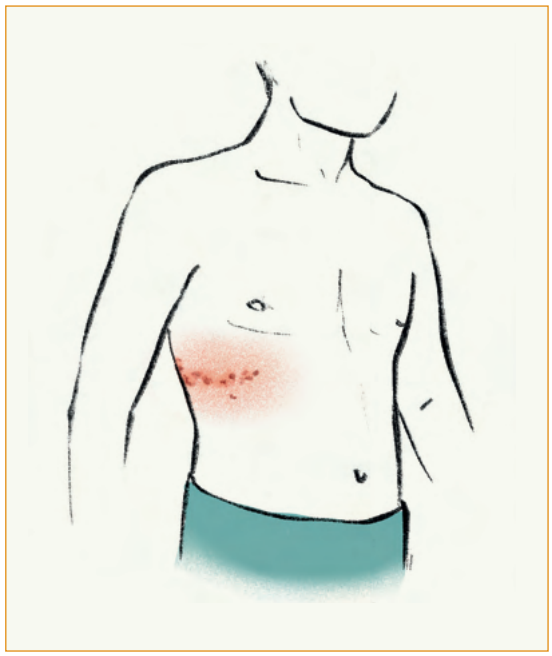
## ¿Cuándo consultar al médico o ir al hospital?

Es bueno acudir al médico cuando empiecen los síntomas para que nos indique el manejo adecuado según el caso. Es indispensable ir si la culebrilla es muy extensa, ocurre en la cara o el paciente está en tratamiento contra el cáncer, VIH (sida), o si tiene las defensas muy bajas por algún otro motivo.

## ¿Cómo prevenir la culebrilla?

La única prevención es la vacuna contra la varicela o el herpes zóster.





Aparece un sarpullido que puede ser muy doloroso acompañado de malestar general.

Los glóbulos blancos son el ejército del cuerpo que va al frente de la batalla contra la infección.

# Agriera, gastritis
## (dolor en la boca del estómago, reflujo)

***Es la inflamación del esófago o del estómago causada por bacterias, químicos, exceso de medicamentos o alcohol, porque se devuelve el ácido desde el estómago hacia el esófago.***

### Síntomas, ¿qué molestias puede producir?

Ardor en la boca del estómago, dolor en el pecho, sensación de que la comida se devuelve, tos seca (sobre todo al acostarnos), sensación de que la comida no pasa bien o de taco en la garganta.

### ¿Qué hacer?, ¿cómo tratarla en casa?

- Debemos comer en pequeñas cantidades y evitar alimentos pesados como fritos, comida muy picante o muy ácida, tomate, ajo, cebolla, bebidas con cafeína, gaseosas y chocolate.
- Es muy saludable no acostarnos inmediatamente después de comer: esperemos, por lo menos, dos horas.
- Hablar con el doctor para que nos cambie los medicamentos que tomamos usualmente y nos causan gastritis.
- No usar ropa muy apretada en la cintura.
- Disminuir el consumo de alcohol y evitar el cigarrillo.
- Tomar antiácidos tipo Mylanta (una cucharada una hora después de comer).
- No ingerir líquidos con las comidas antes de acostarnos.
- El zumo de la papa licuada cruda tiene un efecto refrescante. También es útil tomar jugo de papaya con zanahoria, licuadas con poca agua y sin azúcar, jugo de papaya con el cristal de sábila, o infusiones de apio, limoncillo o prontoalivio.

El alimento tarda unas 24 horas en recorrer el aparato digestivo. Aunque masticar y deglutir tarda solo unos minutos, el alimento permanece hasta cuatro horas en el estómago, otras cuatro horas en el intestino delgado, y hasta 16 horas en el intestino grueso, mientras se absorben todos los nutrientes. Luego, los desechos son expulsados cuando vamos al baño.

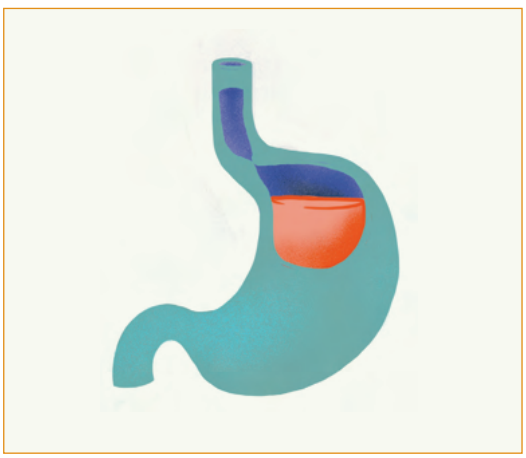
## ¿Cuándo consultar al médico o ir al hospital?

Si la agriera ocurre muy frecuentemente y es demasiado molesta, si el dolor es muy intenso, si tenemos vómito con sangre, si observamos pérdida de peso o si hay dificultad para tragar.

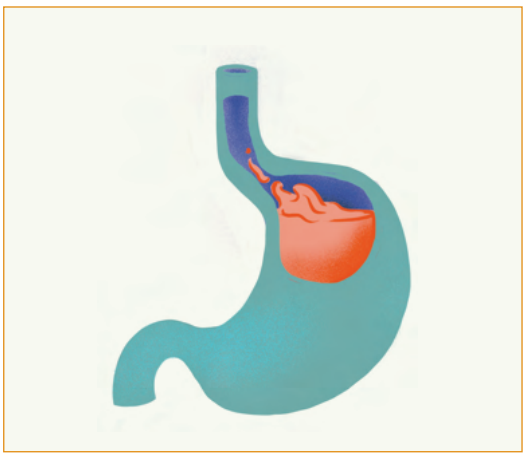
## ¿Cómo prevenir la gastritis y las agrieras?

Debemos comer a lo largo del día en pequeñas cantidades en vez de comidas grandes: esto evita que el estómago se llene demasiado y que los alimentos se devuelvan. Mantengamos, además, el peso adecuado y evitemos el alcohol y el cigarrillo.

Ardor en la boca del estómago



Estómago sano



Estómago donde se presenta la gastritis

# Hernias
## (inguinales y discales)

***La palabra* hernia *significa que un órgano se sale de donde debe estar. Aquí hablaremos de dos tipos muy comunes: las hernias inguinales y las discales.***

## Hernias inguinales

Se ven como una bola o bultico en la ingle y pueden llegar hasta el escroto. Aparecen porque el ligamento se debilita y se sale un pedazo de intestino por el agujero.

### Síntomas, ¿qué molestias pueden producir?

Pueden causar molestias sobre todo cuando hacemos fuerza, como cuando nos agachamos o levantamos cosas pesadas.

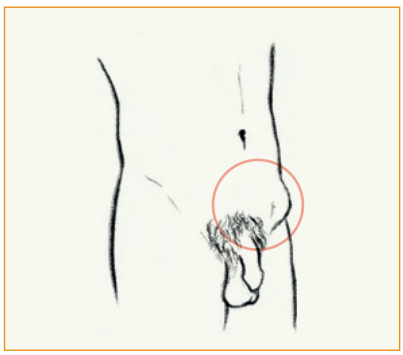
### ¿Qué hacer?, ¿cómo tratarlas en casa?

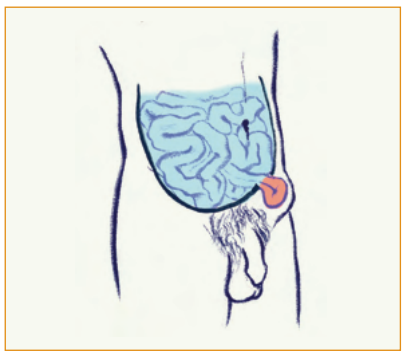
El procedimiento ideal es corregirlas con cirugía.

### ¿Cuándo consultar al médico o ir al hospital?

Una hernia estrangulada es una urgencia y requiere tratamiento inmediato en un hospital. Una persona con hernia y síntomas como: náuseas o vómito, fiebre, dolor intenso de estómago, cambio de color de la piel sobre la hernia (rojo o morado) e incapacidad de ir al baño, debe acudir a urgencias de inmediato.

Las hernias inguinales son más comunes en los hombres que en las mujeres.





# Hernias discales

Las vértebras que forman la columna vertebral están separadas por discos de cartílago llamados discos intervertebrales. Cuando se sale un pedazo de disco, decimos que está herniado.

## Síntomas, ¿qué molestias pueden producir?

Una hernia discal puede producir mucho dolor en la espalda al rozarse con los nervios; también puede ocasionar hormigueo o debilidad en una pierna o brazo.

## ¿Qué hacer?, ¿cómo tratarlas en casa?

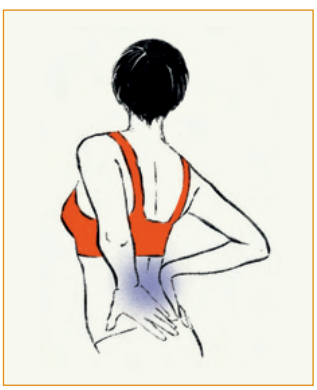
Evitar exceso de esfuerzos en la columna, fortalecer los músculos del abdomen, tomar analgésicos recetados y aplicar paños de agua fría y caliente.

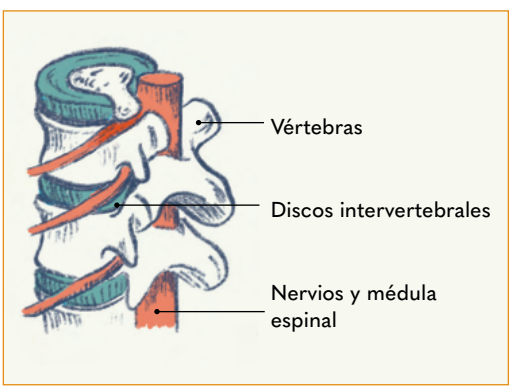
## ¿Cuándo consultar al médico o ir al hospital?

Rara vez es necesaria la cirugía; aunque si hay dolores muy severos que no mejoran, es inevitable operar. Se debe recurrir a una cirugía con urgencia si aparece el síndrome de silla de montar, es decir, la pérdida de sensibilidad en nalga, recto, área genital y vejiga.

## ¿Cómo prevenir las hernias?

Con una buena postura, fortaleciendo el área del abdomen mediante ejercicios abdominales y manteniendo un peso adecuado (ver las páginas 34 y 35, sobre estiramientos).





# Lumbago

***Es un dolor en la parte inferior de la espalda, generalmente causado por mala postura, por artritis o por levantar pesos exagerados o de forma inadecuada.***

## Síntomas, ¿qué molestias puede producir?

El dolor en la parte inferior de la espalda puede ser muy fuerte e, inclusive, impedirnos la movilidad. La buena noticia es que en la gran mayoría de los casos no es grave, solo molesto, y mejorará en pocos días.

## ¿Qué hacer?, ¿cómo tratarlo en casa?

- Debemos guardar reposo por corto tiempo, por uno o dos días como máximo. Después, empezamos a hacer ejercicio suave.
- Calentamos el área con compresas, paños de agua caliente, una botella con agua caliente o con calor seco, y masajeamos suavemente allí. Las compresas con jengibre rallado ayudan en todo tipo de dolores lumbares.
- Podemos tomar analgésicos tipo ibuprofeno o acetaminofén (si no hay contraindicación).
- Es ideal que durmamos sobre una superficie firme. Si usamos un colchón blando, podemos poner un tablón de madera (del tamaño de la superficie del colchón) sobre las tablas de la estructura de la cama, o dormir sobre el piso.
- Usemos calzado adecuado: **no tacones**.
- El emplasto de culantro o de ají sobre la zona es muy útil (ver la preparación en el libro *Los secretos de las plantas*, páginas 159 y 160), así como una pomada o crema de ají u ortiga para aliviar el dolor (ver también la receta para preparar cremas en el libro *Los secretos de las plantas*, página 145).

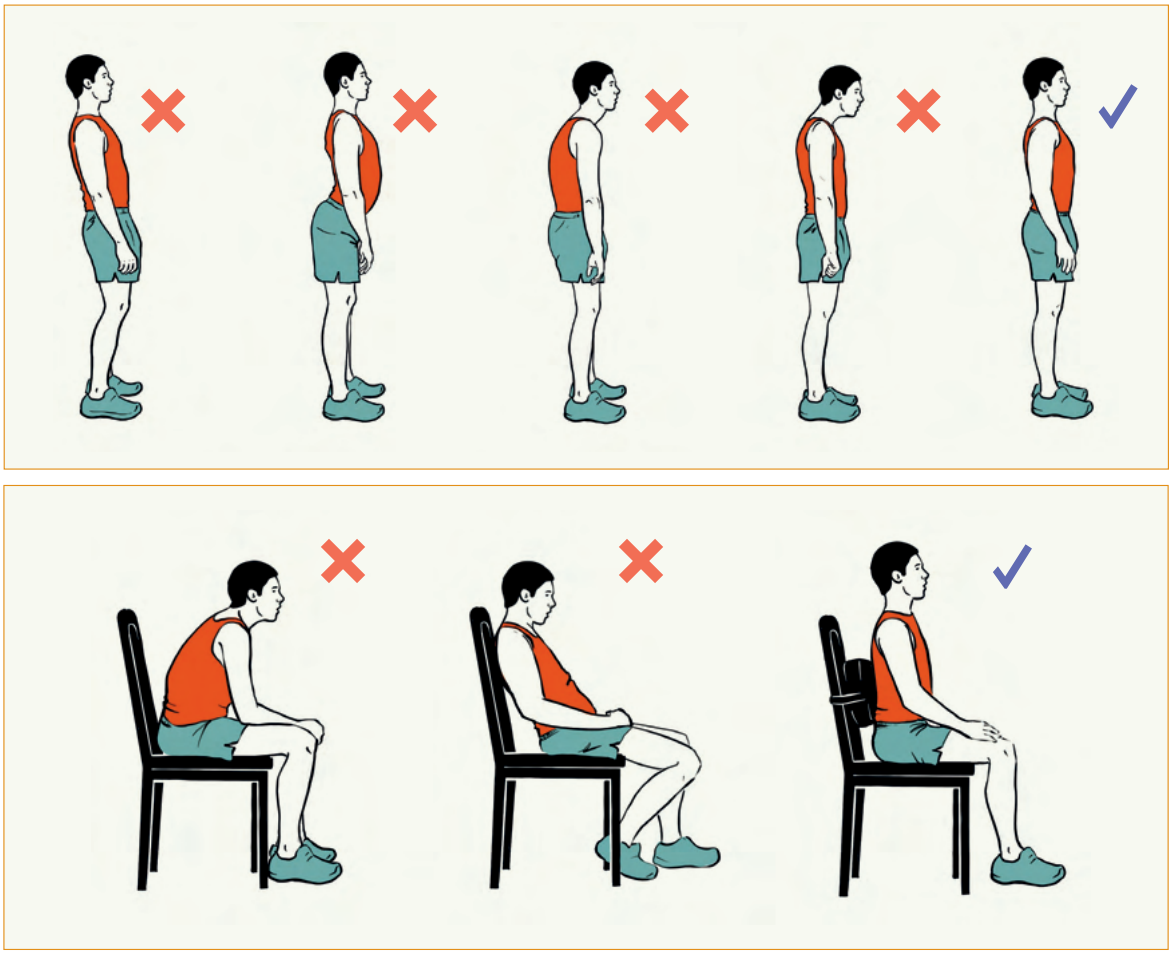
Dolor intenso en la parte baja de la espalda.

## ¿Cuándo consultar al médico o ir al hospital?

Si sentimos adormecimiento o cosquilleo en la espalda, si el dolor no disminuye con nada o si aparece después de una caída fuerte.

## ¿Cómo prevenir el lumbago?

- Mantengamos el peso adecuado, evitemos el cigarrillo y aprendamos a controlar el estrés.
- Mantengamos una buena postura, hagamos ejercicio y estiramientos de columna (ver algunos estiramientos en la página 35).
- Si pasamos mucho tiempo sentados, debemos hacer pausas activas y usar una silla cómoda.



Mantener una buena postura es clave para evitar el lumbago.

# Cálculos renales
## (piedras en los riñones)

***Son pequeñas piedras que se forman en el riñón y que expulsamos en la orina. Como son duras y los conductos por los que salen son tan angostos, causan un dolor tipo cólico muy intenso. Son muy difíciles de identificar la primera vez y por eso el diagnóstico lo hace el médico en el servicio de urgencias. Cuando una persona ya los ha sufrido, aprende a conocer el dolor y puede identificarlos.***

### Síntomas, ¿qué molestias pueden producir?

Un dolor intensísimo que va y viene, que puede estar localizado a un lado de la espalda o en el abdomen debajo de las costillas; lo puede acompañar un dolor bajito en la ingle. A veces, aparecen náuseas, escalofríos y observamos sangre en la orina.

### ¿Qué hacer?, ¿cómo tratarlos en casa?

Debemos tomar mucho líquido para evacuar la piedrita por la orina. Casi siempre los cálculos salen solos.

### ¿Cuándo consultar al médico o ir al hospital?

En casos extremos y si reconocemos con certeza que es un cálculo, podemos tomar una pastilla o inyección de analgésico que quite el dolor mientras llegamos al hospital (una buena combinación es ibuprofeno y Buscapina, si no hay contraindicaciones). **Cualquier dolor abdominal puede ser una apendicitis u otra condición que requiera cirugía; por esto, es mejor ir a urgencias**.

A veces, los cálculos son muy grandes y requieren un tratamiento especial o cirugía para sacarlos (esto lo define siempre el médico). Otras veces necesitan tratamiento con antibiótico porque vienen acompañados de infección.

El consumo de arándanos y mortiño es recomendable para prevenir los cálculos.

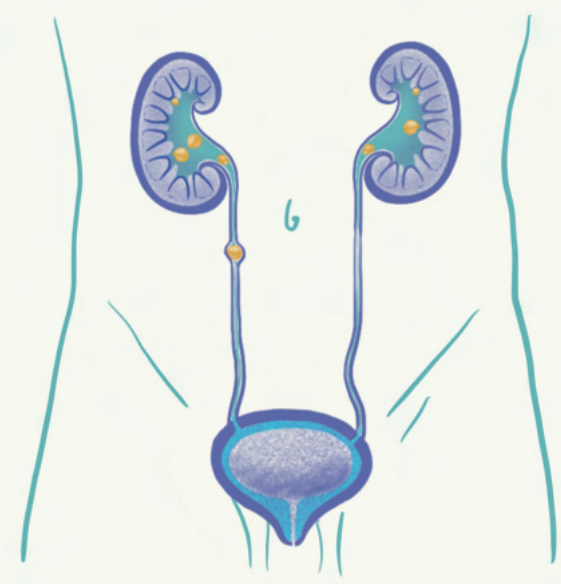
## ¿Cómo prevenir los cálculos?

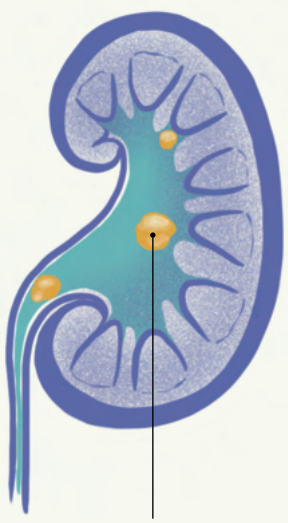
**Casi siempre repiten, pero podemos evitarlos sabiendo lo siguiente:**

- La regla de oro es acostumbrarnos a tomar mucho líquido (podemos añadirle unas gotas de limón) a lo largo del día y a comer los alimentos con poca sal y pimienta.
- Asimismo, agua de albahaca, matarratón, orégano, cola de caballo o de diente de león; o jugo de piña y vegetales verdes o de granada.

A los cálculos renales los llaman el *parto del hombre* por lo dolorosos que son.

Obviamente, tanto hombres como mujeres estamos en riesgo de sufrir cálculos.





Pequeñas piedras que se alojan en el riñón y causan un dolor intenso al pasar por los conductos urinarios.

# Infección urinaria
## (cistitis)

***La cistitis bacteriana es la inflamación de la vejiga causada por bacterias que suben desde el recto por los conductos urinarios (la uretra).***

### Síntomas, ¿qué molestias puede producir?

Mucho ardor para orinar, dolor bajito, ganas de ir al baño con frecuencia, sensación de no poder orinar o de que la vejiga no se ha vaciado por completo. También sentiremos olor fuerte en la orina y veremos algo de sangre.

### ¿Qué hacer?, ¿cómo tratarla en casa?

Tomemos mucho líquido durante el día. La cistitis responde muy bien a cualquier alimento ácido: jugo de naranja, limón o mandarina y vitamina C efervescente. Los arándanos o el mortiño previenen la reaparición de las infecciones urinarias. En algunos casos, es necesario el uso de antibióticos.

### ¿Cuándo consultar al médico o ir al hospital?

Si hay fiebre alta, escalofríos o dolor en la espalda porque puede ser que la infección se haya subido para el riñón, lo cual obliga a un tratamiento médico inmediato.

Generalmente las mujeres, por la forma que tiene su cuerpo, sufren más de cistitis que los hombres.

### ¿Cómo prevenir la cistitis?

Debemos hacer la limpieza íntima de adelante hacia atrás para evitar que las bacterias del recto entren a la vejiga. Es importante que consumamos mucha agua, jugos de frutas ácidas e ir al baño con frecuencia, y nunca aguantarnos más de la cuenta.

# Diarrea en el adulto

***Al igual que en los niños, es el incremento de la actividad intestinal generalmente causado por una infección, ya sea de virus, bacterias o parásitos. Estos pueden entrar al cuerpo por una comida en mal estado o por agua contaminada. Casi siempre dura pocos días y se va sola.***

## Síntomas, ¿qué molestias puede producir?

Son frecuentes el dolor de estómago o recto, cólicos, aumento de la frecuencia para ir al baño, heces líquidas, indigestión, pérdida del apetito.

## ¿Qué hacer?, ¿cómo tratarla en casa?

- Con mucho líquido, especialmente caldos y jugos, por cuanto evitan la deshidratación.
- Evitemos verduras crudas, fritos y comida pesada o picante, y mejor prefiramos comida muy suave, como bananos, arroz, arepa, tostadas de pan, plátano.
- Debemos lavarnos muy bien las manos después de ir al baño para no contagiar a otras personas.

## ¿Cuándo consultar al médico o ir al hospital?

Si la diarrea va acompañada de moco, sangre o una fiebre muy alta, es mejor consultar, porque ello puede indicar que es causada por bacterias y, en este caso, necesitaremos tratamiento antibiótico. También es clave acudir al hospital si hay deshidratación, boca muy seca, orina muy concentrada o vómito que no permite ingerir líquido ni alimentos.

Las diarreas que duran más de una semana y se vuelven un problema habitual deben consultarse con el doctor, porque pueden indicar infecciones, alergias o inflamaciones del intestino, casos en los cuales necesitaremos algún tratamiento adicional.

Los líquidos son vitales para la recuperación. Las personas con diarrea deben beber mucha agua durante todo el día. El agua ayuda a prevenir la deshidratación y a eliminar las toxinas del cuerpo.

Además de agua, el cuerpo también pierde minerales y electrolitos a través de la diarrea. Las personas deben tratar de beber líquidos que contengan minerales y electrolitos para reponer los perdidos. Las fuentes de electrolitos y minerales incluyen sopas suaves o consomé, agua de coco, bebidas deportivas y suero de rehabilitación oral (SRO).

Debemos evitar las bebidas gaseosas, ya que pueden irritar el sistema digestivo y empeorar los síntomas de la diarrea.

Las bebidas con cafeína, como el café, el té y los refrescos, pueden sobreestimular el sistema digestivo y empeorar los síntomas.

Es importante evitar los alimentos condimentados, fritos, azucarados y con endulzantes artificiales, al igual que los alimentos ricos en fibra.

La fibra ayuda a mantener activo el sistema digestivo. Por lo general, esto es algo bueno, pero cuando el cuerpo intenta recuperarse de la diarrea, la fibra puede empeorar los síntomas.

Vivir en medio de un ambiente limpio nos ayuda a tener una buena salud. Algunas acciones que podemos poner en práctica son cuidar los bosques, los nacimientos de agua, prohibir arrojar químicos y basuras a los ríos, y recolectar apropiadamente la basura en los hogares y en los sitios públicos.

### ¿Cómo prevenir la diarrea?

El buen aseo de las manos, sobre todo después de ir al baño, es esencial. Asimismo, la limpieza al preparar los alimentos, con agua limpia y ojalá hervida para lavar las verduras y otros alimentos que no vayamos a cocinar.

Una intoxicación por alcohol adulterado no solo te puede dar diarrea, sino que te puede dejar ciego de por vida. Por eso no tomes bebidas alcohólicas caseras o de las cuales no sepas de dónde vienen y desconfía del trago muy barato. También es bueno procurar que las botellas vacías no queden con etiquetas para evitar que caigan en malas manos y puedan ser reutilizadas para envasar alcohol adulterado.

# Próstata grande
## (hipertrofia benigna de próstata)

***La próstata puede crecer con los años, sobre todo a partir de los cincuenta. Está situada justo a la salida de la vejiga de los hombres, alrededor de la uretra, y por eso puede ocasionar problemas relacionados con la salida de la orina.***

### Síntomas, ¿qué molestias puede producir?

**Estos síntomas nos indican una próstata agrandada:**

- Dificultad inicial para orinar, con una sensación de que tenemos que hacer mucha fuerza; o necesidad de ir al baño muy frecuentemente y con mucho afán.
- Un chorro de orina muy delgado y con poca fuerza.
- Necesidad de orinar por la noche varias veces.
- Pérdidas accidentales de orina, ya sea al hacer esfuerzos o por no alcanzar a llegar al baño.

### ¿Qué hacer?, ¿cómo tratarla en casa?

**Si los síntomas son leves, hay medidas que nos pueden ayudar:**

- Debemos ir al baño con frecuencia y no esperar a tener la vejiga a reventar.
- Una buena práctica es reducir la toma de líquido en la noche para evitar tantas idas al baño.
- Cuando la próstata esté molestando mucho, evitemos actividades que la inflamen como, por ejemplo, montar a caballo o en bicicleta muchas horas.
- El médico puede prescribir pastillas para desinflamar la próstata y para facilitar el paso de la orina.

Hay hombres con próstata agrandada que sienten alivio de los síntomas tomando diariamente una infusión de jengibre.

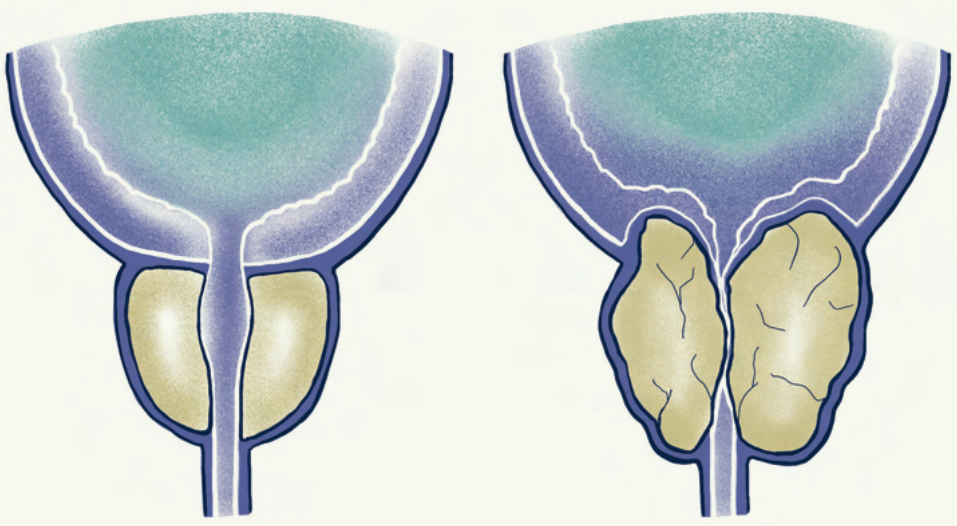
## ¿Cuándo consultar al médico o ir al hospital?

Vamos con urgencia si de un momento a otro nos es imposible ir al baño o si sentimos un dolor bajito muy fuerte acompañado o no de fiebre. Cuando los síntomas son muy fuertes, quizá la salida sea una cirugía.

La próstata grande no causa cáncer. Pero el cáncer de próstata es común a partir de los cincuenta años y, por esto, como parte de la ruta de promoción y mantenimiento de la salud en Colombia (ver la página 238), es bueno, si somos mayores de dicha edad, que solicitemos un chequeo médico y lo repitamos anualmente. Si tenemos algún familiar con historia de cáncer de próstata, estos chequeos son recomendados a partir de los cuarenta años.

### ¿Cómo prevenir la próstata grande?

En realidad, no hay mucho que hacer para prevenirla porque es una predisposición propia de los cambios normales de las hormonas del cuerpo de los hombres.



Próstata normal

Próstata agrandada

# Enfermedades de transmisión sexual

***Son infecciones transmitidas sobre todo por el contacto directo de las mucosas o por contacto con sangre infectada u otros líquidos corporales. Durante el embarazo pueden transmitirse de madre a hijo. Pueden ser causadas por bacterias, parásitos o virus. Las dos primeras tienen tratamiento curativo. Las virales tienen tratamiento de control, pero no son curables.***

## Síntomas, ¿qué molestias pueden producir?

Pueden tener desde muchos a ningún síntoma; por eso, incluso alguien que aparenta estar sano puede contagiar a otro. La protección con preservativo (condón) es siempre indispensable en relaciones fuera de una pareja estable, aun si usamos otros métodos de anticoncepción como, por ejemplo, la pastilla anticonceptiva, ya que estos no nos protegen de dichas infecciones.

Estas enfermedades pueden producir llagas en los genitales, secreciones con o sin pus, ardor al ir al baño, flujo o sangrado inusuales, dolor, erupciones, picazón, inflamación en los ganglios de la ingle y fiebre, entre muchas otras cosas, y todo esto puede aparecer al poco tiempo de la infección o varios años después.

## ¿Qué hacer?, ¿cómo tratarlas en casa?

No existen tratamientos caseros que curen estas enfermedades, tampoco se curan solas. Y es muy importante tratarlas para evitar contagiar a la pareja u otras personas.

## ¿Cuándo consultar al médico o ir al hospital?

Ante la mínima sospecha de padecer una enfermedad de transmisión sexual, debemos consultar al médico para empezar un

tratamiento lo antes posible. También debemos consultar después de haber tenido relaciones de riesgo sin protección (sin condón).

## ¿Qué consecuencias tiene una enfermedad de transmisión sexual descuidada?

Cáncer, infertilidad, inflamación en los ojos, artritis, pérdida de las defensas naturales del cuerpo (VIH, sida), deformación en los huesos y hasta la muerte.

## ¿Cómo prevenir las enfermedades de transmisión sexual?

- La comunicación con nuestra pareja para tener sexo seguro es vital.
- Asimismo, el uso del preservativo (condón).
- Con toda responsabilidad, debemos ir al médico en caso de duda.
- Las mujeres debemos practicarnos una citología vaginal anualmente o según indique el médico.
- Existe una vacuna que nos protege del VPH, un virus que después puede convertirse en cáncer.

El doctor Papanicolau nació en una isla de Grecia hace más de cien años y se inventó la citología vaginal, uno de los exámenes médicos que más vidas ha salvado en el mundo.

**Algunas de las enfermedades de transmisión sexual más frecuentes son:**

- Sífilis
- Gonococo (gonorrea)
- PVH (virus del papiloma humano)
- VIH (Sida)
- Clamidia
- Herpes genital
- Tricomoniasis

# El buen uso de los medicamentos

**Los medicamentos (tanto químicos como naturales) son sustancias potentes que alteran nuestro cuerpo y pueden causar efectos secundarios; por esto, debemos usarlos con mucho cuidado, nunca sin necesidad y siempre bajo la supervisión de un médico. Por ejemplo, las gotas de caléndula o algunos hongos pueden causar un daño irreversible en el hígado, y algunos antiinflamatorios, como el ibuprofeno, usados inadecuadamente pueden dañar los riñones.**

## Otras recomendaciones:

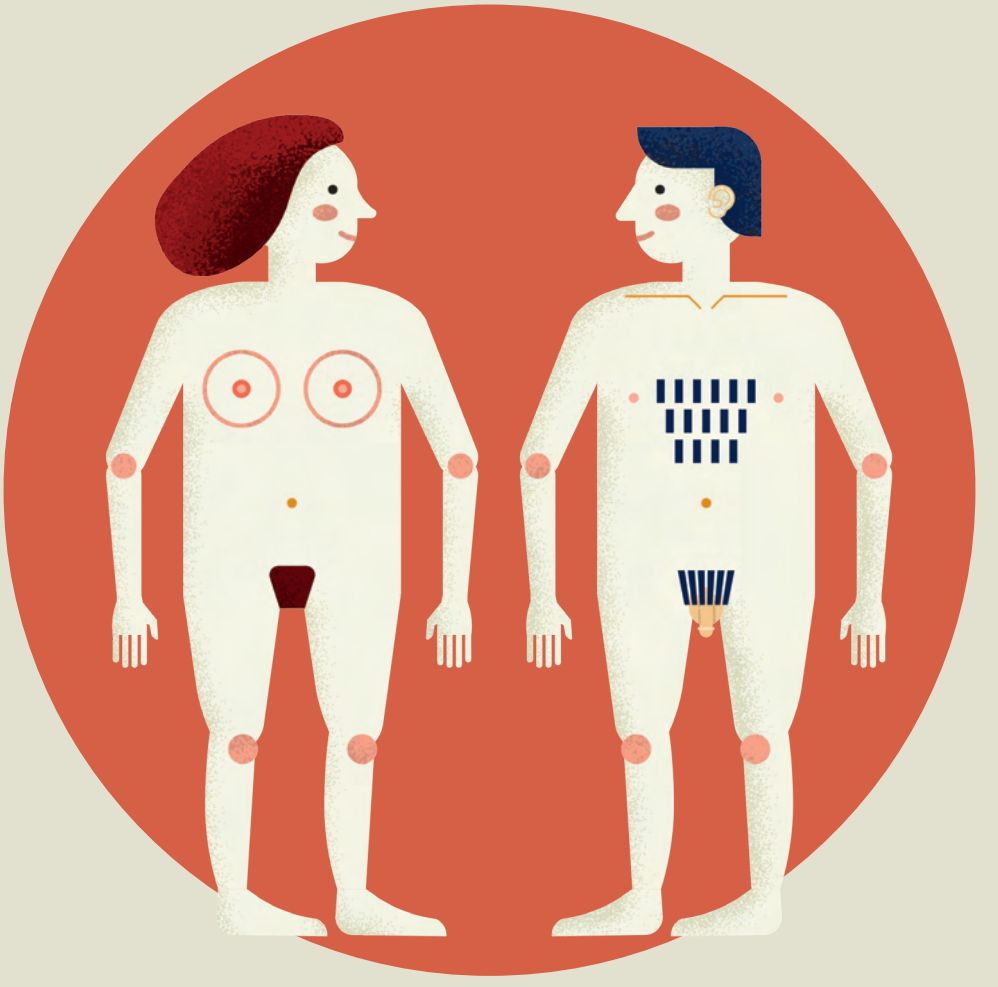
1. **No automedicarnos**. Esto quiere decir que no debemos recetarnos nosotros mismos ningún tratamiento desconocido porque puede hacernos daño. Lo que le recetan al alguien no necesariamente nos sirve a nosotros.

2. **La cantidad, la hora y el tiempo**. Debemos tomar la dosis apropiada, a la hora apropiada. No olvidemos tomar los medicamentos ni terminar el tratamiento completamente. Si hay alguna reacción extraña con el medicamento, consultemos.

3. **¿Cómo debemos tomarlos?** Siempre siguiendo instrucciones del médico. Por lo general, los especialistas recomiendan tomar las pastillas y cápsulas con abundante agua (tengamos en cuenta que algunas pastillas no deben ser partidas).

4. **¿Cómo debemos guardarlos?** Fuera del alcance de los niños, ojalá encerrados con llave en un lugar oscuro, fresco y seco. Algunos deben ser guardados en la nevera.

5. **¿Cuándo debemos botarlos?** Todos los medicamentos traen fecha de vencimiento. Debemos botarlos siempre que estén vencidos, porque no sirven y pueden hacer daño. Además, los medicamentos que se contaminan fácilmente son de uso individual y debemos botarlos después de la enfermedad, así hayan sobrado (por ejemplo, gotas para los ojos después de una conjuntivitis).



# Salud sexual y reproductiva

# Conocer y cuidar nuestro cuerpo para disfrutar de la sexualidad

Tener hijos es un derecho y una responsabilidad muy grande. No es prudente traer niños al mundo que no se puedan tener bien. También es importantísimo tener en cuenta que este planeta no tiene recursos ilimitados y que, como especie, tenemos que controlar la superpoblación.
No es cierto que cada niño "traiga la arepa debajo del brazo".

***La sexualidad está vinculada orgánicamente a la personalidad; es vida, placer, descubrimiento. Está ligada, además, al desarrollo personal, a las relaciones, a lo lúdico, al amor y a la salud.***

Como seres humanos, ¡somos seres sexuales! La sexualidad es una parte normal, saludable y natural de la vida. Cuando hablamos de sexualidad, no solo tratamos las relaciones sexuales (tener sexo), sino que nos referimos también al cariño y a la atracción hacia nuestra pareja y a la aceptación de nuestro cuerpo, que merece amor y respeto.

Conocer y ejercer nuestros derechos sexuales nos ayuda a tomar buenas decisiones con respecto a nuestra sexualidad y sentimientos; a escoger bien a la pareja con la cual queremos estar; a decidir cuándo y con quién tener relaciones sexuales, sin que nos obliguen; a planear una vida con o sin hijos; a cuidar de nosotros mismos evitando hacer cosas que dañen nuestra salud; a buscar ayuda y consejo sobre sexualidad en el hospital o centro de salud más cercano.

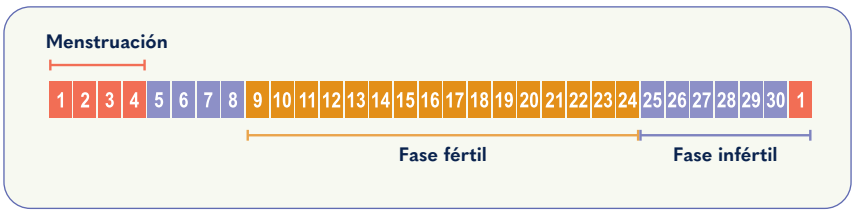
| LOS DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS SON |
| --- |
| Derecho a disfrutar sanamente de nuestra vida sexual y a decir NO cuando no estamos interesados. |
| Derecho a aplazar el inicio de nuestra vida sexual hasta que nos sintamos seguros. |
| Derecho a decidir libremente cuándo y con quién tendremos relaciones sexuales. |
| Derecho a que nos respeten cómo nos sentimos, siendo hombres o mujeres. |
| Derecho a que nos respeten la vida íntima. |
| Derecho a que nos den anticonceptivos para planificar y no tener hijos. |
| Derecho a elegir, con responsabilidad, el número de hijos que queremos tener. |
| Derecho a decidir si formaremos o no una familia y con quién lo haremos. |
| Derecho a que nos enseñen en los hospitales y centros de salud cómo cuidar nuestro cuerpo, los cambios físicos que debemos esperar en cada etapa de la vida, la planificación familiar, la sexualidad. |
| Derecho a consultar en los hospitales y centros de salud para que revisen nuestro cuerpo y nos ayuden a tomar mejores decisiones sobre nuestra sexualidad. |
| Derecho a que respeten nuestra orientación sexual. |

# Menstruación, ovulación y gestación

***El ciclo menstrual es el tiempo que va entre una y otra menstruación, que dura aproximadamente veintiocho días (en unas mujeres dura un poco menos y en otras un poco más) y que prepara al útero todos los meses para un posible embarazo. Este proceso ocurre gracias a unas sustancias llamadas hormonas. El ciclo tiene varias fases: la menstruación, la fase fértil y la fase infértil.***

### Ciclo menstrual: un mes

La primera menstruación generalmente ocurre alrededor de los 12 años de edad, pero puede presentarse entre los nueve y los 14 años. Es muy importante que las niñas lo sepan para que no se asusten cuando vean sangre en su ropa interior. **Esta primera menstruación indica que su sistema reproductor está activo y que de ahí en adelante puede quedar en embarazo**.




Durante la menstruación es posible quedar embarazada. Aunque es raro que la ovulación y el sangrado se presenten al mismo tiempo, el embarazo puede ocurrir antes de que la menstruación se vaya.

## La menstruación

Es el sangrado que ocurre cada mes, y dura entre tres y ocho días (en cada mujer es distinto). Si no hay fecundación del óvulo, el útero se desprende de su recubrimiento, produciendo así la sangre menstrual, que sale del cuerpo a través de la vagina.

Una muy buena higiene durante estos días es esencial para evitar malos olores y hasta infecciones. Para que el sangrado no traspase la ropa, usamos algunos elementos: toalla de tela, toalla higiénica, tampón o copa menstrual.

**Para fabricar una toalla higiénica de tela en casa**, debemos buscar una tela muy limpia y que absorba gran cantidad de líquido. Como son reutilizables, resultan muy amigables con el ambiente. Podemos usarlas varias veces si las lavamos bien, con abundante agua y jabón, y las dejamos secar al sol.

**La menstruación no debe doler. Si duele, debemos consultar a un médico**.

Los cólicos menstruales leves disminuyen con aguas aromáticas de salvia, milenrama, manzanilla o canela, o cualquier bebida caliente, masajes en la espalda y en el abdomen, una botella o bolsa con agua caliente o compresas calientes con milenrama sobre el bajo vientre; además de ejercicios suaves, como estiramientos y caminadas, descanso y ropa que no quede muy ajustada al cuerpo para que no apriete el vientre, y una pastilla de ibuprofeno si no hay contraindicaciones.

Si los cólicos muy fuertes aparecen cada mes, puedes tener una enfermedad llamada endometriosis. Por ello, es mejor consultar al médico para recibir tratamiento.

## La ovulación

La célula reproductora de la mujer se llama óvulo. La ovulación es el momento en el cual el óvulo es expulsado del ovario y viaja por las trompas uterinas (o trompas de Falopio) hasta el útero. En este camino que recorre, se puede encontrar con el espermatozoide y fecundarse para formar un bebé.

A partir de la pubertad, aproximadamente cada mes se madura un óvulo. El óvulo madurado no fecundado es el que produce la menstruación. La fecundación ocurre cuando este óvulo se une con un espermatozoide.

La ovulación ocurre en medio del ciclo menstrual, contando desde el primer día del sangrado de ese mes. **Para una mujer con ciclos de treinta días, la ovulación será el día quince. Durante estos días sale el óvulo y puede encontrarse con un espermatozoide, ser fecundado y producir el embarazo**. La mujer puede quedar en embarazo unos días antes o después de esa fecha.

## Calendario menstrual

Cuando sabemos cuánto dura nuestro ciclo menstrual, estamos preparadas para el siguiente. Así podemos hacer planes, tener a la mano los artículos necesarios o saber si tenemos un retraso.

Cada mes marcamos con rojo el día que empezó la menstruación, y con otro color los días siguientes de sangrado. Si repetimos este ejercicio cada mes, sabremos cuándo esperar el sangrado y cuántos días durará.

**ENERO 2022**

| LUN | MAR | MIE | JUE | VIE | SAB | DOM |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | | | | | | |

**FEBRERO 2022**

| LUN | MAR | MIE | JUE | VIE | SAB | DOM |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | | | | | | |

**MARZO 2022**

| LUN | MAR | MIE | JUE | VIE | SAB | DOM |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |

**DÍAS ANTES DEL PERÍODO** | **DÍAS DEL PERÍODO** | **DÍAS DESPUÉS DEL PERÍODO** | **PICO DE OVULACIÓN**

El parto es un evento natural, pero puede presentar complicaciones. Por esto, lo mejor es acudir a un hospital o a centro de salud, en donde hay profesionales, equipos e instrumentos que pueden salvar tu vida y la de tu bebé.

# La gestación

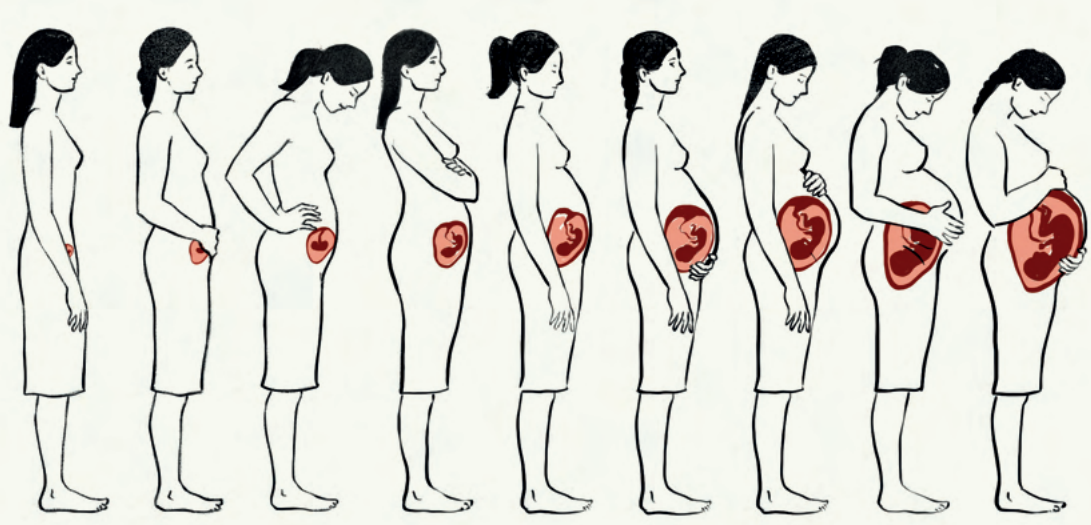
Podemos comprobar el embarazo mediante una prueba en orina (cualquier farmacia la vende) o con una prueba de sangre.

La gestación es el periodo de tiempo que transcurre entre el momento de la fecundación (unión del óvulo y el espermatozoide) hasta el nacimiento del bebé. En los seres humanos, la gestación dura aproximadamente 288 días (de nueve a diez meses). El bebé, también llamado feto, se desarrolla, crece y se prepara para la vida en el exterior. Entre tanto, la mamá le provee, a través de la placenta, el alimento, el oxígeno y hasta los sentimientos. Por ello, es muy importante que la embarazada (o gestante) se alimente bien, coma frutas y verduras, se hidrate, tenga pensamientos lindos acerca de su hijo, le hable, le cante y esté rodeada de las personas que la quieren.

## Despejemos algunas dudas

- **La sangre de la menstruación no se queda guardada en el cuerpo de la mujer**. En algunos casos, cuando una mujer planifica con anticonceptivos, no tiene menstruación. Esto no quiere decir que se le está quedando la sangre represada. Algunos de estos medicamentos, además de evitar el embarazo, envían señales para que no se produzca la menstruación.
- **Es posible tener relaciones sexuales durante la menstruación**. Depende de lo cómodo que se sienta cada hombre y cada mujer; es una decisión de pareja.
- **Podemos tener relaciones sexuales durante todo el embarazo**. Por supuesto que sí; excepto que el médico indique lo contrario porque la mujer presente alguna enfermedad o porque exista el riesgo de aborto o parto antes del tiempo.
- Las prácticas tradicionales para evitar el embarazo, tales como la fase de la luna, el ritmo (contar los días), la consistencia del flujo vaginal, entre otros, **no son métodos confiables de planificación**.
- **La vasectomía (procedimiento médico para los hombres cuyo fin es evitar embarazos) no los deja impotentes**. Esta no tiene nada que ver con el pene ni con el mecanismo que produce la erección; por lo tanto, es imposible que cause impotencia.

## Etapas de la gestación



# Menopausia

***La menopausia es un cambio de ciclo en la vida de las mujeres que ocurre alrededor de los cincuenta años. Es un proceso normal cuya consecuencia es dejar de menstruar y, por lo tanto, de ser fértiles.***

## Síntomas, ¿qué molestias puede producir?

No ocurre de un día para otro: los ovarios se van apagando de a poquitos hasta que dejan de funcionar del todo. Generalmente, el primer síntoma que aparece, unos años antes de la menopausia (perimenopausia), es la irregularidad menstrual, con ciclos más cortos y mayor sangrado. Luego vienen cambios en el cuerpo:

- Sofocos, sudores nocturnos, fatiga, ganancia de peso, resequedad en piel y mucosas (especialmente en los genitales).
- Episodios de tristeza, angustia, llanto fácil, ofuscación y dificultad para mantener la concentración.

## ¿Qué hacer?, ¿cómo tratarla en casa?

- Es el momento de mantener los buenos hábitos que teníamos y cambiar los malos: dejar de fumar, comer de forma más saludable, empezar o incrementar el ejercicio.
- Ir al médico para una revisión general.
- Para los sofocos, evitemos comida picante y el exceso de café.
- En el caso de que los síntomas sean muy fuertes, el médico puede mandarnos suplementos hormonales, pero siempre bajo vigilancia estricta porque pueden aumentar riesgos de enfermedades.
- Es muy sano que tomemos alimentos ricos en calcio como lácteos, coles, aguacate, hígado y huevos; además, que tomemos el sol diariamente, ya que nos da vitamina D.

La menopausia es un proceso biológico bastante extraño. Muy pocas especies de mamíferos la experimentan: los humanos, las orcas, las ballenas piloto y algunos delfines.

- Los suplementos naturales pueden ser útiles: hay alimentos que tienen sustancias parecidas a las hormonas femeninas; sin embargo, siempre debemos consultar al médico antes de usarlas. Algunos de los remedios naturales más utilizados son: infusión de curíbano (ver cómo hacerla en el libro *Los secretos de las plantas,* página 153), infusión de hojas de brevo, semillas de linaza molidas, semillas de ajonjolí y frijoles.

## ¿Cuándo consultar al médico o ir al hospital?

Cuando haya síntomas molestos; el doctor puede prescribirnos un tratamiento personalizado.

## ¿Es posible prevenir la menopausia?

Imposible porque es un proceso natural. Pero sí podemos llegar lo más fuertes y sanas a esa etapa para enfrentarla con más facilidad.

## ¡Cuidado con la osteoporosis!

- Los huesos se nos pueden debilitar después de la menopausia; por eso, ingiramos suficiente calcio y vitamina D.
- La vitamina D la tomamos del sol. Recibir unos diez minutos diarios de sol a las 10:00 de la mañana nos ayuda a mantener los niveles adecuados de esta vitamina.
- Otras claves: mantenernos activas, no fumar y reducir el consumo de bebidas alcohólicas.

La menopausia no es una enfermedad y forma parte de la vida normal de las mujeres.

# Planificación familiar

***Para planificar un futuro en familia, debemos pensar primero si nuestra decisión es tener hijos o no; claro que esta puede cambiar en el camino. Si nuestra decisión es tener hijos, es muy importante que decidamos con quién y que analicemos si la edad de ambos, el amor de pareja y la situación económica y de salud son óptimos para ese propósito.***

***No tener hijos es un derecho. Si este es el caso, las mujeres pueden utilizar dispositivos intrauterinos, recurrir a la operación de trompas o a anticonceptivos. En el caso de los hombres, pueden usar preservativos o hacerse la vasectomía.***

## Métodos anticonceptivos

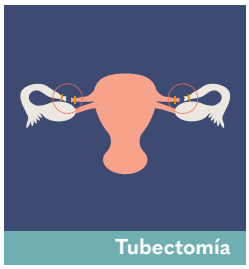
**Premisa fundamental:**
La anticoncepción es responsabilidad de ambos (hombre y mujer), así el método escogido lo utilice solo uno de los dos.

Son los métodos que evitan el embarazo. Pueden ser medicamentos (en pastillas o inyecciones), cirugías (operaciones) o pequeños dispositivos (aparaticos) que ponemos en el cuerpo. La elección debemos hacerla en conjunto con el médico y nuestra pareja, pues depende de muchos factores. Al médico le corresponde identificar los métodos más apropiados de acuerdo con la edad, los antecedentes, las enfermedades y los efectos secundarios que produzcan, para ofrecer varias opciones; mientras cada persona elige según el tiempo que lo vaya a utilizar, el tiempo que desee estar sin hijos, entre otros. También existen métodos para evitar la concepción que pueden ser usados por hombres, tales como el condón (preservativo) o la vasectomía.

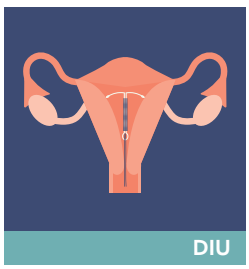
## Algunos datos importantes sobre los métodos anticonceptivos:

- De todos los métodos anticonceptivos, **el único que protege de las enfermedades de trasmisión sexual es el condón o preservativo**. Usualmente, los especialistas sugieren utilizarlo combinado con otro método.
- Solo existen dos métodos que previenen el embarazo de por vida y consisten en cirugías (operaciones) en los órganos reproductores femenino o masculino. **No producen impotencia ni disminución del deseo, tampoco insatisfacción sexual**.
- A excepción de las cirugías, **todos los métodos dejan de funcionar cuando son interrumpidos**; es decir, si dejamos de usarlos, podrá haber un embarazo.
- **Ningún método anticonceptivo causa cáncer a las mujeres**; la verdad es que son muy seguros y, en general, muy cómodos.

Solo los métodos anticonceptivos que veremos a continuación están probados científicamente. Pidamos consejo a un profesional de la salud para aclarar dudas y evitar errores.


Tubectomía

Vasectomía


DIU

Implantes subdérmicos

Inyecciones

Píldora

## Algunos métodos anticonceptivos:

- **Cirugías para no tener hijos (para hombres y mujeres)**. Evitan el embarazo de por vida: son definitivos. Estas operaciones solo las pueden realizar médicos especialistas. Son seguras, sencillas y de fácil recuperación. La cirugía para las mujeres se llama **tubectomía**, necesita anestesia general (dormida) y debe ser practicada por un ginecólogo. La cirugía para los hombres se llama **vasectomía**, necesita anestesia local (el paciente no se duerme) y debe ser practicada por un urólogo.

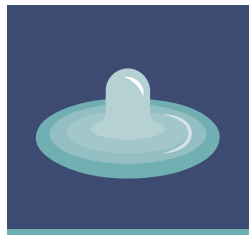
- **Dispositivos intrauterinos (DIU)**. Uno de ellos es la T de cobre, llamada así por su forma. Mide de tres a cuatro centímetros de largo y va ubicado dentro del útero de las mujeres. Todos son seguros, no incomodan y pueden ser retirados fácilmente por un profesional de la salud cuando deseemos un embarazo o debamos cambiarlo. Duran cinco años en promedio.

- **Implantes subdérmicos**. Son unas barritas de plástico flexibles que por dentro tienen hormonas (medicamentos) para evitar el embarazo. Son insertados debajo de la piel del brazo y funcionan durante cinco años. Son seguros y no incomodan. No requieren anestesia ni para su inserción ni para su retiro.

- **Inyecciones para planificar (para mujeres)**. Dependiendo de la marca, debemos repetir la inyección cada mes o cada tres meses. Algunas pueden ser usadas mientras la mujer esté amamantando a su bebé. Son seguras siempre y cuando seamos muy constantes y juiciosas.

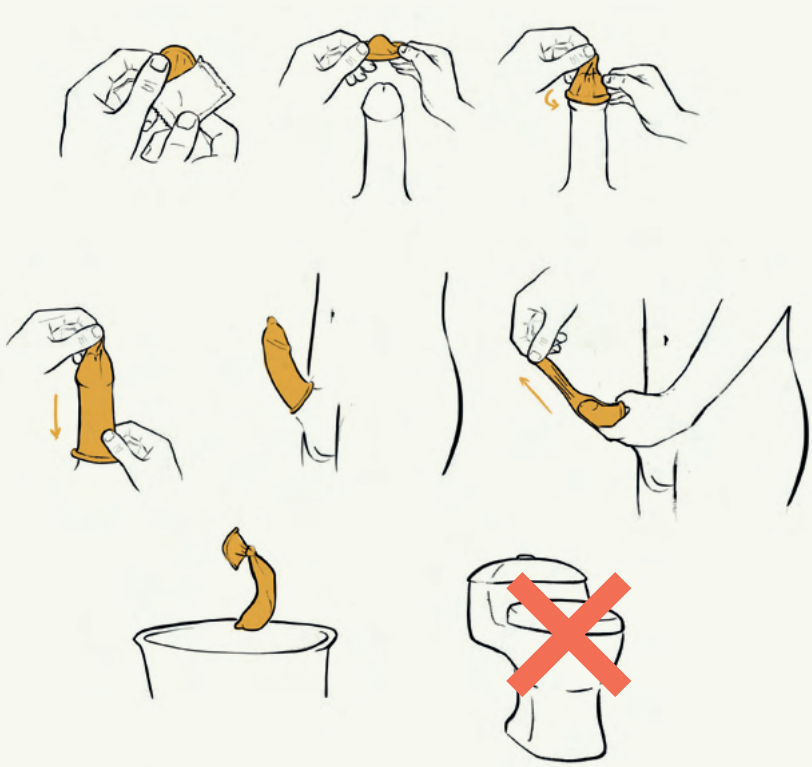
- **Pastillas para planificar (para mujeres)**. Son tabletas para tomar todos los días y a la misma hora. Son seguras y, además de evitar el embarazo, ayudan a regular el ciclo menstrual. Hay mucha variedad, por lo que el médico es el encargado de formularnos las más convenientes para nuestro caso. La constancia y la disciplina son fundamentales para garantizar su eficacia: si olvidamos tomar la pastilla uno o más días, esta pierde su efecto.

- **Condones o preservativos (para hombres)**. Evitan las enfermedades de transmisión sexual. Los especialistas sugieren que los usemos junto con uno de los métodos que vimos anteriormente. Cada preservativo es de un solo uso y debemos desecharlo de inmediato. Además, su efectividad depende de que lo pongamos correctamente.


Condón

Antes de usar el condón, debemos revisar la fecha de vencimiento y que el empaque esté bueno; asimismo, abrirlo con mucho cuidado y ponerlo correctamente en el pene.

**Forma correcta de poner un condón**



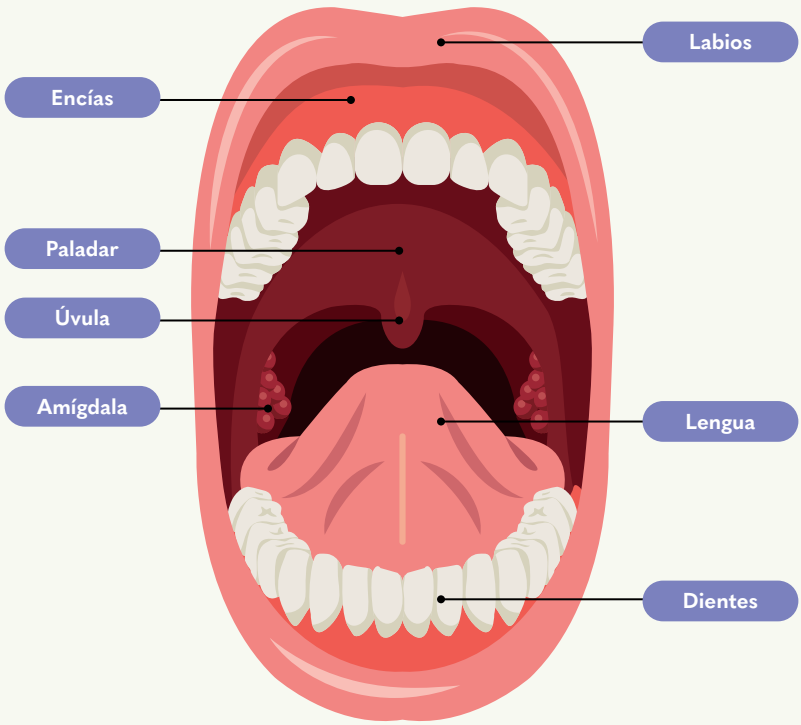
El utilizar dos preservativos causará fricción entre ellos, lo que aumenta las posibilidades de romperse, y, por tanto, no cumplirán su función. Hay que utilizar siempre un único preservativo, con cuidado de no romperlo al abrirlo o al colocarlo.

Se cree que la forma más antigua de condones (en el sentido moderno) fue utilizada en tiempos tan remotos como el año 1000 a. C. por los egipcios, y consistía en una tripa de animal anudada en un extremo. También se han encontrado algunas imágenes del año 1000 a. C., donde se muestra a los antiguos egipcios usando preservativos de tela.

# Salud oral

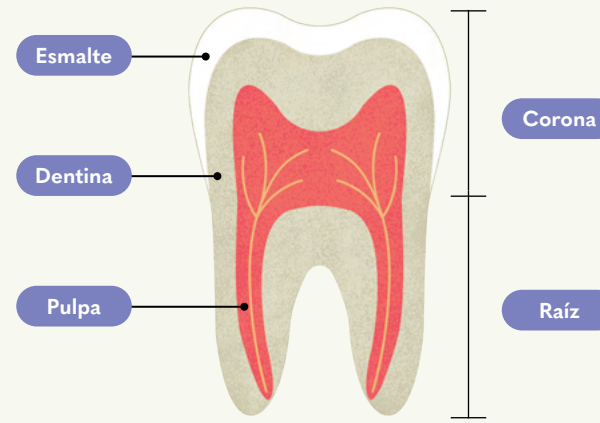
# Los dientes cuentan tu historia

## Partes de la boca



Desde la antigüedad algunas tribus africanas y americanas modifican sus labios con un plato labial de arcilla o madera que utilizan para demostrar poder.

## Partes del diente



# Partes de la boca

Todas estas partes trabajan en equipo, entre ellas y con otras partes del cuerpo para mantenernos bien.

**Describiremos dos de las principales:**

**Los dientes**. Están hechos de calcio, sales minerales y fósforo que se distribuyen por capas. Se forman desde el embarazo y su cuidado constante asegura que los tengamos para toda la vida.

Cuando somos niños, tenemos 20 dientes de leche y a los seis años comienzan a aparecer los dientes permanentes, que son 32 y nos acompañan durante la vida adulta.

**La encía**. Es un tejido suave que rodea los dientes y las estructuras que los sostienen en su lugar. Una encía sana es de color rosa pálido, pero puede irritarse por la mala higiene, y es cuando se ve roja, inflamada y sangrante, lo que conocemos como gingivitis.

**Tipos de dientes**

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | |
| Tenemos **8 dientes incisivos** que cortan la comida. | Tenemos **4 dientes caninos** que desgarran la comida y guían los dientes superiores e inferiores para que la mordida esté bien colocada cuando cerramos la boca. | Tenemos **8 dientes premolares**, que desgarran y trituran la comida. | Tenemos **12 dientes molares** que al ser más planos y anchos nos ayudan a triturar y masticar nuestra comida. |

# Claves para una buena salud bucal

Perforar los labios y la lengua con instrumentos caseros para poner aretes y otros elementos decorativos puede producirnos infecciones graves o parálisis de nervios.

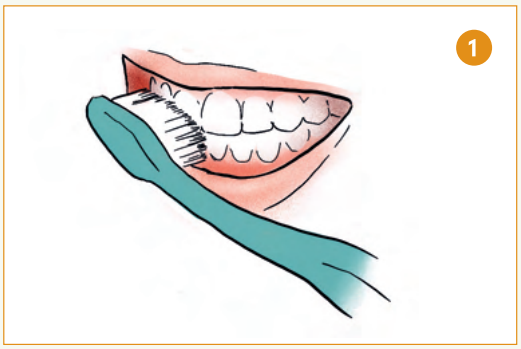
- Cepillarnos los dientes correctamente después de cada comida con cepillo y crema dental con flúor, y utilizar un cepillo del tamaño adecuado para la boca.
- No compartir el cepillo y cambiarlo cuando lo veamos desgastado.
- Aplicar la cantidad correcta de crema dental al cepillo, según la edad: para menores de un año, el tamaño de un grano de arroz. A partir de los tres años, debe ser del tamaño de una arveja.
- Utilizar seda dental para eliminar los restos de comida de las zonas donde el cepillo no alcanza y favorecer, así, la salud de nuestras encías.
- Cepillarnos suavemente la lengua de atrás para adelante una vez al día.
- Revisarnos la boca con frecuencia para identificar cambios.
- Controlar el consumo de alimentos dulces y pegajosos, como gomitas, frunas y chicles.
- Visitar al odontólogo cada año.
- Durante el embarazo, por ser una época de grandes cambios, la madre debe cuidar con más atención su boca y visitar al odontólogo para prevenir la inflamación de las encías.

Sacar la lengua puede tener distintos significados dependiendo de la cultura. Por ejemplo, al norte de la India, en el Tíbet, sacar la lengua es signo de bienvenida o respeto. En nuestra cultura es un gesto de burla.

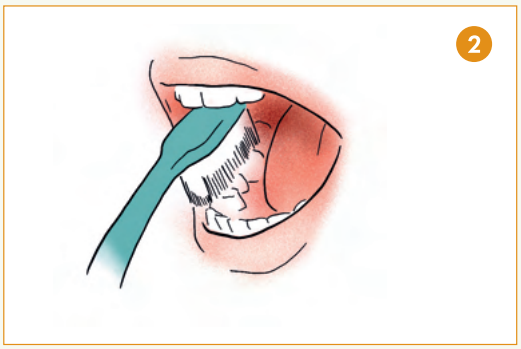
# CÓMO HACER UNA CORRECTA LIMPIEZA DENTAL

## Cepillado dental

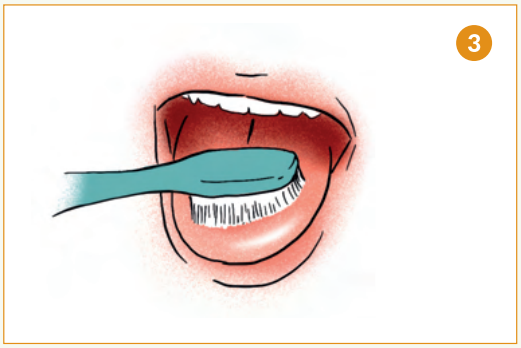
Hagámoslo en orden para no olvidar ningún diente.




Primero, cepillamos la parte externa de los dientes superiores e inferiores. Luego, la parte interna superior e inferior.




Después, las superficies para masticar de los dientes posteriores.



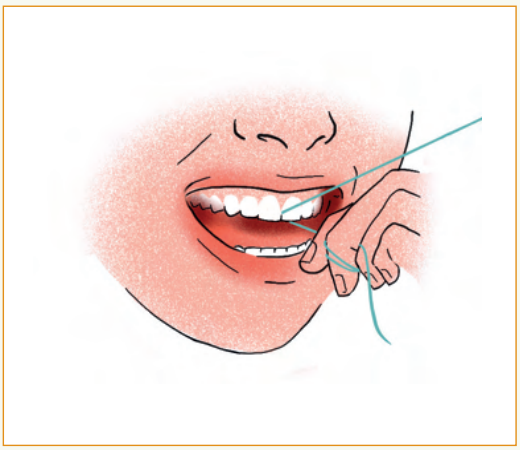

Por último, la lengua de forma suave.

## Uso de la seda dental

Debemos hacernos la limpieza de los dientes con la seda dental al menos una vez al día.

La seda dental remueve las bacterias y los restos de comida que pueden causar caries dental e inflamar las encías. Los padres y cuidadores debemos educar a los niños para fomentar el hábito, hasta que aprendan a hacerlo por sí solos.

Al usar la seda dental, debemos verificar la forma de C o V contra los dientes para que la limpieza sea efectiva.



▶ **Receta para preparar crema dental casera**

**Ingredientes**. Dos cucharadas de aceite de coco, una cucharada de bicarbonato de sodio y dos hojas de menta o eucalipto.

**Preparación**. Revolvemos los ingredientes y los ponemos en un frasco pequeño de vidrio con tapa. La sensación es más salada de lo normal y no hace espuma. Si el aceite de coco se pone líquido por el calor, podemos dejarlo en la nevera y sacar con una cuchara la cantidad necesaria para cepillarnos.

# Cuidado de los dientes a lo largo de la vida

## Desde el nacimiento hasta los tres años

La primera visita al odontólogo debe ocurrir antes del primer año de vida para recibir las recomendaciones y luego para controles preventivos.

"El Ratón Pérez" es una tradición en España y Latinoamérica que aún mantenemos: cuando se les cae un diente a los niños, lo dejan debajo de la almohada para que aquel ratón les ponga un regalo.

### Recomendaciones para bebés entre cero y seis meses

Desde el nacimiento es importante que limpiemos las encías del bebé con un paño suave, solo usado para ese fin, y agua a temperatura ambiente que haya sido hervida.

Forma correcta de limpiar los dientes de un bebé.

**Técnica**. Recostamos un poco el bebé, envolvemos el paño humedecido en el dedo índice y hacemos movimientos circulares suaves sobre las encías superiores e inferiores sin llevarlo muy atrás para evitar el reflejo de náusea.

Debemos revisar el frenillo que se encuentra en la lengua del bebé: si es corto, puede presentar problemas para la lactancia. Esto nos lleva a consultarle al odontólogo para tratar esta condición.

## Cuidados para niños entre siete meses y tres años

Desde la aparición de los dientes de leche, es clave comenzar a utilizar un cepillo de dientes pequeño con un poco de crema dental con flúor. La cantidad de crema que usemos debe ser del tamaño de un grano de arroz. Es bueno que presionemos la crema contra las cerdas para que se distribuya en la boca durante el cepillado y los niños no la traguen fácilmente. Sobre las encías debemos seguir realizando la limpieza con el paño.

Debemos **levantar el labio** para poder cepillar el diente completo, incluso la parte cercana a la encía que es donde comienza la caries dental. Ante la presencia de caries dental debemos consultar al odontólogo.

Con el nacimiento de los primeros dientes, los niños pueden experimentar malestar. Existen los llamados rascadores de encías, que podemos enfriar en la nevera, o paletas como la siguiente:

Aunque los dientes de leche se vayan a caer, son muy importantes. Cuidarlos tiene muchas ventajas: los niños hablarán mejor, podrán sonreír, se alimentarán adecuadamente al poder masticar bien los alimentos y les guardarán espacio a los dientes permanentes.

### ▶ Receta para hacer paletas caseras que alivian las molestias por la salida de los dientes

Las paletas caseras con frutas de la región alivian el malestar de la dentición, mientras el niño consume un alimento nutritivo y libre de azúcar.

**Ingredientes y preparación**

- Un mango pelado y una taza de agua.
- Licuamos por un minuto y servimos en moldes.
- Llevamos al congelador por dos horas.
- Damos al niño durante el día, vigilando su consumo.

**Chupar dedo, usar chupo o tomar tetero por mucho tiempo** puede afectar el crecimiento de la boca, la posición de los dientes y la forma del paladar; además, puede afectar el desarrollo del lenguaje y la capacidad de masticar. Por esto, no debemos permitir que se prolongue en el tiempo. Debemos intentar detener estas prácticas alrededor de los seis meses, y de ninguna manera permitir que continúen más allá de los tres años.

# Cuidados bucales para niños desde los cuatro hasta los once años

Todavía en esta edad, los padres o cuidadores debemos acompañar el momento del cepillado y el uso de la seda. El cepillo de dientes debe ser personal y del tamaño adecuado. Los niños pueden usar la crema dental con flúor que utiliza la familia en una cantidad del tamaño de una arveja.

Entre los cinco y los seis años comienza la caída de los dientes de leche y la aparición de los dientes permanentes, que son 32 en total.

Durante este proceso pueden aparecer dientes permanentes detrás de los de leche o en una posición inadecuada. Por lo general, con la fuerza que ejercen los labios, la lengua y otras estructuras, esto se va corrigiendo y los permanentes alcanzan su posición. Sin embargo, si el diente de leche no se cae, debe ser retirado por el odontólogo.

**Atención:** Entre los cinco y los seis años de edad, es importante la revisión de las cuatro muelas permanentes que nacen silenciosamente detrás de los molares de leche. El énfasis en la higiene bucal de estas muelas es fundamental porque son la clave de una buena mordida. Estas son muy propensas a sufrir caries por descuido en la higiene bucal (quizá ignoramos que ya están en la boca).

## Caries dental en niños

La caries dental es una enfermedad que afecta a la mayoría de niños por no tener una rutina de cuidado dental adecuada. Pero sí podemos prevenirla:

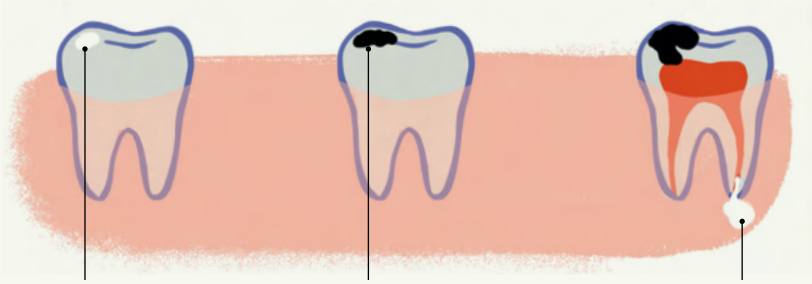
- Acompañemos a los niños a realizar un buen cepillado dental después de cada comida, utilizando crema dental con flúor y la seda dental en la noche para remover los restos entre los dientes y prevenir la inflamación de las encías.

En el siglo XVIII, los herreros y barberos eran los encargados de realizar la atención dental. Viajaban por los pueblos prestando el servicio y acompañaban al ejército para atender a los soldados.
Para las extracciones amarraban la muela con dolor con una cuerda y la halaban bruscamente para que saliera. No se aplicaba anestesia, porque era una forma de demostrar la valentía.

- Controlemos el consumo de alimentos con alto contenido de azúcar durante el día.
- Ante la presencia de caries, la consulta al odontólogo es imprescindible.

### Síntomas de la caries dental en niños

En la fase inicial, la caries se ve como una mancha blanca; con el progreso de la enfermedad, el diente puede presentar una cavidad de color café. Además, mientras avanza, habrá síntomas orales como sensibilidad al frío y al calor, dientes destemplados y dientes frágiles que se pueden fracturar. En las fases más avanzadas, habrá inflamación de la cara, infección, dolor agudo y salida de pus.



Fase inicial: mancha blanca. Caries infección en la raíz del diente.

Las muelas del juicio o cordales no tienen ninguna utilidad.

Normalmente, estas muelas salen entre los 15 y los 25 años y lo que suele ocurrir con estas es que no cuentan con suficiente espacio para brotar, y pueden torcer los dientes.

## Cuidados bucales para jóvenes y adultos

Durante la adolescencia se termina de completar la dentición permanente, y mantener los hábitos de higiene nos ayudará a una correcta formación de los huesos y músculos de la cara, así como a otras funciones vitales: hablar, comer y sonreír.

A partir de esta edad, los dientes se deben cepillar con más frecuencia y tratar de enjuagar la boca con agua después de consumir azúcares o alimentos pegajosos, para disminuir el riesgo de daño en los dientes. Usar seda dental al menos una vez al día. La persona con freno u ortodoncia, debe prestar mayor atención a la higiene bucal y visitar al odontólogo una vez al año para revisión de caries y limpieza de cálculo dental.

**"Si no vas a morder, no muestres los dientes".**

*(Proverbio judío).*

# Cuidados bucales para los adultos mayores

El envejecimiento es un proceso natural en el cual se producen cambios en los órganos y sistemas. Debemos tener la higiene y cuidados necesarios para que esta etapa sea cómoda y agradable.

## Recomendaciones de cuidado bucal

- Debemos cepillarnos los dientes después de cada comida; esto incluye la correcta higiene bucal de los dientes naturales y de las prótesis para evitar la aparición de hongos en la boca.
- Los cepillos de dientes de cerdas suaves son ideales, además de la crema de dientes y los enjuagues bucales con flúor.
- Debemos usar seda dental una vez al día.
- Una cita odontológica mínimo una vez al año es fundamental.

## Pautas de higiene y limpieza de prótesis dentales (cajas de dientes y puentes)

Debemos consultar al odontólogo si la prótesis nos talla para evitar lesiones malignas. Las prótesis se desgastan con el tiempo y hay que cambiarlas.

**Si la prótesis es removible**, debemos retirarla para hacer la limpieza después de cada comida. Esto aplica para las cajas de dientes y los puentes removibles, los cuales lavamos preferiblemente con jabón de manos y un cepillo diferente al que usamos para los dientes. No debemos lavarlos con crema dental.

**Si se trata de una caja de dientes o puente removibles**, debemos darles descanso a los tejidos de la boca durante seis horas cada día. Por esta razón, es sano que retiremos la caja o puente en el momento del día que sea más cómodo. En este tiempo, los podemos desinfectar de dos formas:

- Cada semana, echamos una cucharada de vinagre en un vaso de agua: dejamos la prótesis sumergida durante una hora.
- Cada mes, un vaso de agua con dos gotas de blanqueador: dejamos la prótesis sumergida durante una hora para evitar decoloraciones.

# Enfermedades y urgencias bucales

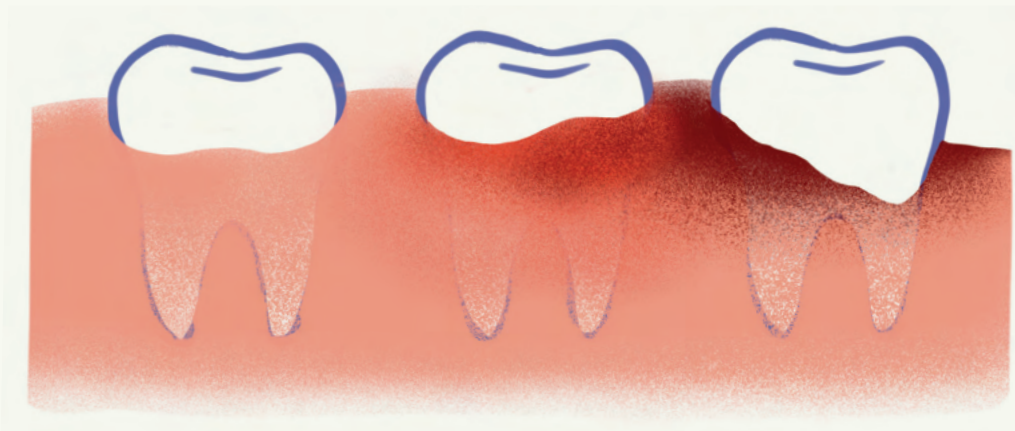
## Caries dental

La placa bacteriana genera ácidos que dañan los tejidos del diente, comenzando con una descalcificación, que se ve como una mancha blanca. Si no es tratada a tiempo, avanzará hasta generar una cavidad, mucho dolor e infecciones. Incluso, al afectar las estructuras del diente, este se nos puede fracturar y llegar a dañarse irreversiblemente.

En la lengua hay más de 10.000 papilas gustativas, que se regeneran cada dos semanas. Con el envejecimiento, los adultos mayores pueden tener solo la mitad de ellas funcionando.

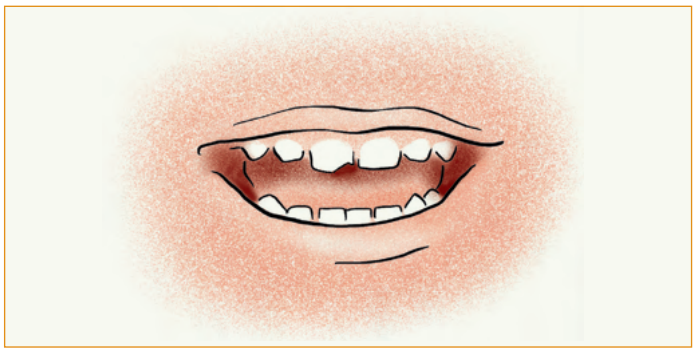
## Enfermedad de las encías y gingivitis

Si no removemos diariamente la placa bacteriana, esta se endurecerá y formará cálculos alrededor del diente, lo que afecta la salud del hueso, los tejidos que lo sostienen y las propias encías. Además, la gingivitis puede tener consecuencias graves, porque al dañarse el soporte de los dientes, estos quedan en riesgo de caerse. Es una enfermedad silenciosa y uno de sus síntomas es el mal aliento, además de que los dientes empiezan a parecer alargados por la pérdida de tejidos de sostén, como el hueso y la encía.



## Fractura de un diente

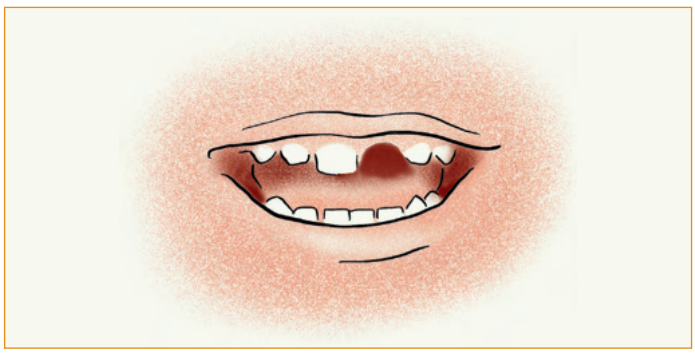
Si se nos quiebra un diente, debemos tomar el pedacito fracturado y ponerlo en saliva o agua, e inmediatamente acudir al odontólogo para que lo pegue con resina o haga una reconstrucción. Si el pedacito se perdió, el odontólogo utilizará un material para reemplazarlo.



## Diente que se nos cae

**Si perdemos un diente, procedemos de la siguiente manera:**

- Si es un diente de leche, no lo debemos volver a colocar en su posición dentro de la boca porque puede dañar el diente permanente. Es muy importante llevar el niño al odontólogo.
- Si es un diente permanente, debemos buscarlo y tomarlo por la corona, nunca por la raíz; lo enjuagamos inmediatamente sin estregarlo, lo ponemos en un poco de leche o, si es posible, en su sitio dentro de la boca. Si logramos ponerlo en su posición, mordemos una gasa o pañuelo para evitar el sangrado y aliviar el dolor. Debemos ir al odontólogo antes de dos horas: el manejo oportuno ofrece mejores resultados a futuro.



La saliva es un líquido inodoro e incoloro, conformado 99 % por agua y 1 % por una mezcla de fluidos orales que incluye secreciones de las glándulas salivares y otros componentes, lo cual la convierte en un protector bucal que favorece la cicatrización y protege los tejidos orales de la irritación, infecciones y la aparición de la caries dental.

## Dientes que faltan

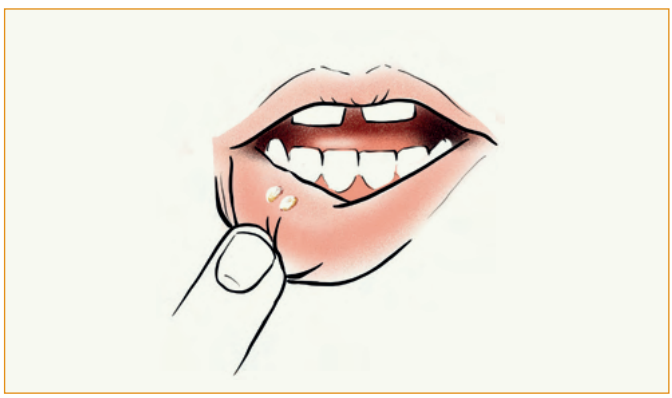
Con los años, o por causa de un accidente, algunas personas pueden perder sus dientes. Es importante que, en la medida de lo posible, estos sean reemplazados para evitar una alteración de la mordida.

## Boca seca

Algunos medicamentos, enfermedades o los propios años pueden generarnos la disminución de la saliva. Esto tiene un impacto en la salud bucal porque estaremos más propensos a la aparición, por ejemplo, de la caries dental.

## Llagas o aftas bucales

Son lesiones pequeñas que aparecen en los tejidos de la boca por diferentes causas, como mordeduras o accidentes, alguna infección, cambios hormonales o el uso de ciertos medicamentos.



Solo el 60 % de la población es capaz de doblar la lengua en forma de "U"; esto debido a la existencia en algunas personas de un gen dominante que permite esta acción (pero también hay otro que la impide).

Es importante mantener una buena higiene cepillando la lengua de atrás para adelante, para prevenir la placa bacteriana que causa el mal aliento y así mantener la boca sana.

## Herpes labial o fuegos

Suele aparecer cerca de los labios y produce unas ampollas molestas. Es importante que prevengamos el contagio evitando el contacto con personas que tengan ampollas activas o el uso de elementos personales usados por ellas.

Lavar las ampollas con agua y jabón es esencial antes de aplicar algún remedio, y lavarnos muy bien las manos.

"Cada diente en la cabeza de un hombre es más valioso que un diamante".

(*Don Quijote de la Mancha*, Miguel de Cervantes Saavedra).

## Algunos remedios caseros

### ▸ Tratamiento casero para el dolor dental

Ante el dolor dental, la mejor opción es consultar al odontólogo para recibir un tratamiento efectivo y duradero, ya que pueden existir muchas causas y estructuras afectadas.

El aceite esencial de hierbabuena lo aplicamos con un algodón en la zona afectada y puede disminuir el dolor dental temporalmente gracias a sus propiedades antibacterianas.

Otros tratamientos para el dolor dental son el macerado o decocción de hojas de tomate e infusión de hiedra (ver la receta en el libro *Los secretos de las plantas*, páginas 172 y 173).

Las mujeres japonesas del siglo XVII, como símbolo de fidelidad a sus esposos, tenían la tradición de pintarse los dientes de color negro.

## Receta casera de sustituto de saliva

**Ingredientes**. Una cucharada de semillas de linaza, una cucharadita de flores secas de manzanilla y un litro de agua.

**Preparación**. Ponemos a hervir el agua dividida en mitades. Agregamos a una mitad las flores secas de manzanilla; revolvemos por tres minutos y colamos. En el resto del agua, ponemos las semillas de linaza, revolvemos por tres minutos y colamos. Luego mezclamos las dos bebidas y llevamos a la nevera. Podemos tomar sorbos de la infusión durante el día.

## Tratamiento para el manejo de aftas o llagas en la boca

**Algunas recomendaciones:**

- Disolvemos una cucharada de sal o bicarbonato en un vaso de agua hervida y hacemos enjuagues con ella tres veces al día.
- Tomamos una cucharada de pétalos de caléndula y hervimos en un vaso de agua. Cuando esté fría, hacemos enjuagues tres veces al día.
- Ponemos una gota de aceite vegetal sobre la lesión para que no se lastime con los dientes.
- Cortamos un poco de penca sábila y ponemos el cristal sobre la lesión por un rato.

## Remedios caseros para el herpes labial o fuegos

- **Ajo**. Partimos un diente de ajo por la mitad y lo frotamos sobre la ampolla. Luego lo botamos (siempre debemos usar un diente de ajo nuevo).
- **Cristal de penca sábila con tomate picado**. Revolvemos la mezcla y la ponemos sobre la ampolla para ayudar a secarla.
- **Yerbamora**. Preparamos un emplasto y aplicamos sobre la herida.

La postura de un *piercing* debe ser hecha por una persona con conocimientos en anatomía para su correcta colocación. De lo contrario, puede afectarse un nervio y generar parálisis facial o infecciones graves. Además, debemos mantener una higiene estricta del adorno y estar atentos a que el roce no produzca fractura en los dientes o daño en las encías.

# Guía práctica para los primeros auxilios

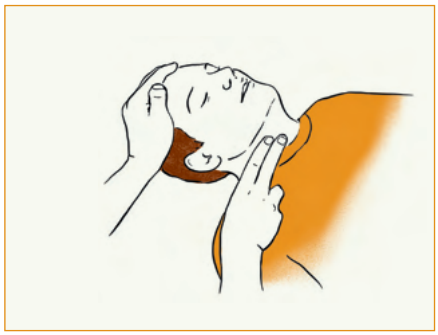
# Primeros auxilios

*Los primeros auxilios son las medidas prestadas a una persona después de un accidente o enfermedad repentina que sirven para ayudarle y darle tiempo de llegar al hospital si su vida está en peligro.*

*Aquí vamos a hablar de algunas situaciones en las cuales una ayuda acertada y a tiempo hace una gran diferencia.*

*Lo ideal es leer con mucho cuidado este capítulo y familiarizarnos con las técnicas que describe, para que a la hora de una emergencia nos resulte más fácil y podamos actuar más rápido.*

Pulso braquial en los niños



Pulso carotideo en adultos

## Paro cardíaco
### (desmayo con pérdida del pulso y de la respiración) y técnica de reanimación RCP

Es clave entender que en algunos casos es posible tomar medidas para revivir o reanimar a la persona, y devolver la función del corazón, los pulmones y el cerebro. Las causas más comunes de paro cardíaco son: el infarto, el ahogamiento, la electrocución y la obstrucción de las vías aéreas, entre otras.

Ojalá sepamos cuándo fue la última vez que el paciente mostró signos de vida (hablaba, se movía o caminaba común y corriente): mientras más rápido podamos atenderlo, más fácil será revivirlo (reanimarlo).

**Antes de comenzar, tratemos de mantener la calma, sin importar quién sea la persona; de lo contrario, quizá tomemos decisiones incorrectas.**

## Medidas de reanimación en personas adultas

**El primer paso es que identifiquemos los síntomas**: pérdida del conocimiento (la persona no habla, no responde, no se mueve); ausencia de respiración; ausencia de pulso (carotideo en adultos y braquial en niños); piel pálida y morada (en labios y uñas); pupilas dilatadas.

En caso de que el paciente esté inconsciente, no se mueva, no respire, no tenga pulso o no estemos seguros al respecto, debemos tener en cuenta lo siguiente y actuar rápidamente:

**La primera acción antes de iniciar una reanimación consiste en pedir ayuda**, ya que la maniobra de manejo y masaje es difícil de realizar para una sola persona. Además, alguien debe **llamar al servicio de urgencias** para que la víctima pueda ser trasportada con urgencia al centro de salud más cercano. Luego:

### ¿QUÉ DEBEMOS HACER EN CASO DE PARO CARDÍACO?

1. Ubicamos a la persona en el suelo (no la dejemos en la cama o sillón).
2. Nos arrodillamos (ambas rodillas en el suelo) lo más cerca al pecho de la persona.
3. Nos aseguramos de estar cerca del pecho desnudo (descubierto). **(Imagen 1)**
4. Colocamos las palmas de las manos (ambas manos) sobre la mitad del pecho (dos dedos arriba de la boca del estómago, en la mitad de las dos tetillas o pezones).
5. Una de nuestras manos debe estar sobre la otra, con los dedos doblados abrazando y entrecruzando los dedos de la mano que está por debajo.
6. Apoyamos la mano que se encuentra por debajo y en contacto con la piel del pecho con firmeza y levemente levantada (como apoyada en el talón de la mano).
7. Codos rectos: no debemos doblarlos; descargamos el peso sobre ambas manos.
8. Cuando cumplamos con todo lo anterior, debemos empezar a oprimir el pecho del paciente para que suba y baje con cada movimiento de las manos. A esto se le conoce como compresiones. **(Imagen 2)**
9. Cada que el pecho baja, hemos realizado una compresión. Contamos en voz alta cada compresión que hagamos.

**Continúa en la página siguiente →**

**Imagen 1**

Forma correcta de colocar la mano dominante para la reanimación.

**Imagen 2**

Reanimación - compresiones en el pecho

10. Hacemos cada compresión con una fuerza que permita hundir el pecho y que este se devuelva. No podemos quitar las manos del pecho en ningún momento.

11. Quizá nos cansemos (ojalá contemos con ayuda de alguien que conozca las recomendaciones o haya observado el procedimiento).

12. La velocidad de las compresiones debe ser moderada: ni muy rápido ni muy lento; podemos acompañar cada compresión contando en voz alta 1001, 1002, 1003..., hasta 1030, y repetir el conteo; aproximadamente 120 compresiones por minuto.

13. Continuamos realizando compresiones en el pecho hasta que haya señales de movimiento o hasta que llegue el personal médico de emergencia.

14. Se recomienda cambiar de auxiliador cuando nos cansemos, o cada dos minutos.

Las respiraciones boca a boca no son necesarias en adultos.

Es probable que estemos lejos del hospital, lejos de recibir ayuda de enfermeras o médicos, así que debemos mantener la calma y conseguir un transporte lo más rápido posible. Si estamos en compañía de alguien, le pedimos que consiga ese transporte (ojalá un carro), y **mientras llegamos al hospital, no suspendemos las compresiones**.

# Recomendaciones para aplicar medidas de reanimación de niños y bebés (si estamos solos o tenemos ayuda)

*Todas las medidas anteriores aplican, con la diferencia de que la fuerza requerida para comprimir el pecho es menor. En el caso de recién nacidos y niños debemos hacer respiración boca a boca o boca a boca-nariz.*

## MANIOBRA DE REANIMACIÓN EN NIÑOS Y BEBÉS

### Si se trata de un recién nacido

Antes de iniciar las compresiones en el pecho, hacemos cinco respiraciones continuas con la boca del auxiliador cubriendo la boca y la nariz del bebé, hasta que el pecho se expanda cada vez que pase aire de la boca del auxiliador a la boca y nariz del bebé **(imagen 1)**. Para las compresiones puede ser suficiente usar los dedos índice y medio **(imagen 2)**. También es importante que tengamos en consideración que los niños y bebés son más vulnerables a la falta de oxigenación.

**Imagen 1**

Respiración boca a boca en bebés recién nacidos.

### Niños pequeños

La boca del auxiliador debe cubrir la boca y la nariz del niño para que cuando se sople aire en los pulmones del niño, este no se escape. **La cantidad de aire soplado debe ser solo la cantidad que produzca la expansión del pecho**; no debemos dar una gran cantidad de aire (nunca será la cantidad de aire que tiene un adulto en sus pulmones, porque puede hacer un **barotrauma)**. Antes de dar la segunda ventilación hay que dar espacio para que el aire salga.

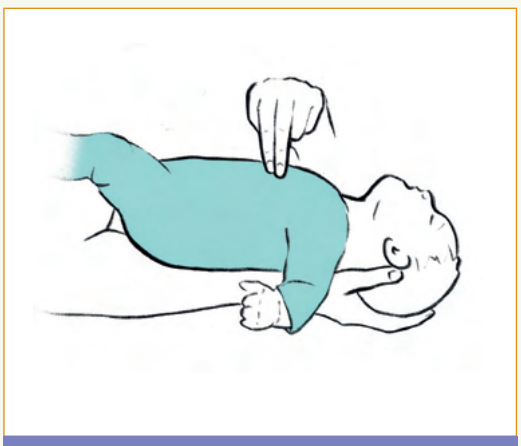


**Imagen 2**

En un bebé recién nacido las compresiones se hacen con dos dedos.

**Si es un niño más grande** y la boca del adulto no cubre boca y nariz, los adultos debemos soplar aire a la boca del niño, y tapar la nariz con los dedos de la mano.

Si luego de esto, el niño o bebé no reacciona, no se mueve, no respira correctamente, está morado o el aire no pasa, debemos pensar en la posibilidad de que la causa del paro cardiorrespiratorio sea **un atragantamiento, una obstrucción de la vía aérea por un elemento externo o extraño** (ver página 180).

## Si se trata de un niño entre uno y ocho años

La fuerza que hagamos en la compresión del pecho debe ser proporcional al tamaño del niño. Si se trata de un niño de proporciones pequeñas, ubicamos únicamente una mano en el centro del pecho (como la posición de la mano en el adulto que ya describimos, pero con menor presión), sin la otra mano encima de ella. Repetimos los pasos y recomendaciones para las compresiones.

En cualquier caso y como primera medida debemos pedir ayuda, **buscar un transporte urgente** y seguir todas las recomendaciones mencionadas, mientras hacemos las compresiones sin retirar los dedos, sin interrupciones, sin detenernos, para permitir que el pecho se devuelva luego de oprimirlo (para que el pecho suba y baje). Debemos hacer una maniobra combinada de treinta compresiones seguida de dos respiraciones boca a boca, y repetir este procedimiento las veces que sea necesario.

Respiración boca a boca en niños.

Verificar si el niño está respirando.

**No olvidemos que la prevención es fundamental, sobre todo cuando de niños y bebés se trata:** evitemos tener objetos pequeños que puedan ser ingeridos por ellos, así como líquidos, detergentes, elementos cortopunzantes al alcance de sus manos. Y en lo posible, ocultemos los tomacorrientes con elementos protectores.

# Dolor en el pecho (infarto)

***Un dolor en el pecho puede ser un infarto del corazón y debemos actuar con urgencia.***

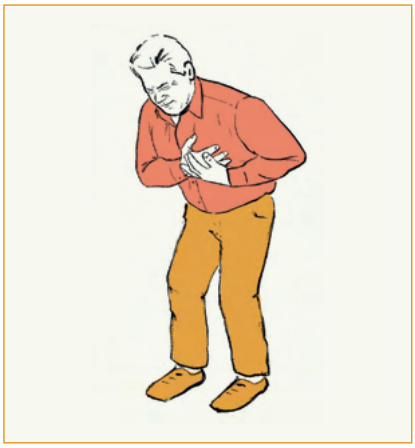
El dolor característico es una sensación de presión o aplastamiento que se irradia a la mandíbula, brazo o espalda, y que en muchas oportunidades se acompaña de sudoración e inquietud. Sin embargo, hay muchos casos en los cuales el infarto se presenta de manera poco habitual y, por lo tanto, cualquier adulto con malestar importante: **un dolor inespecífico en el abdomen, en el pecho, en el brazo o en la mandíbula debe ir al hospital para asegurarse de que el corazón está bien**.

Algunas veces ese dolor de pecho es acidez, pero como es difícil diferenciarlos, debemos llevar el paciente al hospital para salir de dudas.

Ante cualquier dolor del ombligo para arriba, debemos consultar a un médico, ya que aunque puede ser gastritis o ansiedad, también puede ser un infarto.

## ¿Qué debemos hacer en caso de un infarto al corazón?

Si sospechamos que la persona tiene un infarto porque tiene dolor, está irritable, sudoroso y pálido (o cianótico), **es muy importante llevarlo al servicio de urgencias**. Debemos sobre todo **evitar que la persona haga esfuerzo físico**; por esto es vital mantener la calma, no pedir a la persona que camine, y adecuar una camilla para que el grupo de personas que le está ayudando se encargue de movilizar al paciente al servicio de urgencias.



Es muy importante poner a la persona en reposo mientras la llevamos al servicio de urgencias.

# Atragantamiento

## (algo atorado en la garganta que no nos deja respirar)

***Cualquier objeto extraño (comida, dulces, juguetes pequeños) que se aloje en la garganta y obstruya la vía respiratoria, pone en peligro de muerte a la persona.***

### ¿Cómo nos damos cuenta?

Nos damos cuenta de que una persona se está ahogando (una obstrucción de la vía aérea) cuando repentinamente se lleva las manos a la garganta, no puede hablar, no puede toser o se pone morada (cianótica).

### ¿QUÉ DEBEMOS HACER? (Maniobra de Heimlich)

Imagen 1

1. Nos ponemos detrás de la persona y separamos un poco las piernas.
2. Rodeamos con los brazos el abdomen de la persona.
3. Ponemos la mano dominante con el puño cerrado sobre el abdomen, en la zona encima del ombligo y debajo del esternón, o por debajo de donde se juntan las costillas; allí ponemos la otra mano para ayudar a la compresión. **(Imagen 1)**
4. Hacemos compresiones abdominales en dirección adentro y arriba, tirando el paciente hacia nosotros, como si lo fuéramos a levantar, hasta que el cuerpo extraño salga o se mueva. **(Imagen 1)**
5. Si el cuerpo extraño no sale y la persona queda inconsciente, podemos apoyarla en el piso y hacer reanimación cardíaca, según la serie de

compresiones torácicas aprendidas en el apartado sobre técnicas de reanimación RCP (ver páginas 175-178). Miramos en la boca de la persona en busca del cuerpo extraño, quizá podamos retirarlo. Si no lo vemos, continuamos haciendo las compresiones torácicas o sobre el pecho, mientras iniciamos el desplazamiento a urgencias. Si vemos el cuerpo extraño, pero no creemos factible retirarlo, no lo intentemos hasta estar seguros, porque lo hundiremos más y complicaremos la reanimación.

6. Si se trata de un niño, aplicamos menos fuerza o usamos una mano para hacer la compresión abdominal. Si el cuerpo extraño no sale, debemos acudir inmediatamente al hospital.

7. Si nos atragantamos y estamos solos, podemos hacer una maniobra de autosocorro. **(Imagen 2)**

**Imagen 2**

## ¿QUÉ HACEMOS SI ES UN BEBÉ?

Con los bebés o niños de brazos **no debemos hacer compresión abdominal** porque podemos dañar sus órganos internos; el procedimiento es diferente:

- Lo ponemos sobre nuestro antebrazo bocabajo y apoyado en nuestras piernas; debemos mantener abierta la boca del bebé con la mano. **(Imagen 1)**

- Damos golpes en la espalda del bebé entre los dos omoplatos (entre las paletas) hasta que el cuerpo extraño haya salido o el bebé empiece a llorar. **(Imagen 1)**

- Si el cuerpo extraño no sale y el bebé queda inconsciente, hacemos reanimación de camino al hospital.

- La reanimación para bebés consiste en dar cinco golpes en la espalda y cinco compresiones (ver reanimación de niños en las páginas 177 y 178).

**Imagen 1**

## ¿QUÉ HACEMOS SI ES UNA MUJER EMBARAZADA?

La maniobra de compresión abdominal **no es aplicable a mujeres en avanzado estado de embarazo** (después del quinto mes o semana 20 de gestación) porque no funciona; entonces, lo que hacemos es una maniobra de compresión en la región del tórax (en el centro del esternón).

**Tengamos en cuenta:**

- La maniobra de Heimlich es un procedimiento de seguridad y, como una medida de salud pública, todo el mundo debería saber aplicarla.
- Muchas de las muertes en lactantes se dan por la obstrucción de la vía aérea; podemos salvar vidas con la maniobra de Heimlich o compresión abdominal.
- Los niños se ahogan fácilmente con objetos o dulces pequeños; por lo tanto, no los dejemos a su alcance.
- No les pongamos a los niños pequeños manillas, pulseras, tobilleras o collares que puedan meterse a la boca.

# Dolor de cabeza acompañado de parálisis
## (accidente cerebrovascular/derrame)

***La mayoría de los dolores de cabeza son muy molestos, pero no peligrosos. Sin embargo, hay algunos por los cuales debemos ir con urgencia al hospital para un tratamiento inmediato:***

- Dolor de cabeza intenso en paciente hipertenso.
- Dolor de cabeza acompañado de fiebre alta.
- Dolor de cabeza acompañado de parálisis de alguna parte del cuerpo o dificultad para hablar.
- Dolor intenso de cabeza acompañado de fiebre alta y rigidez en el cuello o convulsiones.

### ¿Cómo sabemos si una persona tiene un derrame?

Muchas personas, sobre todo las mayores, que sufren de la presión arterial alta pueden tener un dolor de cabeza intenso. Debemos estar más atentos cuando veamos los siguientes síntomas:

- Su cara está torcida y si les pedimos que sonrían, los dos lados de la boca no se mueven igual. **(Imagen 1)**
- Cuando le pedimos que nos hable, escuchamos que lo hace arrastrado o con dificultad.
- Y si le pedimos que cierre los ojos y estire los brazos, vemos cómo uno de ellos cae. **(Imagen 2)**

Estamos ante un accidente cerebrovascular (ACV), algo muy grave; el paciente debe ser llevado inmediatamente a urgencias (mientras más rápido lo llevemos, menores serán los daños cerebrales), mientras vigilamos que no tenga problemas para respirar; así que es mejor que vaya semisentado (ver posición para el transporte en páginas 231 y 232) y que le hablemos para tranquilizarlo.

**Imagen 1**

La persona tiene la cara torcida.

**Imagen 2**

Al estirar los brazos, uno de ellos cae.

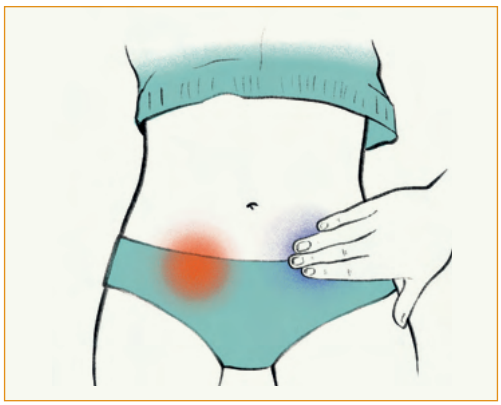
# Dolor de estómago

***Un dolor de barriga puede no ser nada o puede ser mucho, y hay algunas claves que nos ayudan a diferenciarlos. Sobre todo, porque en algunos casos como en los de la apendicitis y la peritonitis, se necesita cirugía urgente.***

Ante cualquier dolor similar a los de las siguientes cuatro imágenes, debemos acudir inmediatamente al servicio de urgencias.

## Debemos consultar urgentemente en cualquiera de estos casos:

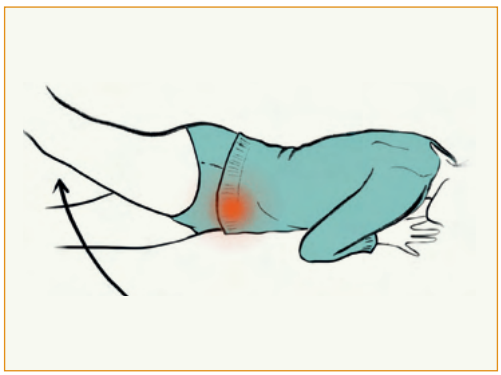
- Un dolor de estómago intenso que aparece de un momento a otro.
- Un dolor moderado acompañado de fiebre alta o, al revés, piel muy fría y escalofríos; confusión mental, mareos, latidos del corazón (pulso) muy acelerados. Asimismo, si el dolor está ubicado en las siguientes partes del abdomen:



Al tocar con fuerza en un lado del estómago, duele al otro lado.

Al apretar el abdomen, duele más al soltar la presión que al hacerla.

Al apretar por debajo de las costillas del lado derecho, la persona deja de respirar porque le duele mucho.



Al estirar o girar la pierna se produce un dolor intenso en el abdomen.

**No debemos tomar ni dar pastillas para quitar el dolor de estómago porque pueden tapar los síntomas que nos indican la necesidad de ir al hospital**.

Podemos usar una bolsa de agua caliente y alguna bebida casera (manzanilla o curíbano en infusión). Si el dolor no disminuye en el tiempo y, por el contrario, aumenta, debemos consultar por urgencias, ya que puede estar empezando una enfermedad grave y es importante que la persona sea observada en un hospital o centro de salud.

**Existe un grupo de pacientes con mayor riesgo que otros en caso de un dolor abdominal:** pacientes con enfermedades crónicas como diabetes, VIH, cirrosis, cáncer, etc., siempre deben ser atendidos en el centro de salud.

También debemos llevar a urgencias a niños en edad escolar con dolor abdominal que aumenta en el tiempo y muchas veces se acompaña de pérdida del apetito y del deseo de jugar, o tienen fiebre o vómito.

# Intoxicaciones o envenenamientos

***Los tóxicos pueden ingresar al cuerpo por varias vías: ingeridos (el más común), a través de la piel (aplicados o inyectados) o inhalados (respirados).***

**Indicios de que una persona está envenenada:**

- Envases de veneno vacíos o derramados.
- Sobres de medicinas sueltas u otros empaques.
- Olor a veneno en el paciente o en el área donde él se encuentra.
- Cambios en el comportamiento o pérdida de conciencia sin razón aparente.

Imagen 1

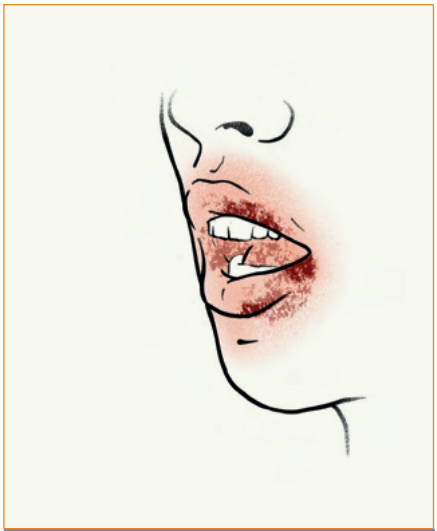


Imagen 2

Boca quemada por sustancia corrosiva.

## Intoxicación por algún producto fuerte ingerido

Lo más importante es llevar a la persona al hospital junto con los frascos o la sustancia sospechosa; debemos poner el paciente de lado para que respire bien. Con la mayoría de los venenos, **si la persona está despierta, lo mejor es que vomite varias veces si no han pasado 30 minutos, antes de que el cuerpo absorba el veneno. No dé ningún tipo de bebida a un paciente intoxicado**.

**Pero en otros casos, vomitar puede ser peor porque la sustancia quema y hace más daño saliendo en forma de vómito. Nunca provoquemos vómito en las siguientes intoxicaciones:**

- Si la persona ingirió gasolina, ACPM o sustancias derivadas del petróleo. **(Imagen 1)**
- Si la boca se ve muy quemada (quiere decir que la sustancia es corrosiva). **(Imagen 2)**

- Si la persona está inconsciente o muy dormida, porque el vómito se le puede ir para el pulmón y ahogarla.
- Si se intoxicó o mareó con algo que olió (como un fumigante o una pintura), vomitar es innecesario, ya que el veneno no está en el estómago.

## Intoxicación por algún producto fuerte inhalado

Debemos revisar si el lugar donde está el paciente todavía tiene veneno en el aire. **De ser así, abrimos inmediatamente puertas y ventanas**. Para evitar que otros se intoxiquen, debemos ventilar la zona y no ingresar a ella hasta que las condiciones sean seguras. Además:

- Retiramos a la persona del área contaminada y la llevamos a un lugar bien ventilado.
- Limpiamos la boca y, en caso de que tenga vómito, la inclinamos de lado para evitar que se ahogue con el vómito. **(Imagen 3)**
- Si el paciente está respirando con dificultad, debemos llevarlo al hospital en posición semisentado.

**Imagen 3** Poner a la persona en posición lateral.

# Intoxicación por venenos untados en la piel

- **Si la persona tiene el veneno sobre su cuerpo y es un polvo**, lo removemos con una esponja, brocha o tela. No lo hagamos directamente con las manos, a no ser que estemos usando guantes. Quitémosle la ropa contaminada. **(Imagen 1)**
- Luego debemos bañar al paciente en una ducha (que el agua corra) hasta que ya no huela más a veneno. **(Imagen 2)**
- **Si la sustancia es un corrosivo** (ácido o álcalis), bañamos al paciente solo con agua por 15 o 20 minutos mínimo antes de llevarlo al hospital.
- Llevamos a la persona al servicio de urgencias.

**Imagen 1**

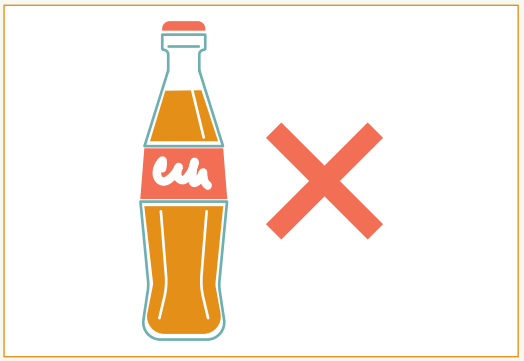
Debe limpiarse el veneno de arriba hacia abajo para evitar que este suba a las vías respiratorias.

**Imagen 2**

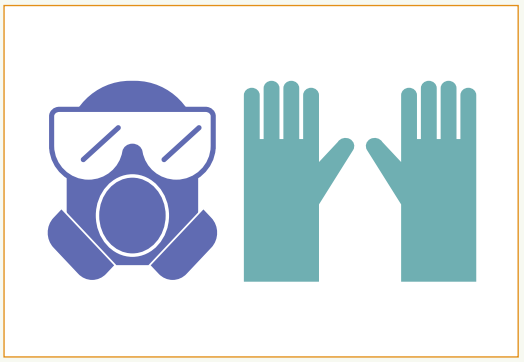
Bañar al paciente por 15 o 20 minutos antes de llevarlo al hospital.

## ¿QUÉ DEBEMOS HACER PARA EVITAR INTOXICACIONES ACCIDENTALES?

- Debemos mantener las sustancias peligrosas bien marcadas y lejos del alcance de los niños, ancianos o de personas con enfermedades mentales, y nunca cerca de alimentos.



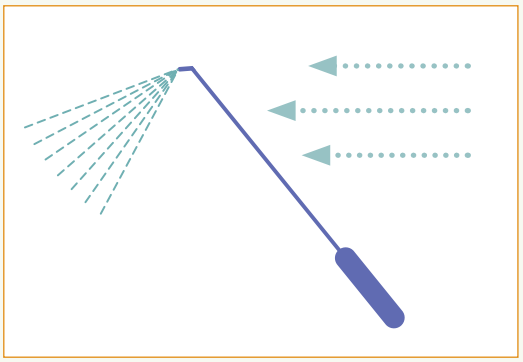
- Nunca reenvasemos venenos en frascos de comida, ni comida en frascos de veneno.



- En caso de que tengamos que fumigar o usar químicos, dejemos las ventanas abiertas, y siempre usemos guantes y material de protección.

- En campo abierto, tengamos en cuenta fumigar con el viento dando en la espalda (nunca en contra del viento).

- No comamos mientras fumigamos o usamos químicos peligrosos. No utilicemos sustancias tóxicas si no en casos extremos.



# Desmayos

*Son un estado de malestar repentino, con pérdida parcial o total del conocimiento de corta duración. Algunas causas pueden ser: ayuno prolongado, posición de pie durante mucho tiempo, agotamiento, calor o exagerada exposición al sol, entre otros. Un desmayo no es una enfermedad, es más bien un síntoma que acompaña algunas enfermedades o diferentes cambios bruscos en el cuerpo, como los mencionados anteriormente. No son peligrosos en sí mismos, pero debemos consultar porque es mejor conocer la causa.*

## ¿QUÉ DEBEMOS HACER SI UNA PERSONA SE DESMAYA?

1. Acostamos a la persona con la cabeza hacia un lado y las piernas elevadas 30 centímetros. **(Imagen 1)**

2. Aflojamos prendas de vestir y ventilamos al paciente. Podemos masajear la piel con una toalla con agua fría en brazos, cuello y cara. **(Imagen 2)**

3. Cubrimos al paciente con una manta y no le demos nada de beber hasta que pueda hacerlo por sí solo. **(Imagen 3)**

Imagen 1

Imagen 2

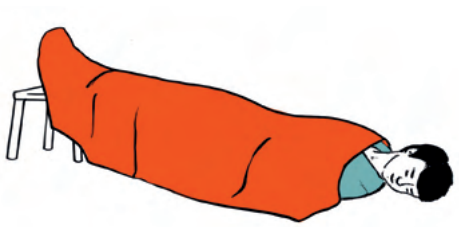


Imagen 3

# Convulsiones

***Las convulsiones son movimientos incontrolados del cuerpo.***

Tienen varias causas: enfermedades como la epilepsia, fiebre alta, poco azúcar en la sangre (hipoglucemia), traumatismos o accidentes graves, crecimiento de masas o tumores en la cabeza, intoxicación por sustancias, entre otras. Una persona que sufre una convulsión está en un estado de inconsciencia y es posible que en el episodio tenga saliva en la boca o relaje los esfínteres (que orine y defeque).

## ¿QUÉ DEBEMOS HACER SI UNA PERSONA CONVULSIONA?

1. Debemos evitar que se golpee mientras está convulsionando. Por eso, sostenemos su cabeza con ambas manos y seguimos los movimientos del cuerpo sin tratar de detenerlos (se detendrán en poco tiempo).

2. Podemos secar la saliva de la boca del paciente para evitar que se ahogue con ella. **(Imagen 1)**

Imagen 1

3. Cuando deje de moverse, lo ponemos de lado para que pueda respirar bien y descansar (luego de una convulsión, las personas quedan muy fatigadas). **(Imagen 2)**

4. Una vez que la persona se despierte, dele agua si la pide. **Esto solo se debe hacer cuando la persona esté en plena conciencia** para que ella misma tome el vaso, esto garantiza el estado de alerta del paciente.

Imagen 2

Una convulsión sin explicación puede ser el síntoma de una enfermedad grave. Por lo tanto, estas personas siempre tienen que ser llevadas al hospital. **Es una urgencia**.

**Cuando una persona convulsiona no se traga la lengua**; tampoco hace falta que le cojamos el dedo del corazón.

# Quemaduras

*La gravedad de las quemaduras está relacionada principalmente con la profundidad (la presencia de ampollas y perdida de la piel) y la extensión o cantidad de cuerpo quemado.*

Apagar el fuego con una manta.

A una persona quemada por electricidad hay que moverla con un **palo de madera** para que no nos pase la corriente eléctrica.

## ¿Qué debemos hacer en caso de quemaduras?

**Si la quemadura es por fuego o por contacto con superficie caliente**. Retiramos a la persona de la fuente de calor con cuidado de no quemarnos también. **Si la persona está incendiada, la cubrimos con una manta** que ahogue el fuego o la ponemos a rodar sobre el suelo.

**Si la quemadura es por electricidad**. Siempre debemos, primero, cortar la corriente eléctrica (desenchufemos, apaguemos breques) antes de rescatar al quemado, porque si no también podemos electrocutarnos. Luego, **tratamos de mover a quien se electrocutó, inicialmente, con un palo de madera o una manta para que no nos pase la energía que pueda tener (por eso, nunca hagamos esta maniobra con un elemento metálico)**. En este caso, nunca utilice agua.

**Si la quemadura es por un producto químico**. Debemos **quitarle la ropa y lavar al afectado con agua corriente en la zona corporal quemada durante mínimo 15 o 20 minutos** antes de llevarlo al servicio de urgencias. Asimismo, debemos limpiar el producto (con cuidado) para evitar más accidentes.

**Si la quemadura es por líquidos calientes (agua o aceite hirviendo)**. **Retiramos la ropa inmediatamente. Si hay prendas pegadas a la piel no las debemos retirar**, dejemos que lo hagan en urgencias. Es clave cubrir la zona quemada o el cuerpo del paciente con una sábana húmeda.

## ¿CÓMO DEBEMOS TRATAR UNA QUEMADURA GRAVE?

1. Enfriamos la zona quemada con agua durante 15 minutos. **(Imagen 1)**
2. Retiramos la ropa o elementos que estén en la zona quemada, como anillos, relojes o cualquier otro elemento de joyería.
3. No debemos retirar la ropa que está adherida a la piel; en este caso lo mejor es cortar la tela alrededor de la quemadura.
4. Cubrimos la quemadura con una gasa o tela limpia humedecida con agua limpia. **(Imagen 2)**
5. No usemos ninguna crema o emplasto, ni mezcla de sustancias como café, crema dental o maicena.
6. No reventemos las ampollas.
7. Si la quemadura es pequeña y el paciente está consciente y puede tragar bien, démosle suficiente agua o suero casero.
8. Si la zona quemada es muy grande, usamos una sábana húmeda que la cubra toda. Además, sobre la sábana podemos usar una manta para conservar la temperatura corporal. **(Imagen 3)**
9. Si la quemadura es grande, no le demos nada de beber, porque seguro requerirá anestesia o sedación en el hospital para el manejo del dolor y la curación. Es mejor que el paciente esté con el estómago vacío.
10. Todas las quemaduras graves deben ser evaluadas por un médico en el servicio de urgencias.

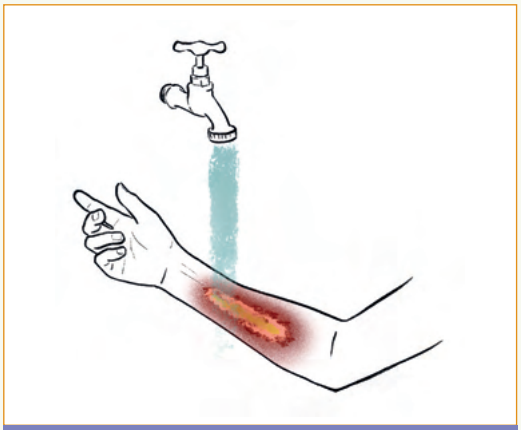


**Imagen 1**

Enfriar la zona quemada.

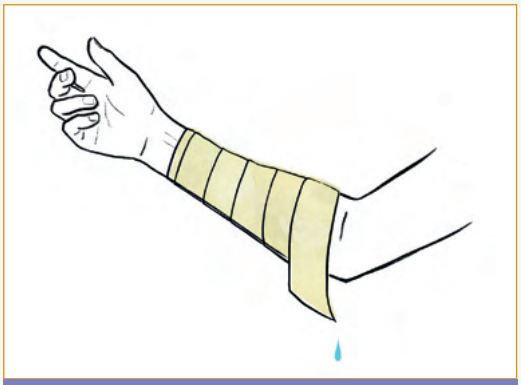


**Imagen 2**

Cubrir la quemadura con una gasa o tela limpia humedecida.

**Imagen 3**

En quemaduras extensas, usar una sábana húmeda.

# Heridas

***¿Cómo podemos distinguir entre una herida simple y una grave?***

**Las heridas graves** son extensas, profundas, están contaminadas con material (arena, vidrios, material vegetal), están infectadas y ubicadas en zonas como el pecho (tórax), el abdomen o la cabeza/cuero cabelludo; o fueron ocasionadas por machacamiento o aplastamiento. Son más graves aún para niños, adultos mayores o personas diabéticas (con azúcar en la sangre).

**Si no hemos sido vacunados contra el tétano, debemos acudir cuanto antes al hospital: así la herida sea pequeña, nos la pondrán inmediatamente**.

Las heridas y raspaduras deben ser lavadas muy bien para evitar la infección. Debemos presionar sobre la herida para detener el sangrado y lavar con agua y jabón para matar los gérmenes.

**Las heridas simples** son heridas pequeñas, pueden ser laceraciones, cortadas o rasguños; además, son superficiales y están poco contaminadas. Su manejo está enfocado a evitar la infección y a prevenir el tétano. Para esto, debemos lavar la herida con agua y jabón. **No es necesario cubrirlas, a no ser que exista un alto riesgo de infección**, o porque están localizadas en una zona de roce. Las imágenes de la página siguiente explican cómo cubrir una herida.

Si la herida está sucia con tierra, material vegetal, vidrios u otros, debemos lavarla con agua corriente para arrastrar el material.

Si la herida está limpia, la lavamos con agua y jabón una vez por día, con un movimiento circular de la zona interna o más contaminada (o sucia) hacia la zona externa o de piel sana.

Sabremos que la herida está infectada si está caliente, si hay enrojecimiento o hinchazón alrededor, si sentimos un dolor con sensación de pulsaciones en el lugar de la herida o si hay pus. En estos casos, aparte de lavar muy bien, debemos consultar en el hospital, porque quizá necesitemos un antibiótico.

## ¿CÓMO DEBEMOS TRATAR UNA HERIDA SIMPLE?

**1.** Humedecer el apósito con agua o jabón.

**2.** Lavar la herida describiendo una espiral desde el centro hacia afuera.

**3.** Cubrir la herida con un apósito o gasa limpia.

**4.** Usar cinta o micro poro para sostener la gasa o el apósito cubriendo la herida.

# Heridas graves

Una herida es grave cuando se dañan los tejidos del cuerpo, ya sea que se rompa la piel (herida abierta) o no se rompa (herida contusa). Una herida tiene el riesgo de estar acompañada de una hemorragia o de ser la puerta de entrada para una infección.

En caso de herida grande, debemos ir al hospital. También debemos acudir si la herida se ve profunda, aunque no sea muy grande; si los bordes quedan muy abiertos cuando los tratamos de unir; si la causó un objeto sucio u oxidado; si hay mugre o vidrios en el interior; si la herida fue causada por una mordedura; o si sangra mucho y no logramos detener el sangrado a pesar de la presión directa y el vendaje compresivo (ver vendajes en páginas 222 y 223).

## ¿CÓMO DEBEMOS TRATAR UNA HERIDA GRAVE QUE, ADEMÁS, ESTÁ ABIERTA?

**Lo primero que nos corresponde es controlar la hemorragia en caso de que esté presente (ver páginas 200 y 201, sobre hemorragias).**

1. Si la herida tiene partículas o pedazos de algún material y podemos retirarlos sin causar dolor excesivo, lavémosla con agua limpia. La idea es que el agua limpia arrastre el material y no restregar porque produce dolor. Si hay mucho dolor, no lo hagamos y dejémosle esta tarea al servicio de urgencias.

2. Cubrimos la herida con un apósito limpio o un pedazo de tela limpio, y usamos un vendaje para sostener el apósito o tela limpia que utilizamos (ver técnica de vendaje circular, en página 222). **(Imagen 1)**

**Imagen 1**

Apósito que cubre la herida.

3. Podemos inmovilizar la zona donde está la herida: esto aliviará el dolor (ver inmovilizaciones en páginas 224 y 225).

4. No debemos aplicar telarañas, papa, etc. lo importante es dejar la herida limpia.

5. **Únicamente en los casos en que haya una hemorragia** (flujo ininterrumpido de sangre), recurrimos al torniquete (ver torniquetes en páginas 226 y 227).

6. Si la herida fue causada por un objeto extraño (como un puñal, o un pedazo de vidrio o de madera de tamaño grande) y este sigue en el interior del cuerpo, no debemos retirarlo para evitar hemorragias. En estos casos es fundamental fijar el objeto extraño con gasas y vendas para evitar que se mueva y cause una mayor lesión. **(Imagen 2)**

**Imagen 2**

Inmovilización del objeto extraño.

## ¿CÓMO DEBEMOS TRATAR UNA HERIDA GRAVE Y CERRADA? (HERIDAS CONTUSAS)

1. Ponemos el paciente en reposo. **(Imagen 1)**
2. Aplicamos hielo local sobre la zona de la herida o compresas muy frías. **(Imagen 2)**
3. Hacemos un vendaje apretado en la zona para evitar el sangrado interno (ver vendaje compresivo en la página 223). **(Imagen 3)**
4. Inmovilizamos la zona donde está la herida (ver inmovilizaciones en las páginas 224 y 225).

**Si la herida es en el abdomen o tórax no se debe hacer vendaje ni torniquete. La persona debe estar en reposo, con las piernas dobladas sobre una almohada hasta llegar al servicio de urgencias.**

Imagen 1

Imagen 2

Imagen 3

## Algunos tipos de heridas

**Heridas en el pecho o tórax**. Las heridas en el pecho (tórax) que producen dificultad para respirar son graves, y si además las heridas soplan (sale aire por la herida), debemos cubrir el orificio con gasas limpias o con la mano de quien está ayudando (auxiliador). Si la herida presenta hemorragia, debemos cubrirla con un apósito y sujetarla con un vendaje y llevar a la persona rápidamente al hospital en posición semisentada (si no sospecha lesión de columna). **(Imagen 1)**

El cuero cabelludo sangra mucho. La herida puede no ser grave ni profunda, pero hay peligro de hemorragia.

**Heridas de cuero cabelludo**. Estas heridas pueden ser de tamaño pequeño, pero con abundante sangrado, por lo que la atención debe estar encaminada a encontrar la zona específica por donde está saliendo la sangre y hacer presión directa sobre ella. En algunas oportunidades, el herido requerirá sutura (costura), así que debemos llevarlo al servicio de urgencias.

Debemos controlar la pérdida de sangre inmediatamente porque una persona que sangra abundantemente puede perder la vida. Lo primero que nos corresponde hacer es sentar al paciente y aplicar presión con una gaza o tela limpia en el lugar del sangrado para detenerlo, y llevar al paciente rápidamente al centro médico en posición sentado.

**Heridas de abdomen o estómago**. Cuando hay un golpe fuerte en el abdomen y cambios en los signos vitales, además de palidez, piel fría y pegajosa, o debilidad, el herido puede tener una hemorragia interna o haber sufrido la ruptura de un órgano importante, debemos ir a urgencias rápidamente.

Si en la herida del abdomen observamos la salida del intestino (vísceras), nunca tratemos de introducirlo nuevamente; debemos, sí, cubrirlo con un apósito o tela limpia húmeda **(Imágenes 2 y 3)**, y en todos los casos de trauma de abdomen debemos acostar al paciente, doblarle las piernas y apoyarlas en una almohada debajo del pliegue de las rodillas para llevarlo al servicio de urgencias. **(Imagen 4)**

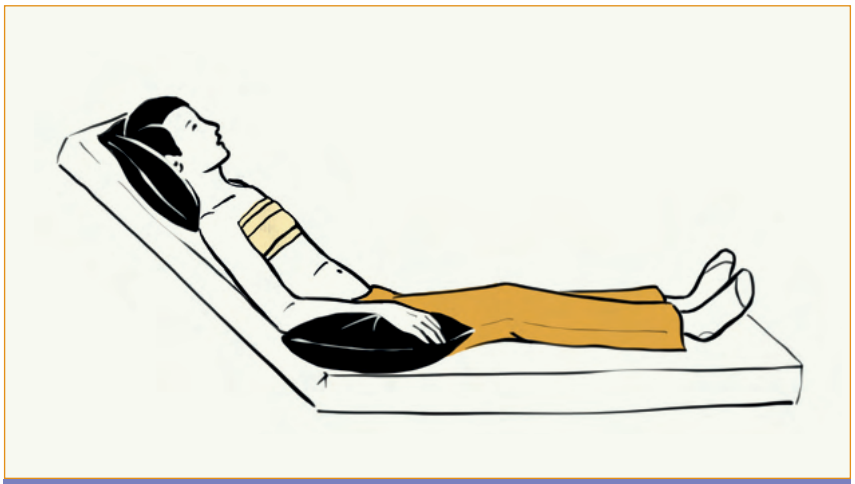


**Imagen 1**

Posición semisentado

**Imagen 2**

Herida con intestino visible, no tratar de introducirlo de nuevo.

**Imagen 3**

Cubrir con un apósito o tela limpia.

**Imagen 4**

Posición para trasladar al paciente.

Mantener la calma y actuar con cabeza fría ayuda a que prestemos una ayuda más efectiva a un paciente que ha sufrido una lesión grave de cualquier tipo.

# Hemorragias

***No todas las hemorragias son causadas por golpes o traumas; algunas ocurren por enfermedades u otras causas y todas deben ser controladas.***

## Si es una hemorragia interna u oculta

Las hemorragias internas causan cambios muy importantes en los signos vitales. Se presentan luego de que la persona sufre un trauma severo (una caída, una explosión, un choque, un golpe) o por el antecedente de una enfermedad (úlceras digestivas, sangrado con las heces, aneurismas) o en caso de embarazo.

En caso de lesiones o traumatismos, **no debemos dar Aspirina al paciente porque puede aumentar el sangrado**.

Además, podremos ver que la persona tiene piel pálida, sudorosa y pegajosa, pulso rápido y débil, mareo, debilidad (no puede mantenerse en pie) y dolor localizado en la zona del sangrado.

Cuando un sangrado interno sale por alguna de las cavidades corporales, la situación es grave. Así podemos reconocerla:

- Vómito con sangre roja intensa y brillante o con sangre oxidada, como ripio de café.
- Salida de sangre con la materia fecal o deposiciones negras, como la brea.
- Una mujer empieza con un sangrado excesivo que no corresponde a su menstruación.

### ¿QUÉ DEBEMOS HACER EN CASO DE UNA HEMORRAGIA INTERNA?

1. Recostamos al paciente en un lugar seguro mientras preparamos una camilla (ver construcción de camilla en página 233) y conseguimos un vehículo para llevarlo al hospital.
2. Aflojamos la ropa y lo cubrimos con una manta para que no pierda temperatura.
3. No podemos darle nada de beber, así lo solicite, porque quizás sienta sed (podemos humedecer un pañuelo y pasarlo por los labios del paciente). El paciente puede necesitar una cirugía.

## SI ES UNA HEMORRAGIA EXTERNA Y OBVIA

**Estas son hemorragias en las que se ve salir la sangre y, por lo tanto, existe la posibilidad de detenerlas.**

1. Mantenemos una presión directa sobre la zona que sangra con una tela limpia (apósito). Mantenga presión sobre la herida. **(Imagen 1)**

2. Colocamos un vendaje compresivo (ver página 223) sobre el apósito o tela. **(Imágenes 2 y 3)**

3. Si el sangrado no se detiene y los apósitos se manchan de sangre, debemos hacer un torniquete. **(Ver páginas 226 y 227 e imagen 4)**

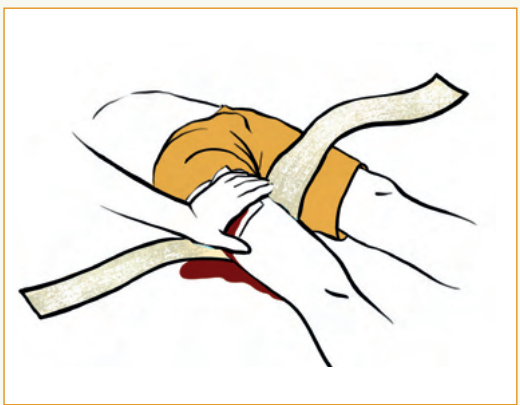


Imagen 1

Imagen 2

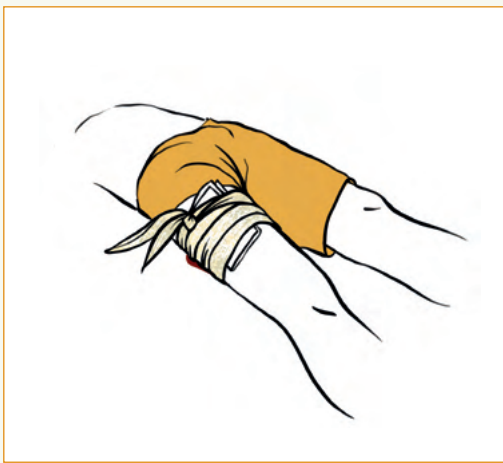


Imagen 3

La mayoría de los grandes sangrados pueden ser controlados siguiendo los pasos de las tres primeras imágenes. Pero si el paciente tiene alterados los signos vitales, debemos hacer un torniquete (ver imagen 4), y llevarlo al servicio de urgencias.

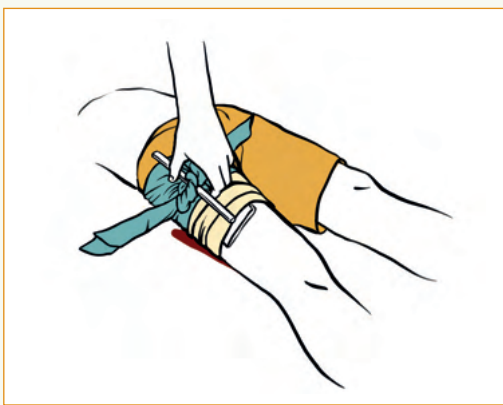


Imagen 4

## ¿QUÉ HACER CUANDO UNA PERSONA SANGRA POR LA NARIZ?

1. Debemos sentarla con la frente hacia adelante. No es recomendable que lo hagamos con la frente hacia atrás porque la sangre se va al estómago (la sangre es un irritante gástrico si se traga). **(Imagen 1)**

2. Cerramos ambas fosas nasales con los dedos por 15 minutos (no retiremos la mano). **(Imagen 2)**

3. Aplicamos hielo sobre la frente o paños de agua muy fría.

4. Si el sangrado no se detiene en pocos minutos, debemos ir al servicio de urgencias sin retirar la compresión sobre la nariz.

Imagen 1

Imagen 2

## SANGRADO VAGINAL EN MUJER EMBARAZADA

En caso de sangrado vaginal en mujer embarazada, usemos una manta o toalla entre las piernas, y pidámosle que las cruce y las levante un poco, con una almohada bajo el pliegue de las rodillas.

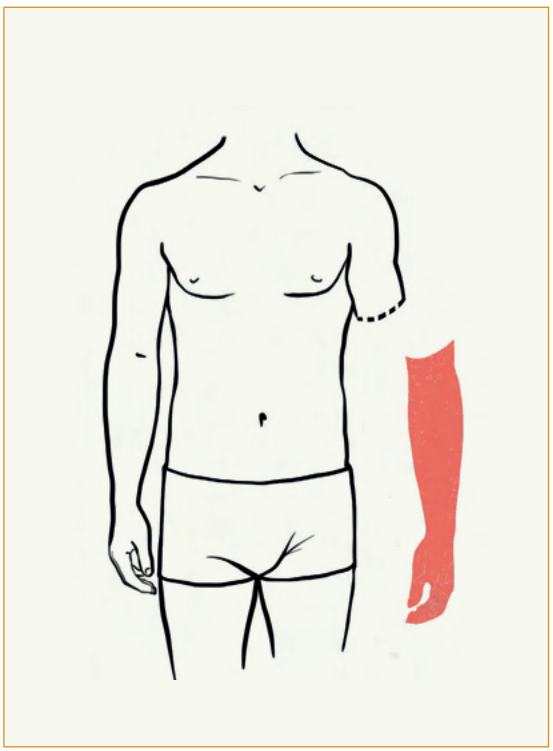
**Cuando una mujer en embarazo sangra, es porque existe algún problema que amenaza su vida o la del bebé.**

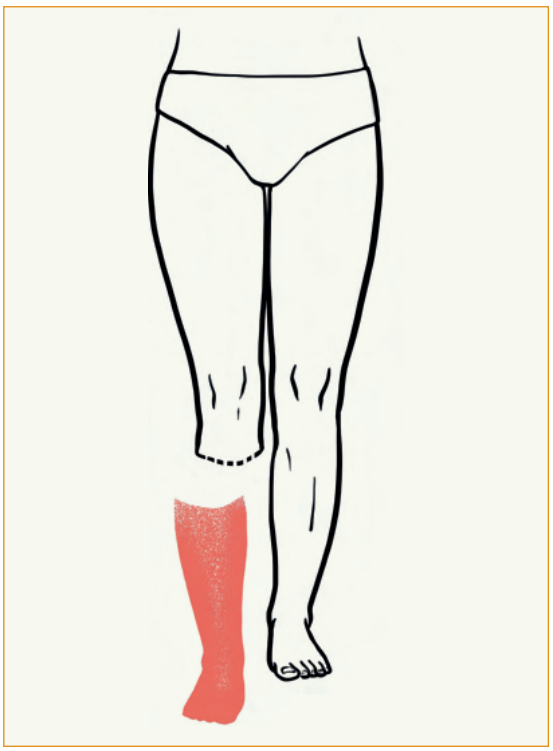
# Amputaciones
## (corte y separación de un brazo, una pierna, un dedo)

***Es el corte y separación de una extremidad, un miembro o parte del cuerpo, como consecuencia de una lesión. Una amputación siempre implica un sangrado importante; por esto, lo primero que debemos hacer siempre es controlarlo. Si actuamos rápido y la parte amputada es bien tratada, es probable que pueda ser reimplantada.***

Una persona que ha sufrido una amputación deberá ser sometida a una cirugía. Para esto es importante que no coma ni beba nada antes de llegar al hospital, pues así se evitan complicaciones al ponerlo bajo anestesia general.

Luego de controlar el sangrado (ver página 201, hemorragias) y cuidar la herida en el paciente, debemos seguir los pasos que se enuncian en la página siguiente para cuidar la parte amputada.





## ¿QUÉ DEBEMOS HACER EN CASO DE UNA AMPUTACIÓN?

1. Recogemos la parte amputada y la limpiamos con una tela limpia o una gasa. La idea es solo limpiarla: no se debe lavar porque podemos dañar tejidos. **(Imagen 1)**

2. Envolvemos la parte del cuerpo amputada en una gasa o tela limpia humedecida con agua limpia. **(Imagen 2)**

3. Ponemos la parte amputada en una bolsa que esté herméticamente cerrada (sin filtraciones), anudamos y sellamos completamente. **(Imagen 3)**

4. Ponemos esta bolsa en un recipiente (coca, olla, balde o bolsa) que contenga **hielo con arroz (sin cocinar), o musgo o agua muy fría, para mantener la parte del cuerpo a baja temperatura**; verificamos que el hielo no pegue directamente contra la zona amputada para evitar que la queme el frío. Cuidemos que aquello que pongamos en el segundo recipiente no entre en contacto con el interior de la bolsa que contiene la parte amputada (que no se humedezca). **(Imagen 4)**

5. Debemos anotar en una libreta la hora en que fue empacada y las condiciones en que fue encontrada, y llevarla al servicio de urgencias con el paciente, si es posible.

6. Si hallamos la parte amputada después de trasladar al paciente, también debemos llevarla de inmediato al servicio de urgencias.

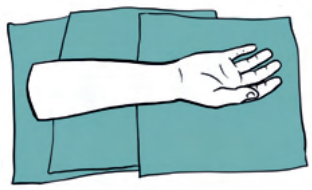


Imagen 1

Imagen 2

Imagen 3

Imagen 4

# Golpes en la cabeza o trauma de cráneo

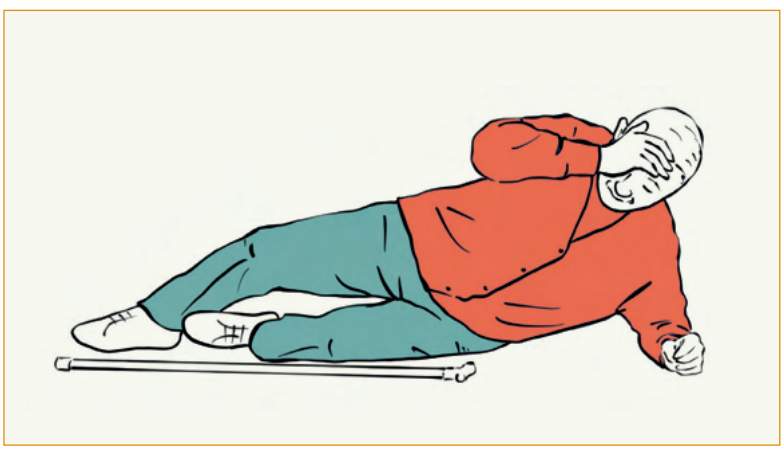
***No todo golpe en la cabeza o en la cara es un trauma de cráneo; por lo tanto, es necesario que conozcamos algunas de las condiciones del evento que hacen más probable que el golpe genere consecuencias negativas.***

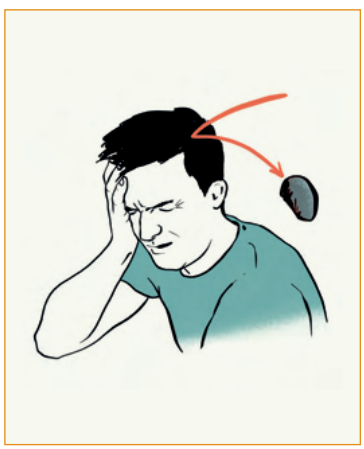
## Condiciones del evento que significan mayor riesgo de lesión en el cerebro

- Golpes directos sobre el cráneo con elementos contundentes como herramientas de trabajo o palos.
- Caídas de más de 1,5 metros, especialmente en menores de dos años.
- Accidentes de tránsito, especialmente motociclistas sin casco.
- Caídas de adultos mayores de 60 años.
- Golpes con objetos duros.

**En cualquiera de estos casos, debemos acudir de inmediato al servicio de urgencias.**

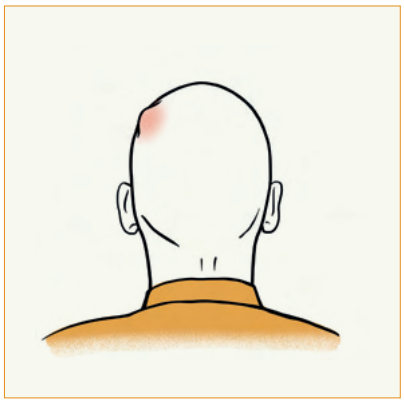
Cuando montemos en bicicleta, moto o hagamos otras actividades como patinar, etc., siempre debemos usar un casco para proteger la cabeza.

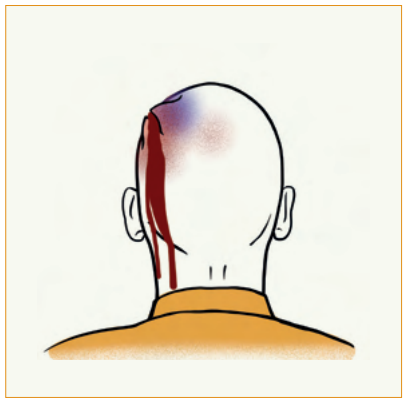




## ¿Qué lesiones pueden aparecer por un trauma de cráneo?

Hematomas (chichones), fracturas cerradas y abiertas del cráneo, sangrados dentro y fuera del cerebro, entre otras.





Cualquier cambio de comportamiento en una persona que ha sufrido un golpe en la cabeza es peligroso, y debe ser evaluado por un médico.

## ¿Qué debemos hacer?

Luego de un trauma de cráneo, debemos evaluar la capacidad de respuesta de la persona afectada; establezcamos contacto verbal y visual con ella, preguntémosle su nombre, el número de la cédula, la fecha de nacimiento (en general, cualquier dato que podamos corroborar); asimismo, preguntémosle si sabe dónde se encuentra y en qué año está.

Si la persona es incapaz de establecer contacto visual, de hablar claramente, de responder correctamente, debemos solicitar ayuda y llevarla de forma inmediata a un centro de salud.

## ¿Qué hacemos mientras llegamos al hospital?

- Evaluemos y controlemos la presencia de sangrado abundante o de cuero cabelludo en caso de existir.
- Si sangra el cuero cabelludo, colocamos un apósito limpio y sujetamos con un vendaje.
- La posición correcta para trasladar al paciente es con la cabeza un poco más alta que el resto del cuerpo, solo si hay inconciencia debemos llevarlo en posición lateral de seguridad.

- Evaluemos la respiración: no debe ser ruidosa, trabajosa ni dolorosa.
- Establezcamos contacto visual y verbal con el paciente.

Ante la presencia de cualquier anormalidad como: vómito, perdida del equilibrio (cuando camina se va para un lado), dificultad para hablar, convulsiones, dolor de cabeza intenso, cambios de comportamiento (muy quieto o muy agresivo), debemos acudir al centro de salud de forma inmediata.

## Consideraciones especiales

Los ancianos tienen una disminución en el volumen del tejido cerebral que favorece la aparición de sangrados internos (esto es bastante frecuente). En estos casos, es más probable que aparezcan sangrados de origen venoso, los cuales suelen tener una evolución lenta. **Podemos sospechar cuando luego de haber transcurrido una o dos semanas del golpe, o hasta varios meses, observamos alteraciones del comportamiento, cambios de la personalidad y del estado de ánimo**. Debemos prestarles atención a estos signos.

Los bebés y los niños son más propensos a las caídas que generan trauma de cráneo; sin embargo, ellos pueden tolerar mejor la hinchazón del cerebro. Debemos estar alertas si vomitan, están adormilados, salivando en exceso, si convulsionan o sangran, y si muestran cambios en la forma de la cabeza. Cualquiera de estos signos, u otra condición que consideremos anormal, debe ser un motivo suficiente para acudir al servicio de urgencias.

Si una persona ha sufrido un golpe en la cabeza, aun si creemos que no fue grave, debemos observarla durante las siguientes horas y mantenerla despierta. Si vomita o presenta cualquier anormalidad, debemos llevarla al hospital inmediatamente.

# Trauma de columna

***El trauma de la columna pone en peligro la vida, pero también la capacidad de movernos y de sentir. Esto puede ocurrir porque la columna protege la médula espinal y de ella se originan los nervios encargados de estas funciones. Los síntomas más frecuentes son: hormigueo en las piernas y brazos, pérdida de la sensibilidad total en brazos y piernas e imposibilidad total o parcial para realizar movimientos de las extremidades.***

Cuando hay sospecha de lesión grave de columna o cuello hay que tener mucho cuidado, pues una mala movilización puede empeorar la lesión y dejar a la persona inválida.

## Lesiones altamente peligrosas

- Caídas desde más de 1,5 metros de altura o desde escaleras, árboles o caballos. Consideremos que las personas mayores pueden tener lesiones graves, aunque la caída no se vea tan violenta.
- Caídas de espaldas (sobre las nalgas o los talones) o golpe violento en la espalda.
- Accidentes de tránsito en los cuales los ocupantes salen disparados del vehículo, bien sea a través del parabrisas o desde una motocicleta, bicicleta, etc.
- Accidentes de tránsito con golpes posteriores que produzcan latigazo (efecto en el cuello por movimiento brusco de aceleración y desaceleración). **(Imagen 1)**

**Imagen 1**

Latigazo en el cuello.

- Víctima de un accidente que esté inconsciente o bajo los efectos del alcohol o drogas.
- Accidentes de tránsito en los que hubo volcamiento del vehículo, o peatón atropellado por motocicleta o carro.

En todos estos casos, sospechemos que hay lesiones graves, y, por lo tanto, debemos proteger al lesionado de la realización de movimientos del cuello y la espalda. Esto se conoce como inmovilización cervical y de columna.

## Técnicas manuales de inmovilización cervical (columna)

**Si no hacemos una adecuada estabilización manual de la columna antes de intentar mover al paciente y trasladarlo al centro de salud, la posibilidad de producir o empeorar las lesiones existentes es muy alta (pueden llegar incluso a la parálisis).**

## ¿Qué hacer?

Consideremos necesaria la inmovilización del cuello y columna cuando la víctima del accidente manifieste dolor localizado en el cuello, imposibilidad para mover o sentir las piernas o las manos, o en caso de otras lesiones como fracturas de las extremidades o cuando experimente hormigueo y calambres.

- En estos casos, debemos inmovilizar la columna completamente. **El lesionado debe ser transportado sobre una superficie rígida (como una puerta o una tabla ancha y larga para sus dimensiones), con la cabeza sujetada a esa superficie y asegurado con vendas o cuerdas para evitar que se mueva**. **(Imagen 2)**

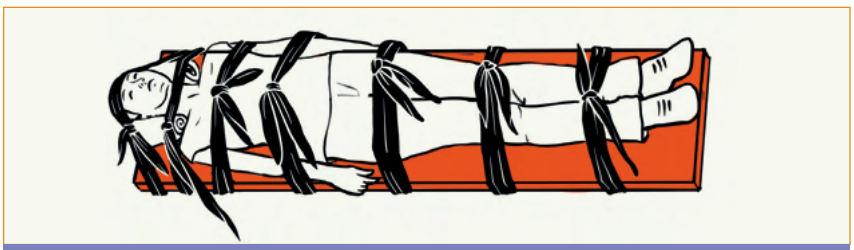


**Imagen 2** Inmovilización cervical y de columna.

# Accidentes con casco de motocicleta

**No debemos retirarle por ningún motivo el casco a la víctima accidentada**, excepto si notamos que no puede respirar y está muriendo. **Por el contrario, debemos llevarla al hospital con el casco puesto** **(Imagen 1)**, evitar que se le mueva en cualquier dirección y aplicar la técnica de inmovilización de columna que describimos en la página 209.

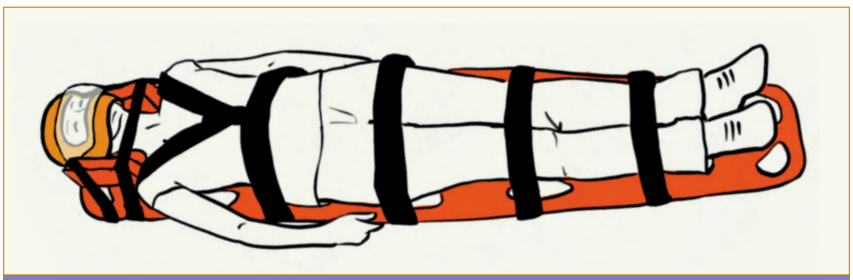


**Imagen 1**

Inmovilización con casco de motocicleta.

## El único motivo que justifica retirar el casco es:

**Si la víctima hace ruidos fuertes con la respiración o respira con dificultad, como si estuviera ahogándose o muriéndose**, podemos retirar el casco con la técnica descrita en las imágenes para lograr una elevación sostenida del mentón, mientras otra persona sostiene la cabeza con las técnicas de restricción de la movilidad cervical.

**La técnica de retiro del casco solo pueden hacerla dos personas experimentadas en la alineación correcta del cuello**, ya que tiene muchos riesgos y complicaciones, pues el paciente puede sufrir lesiones permanentes en el cuello (quedar paralítico o cuadripléjico). **(Imagen 2)**

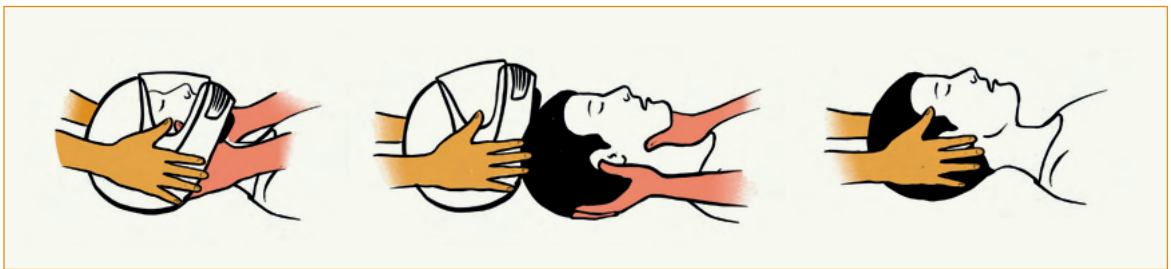


**Imagen 2**

Técnica de retiro del casco, únicamente si el paciente está al borde de la muerte.

# Esguinces o torceduras

***Una torcedura o esguince puede ser muy traicionero, y mal cuidado puede dejar dañado el tobillo o la rodilla de por vida. Genera mucho dolor y el sitio que más frecuentemente afecta es el tobillo. Ocurre cuando las articulaciones (coyunturas) se doblan hacia la derecha o hacia la izquierda o se rotan produciendo un estiramiento forzado de los ligamentos, y si es muy fuerte, el ligamento puede llegar a romperse.***

## ¿Cómo identificar un esguince o torcedura?

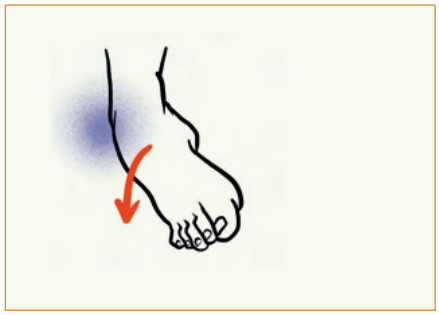
De forma inmediata, habrá intenso dolor. La parte afectada (generalmente el tobillo) puede hincharse, enrojecerse, sentirse caliente; y la persona puede tener dificultad para apoyar o hacer ciertos movimientos. Con el paso de las horas y los días, la zona de color rojo se vuelve morada, luego amarilla y después verde, hasta que desaparece.

## ¿Qué hacer?

Para reducir la hinchazón es importante que elevemos la parte afectada, la dejemos quieta e inmovilizada.

Podemos utilizar agua muy fría, hielo o elementos del congelador para aplicar sobre el área de la torcedura. Antes de hacerlo, cubrimos la piel con una tela para evitar que el frío la queme **(Imagen 1)**. Utilicemos esta técnica el mismo día de la lesión durante el tiempo que el paciente la tolere y repitamos varias veces al día. Durante los siguientes días, podemos aplicar paños de agua tibia y repetir el procedimiento cuantas veces sea necesario.

El enfermo debe guardar reposo por varios días. Luego podrá apoyar la extremidad y usar la parte afectada sin aplicar fuerza o cargas, siempre y cuando no sienta demasiado dolor. En caso de que no mejore, debemos acudir al centro de salud, evitando que apoye y mueva la parte afectada.



Torcedura hacia afuera

Torcedura por rotación

Torcedura hacia adentro

**Imagen 1**

# Luxaciones y fracturas
## (hueso quebrado)

***Cuando se sale un hueso de una articulación, como un hombro, o se rompe un hueso, nunca debemos tratar de componerlo. Debemos, sí, inmovilizar, pero no cambiar de posición.***

La articulación de la cadera se encuentra entre el fémur y la pelvis. A veces en la vejez la articulación se puede volver muy débil y quebrarse. Por esto debemos estar atentos y tratar de evitar las caídas de la gente mayor.

### ¿Qué hacer?

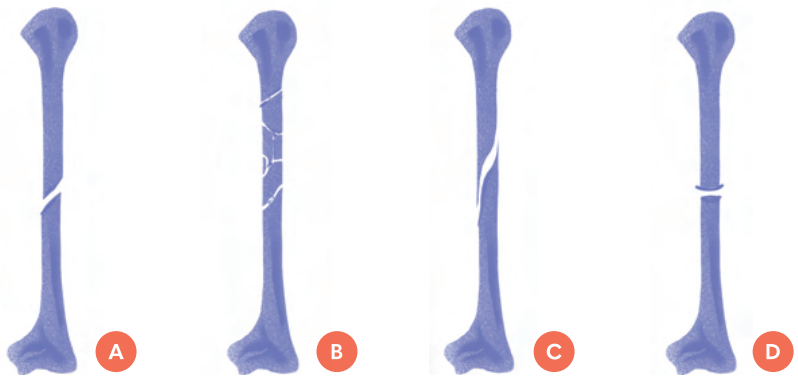
Si además de la herida y la fractura la persona presenta sangrado, hacemos presión sobre la zona que sangra, aplicamos el vendaje compresivo (ver página 223) e inmovilizamos la fractura (ver imágenes de la página siguiente y páginas 224 y 225). Cuando nos estemos desplazando con el paciente al hospital, pongamos la extremidad más alta que el resto del cuerpo para evitar mayor pérdida de sangre (que no quede colgando). Y en caso de un sangrado intenso, podemos usar el torniquete (ver páginas 226 y 227).

**Recordemos:**

Las fracturas siempre requieren manejo hospitalario, sean abiertas o cerradas.

- Debemos comprobar que la extremidad no se enfríe, no se ponga pálida o morada. Prestemos atención cuando el paciente manifieste sensación de cosquilleo o entumecimiento: esta puede ser consecuencia de que los amarres estén muy apretados.
- Cuando lleguemos al servicio de urgencias, informémosle al personal de salud lo que ha ocurrido, si hay heridas cubiertas además de la inmovilización o si tuvimos que poner un vendaje compresivo o un torniquete para controlar el sangrado.

Importante: No nos hagamos sobar ni las torceduras ni las fracturas. En estos casos, lo fundamental es inmovilizar el pie, la rodilla o la articulación afectada, y consultar al médico.



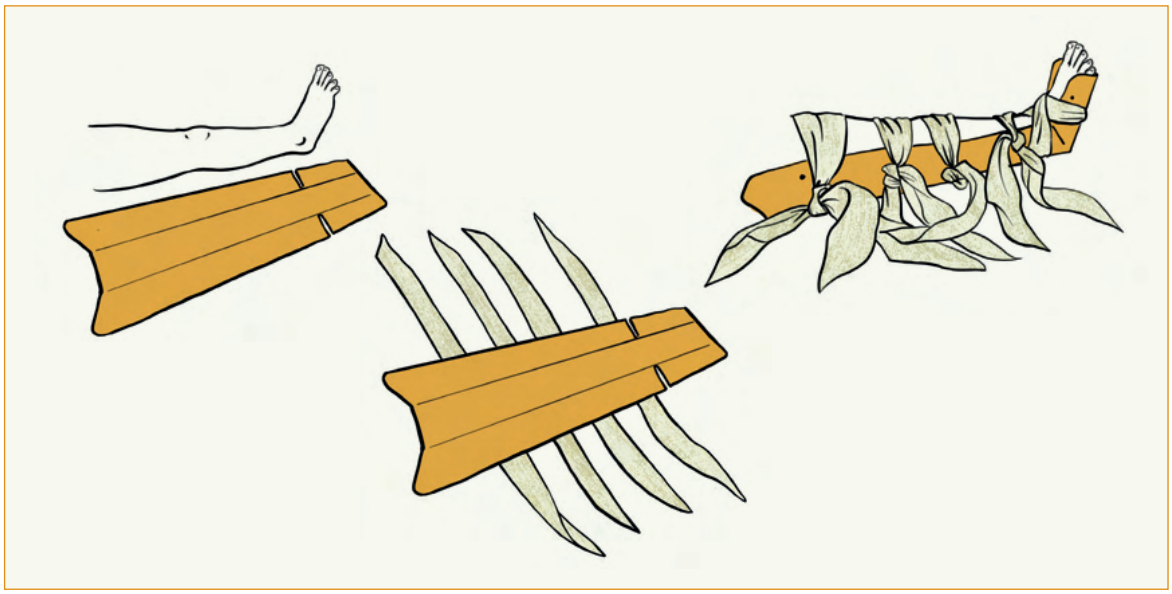

**Tipos de fracturas:**

**A.** Fractura oblicua

**B.** Fractura conminuta

**C.** Fractura en espiral

**D.** Fractura transversal



Forma de inmovilizar una pierna fracturada.

Forma de hacer un cabestrillo para inmovilizar brazo fracturado.

# Objetos extraños en el cuerpo

Los oídos son muy delicados. Aunque lo más común es que sean los niños los que se introducen objetos en los oídos, también puede suceder con los adultos. Si esto ocurre, lo recomendable es ir al centro de salud más cercano para que lo saquen personas capacitadas.

Si el objeto extraño entra por la nariz, lo primero es pedirle a la persona que se suene o que estornude para que lo expulse. En caso de que no salga, no se debe intentar sacar, y lo recomendable es ir al centro de salud más cercano para que lo extraigan.

## Objeto extraño en el ojo

Cuando hay un cuerpo extraño en el ojo y es único, podemos intentar retirarlo abriendo el parpado y con la punta de un pañuelo humedecido tratar de sacarlo **(Imagen 1)**. Si el cuerpo extraño no se mueve o no sale, debemos considerar que está incrustado y no debemos hacer más esfuerzos por retirarlo, debemos cubrir ambos ojos del paciente para evitar el movimiento y que el cuerpo extraño cause más daño y llevarlo a urgencias para que allí le retiren el cuerpo extraño.

Los cuerpos extraños que con mayor frecuencia entran en los ojos son particulados (como tierra, polvo, limaduras de metal y pedazos de vidrio). Estos cuerpos extraños pueden ser retirados con un lavado ocular. Después de esto cubrimos el ojo durante 24 horas.

También puede ocurrir que caigan líquidos en los ojos (como plaguicidas y cal mezclada con agua), que tienen el potencial de generar quemaduras y hasta la pérdida del ojo y de su función. En estos casos debemos realizar el procedimiento de lavado ocular durante 20 minutos, incluso antes de llevar el paciente al hospital.

Por esta razón, debemos realizar el procedimiento de lavado ocular.

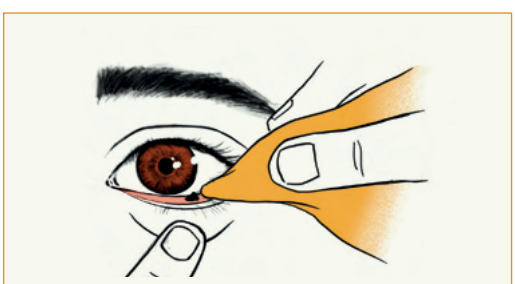


Imagen 1

## PROCEDIMIENTO DE LAVADO OCULAR

1. Evitemos que el paciente se frote o rasque los ojos con la mano, ya que esto causa lesiones mayores.

2. Si lo que le entró al ojo fue alguna sustancia, y esta también entró en contacto con la piel de la cara o las manos, también debemos lavar esa zona con abundante agua y retirarle la ropa que esté impregnada con la sustancia.

3. Acostamos a la persona para realizar el lavado ocular. Idealmente debemos hacerlo con solución salina estéril. Si no la tenemos, usamos abundante agua corriente limpia a temperatura ambiente **(Imagen 1)**; la persona tendrá dolor y molestias, y el lavado no será fácil. Tratemos de abrir bien los ojos del paciente para que el agua limpie el ojo.

4. **Si lo que cayó en el ojo es una sustancia química, recordemos que el lavado debe hacerse por 20 minutos y debemos empezar de inmediato**; no esperemos a llegar al hospital para iniciarlo. Inmediatamente después, tenemos que buscar ayuda en el centro de salud más cercano, especialmente si se trata de una sustancia química líquida por el riesgo de quemadura y ceguera.

5. El lavado correcto lo hacemos desde el borde del ojo cercano a la nariz hacia la parte externa, para evitar que el cuerpo extraño obstruya el conducto lagrimal.

6. Cubra siempre ambos ojos. Si cubre uno solo, al moverse el otro, moverá también el ojo lesionado. **(Imagen 2)**

7. En todos los casos, es necesario que acudamos al centro de salud para que los especialistas verifiquen que el cuerpo extraño no haya causado lesiones.

**Imagen 1**

Lavado ocular

**Imagen 2**

Cubrir ambos ojos

# Objetos extraños clavados en el cuerpo (empalamientos)

Suelen ocurrir en el escenario de heridas hechas en accidentes o por violencia. Los objetos pueden ser pedazos de ramas, trozos de madera, metal o vidrio.

## ¿Qué hacer?

Si hay un objeto clavado en el cuerpo, **nunca lo retiremos y acudamos al centro de salud por ayuda**. Estos objetos actúan como un tapón y detienen los posibles sangrados.

Debemos hacer una inmovilización del objeto alrededor del área afectada. Para esto, recurrimos a las técnicas de vendaje e inmovilización de las páginas 222 a 225.

Para la inmovilización utilicemos el vendaje que esté disponible, de preferencia gasa, para envolver el objeto enterrado con una técnica en ocho (ver técnicas de vendaje en página 223). Esto evitará que el elemento se mueva sobre la zona de la herida. Así, el daño adicional disminuye, se controla el dolor y, sobre todo, se reduce el riesgo de sangrado. **(Imagen 1)**

Nunca debemos tratar de retirar un objeto grande clavado en el cuerpo.

**Imagen 1**

Inmovilizar el objeto clavado.

# Mordeduras

## Mordeduras de animales domésticos o silvestres

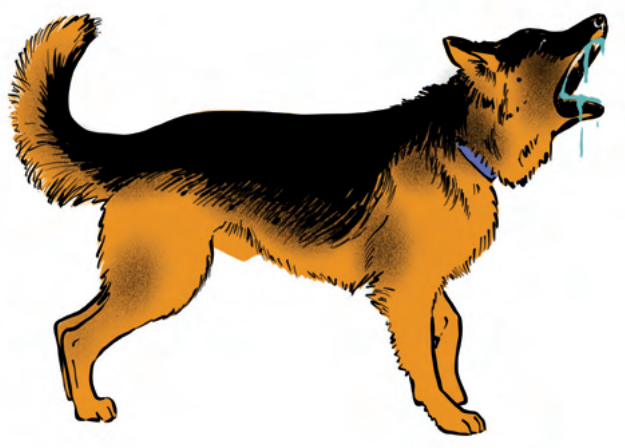
Las mordeduras pueden ser peligrosas no solo por la herida en sí, sino porque pueden ocasionar infecciones y transmitir rabia (enfermedad que es mortal).

### ¿Qué debemos hacer?

Es vital que manejemos el sangrado y lavemos bien la herida. Debemos hacerlo muy bien con agua y jabón, incluso con un preparado de agua con jabón de baño. Sumergimos la herida en esta agua jabonosa durante cinco minutos. Luego enjuagamos con abundante agua y cubrimos la herida para llevar el paciente a urgencias.

### ¿Cómo sabemos si un animal doméstico tiene rabia?

Los signos pueden ser: cambios de comportamiento del animal, espasmos en los músculos de la cara, dientes expuestos, músculos tensos, baba, dificultad para respirar y, finalmente, la muerte. Con los animales silvestres (murciélagos, ratones, etc.), es difícil determinar si son transmisores de rabia o no.



Si un perro muerde a alguien, es importante descartar que tenga rabia. De ser así, el perro debe ser sacrificado, ya que morirá de todos modos, pues sus mordeduras son extremadamente peligrosas. Si, por el contrario, el perro mordió por miedo o por defensa, este puede ser evaluado y reeducado.

# Mordeduras de arañas

Luego de la mordedura debemos lavar bien la zona con agua y jabón. También podemos aplicar compresas de agua tibia. Si hay signos de alergia debemos **ir inmediatamente al servicio de urgencias**.

## MORDEDURA DE SERPIENTE

1. Debemos revisar muy bien la zona para estar seguros de que el animal se fue.
2. Procuremos que la persona **no se mueva**. Entre más movimiento haga, más rápido se difundirá el veneno en el cuerpo.
3. Hagamos un torniquete ajustado a la piel encima de la zona de la mordedura y subámoslo a medida que aparezca hinchazón. **(Imagen 1)**
4. Debemos llevar el paciente rápidamente a urgencias para que le apliquen el suero antiofídico.
5. En todos los casos, intentemos que la extremidad mordida quede más baja que el corazón o el resto del cuerpo. **(Imagen 2)**
6. No todas las serpientes que muerden son venenosas; por esto, es muy útil que la llevemos al centro de salud en un frasco o costal: esto ayudará a los expertos a determinar el tratamiento adecuado. Pero no nos arriesguemos a tratar de capturarla pues esto puede retrasar la llevada del paciente al hospital.

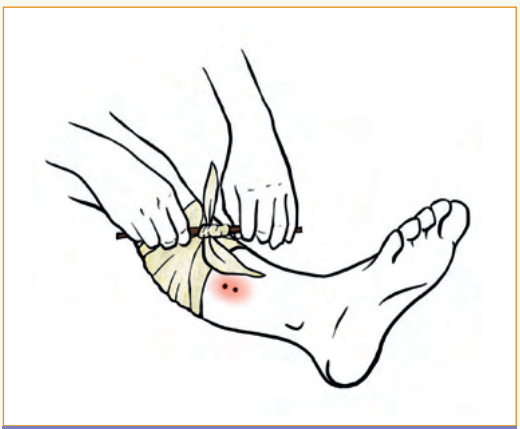


**Imagen 1**

Torniquete por encima de la mordedura.

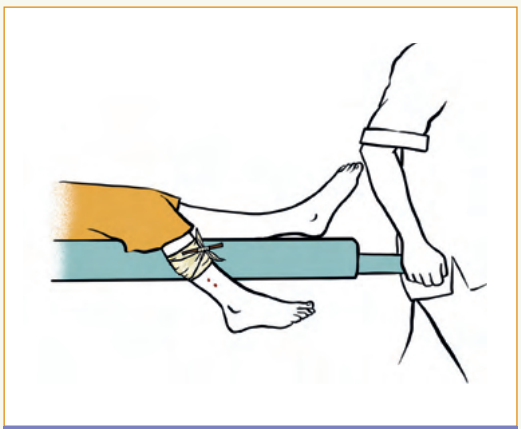


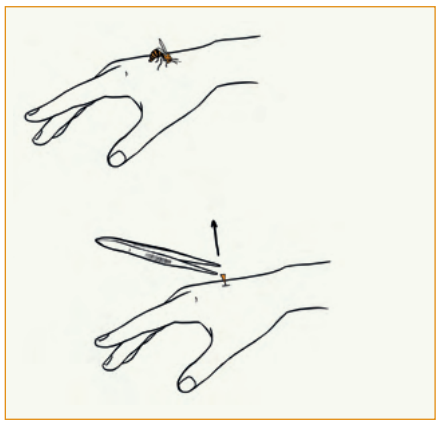
**Imagen 2**

Traslado del paciente con la parte afectada más abajo que el corazón.

# Picaduras
## (de escorpiones, alacranes, abejas, avispas y hormigas)

***En su gran mayoría, las picaduras de estos animales no son una emergencia médica, a no ser que la persona sea alérgica; en ese caso puede hincharse e, inclusive, ahogarse.***

Si lo que lo picó fue una abeja o avispa y no hay una reacción alérgica grave, debemos retirar el aguijón con una pinza y aplicar compresas de agua fría y hielo sobre la lesión. Si por accidente uno de estos insectos pica en el interior de la boca, debemos hacer gárgaras de agua helada y chupar trozos de hielo, para evitar una obstrucción respiratoria, y debemos llevar el paciente a urgencias porque la hinchazón puede progresar con el tiempo y obstruir la vía aérea.



Retirar el aguijón con una pinza.

### ¿Qué hacer si hay una reacción alérgica?

Para algunas personas, la picadura de estos animales puede ser grave por la reacción alérgica consecuencia de la presencia del veneno en su cuerpo. En este caso, estamos obligados a llevar el afectado a urgencias porque su vida corre peligro.

Reacción alérgica a picadura.

### Signos de una reacción alérgica:

- Cambios de color en la piel (cara enrojecida).
- Sarpullido cercano a la zona de la picadura o que se extiende por todo el cuerpo.
- Edema (hinchazón) en la boca, lengua o garganta.
- Respiración alterada, con ruidos y con dificultad.

Ante alguno de estos signos, debemos acudir a urgencias y transportar al paciente semisentado para que tenga una mejor ventilación: **el gran riesgo es que se le hinche la garganta y no pueda respirar**.

Reacción alérgica grave.

# Vendajes, inmovilizaciones, torniquetes y movilización de pacientes

# Vendajes

*El vendaje es un amarre que hacemos con vendas o con otras piezas de lienzo (telas) dispuestas de modo que se acomoden a la forma de determinada región del cuerpo. Sirven para el sostenimiento de la gaza, cuyo fin es proteger heridas simples o contener un sangrado. Son tiras largas que podemos comprar o hacer en casa.*

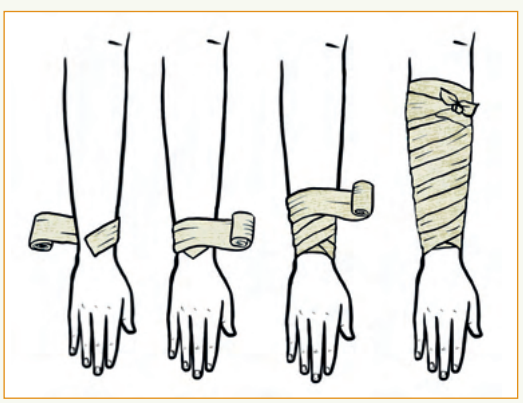
Todos los vendajes deben ser de tela clara y estar secos.

## Tipos de vendaje

1. Vendaje circular
2. Vendaje en forma de ocho
3. Vendaje compresivo (útil para detener el sangrado)

## 1. ¿CÓMO HACER UN VENDAJE CIRCULAR?

1. Comenzamos desde la parte más lejana al corazón (distal) hasta la más cercana (proximal).
2. Empezamos con dos vueltas para fijar el inicio de la punta del vendaje y que no se caiga.
3. Seguimos enrollando hacia el resto de la zona que vamos a vendar.
4. Terminamos con dos vueltas circulares y pegamos con cinta, esparadrapo o microporo, o anudamos con la misma venda después de cubrir toda la zona.



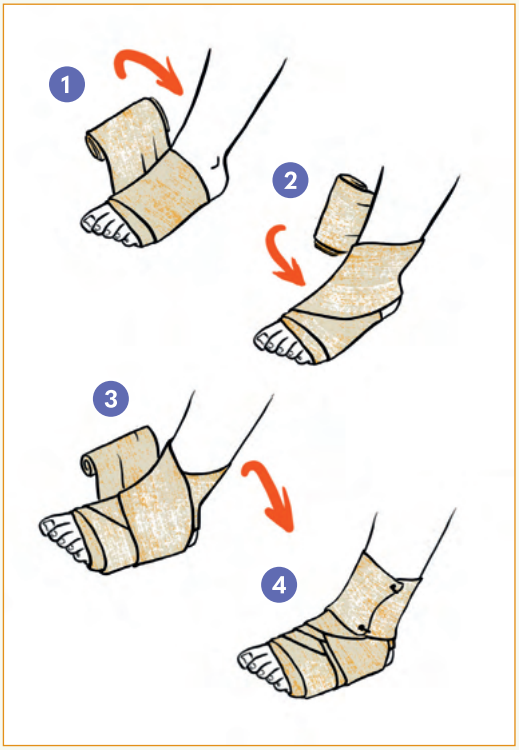
Debemos aplicar siempre la misma presión en todas las vueltas y no apretar mucho.

En las zonas de las articulaciones, es mejor que optemos por un vendaje en forma de ocho.

## 2. ¿CÓMO HACER UN VENDAJE EN OCHO?

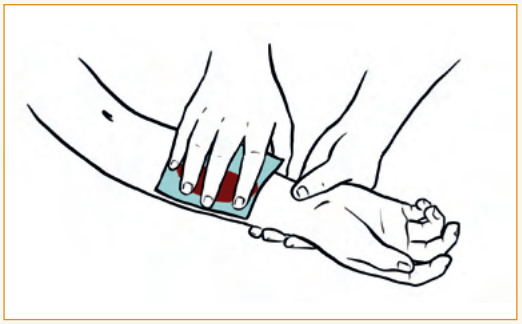
**La técnica de vendaje en ocho es la técnica correcta cuando tenemos que cubrir o vendar una articulación:**

1. Siempre empezamos con dos vueltas circulares en la parte más distal (lejana) del cuerpo, sosteniendo la punta de la primera vuelta con la segunda vuelta (como aparece en la imagen del vendaje circular).
2. Luego damos una vuelta (circular) con la venda por encima de la articulación que se va a cubrir.
3. Al terminar esta vuelta, debemos hacer la siguiente vuelta por debajo de la articulación; allí también vendamos en círculo.
4. Debemos continuar cubriendo dos terceras partes de la vuelta anterior y vendando en círculo: primero arriba y luego abajo.
5. Para terminar, hacemos un círculo completo en la parte superior de la articulación y amarramos o colocamos una cinta adhesiva.

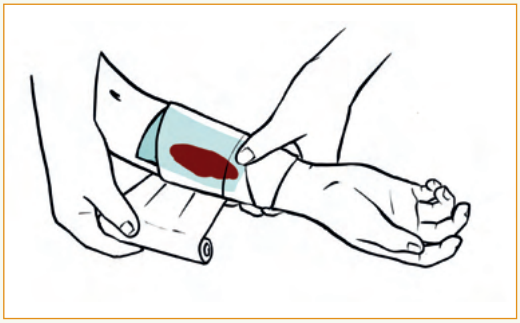



## 3. ¿CÓMO HACER UN VENDAJE COMPRESIVO?

La técnica para aplicar un vendaje compresivo es la misma que se usa para un vendaje circular, solo que la presión que se ejerce con cada vuelta es un poco más intensa para ayudar al control del sangrado.



Paso 1



Paso 2

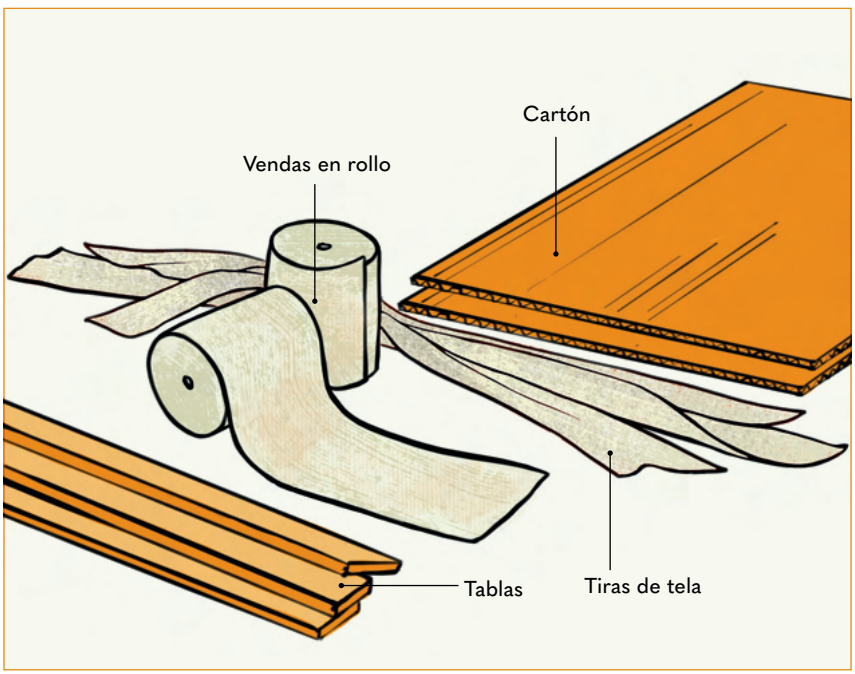
# Inmovilizaciones
## (en caso de fracturas, luxaciones o esguinces)

***Las inmovilizaciones sirven para mantener una zona del cuerpo sin movimiento. Esto es fundamental en las fracturas, las luxaciones y los esguinces. Estas sirven para evitar un mayor daño en los tejidos, disminuir el dolor y facilitar la movilización y transporte de los pacientes.***

### ¿Qué necesitamos para hacer una inmovilización?

- Un material duro, como un cartón, una tablilla, un pedazo de madera, etc.; estos elementos duros son llamados férulas.
- Vendas en rollo, o tiras de tela anchas (de más de ocho centímetros), para amarrar los elementos duros al cuerpo.
- Material para rellenar partes que estén hundidas y para proteger las partes salientes.

En todas las heridas abiertas, debemos controlar la hemorragia y tapar antes de poner los inmovilizadores.



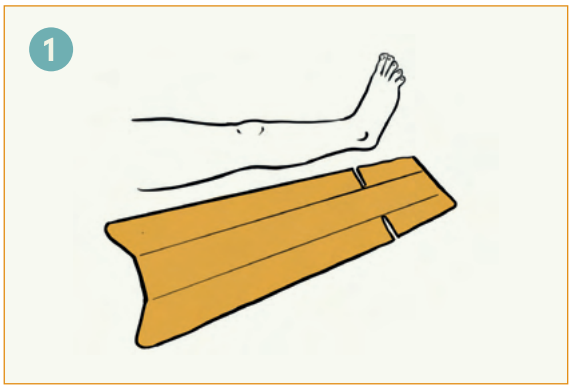
## ¿Cómo podemos hacer una buena inmovilización?

La calidad de una inmovilización consiste en que las articulaciones (coyunturas), que hay por debajo y por encima de la zona de la lesión, no se muevan. Para hacer una buena inmovilización, debemos ver la lesión, así que cortamos la ropa para observar la zona (los apósitos y los vendajes van sobre la piel).

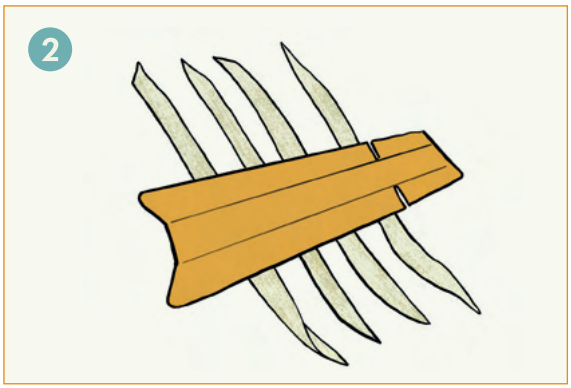
**Debemos hacer lo siguiente después de la inmovilización:**

- Revisemos si el paciente se siente mejor con la inmovilización.
- Pidámosle que mueva los pies, las manos o los dedos.
- Si dice que el dolor ha aumentado, debemos revisar si los amarres están tallándolo. Es clave que no estén muy apretados y que no haya nudos sobre la piel (los nudos deben ir sobre el elemento rígido).

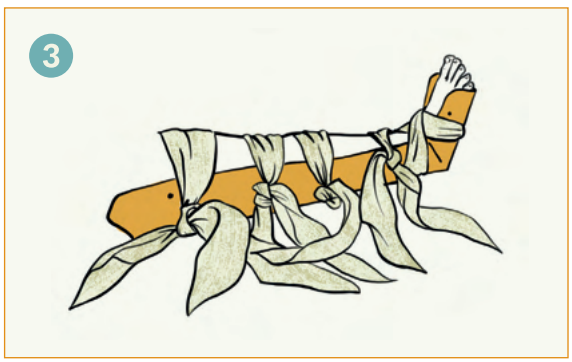
**Para inmovilizaciones de cuello o cervicales ver la página 209.**




Cortar un material rígido de forma que pueda abrazar la parte del cuerpo lesionada.




Poner vendajes o tiras de tela debajo del material rígido.




Amarrar y rellenar partes que estén hundidas.

# Torniquetes

*El torniquete es una técnica que sirve para controlar las hemorragias en los brazos y las piernas. Se usa para evitar que la víctima pierda mucha sangre y quede en estado de shock.*

## ¿CÓMO DEBEMOS HACER UN TORNIQUETE?

1. **Hacer una venda triangular.** Tomamos una tela o una venda triangular y la doblamos como una corbata de seis a ocho centímetros de ancho. **(Imagen 1)**
2. La ponemos más arriba del lugar del sangrado. **(Imagen 2)**
3. Le damos dos vueltas con la venda y anudamos. **(Imagen 3)**
4. Ponemos sobre el nudo una barra o un palo con el que daremos vueltas hasta que la herida deje de sangrar. **(Imagen 4)**
5. Amarramos el torniquete en esa posición y vigilamos que no se suelte. **(Imagen 5)**
6. Tengamos en cuenta la hora en que hicimos el procedimiento: es importante que le demos este dato al personal de salud. Debemos escribirlo en una libreta para que no se nos olvide o incluso en la piel del paciente.
7. Debemos llevar el paciente al hospital inmediatamente.

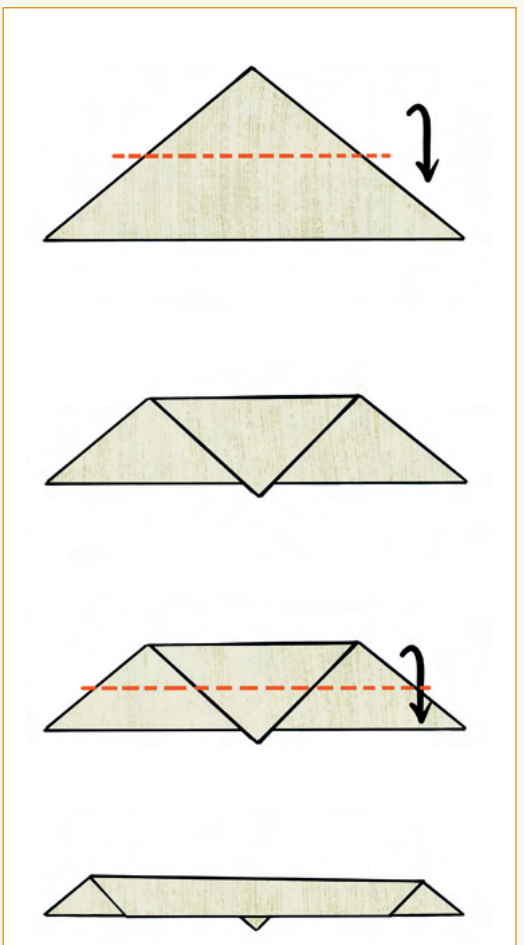


Imagen 1

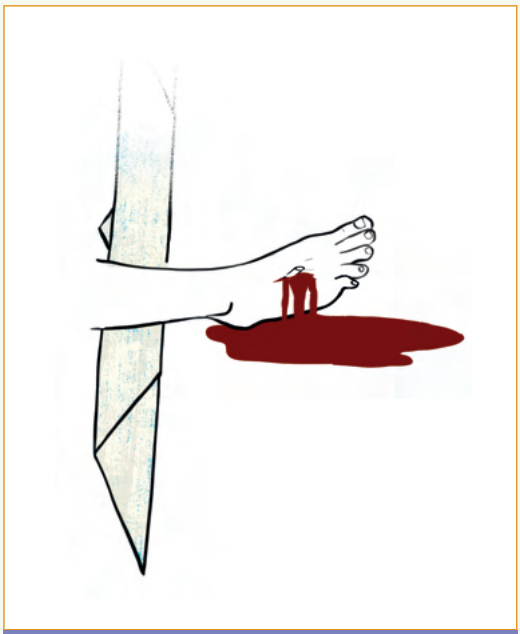


Imagen 2

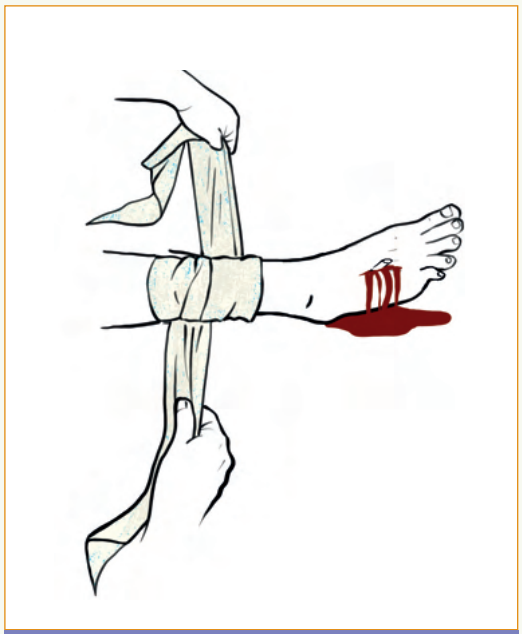


Imagen 3

Imagen 4

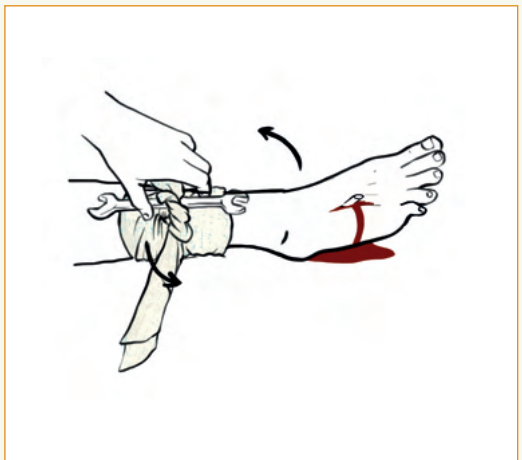


Imagen 5

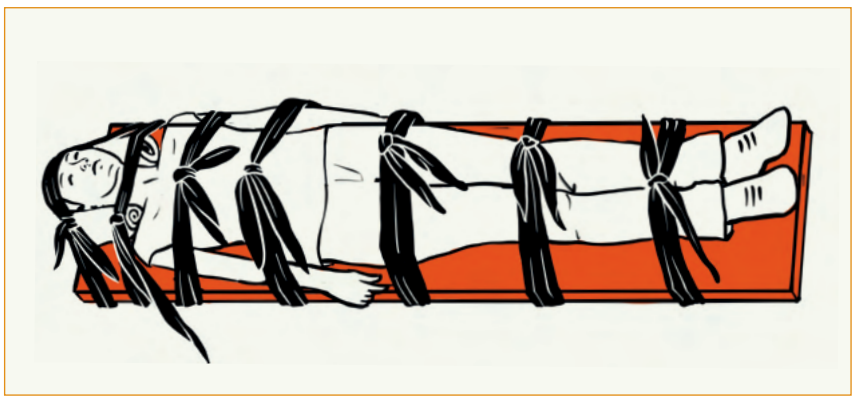
**Precauciones con el uso del torniquete:**

- No lo hagamos sobre una articulación (rodilla, codo, tobillo o muñecas).
- Procuremos que el nudo sea seguro y no se deshaga.
- No lo podemos cubrir: debe quedar visible.
- No lo podemos retirar.

# Técnicas de movilización y traslado de heridos en un ambiente peligroso

***Una vez determinadas las lesiones de los heridos, puede ser necesario moverlos a un lugar más seguro, y/o colocarlos en la posición más recomendable según sus lesiones o su patología. Pero esta movilización debe ser, además de eficaz y rápida, segura para el herido y para los auxiliadores.***

**En los casos en que sospechemos fractura de columna, debemos inmovilizar la columna del paciente completamente**. El lesionado debe ser transportado sobre una superficie rígida (como una puerta o una tabla ancha y larga para sus dimensiones), con la cabeza sujetada a esa superficie y asegurado con vendas o cuerdas para evitar que se mueva.



Traslado de herido con sospecha de fractura de columna

## Técnica de arrastre

El objetivo principal es alejar al herido del área de peligro de forma rápida y segura únicamente cuando exista un peligro inminente, como un incendio, una avalancha, etc.; **de lo contrario, no debemos moverlo hasta que esté debidamente inmovilizado**.

## ¿CÓMO HACER LA TÉCNICA DE ARRASTRE?

1. Ponemos los brazos de la víctima cruzados sobre su propio pecho o con las manos dentro de los pantalones. **(Imagen 1)**

2. Nos sentamos detrás de la cabeza del lesionado y ponemos los brazos por debajo de los hombros para sostenerle con ellos el cuello y la cabeza. **(Imagen 1)**

3. Nos levantamos en cuclillas para arrastrar al paciente suavemente por el piso. **(Imagen 1)**

4. En caso de que el lesionado tenga puesto un abrigo o chaqueta, debemos desabrochar la prenda y halar de ella hacia atrás, de forma que la cabeza descanse sobre ella. Debemos arrastrarlo por el piso agarrando los extremos de la prenda de vestir (abrigo, chaqueta o camisa). **(Imagen 2)**

Forma de movilizar un herido

**Imagen 1**

Nunca halarlo de los pies

Forma de movilizar un herido agarrando su chaqueta

**Imagen 2**

# Técnica de movilización manual con auxiliadores

## Movimiento en bloque

Esta técnica se debe emplear en la restricción de la movilidad cervical y en la sujeción del casco de los motociclistas, **teniendo en cuenta la necesidad de manipular lo menos posible al lesionado**. Debemos levantarlo a una distancia mínima pero suficiente para ubicarlo sobre una tabla o superficie rígida que podamos usar como camilla.

Idealmente, deberíamos hacerlo entre cuatro auxiliadores para garantizar que alguien sostenga únicamente la cabeza y el cuello, mientras los otros tres se encargan del peso del cuerpo, como observamos en la siguiente imagen.

Los tres auxiliadores se ubican al lado del paciente con una rodilla al piso y la otra flexionada.

El primer auxiliador sostiene con un brazo la cabeza, el cuello y el hombro opuesto. El otro brazo cruza la espalda. El segundo auxiliador pone sus brazos en la espalda y la cadera; y el tercero al nivel de muslos y piernas. Llevar a las rodillas a la voz de tres.

Poner la camilla cerca del paciente y levantarlo lo suficiente para ponerlo sobre ella.

Trasladarlo al servicio de urgencias.

# Técnicas de transporte de pacientes en vehículos

Según el tipo de lesión, hay diversas posiciones que podemos utilizar para brindar mayor comodidad y protección durante el traslado de pacientes en vehículo.

## ¿Quiénes deben ser trasladados acostados bocarriba y con los pies extendidos?

- Lesionados que no presenten dificultades para respirar.
- Personas con sospecha de infarto cerebral (ataque cerebrovascular).

Por el contrario, todo enfermo o lesionado con dificultad para respirar debe viajar semisentado y con las piernas colgadas. Lo mismo sucede con quienes tuvieron un golpe en la cabeza (sin sospecha de daño en el cuello): estos, además, deben viajar con una inclinación de la cabeza de entre 30° y 45°. **Si presenta síntomas de daño en el cuello, debemos recurrir a la inmovilización cervical** (ver página 209).

## ¿Quiénes deben viajar con los pies más elevados que la cabeza?

Personas que han perdido sangre y se sienten mareadas o débiles, con piel pálida, fría, sudorosa y pegajosa. Esto hace que la sangre se dirija a los órganos principales, como el corazón y el cerebro.

## ¿Quiénes deben viajar en posición lateral de seguridad?

Personas que están inconscientes, no responden al llamado, tienen pulso y respiran (por el riesgo de que vomiten o dejen de respirar por sus propios medios).

## ¿Y cómo proceder si se trata de mujeres en embarazo?

- Una mujer embarazada, en los primeros meses de gestación, que presenta un sangrado vaginal anormal debe viajar acostada con un apósito (toalla) entre las piernas, las cuales, además, deben estar cruzadas y flexionadas. **(Imagen 1)**
- Cuando está por encima de las 20 semanas de gestación (más de cinco meses de embarazo), debe ir acostada sobre el lado izquierdo, sobre todo si se siente débil, si está pálida, fría, sudorosa, con la piel pegajosa y con dificultad para respirar. **(Imagen 2)**
- Si comenzó trabajo de parto, pero aún no tiene las semanas de gestación completas, debe viajar con los pies más elevados que la cabeza o, si no es posible, semisentada. En ambos casos, con una almohada entre las piernas y estas cruzadas.

Si la mujer rompe fuente antes de tiempo, siempre debe acudir al hospital pues es una urgencia.

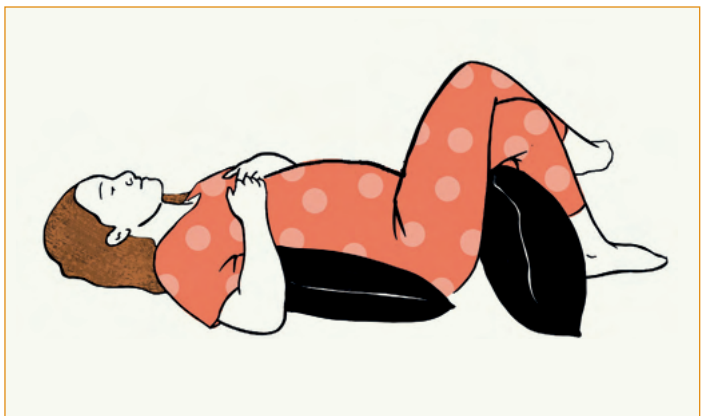


Imagen 1

Imagen 2

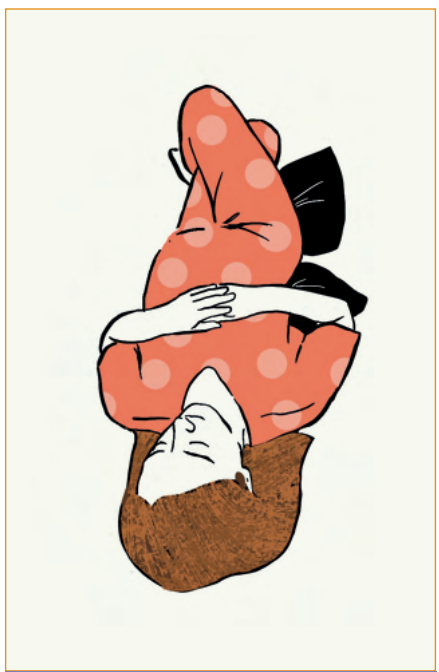


Imagen 1

## ¿CÓMO HACER UNA CAMILLA PARA PACIENTES EN QUIENES NO SE SOSPECHA UNA LESIÓN DE COLUMNA?

**Debemos conseguir:**

- Una cobija resistente que soporte el peso del paciente que vamos a mover.
- Dos largueros, metálicos o de madera, que resistan el peso del paciente.

**Instrucciones:**

1. Ponemos uno de los largueros sobre la cobija, y la doblamos sobre este. **(Imagen 1)**
2. Colocamos el segundo larguero sobre la cobija pisando además el pliegue anterior. **(Imagen 2)**
3. Doblamos la cobija sobre el segundo larguero. **(Imagen 3)**
4. Debemos probar la resistencia de la camilla con una persona sana antes de poner el paciente sobre ella.
5. Es muy importante tener cuidado al descargar la camilla para descanso o para el paso de algún obstáculo, ya que el cuerpo del paciente quedará expuesto a la superficie donde será descargado.

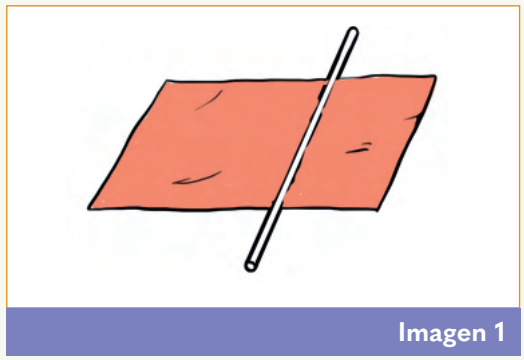


Imagen 1

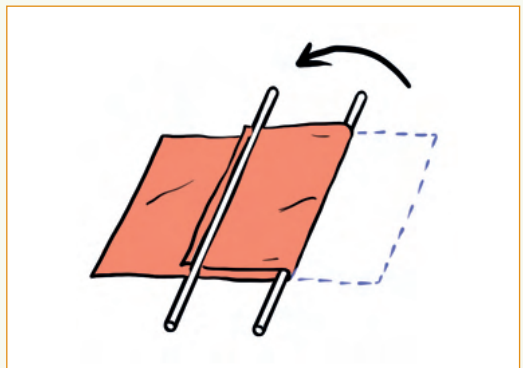


Imagen 2

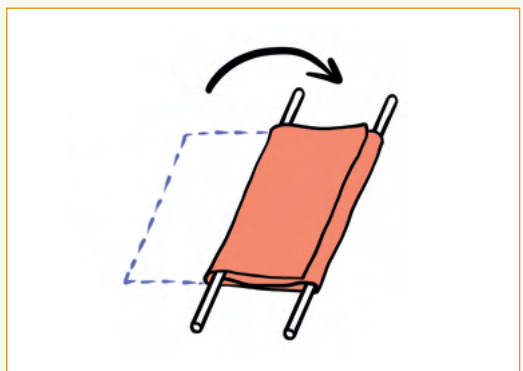


Imagen 3

# Derechos y acceso a la salud en Colombia

# El sistema de salud colombiano

***El sistema de salud es el conjunto de personas, instituciones y recursos que trabajan de manera organizada para que nosotros (los usuarios) gocemos de buena salud, ya sea porque nos ayudan a cuidarla y a evitar enfermedades, o porque nos atienden cuando estamos enfermos.***

## ¿Cómo está conformado?

Todos formamos parte del sistema de salud colombiano. Incluye al Estado y sus representantes (Ministerio de Salud, secretarías de Salud departamentales y municipales); empresas administradoras de planes de beneficios (EAPB, antes llamadas EPS); instituciones prestadoras de servicios de salud (IPS) (hospitales, clínicas, etc.); y los usuarios, que somos todos.

## Entidades y funciones

1. **Empresas administradoras de planes de beneficios (EAPB, antes llamadas empresas promotoras de salud [EPS]).** En este libro las llamamos EPS-EAPB. Por ejemplo, Sura, Salud Total, Nueva EPS, AIC, Ecoopsos.

Cada EPS-EAPB tiene a su cargo un grupo de personas (usuarios) y su trabajo consiste en hacer todo lo necesario para mantenerlas con buena salud. Para esto, le recibe al Estado una cuota de dinero por cada usuario, con el cual les paga a las IPS para que lo atiendan.

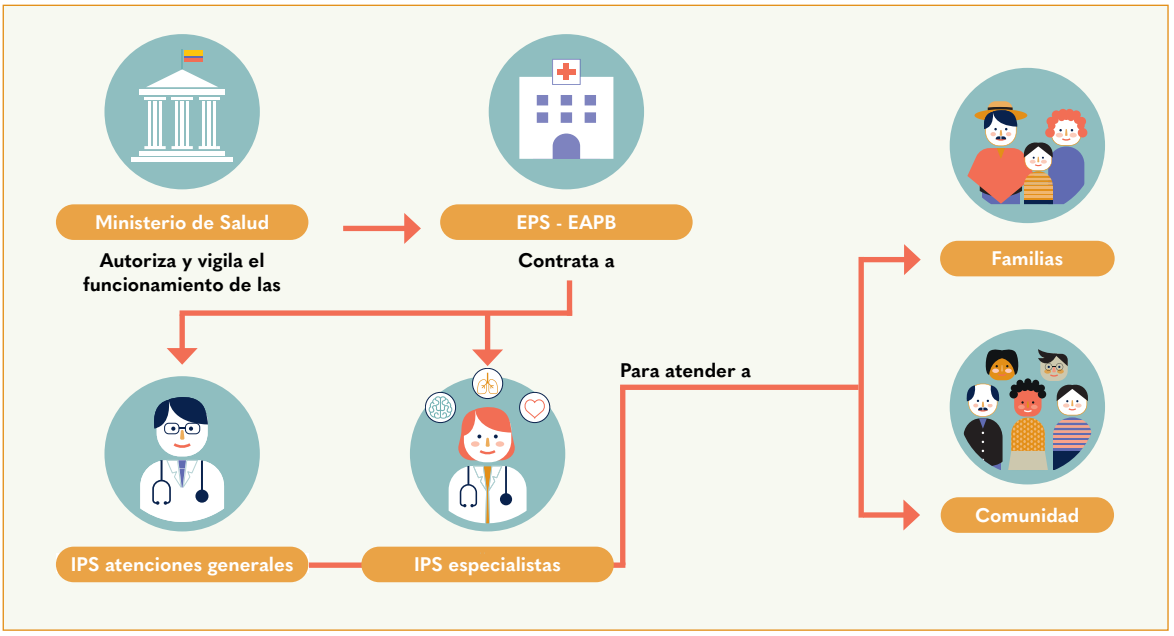
2. **Usuarios.** Todos los colombianos tenemos derecho a utilizar los servicios de nuestro sistema de salud. La lista de servicios es la misma para todos, la diferencia está en la fuente de donde sale el dinero que recibe cada EPS-EAPB.

Para el funcionamiento, naturalmente, el sistema necesita recursos. Los usuarios que devengan salarios más altos pagan más y los que devengan poco, pagan poco, mientras que el Estado paga por los desempleados.

La población puede estar dentro del régimen contributivo (los que trabajan y pagan cada mes) o del régimen subsidiado (los que necesitan que el Estado pague por ellos).

3. **Instituciones prestadoras de servicios de salud (IPS).** Son todos los hospitales, centros de salud, clínicas, laboratorios, etc. Las IPS están divididas en dos grandes grupos: las de baja complejidad (todas las atenciones generales de medicina, odontología y enfermería) y las de alta complejidad (donde están los especialistas y los equipos tecnológicos).

El Sisben no es un régimen, tampoco una EPS-EAPB. El Sisben simplemente es un puntaje que el Estado le asigna a un ciudadano según sus recursos económicos. Es un sistema de clasificación que ayuda a identificar quiénes son los que necesitan subsidios del Estado. Estos subsidios pueden ser de alimentación, salud, estudio, vivienda, etc. Si una persona no puede pagar la cuota de dinero mensual para la EPS-EAPB porque no trabaja, necesita un subsidio de salud, es decir, que el Estado pague por ella (pertenece al régimen subsidiado de salud).



# Ruta de promoción y mantenimiento de la salud en Colombia

Esta es el área más importante del sistema de salud. Se llama ruta porque es un camino que recorremos desde antes de nacer. Estar en esta ruta significa que el sistema de salud nos hace un seguimiento para verificar si realmente estamos bien o si tenemos alguna enfermedad propia de la edad. Allí podremos recibir educación para ser más saludables.

Aunque lo ideal sería ingresar a muy corta edad, podemos hacerlo en cualquier momento. Para esto, es importante ir al hospital y en admisiones nos darán la información necesaria. Todos los programas que la conforman son gratuitos para el usuario.

## Programas a los que tenemos derecho

**A continuación, presentamos los principales servicios a los que podemos acceder en cada etapa. Todos los colombianos podemos asistir y no hay ningún cobro (todos son gratuitos).**

Las etapas son:

1. Gestación: control prenatal
2. Atención al bebé recién nacido
3. Primera infancia (8 días de nacido a los 5 años)
4. Infancia (6 a 11 años)
5. Adolescencia (12 a 17 años)
6. Juventud (18 a 28 años)
7. Adultez (29 a 59 años)
8. Vejez (desde los 60 años)

## 1 SERVICIOS DE ATENCIÓN DURANTE LA GESTACIÓN

| |
|---|
| Evaluación de la salud de la mamá y del bebé; incluye presión arterial, peso, crecimiento del abdomen, anemia, ecografías, infecciones (urinarias, vaginales, de transmisión sexual y otras), edemas (por retención de líquidos), formación adecuada y salud del bebé. |
| Refuerzo de vitaminas. |
| Atención del parto y el posparto. |
| Inicio de la planificación familiar (anticonceptivos) por dos años como mínimo para que el cuerpo se recupere. |
| Identificación de cualquier problema de salud de la embarazada o del bebé, y remisión al servicio o especialista que requiera (ginecología). |

## 2 SERVICIOS DE ATENCIÓN AL BEBÉ RECIÉN NACIDO

| |
|---|
| Valoración física y de sus reflejos, peso y talla. |
| Pruebas de sangre, vitaminas, medicamento en gotas para prevenir la infección en los ojos, vacunación. |
| Ayuda para el inicio de la lactancia. |
| Identificación de cualquier problema de salud del bebé recién nacido y remisión al servicio o especialista que requiera (pediatría). |

## 3 SERVICIOS DE ATENCIÓN DURANTE LA PRIMERA INFANCIA (8 DÍAS - 5 AÑOS) Y LA INFANCIA (6-11 AÑOS)

| |
|---|
| Seguimiento del peso y la talla del niño, según lo esperado para la edad. |
| Evaluación del funcionamiento de los ojos (visión) y los oídos (audición). |
| Valoración del desarrollo (lenguaje, motricidad, sentidos, aprendizaje, relación con otras personas). |
| Vacunación según la edad. |
| Desparasitación y entrega de suplementos vitamínicos. |
| Revisión odontológica. |
| Preparación para el ingreso al hogar de Buen Comienzo y luego a la escuela. |
| Identificación de cualquier problema de salud del niño y remisión al servicio o especialista que requiera (pediatría). |
| Vacunación contra el virus del papiloma humano (VPH) desde los nueve años (previene que las mujeres sufran cáncer de cuello uterino). |

## 4 SERVICIOS DE ATENCIÓN DURANTE LA ADOLESCENCIA (12-17 AÑOS) Y LA JUVENTUD (18-28 AÑOS)

| |
|---|
| Análisis de peso, talla y estado nutricional. |
| Valoración de la audición, la visión y odontología. |
| Entrega de vitaminas, si son necesarias. |
| Vacunación contra el VPH. |
| Evaluación de cambios en el cuerpo, cambios sicológicos y cambios sociales. |
| Planificación familiar para hombres y mujeres (incluye educación, aplazamiento de la vida sexual y métodos anticonceptivos). |
| Educación sobre el VIH y otras enfermedades de transmisión sexual. |
| Atención en casos de violencia intrafamiliar. |
| Identificación de otros problemas de salud y remisión al servicio o especialista que requiera: sicología, dermatología, ginecología, urología... |
| Práctica de la citología a mujeres desde los 21 años o antes si el médico lo indica. |

## 5 SERVICIOS DE ATENCIÓN DURANTE LA ADULTEZ (29-59 AÑOS) Y LA VEJEZ (DESDE LOS 60 AÑOS)

| |
|---|
| Valoración general del estado nutricional, visión, audición, salud bucal, salud mental, salud sexual. |
| Enfermedades relacionadas con el trabajo. |
| Identificación de problemas de salud frecuentes: hipertensión (presión alta), diabetes (azúcar en la sangre), colesterol, enfermedades del riñón, enfermedades del colon. |
| Evaluación clínica de los senos (mujeres desde los 40 años). |
| Mamografía (mujeres desde los 50 años). |
| Valoración de la próstata (hombres desde los 50 años). |

# Esquema oficial de vacunación en Colombia hasta los cinco años de edad

*Las vacunas son en la actualidad una de las medidas sanitarias preventivas más eficaces contra muchas enfermedades.*

| VACUNA | PROTEGE CONTRA |
|---|---|
| Tuberculosis | Infección grave en los pulmones y otros órganos. |
| Hepatitis B | Enfermedad del hígado. |
| Polio | Parálisis y atrofia de extremidades. |
| Haemophilus influenzae | Infección grave en los pulmones y otros órganos. |
| Difteria | Problemas respiratorios y enfermedad del corazón. |
| Tosferina | Problemas respiratorios. |
| Tétano | Parálisis. |
| Rotavirus | Diarrea. |
| Neumococo | Infección grave en los pulmones y otros órganos. |
| Influenza | Infección respiratoria grave. |
| Sarampión | Enfermedad eruptiva. |
| Rubeola | Enfermedad eruptiva. |
| Paperas | Enfermedad eruptiva. |
| Fiebre amarilla | Infección grave del hígado y otros órganos. |
| Hepatitis A | Enfermedad del hígado. |

**Este libro pertenece a:**

_____

_____