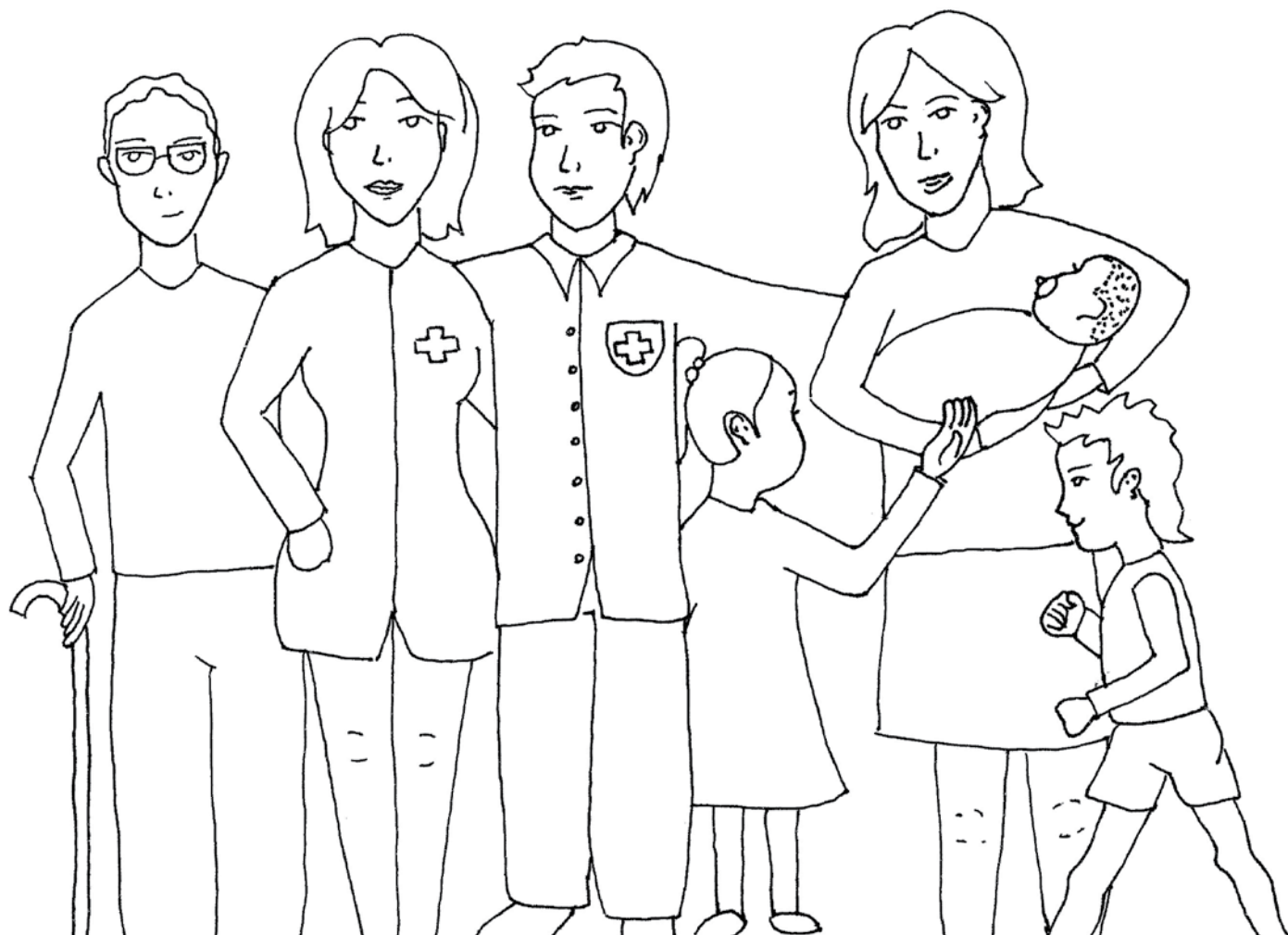


MANUAL PARA LA MEDICINA CASERA

Dr. Miguel Ángel Solar Silva



Manual para la Medicina Casera

Publicación gratuita, prohibida su venta

Difusión permitida por el autor

Autor: Doctor Miguel Ángel Solar Silva

Editor: Fernando Lara Quintino

Diseño: Yankovic.net

Ilustraciones: Manuela Merino Gallo

Derechos reservados, Miguel Ángel Solar Silva. Santiago de Chile, octubre de 2012.

ESTIMADA MÉDICA CASERA

Mucho del tiempo que va de la salud a la enfermedad de las personas transcurre en su casa, y son las médicas caseras o médicos caseros quienes diagnostican, tratan, pronostican y, cuando lo ven necesario, derivan su enfermo o enferma a la atención profesional.

Este manual es para la gran cantidad de mujeres que practican la medicina casera y para aquellos hombres que también lo hacen.

Algún día, alguna abuela se decidirá a escribir y contar su experiencia de cuidar a sus padres, a su marido, a sus hijos y nietos; también a sus vecinos. Este libro será el verdadero Manual De Medicina y no Para como es el que usted tiene en sus manos; sin duda que será mejor.

Finalmente este libro también podrá servir como material de apoyo en la escuela para que desde la infancia aprendamos a cuidar nuestro cuerpo.

Le saluda atentamente.

Dr. Miguel Ángel Solar

Temuco. Pewungen o tiempo de primavera del 2012

ÍNDICE

CAPÍTULO 1: La acción del médico casero	8
CAPÍTULO 2: Las enfermedades mentales	10
CAPÍTULO 3: Las quemaduras	15
CAPÍTULO 4: Las heridas	18
CAPÍTULO 5: Algunos aspectos de la salud de la mujer	21
CAPÍTULO 6: Resfrío – gripe (enfermedad viral respiratoria)	30
CAPÍTULO 7: Las caries dentales y la gingivitis o piorrea	36
CAPÍTULO 8: La diarrea aguda	38
CAPÍTULO 9: Enfermedades de la piel	45
CAPÍTULO 10: Las lombrices	51
CAPÍTULO 11: Quiste del hígado y del pulmón (hidatidosis)	53
CAPÍTULO 12: El dolor de guata	54
CAPÍTULO 13: Enfermedades venéreas clásicas	58
CAPÍTULO 14: Enfermedades por infección de la orina	61
CAPÍTULO 15: El reumatismo	63
CAPÍTULO 16: Problemas al corazón	65

PRESENTACIÓN

Los seres vivos enferman para no morir

AYUDAR A LA ENFERMEDAD

Dr. Miguel Ángel Solar

La mamá, el papá, y también otros cuidadores, deben preocuparse por las enfermedades que ocurren en la familia.

Lo que ellos hacen para diagnosticar y tratar los problemas de salud, se llama Medicina Casera.

La Medicina Casera puede promover estilos de vida sanos, evitar situaciones de riesgo y detectar a tiempo muchas enfermedades.

Para ayudar a la familia en estos propósitos, he escrito este Manual Para La de Medicina Casera.

La Medicina Casera puede resolver problemas leves y evitar complicaciones, sin embargo, es también importante saber reconocer cuándo se necesita la ayuda médica profesional.

CAPÍTULO 1 LA ACCIÓN DEL MÉDICO CASERO

¿CÓMO SE AYUDA A UN ENFERMO EN LA CASA?

- **Escuchar.** Darse tiempo para escuchar el motivo de su preocupación, lo que siente, qué cree tener, las medidas que ha tomado y por qué cree que se enfermó.
- **Ver y tocar.** Usando los ojos y las manos para obtener mayor información, observando la respiración y los colores del enfermo, tomando el pulso y la temperatura.
- **Tomar mediciones exactas de lo que se llama signos vitales: pulso, temperatura, respiración y presión arterial.** En este punto del ver y tocar, se puede ser más preciso. Esta información debe ser registrada por el médico casero en la ficha clínica.
- **Reflexionar para saber qué tiene.** Después de escuchar, ver y tocar al enfermo, se puede saber qué es lo que tiene el enfermo y tratarlo. Si no se sabe la dolencia, o es grave, aconsejarlo para que vea un profesional de salud. En este caso, la persona que lo atiende debe referirlo a la posta más cercana, con la copia de la ficha clínica que tenga la mayor información del enfermo, sus signos vitales y la posible enfermedad.
- **Plan de ayuda.** Los tratamientos caseros deben ser lo más sencillos posibles, evitando al máximo el uso de medicamentos por cuenta propia, porque pueden tener efectos dañinos. Cuando se recomiende el uso de medicamentos de farmacia en la casa, debe hacerse con conocimiento de su buena indicación y de los efectos riesgosos que tienen.

Recuerde:

Muchas dolencias se pueden tratar con reposo, dieta, masajes, hierbas. Todos los enfermos necesitan cariño y preocupación, eso les da tranquilidad, les sube el ánimo y le ayuda a su recuperación.

Si un miembro de la familia, que aquí llamaremos **médico casero**, manda al enfermo a un profesional de salud, conviene que mantenga la preocupación por él y conocer cómo sigue. Hacer esto enseña mucho.

INFORMAR SOBRE LA EVOLUCIÓN DE LA ENFERMEDAD

El familiar o médico casero debe decir al enfermo cuánto tiempo dura la enfermedad y qué cosas le pasará los días siguientes. Tener claridad sobre estos puntos es un aporte a la tranquilidad y buen consejo para el paciente, para que espere o consulte un profesional, si la evolución de la enfermedad no corresponde con lo que se había pensado. Por ejemplo, si en el caso de una gripe, aparecen nuevas molestias y aumenta cada día la temperatura, es necesario derivarlo a un profesional de salud.

Los cinco puntos anteriores se deben registrar en una ficha de Medicina Casera en la forma siguiente

FICHA DE MEDICINA CASERA

1. Nombre
2. Edad
3. Lugar
4. Fecha
5. Qué le preocupa (Motivo de consulta)
6. Qué cosas cuenta el paciente y qué tratamiento se ha hecho (Historia de la Enfermedad y de las ayudas recibidas)
7. Qué veo (con mis ojos) y qué toco (con mis manos)
8. Qué enfermedad tiene y por qué se produjo (posible diagnóstico, causas posibles de la enfermedad)
9. Qué remedio hice (tratamiento indicado)
10. Qué espero que suceda con esta enfermedad
11. Cómo anduvo (evolución).
12. Dónde lo mandé (si era necesario consultar profesional de salud, se puede enviar una copia de esta ficha).
13. Otras observaciones importantes. (estado de ánimo, etc.)
14. Nombre y parentesco del examinador.

Hay distintas enfermedades mentales, éstas se reconocen por la forma en que se comporta una persona.

Las causas de estas enfermedades pueden deberse a problemas de la relación con la pareja, malas relaciones con los hijos, problemas con los vecinos, malas relaciones en el trabajo, mala situación económica, pérdida de los seres queridos, ruptura con la pareja, etc.

Estos problemas pueden provocar otras enfermedades, como por ejemplo úlceras, presión alta y dolores en distintas partes del cuerpo ya que los nervios afectan a todo el organismo.

La gente se siente bien cuando tiene tranquilidad (serenidad, sosiego, calma, paz) buen ánimo (ganas, alegría, energía), buenas relaciones con los demás, y cuando tiene posibilidad de desarrollar sus planes o proyectos de vida.

Pero a veces sucede que por errores de uno mismo, o maltrato de los otros, la persona tiene problemas difíciles de resolver, los cuales le generan alteraciones psicológicas (mentales).

Los cambios de estado anímico son la reacción ante el mal o la agresión, y si son bien conducidos, pueden aumentar la propia fuerza, mejorar sus relaciones actuales, buscar nuevas relaciones y eliminar los problemas.

Las tres enfermedades mentales más importantes son:

- Nervios (angustia o ansiedad)
- Pena (depresión o desaliento)
- Locura (psicosis o alienación)

NERVIOS, ANGUSTIA O ANSIEDAD

A veces una dificultad hace que la persona se ponga inquieta e irritable. Puede presentar además dolores musculares en distintas partes del cuerpo, la nuca, la cintura, la cabeza, etc., la respiración se pone acelerada y el pulso rápido.

Si los problemas se hacen permanentes, la angustia puede hacerse constante (o sea crónica) y estaremos ante la presencia de una persona neurótica o persona nerviosa. A veces cuesta darse cuenta de las razones por las que uno está nervioso.

Cuando se sufre angustia o ansiedad, no se pierde la energía para luchar; pero muchos no podrán hacerlo solos y necesitarán un familiar, un amigo o el personal de salud, para que lo ayude a tener claridad sobre la situación difícil y la manera de enfrentarla.

El enfermo, muchas veces, al hablar de sus problemas, adquiere conciencia de ellos y busca la forma de solucionarlos. La persona consultada, con sólo escuchar al enfermo y dar opiniones y consejos de sentido común, actúa como psicoterapeuta.

Escuchar al enfermo es el mejor tratamiento y es preferible al uso de drogas, como el Diazepam y el alcohol, que sólo postergan el problema, haciéndolo más grande y permanente (crónico).

Para colmo, las drogas y el alcohol exigen cada vez más cantidad y el cuerpo se acostumbra, de modo que si se deja de tomar, se presentan molestias mayores.

El consumo indebido de drogas o alcohol pueden llevar a una persona a convertirse en, drogadicto o alcohólico.



PENA O DEPRESIÓN O DESALIENTO

La dificultad puede ser de mayor intensidad, por ejemplo, la pérdida de un ser querido o múltiples agresiones ambientales que no han podido ser enfrentadas, y llevar a sentirse fracasado. El paciente pierde el ánimo o la energía para luchar.

El paciente se siente desalentado, llora y puede tener sentimiento de culpa, pierde capacidad en el trabajo y ve la vida sin solución, tanto que puede pensar en morirse. A veces intenta el suicidio.

La persona con depresión puede tener tendencia a dormirse en el día, desvelos durante la noche, generalmente se siente peor en la mañana y a medida que pasa el día se va mejorando. A veces, además del desánimo se queja de dolores de cabeza o cintura, también le bajan las defensas y le pueden dar otras enfermedades: úlcera nerviosa, resfríos e infecciones de la piel.

La depresión, al igual que la angustia, si es bien manejada, puede ayudar a cambiar la forma de vida y por lo tanto a vivir mejor. Por ejemplo, ante la pérdida de un ser querido o un fracaso laboral, es normal que se produzca pena durante un tiempo, se pierda el ánimo para hacer las cosas o comunicarse con los demás.

El enfermo, al estar pasivo, está más receptivo, puede mejorar su manera de ser, aceptando nuevas relaciones o mejorando las antiguas, y así crecer para superar la pérdida o el fracaso.

Sería anormal que una persona que sufriese una pérdida importante, dijese “aquí no ha pasado nada”, sería como si a uno le amputasen una pierna y negase la importancia del daño y saliese a correr, negando la necesidad de curar la herida, de construir una prótesis, de cambiar de oficio.

¿Qué hacer con un depresivo?

El familiar, amigo o profesional, debe estar muy atento a la petición de ayuda del enfermo, escuchar sus quejas sin acentuarlas y apoyarlo para que haga cosas nuevas.

El uso de medicamentos que suben el ánimo, debe ser en casos más graves y solamente por indicación médica.

También en este caso se debe tener cuidado con el uso de drogas y alcohol que mejoran el ánimo temporalmente.

LOCURA O PSICOSIS O ALIENACIÓN

Las dificultades de la vida, sobre todo durante la juventud, pueden ser tan grandes que la persona sienta que su medio familiar y comunitario, no le ayude a su formación o al desarrollo de su personalidad.

Siente que entra en un estado de incomunicación con los demás, que pierde la capacidad de relación y se refugia consigo mismo.

Una persona que no se relaciona con los otros, empieza a vivir sólo su mundo interno, habla para sí mismo; entonces el juicio se altera y puede sufrir delirios (pensamientos sin sentido) y alucinaciones (escuchar voces y ver visiones). La locura de los jóvenes se llama esquizofrenia.

La persona que se pone loca, que presenta delirio y alucinación, puede encontrar apoyo en su familia, parientes o amigos, quienes le cambian su forma de vida. Ello permite al paciente sentirse reconocido, y por lo tanto relacionado y comunicado con los demás.

De esta manera, la crisis de la locura puede generar cambios positivos para el enfermo y quienes se relacionan con él.

También puede darse el caso de que la familia decida internarlo en un lugar donde le hagan tratamiento con drogas que lo tranquilicen y aplaquen. A veces es imposible evitar la hospitalización, pero hay que saber que aunque se tome esta medida, el sicótico necesita que sus familiares y amigos cambien de comportamiento, y así tener algún espacio para volver a desarrollar su proyecto personal.

La enfermedad nerviosa o la enfermedad sicosomática

Hay personas que ante las tensiones y problemas no expresan nunca sus sentimientos psicológicos, no hacen las enfermedades anteriores, es decir, no sufren de angustia ni de pena, ni se apartan del mundo, sino que resuelven sus dificultades sin cambiar ellos, "echándole para adelante" como se dice. Estas personas generalmente hacen muchas cosas, trabajan todo el tiempo, trasladan el sufrimiento síquico, o del alma, al cuerpo. Ellos no lloran, pero sí "llora" el estómago, o los bronquios, o los músculos, o los vasos sanguíneos o la piel.

Entre las enfermedades que les dan a las personas que no expresan sus sentimientos, se puede encontrar las siguientes:

- Úlcera nerviosa,
- Asma bronquial,
- Cefalea (dolor de cabeza o jaqueca),
- Lumbago tensional (dolor de espalda y cintura),
- Hipertensión arterial (presión alta),
- Eczemas y alergias en la piel.

Este tipo de enfermedades se conoce como enfermedades sicosomáticas o nerviosas. Pueden comenzar en la niñez y siempre avisan de situaciones de mucha tensión para el niño(a) en la familia, la escuela o el barrio.

Los nervios o alteraciones mentales pueden ser causa de accidentes.

Los accidentes no siempre son casuales o producto de la mala suerte, quienes los sufren por lo general padecen de situaciones mentales como angustia o depresión que los hace perder la capacidad de atención y de reacción y así no ver el auto en la carretera o el hoyo en la vereda, perder el equilibrio, etc.

Como vemos, en todas las enfermedades del cuerpo influye la psiquis, o sea el estado de ánimo.

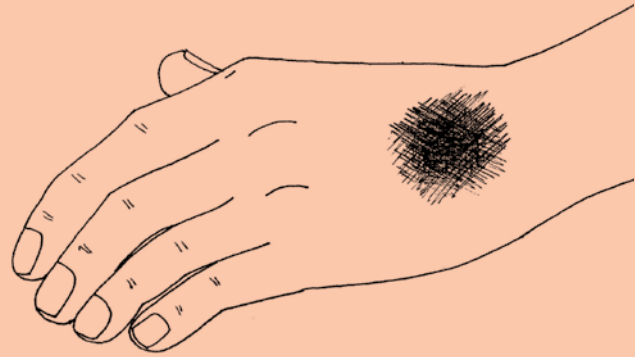
Debido a lo anterior, cuando se sufre de alguna enfermedad que altere la mente, hay que tener mucho cuidado, evitar tomar medicamentos que sólo calman las molestias pero no mejoran de la enfermedad.

CAPÍTULO 3 LAS QUEMADURAS

HAY TRES CLASES DE QUEMADURAS

- La quemadura de primer grado o leve

La piel se pone roja y duele mucho, pero no se hacen ampollas. Es la quemadura que generalmente se produce por vapor o mucha exposición al sol.



- La quemadura de segundo grado

Duele mucho más y se forman las ampollas. Es la producida por agua caliente o fuego.



- La quemadura de tercer grado

Deja la piel como cuero y no duele mucho, ya que ha provocado la muerte de la piel muy profundamente. Esta quemadura es producida por las brasas.



Las quemaduras, tal como las heridas y todos los accidentes, no son siempre por pura mala suerte, el que las sufre está distraído (a) o desanimado (a). Pero hay casos como las quemaduras de los niños en la cocina, que son muy comunes, en que la causa está en el descuido de los mayores y en la falta de medidas preventivas con la cocina, la tetera, el sartén, la olla.

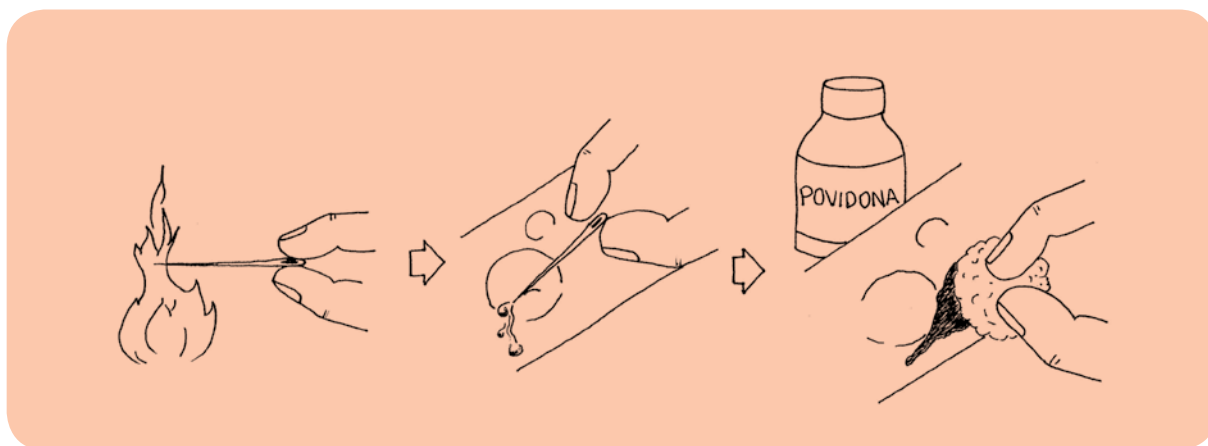
¿Qué hacer con las quemaduras?

Para evitar complicaciones y asegurar buena cicatrización:

La quemadura de primer grado no se complica, sólo da dolor; puede ser calmado con una Dipirona o Paracetamol.

La quemadura de segundo grado se puede complicar con infección o pasmo, sobre todo si se rompen las ampollas y queda la piel viva al aire. La manera de evitar esto es abriendo uno mismo un agujero para que salga el líquido y ese mismo pellejo se pegue a la piel viva, actuando como un protector.

La ampolla se puede abrir con una aguja pasada por llama. Después de vaciada, se puede poner Povidona en la zona, para matar los microbios de la piel, y también con eso impedir la infección.



¿En qué casos las quemaduras de segundo grado necesitan tratamiento profesional?

La quemadura de segundo grado se puede dejar al aire libre cuando está en zonas que no se aplastan al dormir.

Otro gran peligro de estas quemaduras es que las ampollas sean muchas y el enfermo pierda demasiado líquido del cuerpo. En este caso, al enfermo hay que llevarlo al hospital, procurando no romperle las ampollas. Mientras se le lleva, darle el mismo suero que se aplica para la diarrea (ver capítulo 8 la diarrea aguda).

Así se evitará el shock por la pérdida de plasma.

¿En qué casos se necesita tratamiento profesional para las quemaduras de segundo grado?: Cuando además de extensas, se producen en la cara o en los pliegues del cuerpo, porque pueden complicarse con cicatrices muy feas o que impidan los movimientos.

¿Qué hacer con las quemaduras de tercer grado?

Las quemaduras de tercer grado, que dejan la piel como cuero, van a dejar una úlcera (herida) cuando se caiga el cuero, y si esta es muy grave va a ser necesario hacer un injerto.

De ahí la importancia de que este tipo de quemadura sea tratada en un hospital.

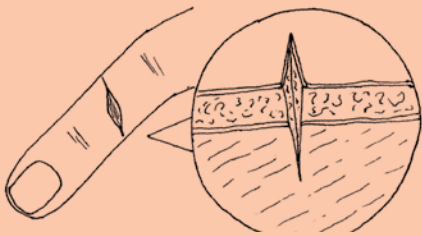
¿Cómo prevenir las quemaduras?

Toda familia debe discutir en su casa qué cambios hacer en la cocina para evitar el riesgo de una quemadura.

CAPÍTULO 4 LAS HERIDAS

Las heridas son accidentes que se pueden producir por descuido o distracción cuando una persona se encuentra muy cansada o preocupada.

HAY TRES CLASES DE HERIDAS: CORTANTE, CONTUSA Y PUNZANTE

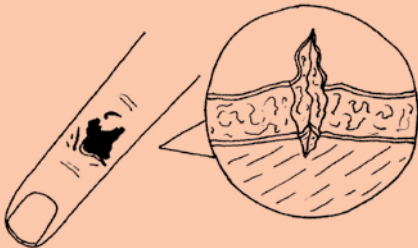


Herida cortante

Por ejemplo, la producida por un cuchillo.

Se reconoce porque tiene bordes y se ve el fondo.

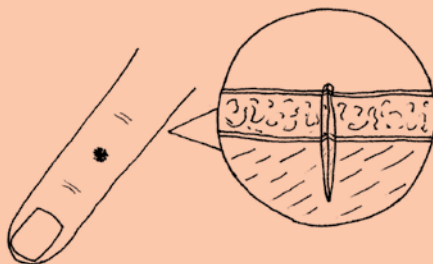
Puede sangrar mucho.



Herida contusa

Por ejemplo, la producida por un palo o una piedra, en que la herida no tiene bordes claros y hay varios cortes y pedazos entre medio.

El fondo de la herida puede verse con dificultad o no verse.



Herida punzante

Como la producida por un clavo,

en que la entrada de la herida es mínima, pero el trayecto es profundo y no se ve el fondo.

Esta herida es muy peligrosa y puede complicarse con una infección llamada tétano.

¿Qué hacer con las heridas?

Si la herida no sangra mucho, y es pequeña, se puede curar en la misma casa, quitando primero el polvo lo que puede hacerse con agua y jabón. Si se hace apenas se produce la herida, casi no duele.

Quitar lo sucio evita el pasmo o infección.

Después de limpiar la herida es conveniente aplicar un poco de Povidona sobre la parte afectada para matar las bacterias e impedir la infección o pasmo. Esta aplicación de yodo se puede hacer todos los días o día por medio.

Después de aplicar el yodo, la herida se debe cubrir con una gasa o un paño limpio y planchado para protegerla del polvo. Si la herida es cortante y los bordes son fáciles de acercar para juntarlos, se pueden unir con tela adhesiva.

En caso de herida punzante de gran profundidad, (principalmente con clavos) es necesario ver médico, porque puede complicarse con la infección llamada tétano, aún cuando se haya hecho una buena curación en la casa.

Complicaciones y primeras medidas.

Sangramiento

Para atajar la hemorragia, se debe apretar con un paño limpio la zona herida, y si es necesario hacer un vendaje que mantenga la presión. Una herida que sangra debe ser vista por un profesional, porque puede necesitar puntos.

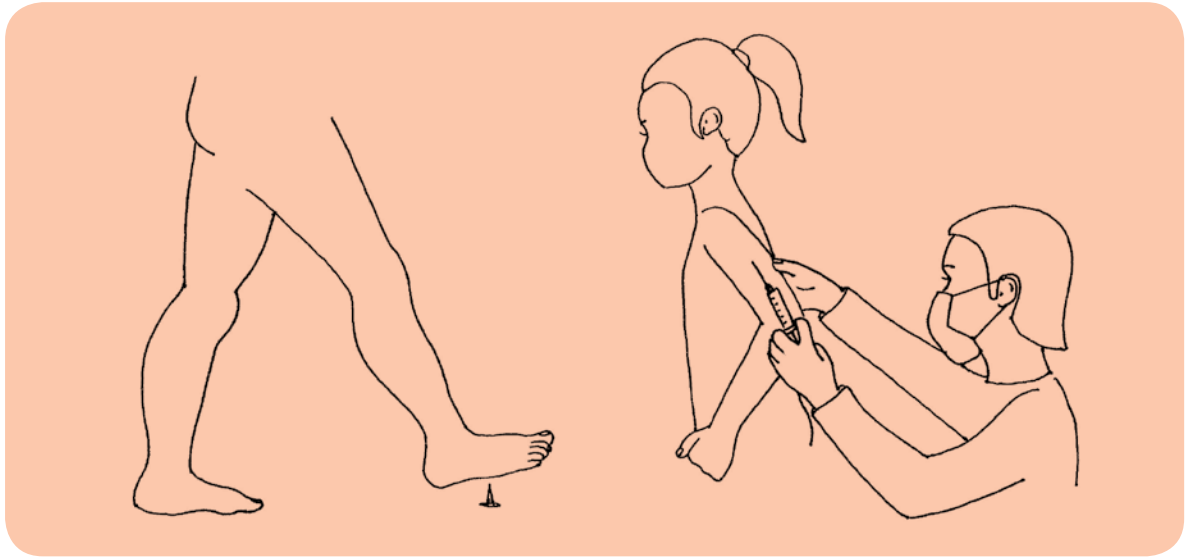
Infección o pasmo

Al abrirse la piel pueden entrar bichitos o bacterias que producen infección, la herida se pone roja y sale pus. Si la herida es pequeña y la infección es mínima se trata igual que un grano. Si la infección se extiende hay que consultar un profesional.

Tétano

Esto sucede cuando la herida queda con tejido muerto escondido en la profundidad de la piel. Esta enfermedad se produce en las heridas penetrantes que permiten la entrada de un microbio llamado tétano. Cuando esto ocurre a los pocos días se presenta una enfermedad muy grave en que la persona sufre dolores muy fuertes en todo el cuerpo y espasmos que lo pueden matar.

Toda herida sospechosa de tétano (las punzantes y las contusas con mucho daño en la piel) debe ser vista por un profesional para indicar vacuna y/o suero antitetánico.



Los niños que han recibido la vacuna triple están protegidos por diez años, pero si después tienen una herida sospechosa de tétano, necesitan refuerzos.

Los adultos que no han sido vacunados necesitan vacuna y suero en caso de heridas con suciedad difícil de limpiar.

¿Cómo se evitan las heridas y cualquier accidente?

Mente sana, prudencia, buenas relaciones personales, no poner objetos peligrosos al alcance de los niños (tijeras, cuchillos, etc.), conocer el propio estado de ánimo.

CAPÍTULO 5 ALGUNOS ASPECTOS DE LA SALUD DE LA MUJER

FLUJO VAGINAL

La mujer normalmente bota líquidos de su interior (flujo vaginal) pero en algunos casos es enfermedad.

Hay un flujo vaginal como clara de huevo o almidón, que no tiene mal olor y que es eliminado por la mujer entre su período menstrual. Este flujo es normal y no necesita tratamiento.

Hay otro flujo vaginal, de color amarillo verdoso o como leche, de mal olor, a veces con espuma y mucha picazón. Este flujo es por hongo o por un bichito (microbio) llamado tricomonas. Es un flujo malo, que molesta pero no es peligroso. En la casa se trata con lavados vaginales de la siguiente manera:

PROCEDIMIENTO PARA LOS LAVADOS VAGINALES

En un litro de agua cocida se echan 2 cucharadas soperas de vinagre blanco. El lavado se hace con agua tibia, se repite dos veces por día durante una semana.

Para el lavado se debe usar una botella o un jarro que haga caer directamente el remedio en la parte afectada. En este tipo de lavado no se debe usar las manos.

Si el flujo persiste después del tratamiento hay que consultar matrona o médico porque puede ser algo más grave.



Se aconseja a las mujeres a partir de los 25 años que se hagan el examen Papanicolaou (PAP) para detectar el cáncer del cuello del útero, este examen debe hacerse obligatoriamente cada 3 años. Este examen es gratis en el consultorio.

LA MENSTRUACIÓN (LA VISITA, LA REGLA, PE KUYEN)

La regla es la salida mensual de flujo sanguíneo en la mujer durante su edad fértil. Es la primera señal de que puede llegar a ser madre. Comienza desde los 11 años, pero se puede retrasar hasta los 16 años. Al principio las reglas pueden ser muy irregulares y presentarse cada 2 ó 3 meses, pero poco a poco se van normalizando. La regla dura 3 a 7 días y durante ese período la mujer se siente más débil y por ello debe cuidarse.

Regla con dolor, ¿qué hacer?

Cuando la regla se presenta con dolor puede ser necesario el reposo en cama y usar analgésicos como el paracetamol 500 mg; tomando 1 a 2 tabletas cada 8 horas. tomarla 1 a 2 tabletas cada 8 horas. Cuando la regla es muy abundante, puede provocar anemia.

Si hay un mes en que la regla no llega, puede ser señal de embarazo. El embarazo se presenta cuando hay relaciones sexuales entre hombre y mujer y ocurre cuando el huevo (óvulo) que produce la mujer es fecundado por la semilla (espermio) que aporta el hombre. Esto ocurre más o menos a los 14 días de iniciarse la última regla.

La mujer, más o menos, sabe cuando produce el óvulo, porque también coincide con la presencia de mucho flujo por la vagina con aspecto como clara de huevo.

Si el óvulo se junta con el espermio se produce la fecundación y comienza el embarazo, el cual se demora 9 meses en llegar a la madurez.

El embarazo y el cálculo de la fecha del parto

Para calcular la fecha del parto se precisa el día exacto en que comenzó la última regla. A ese día se le suman 10 días y 9 meses. Por ejemplo, si usted este mes está con atraso en su regla y sospecha que está embarazada y su última menstruación fue el 1° de Septiembre, le suma 10 días y llega al 10 de Septiembre; ahora suma 9 meses, 10 de Octubre, 10 de Noviembre, 10 de Diciembre, 10 de Enero, 10 de Febrero, 10 de Marzo, 10 de Abril, 10 de Mayo, 10 de Junio y así completamos los 9 meses, el parto va a ser el 10 de de Junio. En realidad la fecha calculada es aproximada, el parto puede ser 15 días antes o 15 días después.

FORMULA:

Ultima Regla (UR) 1°/09/92+10 días = 10.09.92+9 meses = 10 de Junio 92+15 días.

Una buena costumbre de la mujer en estado de embarazarse, es llevar anotado en un calendario el día de inicio de las reglas. Esta buena costumbre, permite conocer la fecha de parto.

Embarazo riesgoso

El embarazo no es una enfermedad, sino una fase normal en la vida de una mujer. Hay situaciones en que hay que poner más cuidado, por riesgos de enfermedad que pueden aparecer en la madre o en el hijo.

Por eso es importante el control del embarazo.

Importancia del control del embarazo

El examen de la embarazada, debe ser mucho más cuidadoso y frecuente en los siguientes casos:

- En mujeres menores de 15 años y mayores de 35 años.
- En el primer embarazo
- En mujeres que han tenido más de 5 embarazos.
- En mujeres que tuvieron hijos con cesárea.
- En mujeres que han tenido aborto, hijos nacidos muertos o hijos que al nacer han muerto, hijos prematuros o niños de bajo peso.
- En mujeres que tengan o hayan tenido hipertensión, diabetes o tuberculosis.
- En embarazadas con mucho peso o bajo peso para la talla y edad.
- Que la embarazada fume o beba alcohol.

El control de embarazo se debe comenzar al tercer mes. Se hace para detectar situaciones de riesgo y detectar a tiempo las enfermedades, de esa manera se protege a la madre y al niño, evitando enfermedad o muerte.

PROBLEMAS MAYORES DURANTE EL EMBARAZO

Las enfermedades graves de la embarazada son las que producen sangramiento en cualquier mes, hinchazón del cuerpo, incluyendo manos y párpados y aumento de la presión arterial. Cualquiera manifestación de este tipo debe obligar a la consulta profesional urgente.

PROBLEMAS MENORES DURANTE EL EMBARAZO

Náuseas y vómitos los primeros tres meses

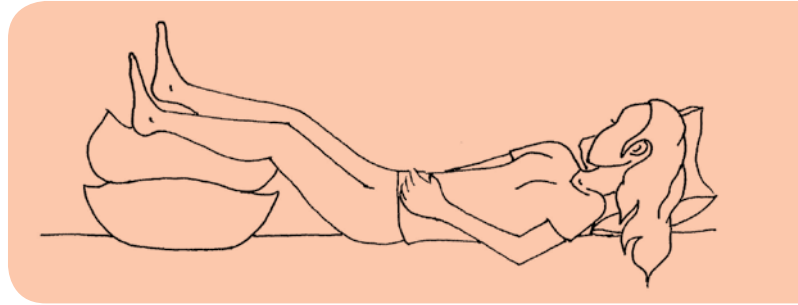
Si no hay baja de peso, no hay que preocuparse.

Para disminuir o evitar las náuseas y vómitos hay que comer poquito y seguido, separando los líquidos de lo seco; hacerle caso a los antojos, y no comer lo que repugna.

Várices e hinchazón de piernas

Para evitar malestares se sugiere levantar los pies, apoyados en un cojín alto, estando acostada, por lo menos 3 veces por día. No usar ligas.

Si se hincha la cara es problema mayor y debe consultar un profesional de salud.



Estreñimiento

Si no da del cuerpo, se recomienda tomar abundante líquido y comer muchas verduras de hojas verdes, y si éstas no se encuentran, tomar 2, 4 a 6 cucharadas soperas de salvado de trigo.

EL PARTO

El aviso de parto

¿Cómo sabe que el parto se aproxima? La mujer que ha calculado bien su fecha de parto estará preparada. La guagua baja y la cabeza se encaja.

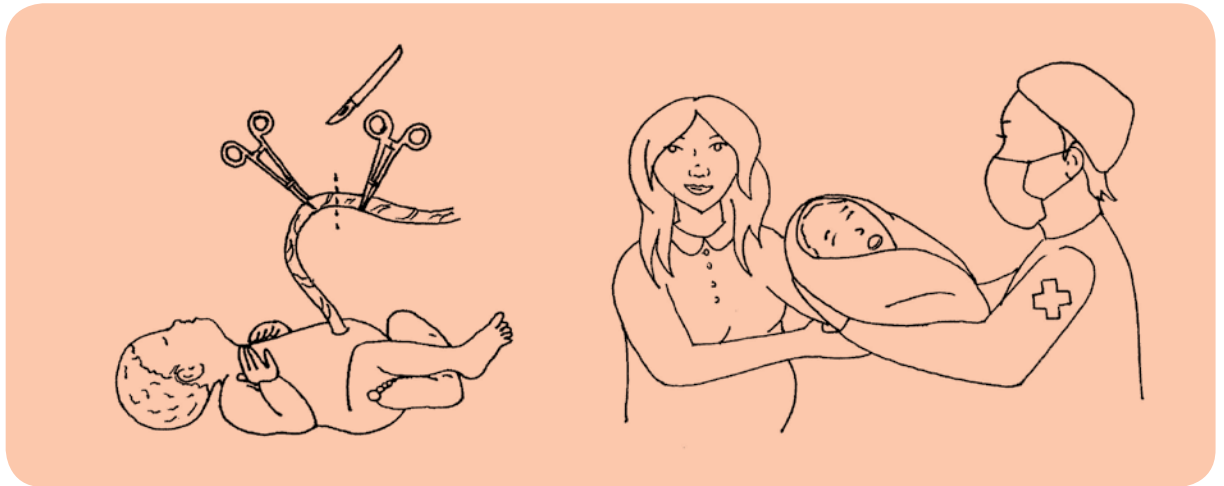
En la mujer que se embarazó por primera vez, esto puede suceder con semanas de anticipación.

Es normal la expulsión de un tapón mucoso-sanguinolento. En la mujer que se embaraza por primera vez, esto sucede 2 a 3 días antes. Le vienen contracciones, en que el vientre se pone duro muy seguido, por ejemplo, se pueden presentar dos contracciones de 30 segundos de duración, cada 10 minutos, durante media hora. Para conocer y controlar las contracciones se pone la mano en el bajo vientre, donde queda el útero.

El trabajo de parto

El parto debe ser atendido en el hospital, y dirigido por personal del equipo de salud, ya que se necesita escuchar los latidos del corazón de la guagua cada media hora y llevar un control de las contracciones. Durante el trabajo de parto, la madre puede normalmente estar acostada, sentada y también puede caminar.

El parto llega al momento en que la guagua sale por el canal vaginal. Si llegara a suceder en la casa, la persona que está ayudando, debe esperar un ratito hasta que el cordón umbilical deje de latir para ligarlo y cortarlo. No debe apurarse en hacerlo, porque perdería sangre y esto podría provocar anemia al recién nacido.



Cuidados del recién nacido

La guagua debe ser llevada a la madre apenas ella pueda recibirla. Hay que ponerla al pecho lo antes posible, ya que cuando la guagua chupa el pecho le ayuda a contraer el útero a su madre, y estimula la bajada de la leche. La leche baja poco a poco. Al principio es un líquido amarillo, llamado calostro, que es de mucha utilidad para la guagua, porque le evita enfermedades.

No se le debe dar a la guagua líquidos con mamadera, porque éste se acostumbra a chupar fácil y sin esfuerzo, y eso no le ayuda a su madre a que le baje la leche.

Es importante:

- Cuidar el ombligo aplicando Povidona y cubriéndolo con gasa, sin apretar.
- Cuidar al recién nacido y evitar que la gente lo manosee.
- Realizar control de la guagua con profesional de salud a los 15 días de nacida.
- No asustarse porque tiene el mismo peso que cuando nació, eso es normal. Se produce una baja la primera semana.

Consultar profesional de salud en caso de:

- Pérdida del apetito.
- Palidez.
- Vómito o diarrea.
- Coloración amarilla.
- Alta o baja de temperatura

Consejos para tener leche



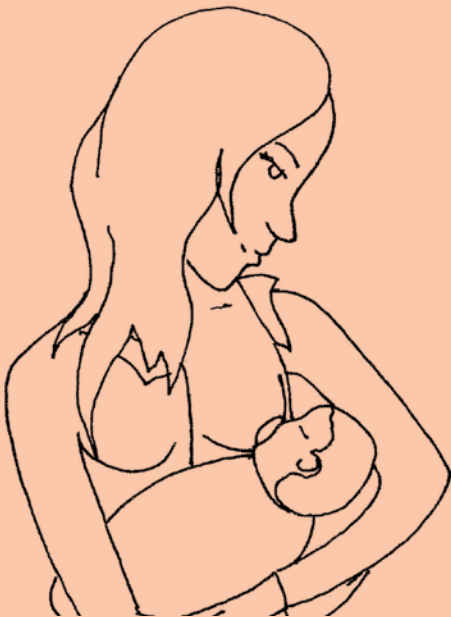
Mucha tranquilidad de la madre. Si ella está relajada baja la leche.

Darle todas las facilidades para que la guagua mame cuando quiera. Poco a poco irá tomando un horario.

La madre tiene que tomar mucho líquido y comer toda clase de alimentos.

No tomar píldoras anticonceptivas porque impiden la producción de leche

Ocho ventajas de la leche materna



1. Contrae el útero, es decir se adecúa al estado normal.
2. Contiene proteínas, grasas y azúcares de buena calidad.
3. Tiene la temperatura justa.
4. Es limpia.
5. Contiene anticuerpos contra bacterias y virus lo que evita enfermedades.
6. Desarrolla las mandíbulas e impide dientes montados en el bebé.
7. Favorece la relación afectuosa de la madre con su hijo.
8. Evita por un tiempo la posibilidad de embarazo.

Cuidados de la mujer después del parto

- Tranquilidad para dedicarse a su hijo recién nacido, así ayuda a bajar la leche.
- Reposo, lo más posible acostada durante los primeros 10 días, para ayudar a que los huesos, ligamentos y músculos distendidos vuelvan a su lugar y los desgarros cicatricen; evitará prolapsos.
- Alimentación, según apetito, buscar alimentos variados.
- Baño, según necesidad personal, pero siempre con ducha, nunca con tina.
- Lavar los genitales con agua corriente y desinfectante (una cucharada de Molca o de Povidona) para evitar infección de los puntos.
- Lactancia, para vaciar bien los pechos y así evitar mastitis o abscesos del pecho.

CAPÍTULO 6 RESFRÍO – GRIPE (ENFERMEDAD VIRAL RESPIRATORIA)

¿CÓMO ES LA ENFERMEDAD?

El resfrío y la gripe son producidas por un virus.

El resfrío se reconoce porque la persona se siente más o menos mal, con decaimiento, tiene dolor de cuerpo y cabeza, tiene los ojos rojos con lagrimeo, la nariz más o menos tapada y con expulsión de mucosidad clara. Puede dolerle la garganta al tragar saliva y tener ronquera, y presentar tos con desgarramiento como clara de huevo. Si al enfermo se le toma el pulso, lo tendrá más rápido y la temperatura sube.

Todas las molestias anteriores, son la reacción del cuerpo frente a un virus, el agente infeccioso más pequeño que existe, y al cual los antibióticos no le hacen efecto. El virus del resfrío o gripe ataca más a las personas debilitadas y que sufren enfriamiento.

¿Qué medidas ayudan a un enfermo de gripe?

Que guarde reposo, en lo posible en cama, porque eso le ayuda a calmar los dolores del cuerpo, huesos y cabeza y evita que se cansen o se enfríen.

Que tome mucho líquido, especialmente agua. Que coma sólo si tiene hambre. A los niños hay que darle comida si la piden, no obligarlos y ofrecerles siempre leche de pecho. El agua que se toma limpia el cuerpo, hace que se boten los venenos y el calor, gracias a la orina y la transpiración. No hay que obligar al enfermo a que coma, si tiene hambre, darle sólo comidas livianas: fideos, arroz, huevos cocidos, carne flaca (sin grasa).

Hay que respetar la fiebre, pues ayuda a matar el virus. La fiebre no se baja, menos porque produzca decaimiento o sueño. Si a los niños se les baja la fiebre, se sienten aparentemente mejor; salen a jugar, se asolean, se mojan o se cansan, y ahí pueden venir las complicaciones.

Recuerde que la fiebre no es mala, ayuda a matar microbios.



Si la fiebre molesta mucho, ¿Cómo se puede aliviar?

- Dar mucha agua a tomar, porque el enfermo con bastante líquido dentro del cuerpo, podrá transpirar y así botar calor. Solamente los enfermos deshidratados o secos pueden tener temperaturas peligrosas (más de 40,5 grados tomada en la axila).
- Ventilar el cuerpo quitando el exceso de ropa.
- Humedecer con agua la frente, el cuello y la guatita del enfermo, hasta que se sienta más fresco y aliviado.

El Paracetamol, sólo hay que usarlo en caso de dolor (para los niños usar remedios elaborados para ellos).

No hay que tenerle miedo a la fiebre, ella ayuda a que el organismo le gane la pelea al virus.

¿Qué hacer con la tos?

- Respetar la tos, ella ayuda a botar la flema. La flema saldrá más fácil si el paciente ha tomado bastante agua, porque así no estará espesa. Cuando la tos es seca, o sea cuando el enfermo no bota flema, conviene calmar la tos con medidas naturales como una cucharada de miel con unas gotas de vinagre o limón, aguas de hierbas para la tos o algún remedio de farmacia.

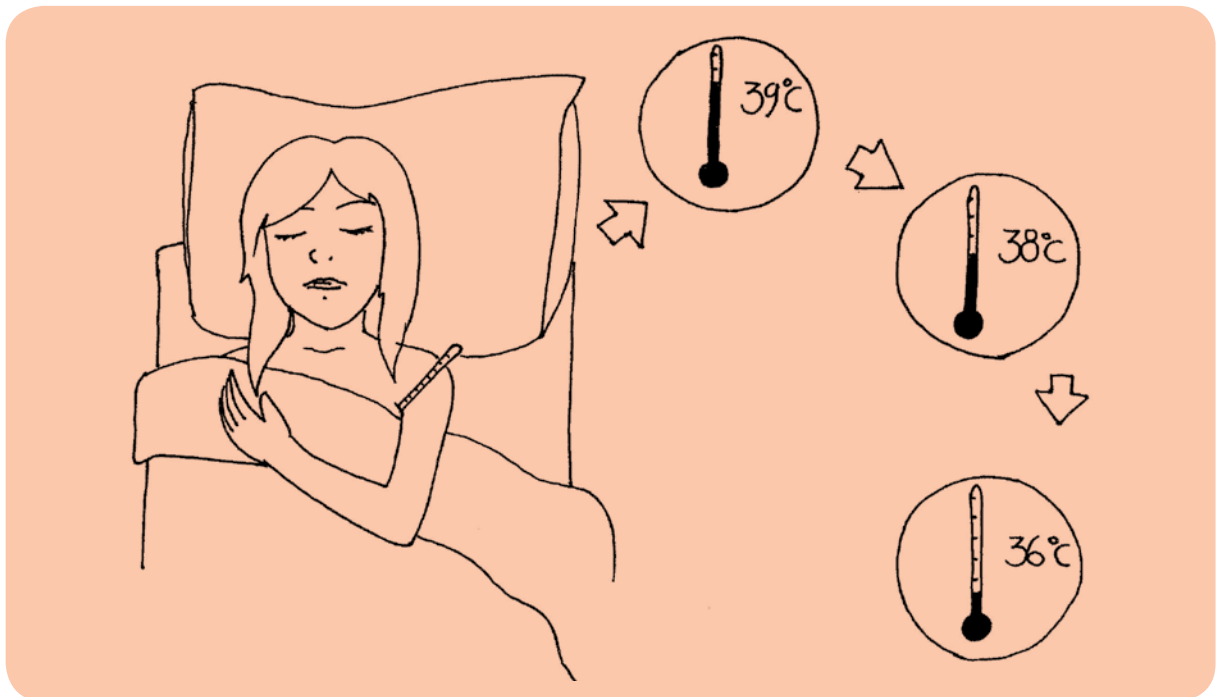
La tos ronca o perruna, y la tos con silbido asmático se estudiará más adelante, ellas tienen tratamiento específico.

- La nariz tapada molesta mucho a los niños pequeños, sobre todo cuando se van a alimentar. Se debe destapar la nariz poniéndole gotas de salmuera suave, hacerlo sacar los mocos que están a la vista con palitos de algodón, o sonar a los niños con la mano, antes de la mamadera, o por la noche si están con molestias.
- Antigripales son medicamentos que quitan todas las molestias congestión, fiebre, secreción de mucosidad, tos; recordemos que esos síntomas matan el virus. No usar antibióticos para el resfrío-gripe, ya que al virus no le pasa nada, al virus lo vencen las defensas del cuerpo.

¿CUÁNTO PUEDE DURAR UN RESFRÍO-GRIPE?

El resfrío-gripe bien cuidado, dura dos ó tres días, pero puede llegar a cinco días. Todos los días el enfermo va mejorando y esta evolución, en que van disminuyendo las molestias es la mejor muestra de que se trata sólo de infección viral respiratoria. Cuando, en cambio, la fiebre se mantiene alta o las molestias van aumentando, es señal de que se trata de otras enfermedades, como por ejemplo, Tifoidea, TBC, o Pielonefritis o que el resfrío-gripe se ha complicado con Bronconeumonía.

En cualquier caso, si a las 48 horas de iniciada la enfermedad, la fiebre y malestares tienden a mantenerse o aumentar se debe consultar a un profesional de salud.



Las complicaciones del resfrío-gripe, pueden ser por irritación del sistema respiratorio, que puede llevar a sangramiento, u obstrucción debida a una infección bacteriana.

Complicaciones del resfrío-gripe por irritación

Sangramiento de nariz. En la casa se deben tomar varias medidas

- Echar la cabeza para atrás
- Poner paños fríos en la frente
- Apretar la aleta de la nariz contra el tabique durante 5 minutos.

Si lo anterior no es suficiente:

- Tapar la fosa nasal sangrante con un poco de algodón en forma de huso, del tamaño y forma de un dedo de la mano. El tapón se introduce en la nariz con un instrumento romo (sin punta afilada) y se deja 6 horas, luego se retira, y si aún sangra se debe consultar médico.

Complicaciones del resfrío-gripe por obstrucción

Obstrucción laríngea

En los niños el resfrío-gripe puede producir inflamación excesiva de las cuerdas vocales que se ubican en la laringe o manzana de Adán. Cuando esto se produce, el niño o niña tiene voz y tos ronca o de perro, acompañada de una especie de gallito o estridor laríngeo al tomar el aire. Cuando esto sucede, la madre debe poner al niño a respirar vapor de agua, sea en el baño, con la ducha caliente cayendo. O respirando, a una distancia apropiada para no quemarse, el chorro de vapor de una tetera con agua hirviendo y hojas de eucalipto.

Hay que tener gran cuidado con las quemaduras.

Generalmente, al respirar vapor de agua, la tos y dificultad respiratoria desaparecen. A veces sucede que la obstrucción laríngea se hace más intensa; entonces es indicación de buscar urgentemente ayuda de personal profesional de salud.

Obstrucción Bronquial

Especialmente se da en niños o niñas de corta edad la inflamación de los bronquios, que son como unos tubitos por donde pasa el aire, la inflamación puede hacerlos muy estrechos y producirse obstrucción. El niño o niña tendrá que respirar más rápido y hacer también esfuerzo para respirar. Si le colocamos la oreja nuestra en su espalda, escucharemos silbidos, esta complicación se da más en menores. Se parece mucho al asma, pero en el caso de los resfriados y gripe la obstrucción es pasajera.



COMPLICACIONES BACTERIANAS DEL RESFRÍO-GRIPE

El virus que ataca al sistema respiratorio debilita a las membranas de los ojos, nariz, garganta, laringe, tráquea, bronquios y alveolos o sacos aéreos del pulmón.

Si el resfriado-gripe encuentra al individuo con las defensas bajas o este no cuida la enfermedad viral respiratoria como debe ser, otros microorganismos llamados bacterias pueden atacar la misma zona y producirse una complicación de tipo purulenta (con pus) y así las secreciones se ponen amarillo-verde, lo que refleja que muchos glóbulos blancos han entrado a combatir la bacteria.

En el caso de las complicaciones purulentas del resfriado-gripe existen los antibióticos como apoyo a las defensas de la persona.

¿Qué hacer ante las complicaciones bacterianas del resfriado-gripe en el oído, nariz o garganta?

Conjuntivitis purulenta (con pus).

El ojo comienza a lagrimear, se pone rojo y amanece con los párpados pegados por la mañana. Se debe lavar con agua cocida fría y aplicar pomada oftálmica de Cloranfenicol 4 veces por 2 días.

Si no mejora a las 24 horas, o si aparece una nube en el ojo, se debe consultar médico.

Rinitis purulenta y Sinusitis.

Los mocos se ponen de color amarillo verdoso. Generalmente basta el pañuelo para limpiar las fosas nasales, salvo que la infección se haya pasado a los senos o cavidades que existen en los huesos que rodean la nariz y se haya producido sinusitis purulenta. En ese caso, además de los mocos, el enfermo puede sentir dolor en la frente o en la raíz de la nariz, o en el pómulo. Esta complicación demanda antibióticos indicados por profesional médico. La sinusitis es poco frecuente en niños menores.

Otitis purulenta del oído medio.

El dolor de oído se hace intenso y este se alivia al reventar la pus y salir hacia afuera, quedando la persona con pérdida de la audición por un tiempo. El tratamiento es el antibiótico de acuerdo a indicación médica.

Cuando se ha producido ruptura del tímpano, por la otitis purulenta, hay que evitar la entrada de agua al oído cuando la persona se lave la cabeza o se bañe, esto por muchas semanas, hasta que cierre la perforación. Hay también una otitis externa o del conducto auditivo, que da dolor pero que no produce sordera ni salida de pus. Esta otitis muchas veces es producida por usar aplicadores para limpiar oídos. Cosa que no se debe hacer, pues el cerumen en la gran mayoría de la gente sale solo, y cuando esto no sucede debe limpiarlo un profesional de la salud, con un chorro de agua tibia.

Amigdalitis purulenta.

El dolor de garganta del resfriado-gripe no dura más de 24 horas. Cuando se prolonga más tiempo es señal de complicación por invasión bacteriana de las amígdalas y entonces al examinar la garganta se aprecia no sólo amígdalas rojas, sino puntos blancos de pus y debajo de la mandíbula inferior aparecen ganglios o porotos, todo lo anterior se acompaña de fiebre alta. La amigdalitis pultácea también puede producirse directamente no como complicación de resfriado-gripe; pero en cualquier caso se necesita recurrir al médico para que de un tratamiento con antibiótico.

Qué hacer ante las complicaciones bacterianas del resfrío-gripe del pulmón

Bronquitis purulenta

La bronquitis se presenta generalmente en los niños y se caracteriza por la aparición de tos con flema verde (pollos), fiebre y ronquido de pecho. La tos tiene bastante duración, cuando esto ocurre se debe recurrir al médico porque necesita tratamiento con antibióticos.

Bronconeumonía - Neumonía

La bacteria ataca las bolsas de aire del pulmón y éstas se llenan de líquido. Se sospecha bronconeumonía o neumonía cuando la persona tiene un resfrío, y de pronto la fiebre sube el enfermo siente escalofrío, se agrava y no quiere comer.

- Si es un menor, se escucha un quejido, si es adulto, éste se queja de puntada a un costado.
- El enfermo respira más rápido. En los niños pequeños además se le hunde el pecho y le aletea la nariz.
- La tos y la secreción puede ser más intensa con mayor expectoración, la flema (pollo) es de color verde - amarillo.
- En el caso de la bronconeumonía o neumonía, siempre se debe buscar ayuda profesional porque es una enfermedad grave.

Qué hacer ante la Tuberculosis TBC, o sospecha de ella

La tuberculosis es una enfermedad que se presenta como un resfriado pegado. La persona decae, adelgaza, pierde las fuerzas para trabajar, tose mucho, a veces tiene fiebre por las tardes y bota flema verde espesa.

Cuando se sospecha tuberculosis se debe echar la flema del enfermo en frasquitos (examen BK) por dos días seguidos. Se envía al hospital más cercano para su análisis.

Cuando se tiene tos por ½ mes, hacer el examen BK (Baciloscopía de Koch)

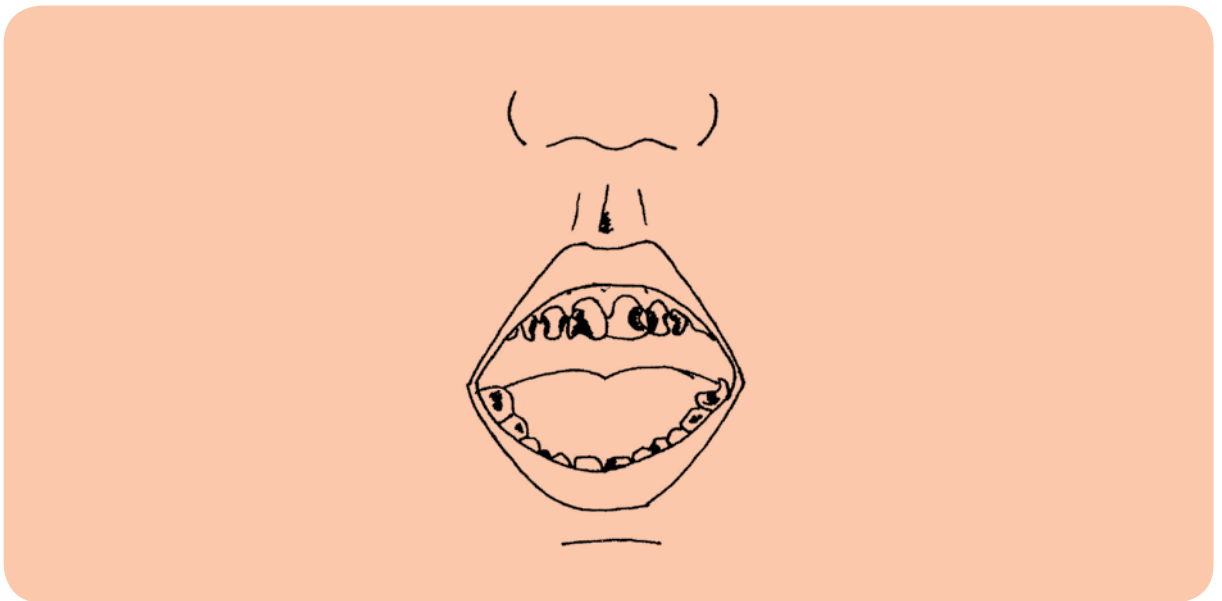
CAPÍTULO 7 LAS CARIES DENTALES Y LA GINGIVITIS O PIORREA

LAS CARIES

Es una enfermedad muy común, en que el diente se va destruyendo poco a poco hasta que el daño llega al nervio, produciendo mucho dolor. A veces se hincha la cara por la infección del diente.

GINGIVITIS O PIORREA

Es una enfermedad en que la encía sufre una irritación que produce sangramiento y dolor; lo anterior lleva a una disminución del hueso y al final el diente queda suelto y se cae.

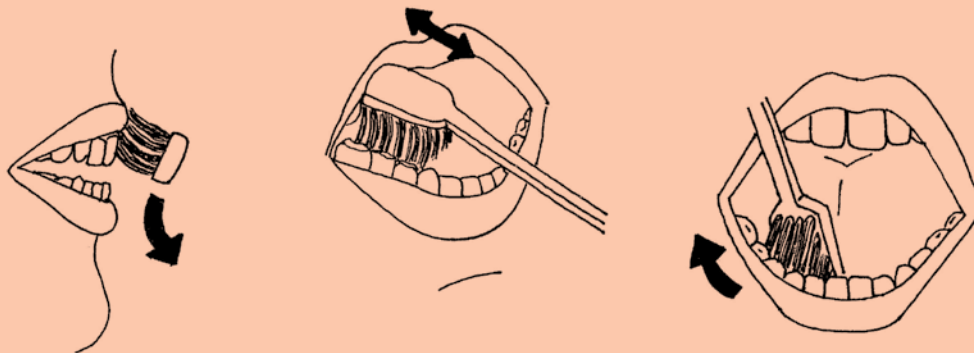


Las caries y la gingivitis son producidas por la placa bacteriana, que es una red llena de bacterias que se pega al diente, produce un ácido que daña el mineral del diente e inflama el borde de la encía.

¿Qué hacer para evitar estas enfermedades?

- **Cepillarse los dientes todos los días, al menos una vez durante cinco minutos para retirar la placa bacteriana**
- El cepillado es muy importante para prevenir las enfermedades de los dientes y puede hacerse **con o sin pasta dental**. Una vez a la semana se puede hacer un cepillado más cuidadoso, usando un poco o bicarbonato. Hacerlo más seguido podría dañar mucho los dientes y quitarle el esmalte.
- Para complementar el cepillado es conveniente usar un hilo para sacar los restos de comida entremedio de los dientes
- **El cepillado debe ser cuidadoso**; debe hacerse desde la encía hasta la punta del diente o muela, primero la parte de afuera de la dentadura y después la parte de adentro y al final en la parte de arriba se debe insistir en cada diente por cada cara y de abajo hacia arriba.
- Otra medida para ayudar a evitar las caries es masticar bien las comidas, pues así se produce una limpieza por la acción de los alimentos refregados contra los mismos dientes y además de mucha saliva que ayuda a combatir las bacterias.
- Algunos alimentos como el té, la manzana, la leche, los huevos contienen flúor; el mismo de las pastas de dientes. El flúor, al ser ingerido, da dureza al diente.

Todas las medidas para prevenir las caries y piorrea se deben iniciar desde que aparecen todos los dientes de leche (2 años) así se acostumbrarán los niños a los buenos hábitos y mantendrán sana la primera dentición lo que ayudará a que los dientes definitivos crezcan derechos.



Las caries y la piorrea se pueden prevenir. Si aparecen, recurrir al dentista, para evitar la pérdida de los dientes.

CAPÍTULO 8 LA DIARREA AGUDA

¿QUÉ TIENE LA PERSONA CON DIARREA?

Se reconoce cuando la persona hace caca en forma aguada y muy seguida. La gran mayoría de las diarreas son producidas por bichitos (virus, bacterias, parásitos) que entran al paciente por la boca al tomar agua o comer alimentos contaminados por la suciedad.

Los gérmenes llegan a la boca por las moscas, el agua no potable y las manos sin lavar. En el verano las diarreas aumentan por el calor porque provoca multiplicación de algunos microbios en los alimentos como la leche.

TIPOS DE DIARREA

- La diarrea leve es poco líquida, escasa en cantidad y tiende a mejorarse sola. Tiene una duración limitada de dos a cinco días. Puede ser con moco, verde o fétida.
- La diarrea grave es la que elimina gran cantidad de deposición aguada y este signo tiende a mantenerse o aumentar. La diarrea con sangre, conocida como disentería, constituye signo de gravedad.

En los niños chicos, la diarrea es más peligrosa.

La aparición de vómitos, también agrava la enfermedad pues impide el tratamiento.

¿Qué hacer con la persona con diarrea?

La mayoría de las diarreas no necesita remedios ya que el propio organismo, a través de sus defensas mata los bichitos que han producido la infección del tubo digestivo.

Las diarreas pueden tratarse con líquidos y/o suero, para evitar que el enfermo se deshidrate o seque y así recuperar los líquidos y sales que perdió. También se debe realimentar con dieta para evitar que el enfermo pierda peso y llegue a la desnutrición.

TRATAMIENTOS DIETÉTICOS

Dieta para la diarrea leve

- **Aguas:** Agua de yerbas como la manzanilla, menta, canela, agua de arroz, agua mineral con gas (buena para el vómito).
- **Sopa Suero:** Esta sopa se prepara con agua y sémola o maicena o arroz, pero bien aguada. Se le agrega sal al gusto y zanahoria cocida pasada por cedazo; también se le puede cocer un pedazo de carne sin grasa para darle más sabor. A un niño pequeño se le puede dar la sopa suero en mamadera y a uno mayor en un plato con cuchara.
- **Realimentación:** Se inicia con alimentos blandos y a medida que vaya recobrando el apetito y mejorando se le van agregando otros.
- **Primero** (cuando tiene hambre pero aún diarrea). Chuño, arroz, fideos, galletas de soda, cáscara de pan tostada, sémola, maicena, gelatina, manzana cocida. Carnes cocidas sin grasas y clara de huevo.

Si es lactante se le da pecho. Si toma mamadera de leche, dársela más aguada y en menor volumen, puede ser la mitad de la leche en la misma agua. A medida que va mejorando la diarrea se le va dando leche más espesa y en mayor cantidad.

- **Segundo** (cuando la diarrea está ya mejorando) Se puede agregar legumbres, pero pasadas por cedazo es decir sin hollejo, papa cocida y aceite crudo.
- Tercero Cuando ha pasado la diarrea se pueden comer verduras bien lavadas
 - de hojas verdes (lechuga, repollo, acelga, espinaca, pimentón),
 - de verduras rojas (tomate, zanahoria cruda, betarragas),
 - de frutas, legumbres y otros.

Dieta para la diarrea grave por deposiciones abundantes y líquidas

El suero oral es el remedio más indicado cuando la diarrea está como “chorro”, ya que hay que evitar la deshidratación. El suero se vende en la farmacia en botella o en sales o polvo por preparar. Pero también se puede hacer en la casa de la siguiente manera

Receta meticulosa de Suero

- ½ cucharadita de té con sal
- ½ cucharadita de té con Bicarbonato de Sodio.
- 4 cucharaditas de té con miel o azúcar
- 1 bolsa de té diluida en una taza de agua
- Agua cocida (hervida y fría), hasta completar un litro.

Receta Sencilla de Suero Casero

A cualquier cantidad de agua échele azúcar y sal al gusto, de modo que le quede apenas salada y apenas dulce.

Para asegurarse que el suero esté bien hecho, Pruébelo, y vea que no esté más salado que las lágrimas.

¿Cómo se da el Suero Casero?

- El suero casero se le da al enfermo cada vez que vaya al baño en cantidad de medio a un vaso de tamaño regular; pero se le puede dar todo lo que quiera tomar.
- Si vomita el suero se le puede dar en cantidad más pequeña y más seguido con cuchara; en todo caso, no importa que vomite porque de todos modos se le da.
- Si el enfermo además del suero pide agua, darle todo lo que quiera.

Ojo: si la diarrea es mucha, hay vómito o se prolonga, entonces se necesita darle suero por sonda o por vena en un hospital, para tratar o evitar la deshidratación. Todo el tiempo que demore en llegar a la consulta del personal de salud, dele al paciente el suero por la boca, poquito a poco, aunque vomite.



Otras cosas que hacer en caso de Diarrea

Si tiene fiebre

No bajarla con medicinas, en caso que produzca malestar; dar más agua por la boca, ventilar y ponerle compresas húmedas en la frente, cuello y guatita.

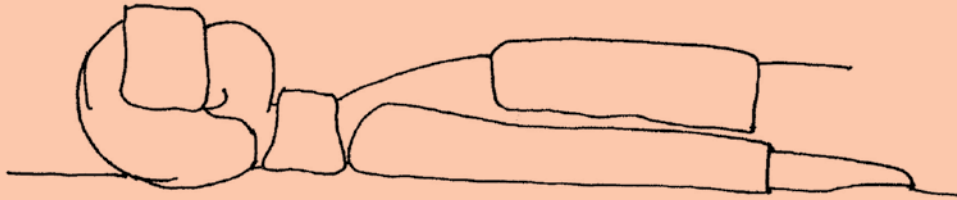
Si está empachado

Quebrar el empacho, pero sin dejar de hacer la dieta antes indicada.

Si tiene dolores (retorcijones)

A los retorcijones se les llama cólicos abdominales, se presenta como un dolor de guatita que viene y va, representan el movimiento exagerado del intestino para eliminar la diarrea. Si molestan mucho y no se calman con aguita de manzanilla o menta, se puede indicar un antiespasmódico, pero en este último caso hacerlo por una sola vez.

Es peligroso repetir los calmantes, porque la diarrea a veces da porque existe una enfermedad más grave.

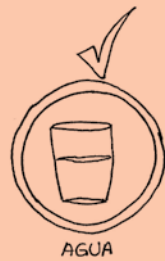


Complicaciones

La diarrea se puede complicar en dos formas:

- **Deshidratación (Secarse)**

El enfermo pierde gran cantidad de líquido y corre el grave peligro de secarse o deshidratarse. Esto se produce más rápidamente si el enfermo además vomita o pierde agua por la transpiración, al bajar la fiebre.



AGUA



AGUA



La persona que está cuidando a un enfermo con diarrea debe estar muy atenta a los signos de deshidratación.

Lo primero que ve es que el enfermo se pone ojeroso porque se le hundén los ojos, y si la cosa va empeorando, al paciente se le seca la lengua, y si es niño chico, llora sin lágrimas.

Si la enfermedad avanza, los orines son escasos y espesos (color naranja).

El signo más avanzado de deshidratación es la aparición de un pliegue en la piel del pecho y de la guatita y que se comprueba porque se tira del cuerito y cuesta que vuelva.

Hay que evitar que el paciente llegue a tener signos de deshidratación y cuando esto sucede, significa que nos hemos descuidado con la hidratación oral. En todo caso, si aparecen esos signos, la gravedad es aún mayor, y se hace urgente consultar al profesional de salud. Mientras se concurre al profesional de salud, darle suero oral.

El cólera es un tipo de diarrea aguda que fácilmente lleva a la deshidratación.

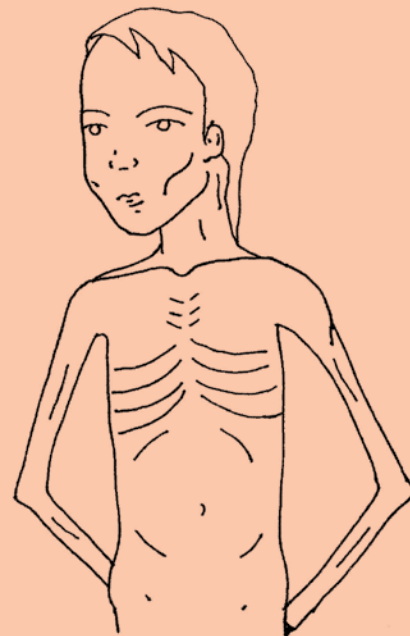
- **Desnutrición (Enflaquecerse)**

El enfermo de diarrea deja de comer por falta de apetito. Si la diarrea es larga o se repite, el enfermo pierde peso; en caso de que sea niño, no crece. La desnutrición es una complicación muy grave en niños pequeños porque los pone débiles y eso hace que se enfermen con mayor facilidad de gripe, bronquitis, bronconeumonía, granos diversos, meningitis, etc. y así el niño con cada enfermedad va cayendo cada vez más bajo.

Para evitar el riesgo de esta complicación se debe realimentar lo antes posible al paciente con diarrea y nunca quitar el pecho al lactante.

- **Diarrea con Sangre (Disentería)**

En este caso, a la deposición se le agrega sangre. Esta diarrea puede ser producida por varios tipos de gérmenes y algunos muy peligrosos, por ello esta diarrea necesita antibióticos indicados por el médico.



¿Cuándo consultar al profesional de salud?

- En caso de diarrea grave, con mucha pérdida de líquido, y vómito.
- En caso de diarrea con sangre,
- En caso de diarrea larga,
- En caso de dolores cólicos que duren más de 6 horas.

Cómo evitar las diarreas



- Alimentar a los niños con pecho lo máximo posible (2 años).
- Lavarse las manos con jabón antes de preparar alimentos, al comer, después de ir al baño.
- Saber preparar mamaderas bien limpias, si no es posible darle pecho. No dar leche guardada.
- Evitar las moscas, tapando la basura, los alimentos y las letrinas.
- Lavar bien las verduras y frutas.
- Para evitar el cólera no se debe comer mariscos crudos ni las frutas y verduras que crecen a ras de suelo y que son regadas con aguas servidas o contaminadas.
- Usar agua potable. Si no se dispone de ella, se puede usar agua cocida por 1 minuto, o hacer un preparado en que se echa 1 gota de Cloro a 5 litros de agua. **¡Sólo 1 gota!**

CAPÍTULO 9 ENFERMEDADES DE LA PIEL

GRANOS E INFECCIONES

¿Cómo es la enfermedad?

Es una enfermedad en la que unos microbios del tipo de las bacterias invaden la piel produciendo unos granitos de pus. En los niños chicos, los granos que se dan en la cara producen mucha secreción, formando una costra con pus (impétigo).

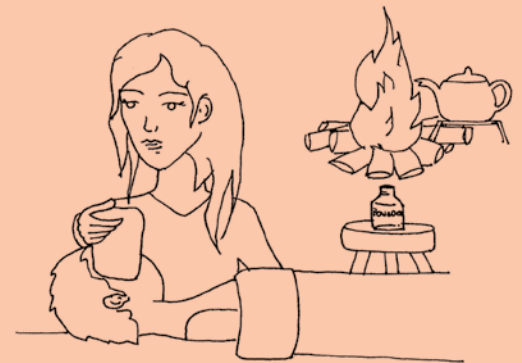
Los granos son raros en la piel sana, tiene que haber una lesión, aunque sea mínima, para que los bichitos entren. Esta lesión generalmente es producida por pequeñas heridas hechas al rascarse, como es el caso de la picazón de la cabeza por los piojos, la sarna en la piel o por la picadura de los zancudos.

En las guaguas el catarro nasal irrita la piel debajo de la nariz y por esa cocedura entran los gérmenes.

¿Qué hacer con los granos?

Para tratar los granos hay que desprender la costra y vaciar la pus y así dejar al descubierto la carne viva sobre la cual se debe colocar una sustancia que mate los bichitos. No se puede vaciar los granos o sacar la costra con brusquedad, porque se corre el peligro de que el grano avance a otras partes; tampoco se puede apretar.

La mejor manera de vaciar los granos o de quitar la costra, es aplicándoles agua cocida entibiada, con jabón.



- En los granos de las piernas o de las manos se debe hacer un baño con agua hervida y jabón en un lavatorio dejando la parte afectada por una hora para que ablande y se desprenda la costra.
- En los granos o costras de la cara se ponen compresas.
- Para los granos de la cabeza, se lava el cuero cabelludo y se descostra usando las yemas de los dedos.

Después de quitar la costra y vaciar el grano, se aplica, en la carne viva, sustancias como el Yodo Povidona o la pomada dérmica de Cloranfenicol. En el caso de los granos de los niños en la cara o impétigo la curación hay que hacerla hasta cuatro veces por día.

Cuando los granos llevan más de tres días (o son muchos o son grandes) hay que consultar un profesional de la salud, para recibir antibióticos.

Si la madre los cura el primer día, los granos no llegan al tercer día.

¿CÓMO SON LAS COMPLICACIONES?



En algunos casos, la persona está débil, los gérmenes profundizan en la piel dando los forúnculos o diviesos, que son granos grandes con raíz, si llegan más hondos se forma absceso o hinchados.

Los bichitos de los granos pueden invadir el cuerpo, pero son detenidos por los ganglios de la ingle, del cuello o de la axila, produciéndose “secas” o “porotos”.

Pero la mayor complicación que tienen los granos es que afecten al riñón y produzcan una enfermedad llamada Nefritis, en que se hinchan los ojos y después la orina se pone roja. Es una enfermedad muy grave que puede destruir al riñón.

Para evitar las complicaciones hay que tratar lo más rápidamente posible los granos y esto se puede hacer en la misma casa cuando está comenzando, y así evitar que se extiendan, den secas o ataquen al riñón.

La prevención

Para evitar los granos, hay que curar cualquier herida, por pequeña que sea, con Povidona.

Por sobre todo hay que evitar las enfermedades que causen picazón y rascado, como la sarna y los piojos, ambas producidas por insectos pequeños.

LA SARNA (ESCABIOSIS)

¿Cómo es la enfermedad?

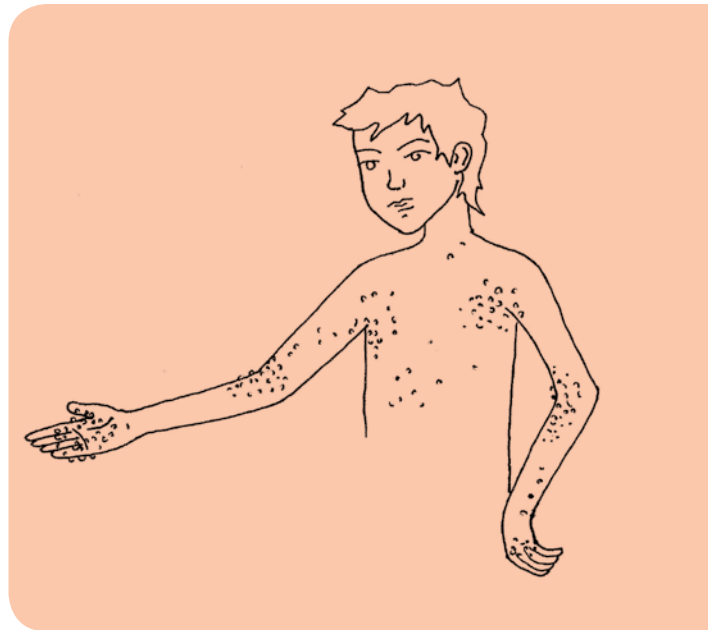
La provoca una arañita muy chiquitita, que no se ve, se mete en unas galerías de la piel donde pone huevos que a los cinco días salen otra vez como arañitas. En la piel aparece un sarpullido chiquitito que identifica a la sarna. Puede comenzar en cualquier parte del cuerpo, desde el cuello hasta la punta de los dedos, y de ahí se esparce poco a poco por todo el cuerpo.

La arañita prefiere la piel más fina entre los dedos de las manos, la parte anterior de la muñeca y de los codos, la parte anterior de las axilas, los pechos, la guata, las nalgas y los muslos.

En las guagüitas se puede localizar en las plantas de los pies, pero en este caso hay que distinguirla de otras enfermedades de la piel y conviene que lo haga un profesional.

La sarna pica y sobre todo en la noche, los granitos chiquititos o sarpullido se van regando poco a poco por todas las zonas de preferencia.

La sarna es contagiosa y puede llegar a afectar a toda la familia.



¿Qué hacer?

- Los medicamentos para tratar la sarna no actúan sobre los huevos colocados en los túneles de la piel, sino que matan a las arañitas de la sarna que están sobre ella, por eso, todo tratamiento debe ser de una duración de por lo menos cinco días para que mueran todas las arañitas.
- El tratamiento debe aplicarse en todo el cuerpo desde el cuello hasta la punta de los dedos porque si se coloca sólo en la zona de granos, no va a actuar sobre las arañitas que están caminando sobre la piel para hacer túnel y poner sus huevos.
- Es importante que el tratamiento de la sarna sea hecho a toda la familia porque se debe matar los bichitos que hayan pasado a la piel de las personas cercanas. Si el familiar está sano, o sea no tiene ningún sarpullido, se puede aplicar el medicamento 1 día, si hay granitos, aunque sean mínimos, tratar por el tiempo indicado.



Ahora veremos el uso de medicamentos para tratar la sarna con pomada de azufre; se compra en la farmacia y se puede hacer en la casa.

Pomada de Azufre casera (Agitar antes de usar)

Se mezclan 100 gramos de Azufre (una cucharada sopera un poquito colmada) con un cuarto de litro de aceite. Se puede usar en todas las edades y en personas embarazadas.

La persona debe bañarse y luego aplicar la pomada de azufre por cinco días seguidos, en todo el cuerpo, desde el cuello hasta los dedos de los pies.

Se repite el tratamiento después de una semana.

La picazón puede durar un tiempo aunque la arañita haya muerto.



¿Cómo se complica?

La sarna se complica por la infección y aparición de granos. Cuando esto se produce, se llama sarna infectada y puede dar diviesos, abscesos, porotos o secas y Nefritis. Si la sarna está infectada se debe tratar primero la complicación, antes de usar pomada de azufre.

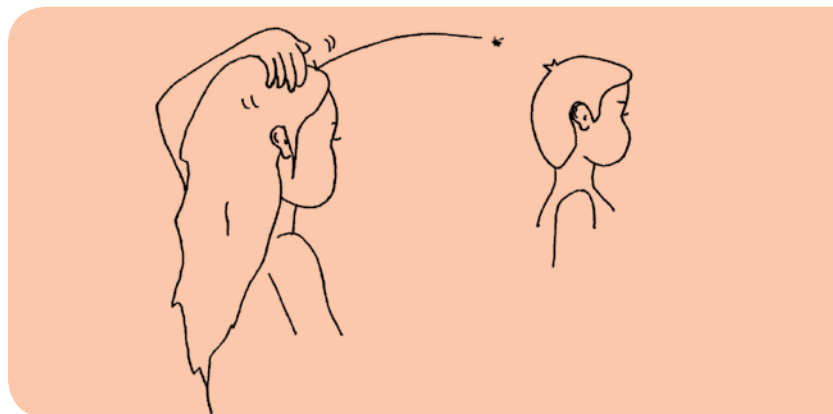
LOS PIOJOS

¿Cómo es la enfermedad?

Es una enfermedad producida por un insecto que ataca la cabeza y que al chupar la piel produce intensa picazón.

Pone unos huevos llamados liendres, que son de color blanco y se ubican en la raíz del pelo.

Los piojos se pegan sobre todo entre los escolares.



Tratamiento



- Alcohol puro: usarlo en la cabeza y dejarlo por una hora, envolviendo la cabeza con un trapo para que los piojos no se arranquen.
- Se repite el tratamiento a los tres y a los siete días para matar los nuevos piojos que antes eran liendres.
- Peinetas especiales (de dientes muy finos y juntos) con vinagre, ayudan a desprender las liendres.

COMPLICACIONES CAUSADAS POR LOS PIOJOS

Con granos en la cabeza por infección de las pequeñas heridas producidas por el rascado. También estas pueden dar origen a secas, porotos en el cuello o Nefritis.

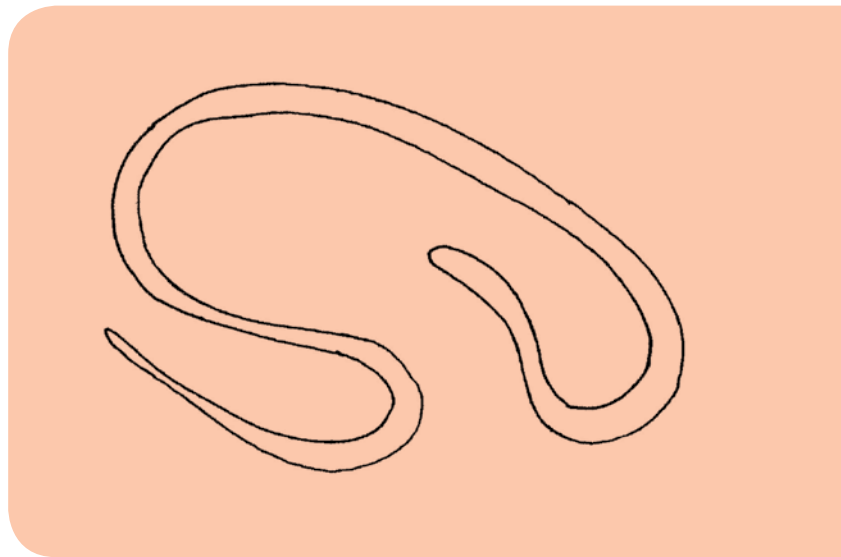
CAPÍTULO 10 LAS LOMBRICES

LA LOMBRIZ GRANDE (EL ÁSCARIS)

- Ataca principalmente a los niños.
- Miden más o menos una cuarta,
- son redondas, puntudas y de color
- blanco o rosado.

Tratamientos con Mebendazol

- 1 tableta o 1 cucharada de té (5 ml), por la mañana y por la noche, por 3 días.
- Repetir la cura al mes.



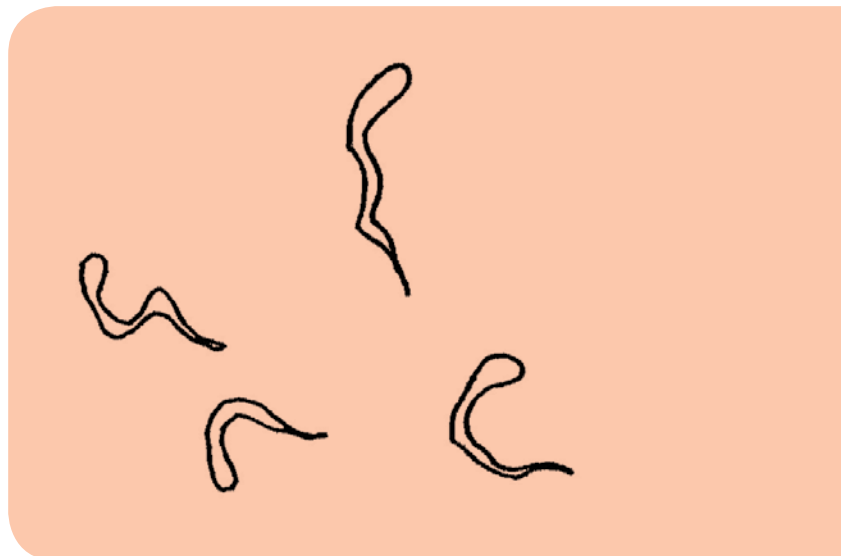
LA LOMBRIZ CHIQUITA (PIDUYES)

También se da más en los niños, no es peligrosa, pero a algunos pacientes les produce mucha picazón.

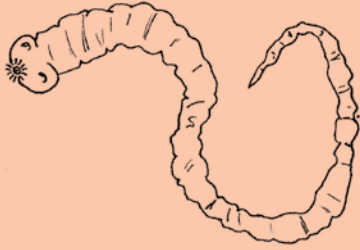
Tienen la forma y el tamaño de un pelito que se mueve y asoma por el ano durante la noche. La madre puede ver los piduyes si abre las nalgas de su hijo, cuando se queja de picazón por la noche.

Tratamiento con Mebendazol

- 2 tabletas o 2 cucharadas de té (5 ml) de una sola vez.
- Repetir la misma dosis a los 15 días.



LA LOMBRIZ SOLITARIA



Es tableada como una cinta y está dividida en pedacitos; mide entre 3 y 8 metros. Puede causar daño. La lombriz más peligrosa se adquiere al comer carne no bien cocida de cerdo o vacuno

El tratamiento es urgente y debe ser indicado por un profesional de la salud.

CAPÍTULO 11 QUISTE DEL HÍGADO Y DEL PULMÓN (HIDATIDOSIS)

¿Cómo es la enfermedad?

Son bolsas de agua que se forman lentamente en el pulmón y el hígado, se pueden romper y provocar enfermedades graves.

Las bolsas de agua se forman en el hombre por comer unos huevitos pequeños, invisibles, que bota una lombriz que vive en los intestinos del perro. Por lo tanto, la persona se enferma por comer tierra con caca de perro con lombrices, o por jugar con un perro enfermo. Los huevitos son diminutos, no se ven a simple vista, pero al comerlos el hombre, a los años, les produce bolsas de agua en el hígado y en el pulmón.

Los perros crían la lombriz cuando comen las tripas crudas de cordero o chanco que tienen bolsas de agua. A veces esas bolsas de agua de las tripas son demasiado pequeñas para ser vistas a simple vista.



Para evitar la hidatidosis

- La gran medida para evitar la hidatidosis en el hombre **no dar las tripas de cordero a los perros, lavar las verduras y las manos.**
- Se pueden enterrar o preparar alimentos con ellas siempre y cuando estén bien lavadas y cocidas.
- Lavarse las manos después de tocar un perro.
- Desparasitar los perros

Cuando la persona ya tiene quiste, sólo se puede operar para mejorarse

CAPÍTULO 12 EL DOLOR DE GUATA

¿CÓMO ES LA ENFERMEDAD?

El abdomen o guata es una zona del cuerpo que tiene diferentes órganos por eso los dolores de esa zona son a veces muy difíciles de precisar. La mayoría de las veces los dolores de la guata no tienen gravedad, pues son cólicos por indigestiones o inflamaciones del estómago, por alimentos o bebidas irritantes.

Lo importante es saber que en esos casos los dolores son pasajeros y se mejoran evitando comer y tomando agüitas.

Usar medicamentos fuertes tiene el peligro de estar ocultando un dolor de una enfermedad más grave.

ATAQUE AL HÍGADO O VESÍCULA

Es un dolor que aparece la mayoría de las veces después de comer comidas pesadas como la carne gorda (cordero) o comida con grasa (huevo frito).

El dolor se ubica especialmente en la boca del estómago, un poco hacia la derecha.

El dolor puede durar horas y acompañarse de vómito, el cual produce alivio. El apetito se pierde y la comida produce repugnancia, el ataque comienza bruscamente.

El ataque al hígado se produce en la bolsita de la hiel que está pegada al hígado, donde se forman unas piedrecitas o cálculos, los cuales irritan la vesícula y la inflaman. Los cálculos tienen más facilidad para formarse en las mujeres, sobre todo si tienen mucho peso.

¿Qué hacer si hay ataque al Hígado?

- El tratamiento del ataque al hígado es no comer nada y tomar sólo agüitas de yerbas (manzanilla) y colocar un calmante en forma de supositorio, pero esto último sólo hay que hacerlo en las primeras doce horas, pues si el dolor sigue fuerte después de ese tiempo, puede ser señal de que el ataque del hígado se está complicando y es necesario que lo vea un profesional de salud.
- Si en cambio, sólo tomando agüitas de yerbas se encuentra mejor a las doce horas, y siente apetito, es señal que el ataque va mejorando y hay que darle alimento, pero este debe ser sólo de harinas y azúcar (arroz, fideos, pan sin manteca, agua de hierbas con azúcar). Evitar hasta estar bien, todas las carnes, el huevo, y la manteca, el aceite, la palta, las grasas, la leche gorda, el queso grasoso, etc.
- Las comidas grasas hay que prohibirlas hasta que el ataque al hígado haya sido estudiado por ecografía. En el caso de que se vean cálculos conviene operación.

LA APENDICITIS

Es una enfermedad muy grave, porque una tripa se revienta dentro de la guatita y produce peritonitis. La apendicitis puede comenzar con un dolor en la boca del estómago. El dolor puede parecerse en el comienzo, al ataque al hígado o a la úlcera. También acompañarse de vómito como el ataque al hígado, pero el dolor se corre hacia abajo del ombligo, cargado hacia el lado derecho. Esto sucede en horas.

Lo importante es que cualquier dolor de guatita que tiende al agravamiento en las primeras horas puede ser muchas cosas, por lo tanto es necesario asegurarse recurriendo al médico.

ULCERA NERVIOSA

¿Cómo es la enfermedad?

Es una herida que se produce en la boca del estómago. La persona siente un dolor; pero a diferencia de lo que ocurre con el ataque al hígado, es un dolor con hambre, y se puede calmar por un rato, al comer algo o beber leche. Debido a lo anterior el dolor aparece con el estómago vacío.

El dolor a diferencia del ataque al hígado, se prolonga día a día y puede durar semanas.

El trabajo forzado, los nervios y las comidas irritantes, dañan el estómago y el duodeno por aumentar la acidez o debilitar la resistencia de la mucosa gastro-duodenal.

La úlcera es un dolor que se da especialmente en gente muy cansada por el trabajo, sobre todo si este es muy exigente y no deja tiempo para comer a las horas y con tranquilidad. La persona traga la comida y no la mastica con calma.

Las personas que además beben alcohol, fuman mucho y toman aspirinas, pueden tener una úlcera con más facilidad.

¿Qué hacer con la Úlcera Nerviosa?



El primer tratamiento de la úlcera es reposar, o sea, evitar la vida muy forzada y nerviosa. En segundo lugar, hay que comer a las horas, evitando dejar mucho tiempo el estómago vacío. Se debe masticar bien los alimentos y si es posible, comer más de tres veces al día, pero de a poquito, así la úlcera sanará más rápido, porque la comida ayuda a dominar la acidez.

El remedio que más ayuda a la curación, son medicamentos que bajan la acidez, pero hay que usarlos durante varias semanas y con indicación de un profesional de la salud.

Se debe consultar urgente:

En caso de que el paciente baje de peso, porque puede ser una úlcera maligna.

Por la salida de sangre roja por la boca o sangre digerida por la deposición de color negro, como petróleo.

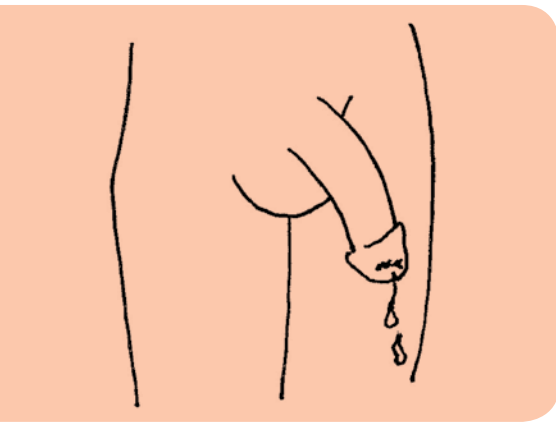


CAPÍTULO 13 ENFERMEDADES VENÉREAS CLÁSICAS

Son enfermedades transmitidas generalmente a través de las relaciones sexuales entre dos personas, cuando una de ellas está infectada las enfermedades venéreas clásicas (gonorrea, sífilis) son mucho más visibles en el hombre pues él tiene los genitales a la vista, en cambio en la mujer son más escondidas porque sus genitales están ocultos.

LA GONORREA

¿Cómo es la enfermedad?



Es producida por una bacteria, llamado gonococo. Es la más común de las enfermedades venéreas y en el hombre se presenta con un líquido amarillo verdoso que sale por el orificio de la orina y que aparece 3 o más días después de una relación sospechosa. Junto con la supuración que sale por la uretra, el hombre siente mucho ardor al orinar.

La mujer, aunque no bote supuración, también puede enfermarse de gonorrea; si tiene un parto se le pueden dañar los ojos al niño recién nacido.

Cuando un hombre sufre la gonorrea es obligación decir con qué mujer o mujeres ha tenido relaciones sexuales, para que también se hagan el tratamiento. Aunque esa mujer o mujeres no sientan nada, es muy probable que estén enfermas, y si no se hacen tratamiento pueden sufrir muchos daños.

Toda gonorrea necesita tratamiento urgente por el médico. Si se demora, puede dejar cicatrices molestas o esterilidad permanente.

Existen otras infecciones en la uretra que no son provocadas por la bacteria gonococo, sino por otros gérmenes (Chlamydia, Micoplasma); aunque afectan a la mujer, generalmente es el hombre quien sufre ardor de la orina y secreción mucosa, en estos casos la enfermedad aparece entre tres y cuatro semanas después de la relación sexual que le produjo el contagio.

El tratamiento es de indicación médica.

LA SÍFILIS

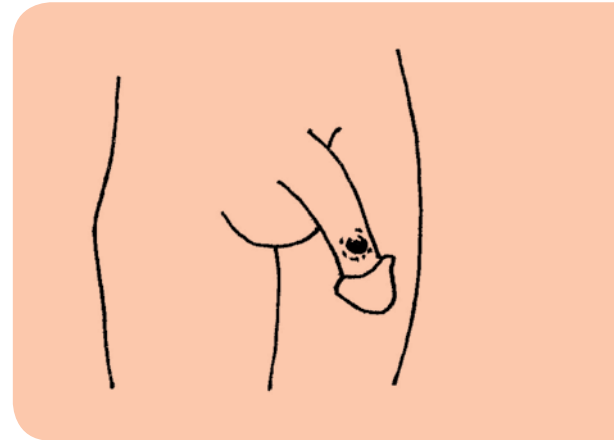
¿Cómo es la enfermedad?

Es una enfermedad más rara, y consiste en una úlcera dura (chancro) que casi no duele. Se presenta en el órgano masculino después de tres semanas de la relación sospechosa. La úlcera también aparece en la mujer, pero como decíamos anteriormente puede estar oculta y no verse.

La úlcera de la sífilis desaparece con rapidez y aparentemente se cura sola, pero en realidad se mete a la sangre, para aparecer después de un tiempo, que pueden ser meses o años. Se aconseja investigar con exámenes de sangre.

Cuando está oculta, dan lesiones en la piel, los huesos, el corazón, los nervios, el cerebro.

Debido a lo complicado de esta enfermedad, es imprescindible el diagnóstico y tratamiento médico.



¿Cómo prevenir las enfermedades venéreas?

- Fidelidad de las parejas.
- Uso de preservativo (condón)

EL SIDA

¿Cómo es la enfermedad?

Se produce por un virus y todavía no tiene medicamento que lo mate, ni vacuna para prevenirlo. Este virus se transmite de persona a persona por la sangre y por flujos genitales. ¿Cómo se transmite?

- Por relaciones sexuales.
- Por transfusión de sangre.

- Por uso de jeringas infestadas, o agujas de tatuaje infestadas.
- De la madre al hijo en el embarazo o en la lactancia.

Lo grave de este virus es que destruye las defensas del organismo, o sistema inmunitario, encargado de combatir y proteger a las personas de las enfermedades.

El virus del SIDA puede presentar distintos efectos, algunas personas se enferman rápidamente, y otras, (portadores) pueden lo pueden transmitir sin saber que lo tienen, a éstas últimas se le puede manifestar la enfermedad quizás en 10 años o más.

Los síntomas del SIDA clínico inicial, son fatiga, diarrea crónica, fiebre, pérdida de peso, hongos en la boca, ganglios inflamados (porotos) y brotes de la piel en varias partes. Todas estas manifestaciones duran meses hasta que puede aparecer neumonía y cáncer.

¿Qué hacer?

- Ante la sospecha de SIDA hay que hacerse el examen de sangre llamado Test de ELISA, para detectar anticuerpos contra el virus.
- Una persona puede estar con el virus en la sangre pero permanecer con examen negativo de SIDA hasta 6 meses. Durante ese tiempo esa persona puede contagiar aunque no se puede probar que tiene el SIDA, por eso es necesario tomar siempre precauciones.
- **Si el examen sale positivo, hay que repetirlo para asegurarse, ya que a veces se equivoca. Los exámenes son pedidos e interpretados por médicos.**

Cómo prevenir el SIDA.

La persona debe mantener relaciones sexuales estables

Si tiene una conducta distinta, debiera cambiar:

- Es conveniente hacerse el examen para diagnosticar SIDA.
- Esto último es amoroso y noble hacerlo antes de casarse.
- Las embarazadas tienen acceso gratuito al test de ELISA en el sistema público de salud.
- El uso del preservativo (condón) disminuye el riesgo de infección.
- Usar jeringas desechables y evitar el uso de otras agujas.

CAPÍTULO 14

ENFERMEDADES POR INFECCIÓN DE LA ORINA (CISTITIS, PIELONEFRITIS)

CISTITIS

¿Cómo es la enfermedad?

Es una enfermedad muy común en la mujer, y cuando ella la sufre, orina muy seguido, de a poquito y siente mucho ardor al orinar.

¿Por qué se produce?

- Por aguantar las ganas de orinar,
- Por tomar poca agua.
- Por limpiarse después de defecar (hacer caca) de atrás para adelante llevando los gérmenes de la caca a la vejiga.

¿Qué se hace?

La mujer debe tomar mucha agua, y a veces sólo con ello pasa la infección. Si no es así, hay que consultar un profesional para recibir antibióticos adecuados.

Cuando la enfermedad se acompaña de fiebre alta y de dolores de cintura hay que recibir urgentemente antibióticos porque el riñón se puede dañar.

COMPLICACIÓN DE LA CISTITIS ES LA PIELONEFRITIS

Si los microbios suben de la vejiga hacia los riñones, se produce una infección llamada pielonefritis; se siente mucho dolor de cintura y fiebre alta.

Los lactantes y preescolares especialmente si son mujeres, tienen facilidad de hacer infecciones del riñón; en este caso, sufren de fiebre por varios días sin origen conocido. Cuando esto sucede hay que hacer examen de orina (sedimento y cultivo) para saber qué enfermedad es, ya que pueden ser varias: tifoidea, gripe, bronconeumonía, etc.

En los hombres, el mal de orina es muy raro, salvo si es producido por una enfermedad llamada enfermedad de la próstata, que generalmente le da a los mayores, y que se caracteriza porque hay ardor al orinar y tranca de la orina; en este caso, la orina se acumula en la vejiga y hay que sacarla en el hospital con sonda.

Recuerde: En el hombre el ardor de la orina puede ser por una enfermedad venérea.

¿Qué se hace?

- En las enfermedades por infección de la vejiga y del riñón, sobre todo en esta última es muy importante tener exámenes de laboratorio. Para tener seguridad del resultado, es necesario tomar una muy buena muestra de orina, y esta se toma de la siguiente manera
- Lavado de la zona genital con agua corriente y jabón. Enjuagar posteriormente.
- Botar el primer chorro de orina y tomar en un envase estéril el segundo chorro.

¿Cómo prevenir?

- Tomar mucha agua.
- No aguantar las ganas de orinar.
- Limpiarse después de defecar o hacerse el aseo hacia el aseo hacia atrás.
- Comer verduras de hojas verdes, para evitar el estreñimiento.
- No pasar mucho frío.

CAPÍTULO 15 EL REUMATISMO

¿CÓMO ES LA ENFERMEDAD?

El reumatismo es una inflamación de las coyunturas, tendones y músculos, o sea de los aparatos que sirven para mover el cuerpo. Donde haya coyunturas, músculos o tendones puede haber reumatismo, y así puede haber en el oído (coyuntura de la mandíbula), en el cuello (coyunturas de la columna), en el pecho (coyunturas de las costillas), en los hombros, codos, muñecas, espalda, cintura, rodillas, tobillos, dedos.

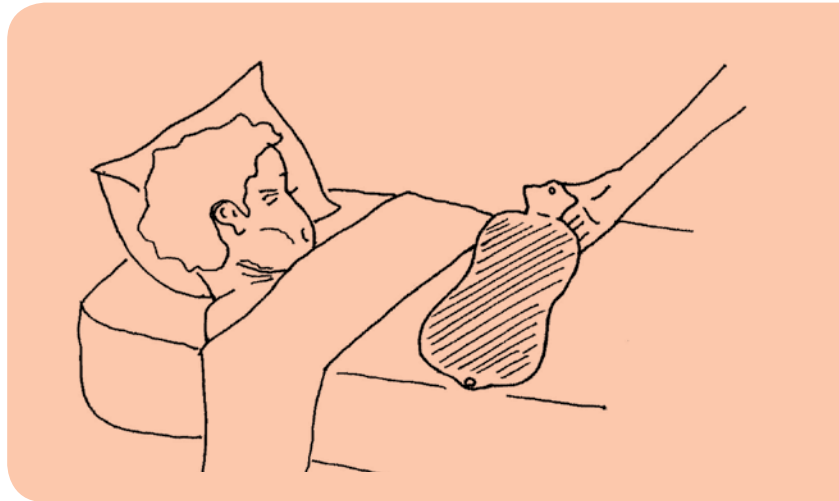
El reumatismo se produce sobre todo por la edad, y es así como los viejitos sufren mucho de los huesos. También los jóvenes pueden sufrir la enfermedad, se desconoce el motivo, pero puede ser por causa psicológica, lo que lleva al sistema inmunitario de la persona a atacar su propio cuerpo, o puede deberse a mucha tensión muscular de origen nervioso.

El reumatismo es una enfermedad de poco tratamiento, ya que sólo se recomienda reposo cuando el dolor es muy fuerte, y usar Paracetamol para calmarlo, tomando una o dos tabletas, inmediatamente después de comer.

También ayuda a dominar el dolor la aplicación de calor con guateros, baños y compresas, y en algunos casos, hacerse sobar por un compondor. Cuando el reumatismo está mejor, conviene hacer ejercicios para que las coyunturas no pierdan movilidad y evitar así tullirse.

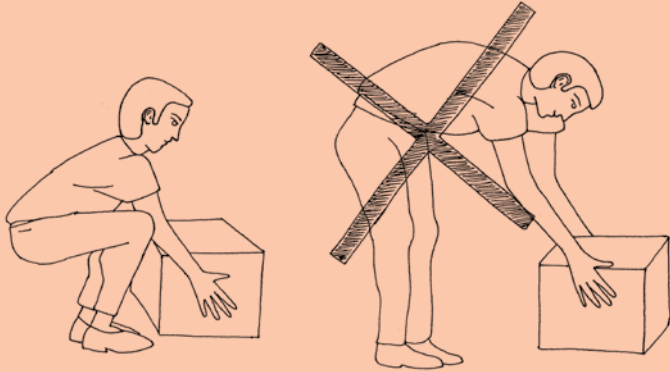
UN TIPO DE REUMATISMO: EL LUMBAGO O DOLOR DE CINTURA

Hay un dolor reumático muy común, el de los músculos y articulaciones de la cintura, el Lumbago, o llamado comúnmente "dolor de riñones". En realidad es muy raro que los riñones duelan, y cuando eso sucede, es con infecciones urinarias que se acompañan de mucha fiebre y de dificultades para orinar.



El dolor de cintura se desencadena por levantar pesos en mala forma, esto es sin doblar rodillas, sino doblar la cintura para agacharse.

¿Qué hacer?



- Las personas que por su trabajo están obligadas a recoger cosas del suelo, por ejemplo, los campesinos, tienen la buena costumbre de usar una faja roja en la cintura que les hace difícil doblarla.
- Cuando se desencadena el lumbago, la mejor medicina es el reposo recostado, esto es todavía más necesario cuando además se agrega ciática, en este caso hay un nervio que atraviesa las coyunturas y músculos de la cintura que está irritado, y se siente un fuerte dolor bajando desde la nalga.
- En el caso de la ciática, el reposo recostado debe ser por muchos días.

CAPÍTULO 16 PROBLEMAS AL CORAZÓN

ANGINA DE PECHO

¿Cómo es la enfermedad?

Hay personas a las que se le presentan dificultades en el paso de la sangre hacia el corazón; se reconoce porque cuando la persona enferma hace ejercicio siente un dolor pasajero en el pecho, pero que mejora al terminar la actividad física y ponerse en reposo.

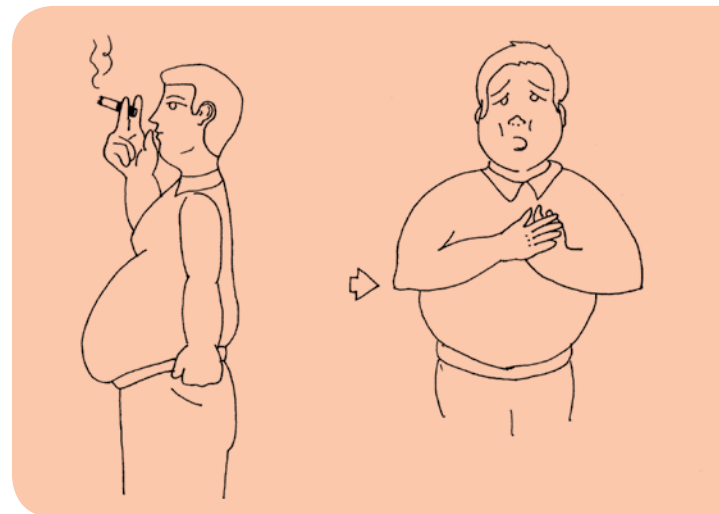
Esta enfermedad debe ser controlada periódicamente por médico, ya que estas personas tienen más posibilidades de hacer un infarto al miocardio.

ATAQUE AL CORAZÓN: INFARTO AL MIOCARDIO

Es un dolor de larga duración, al centro del pecho, generalmente muy fuerte que se siente como una opresión y se puede correr hacia la mandíbula y los brazos. La persona además se siente muy débil y pálida y transpira helado.

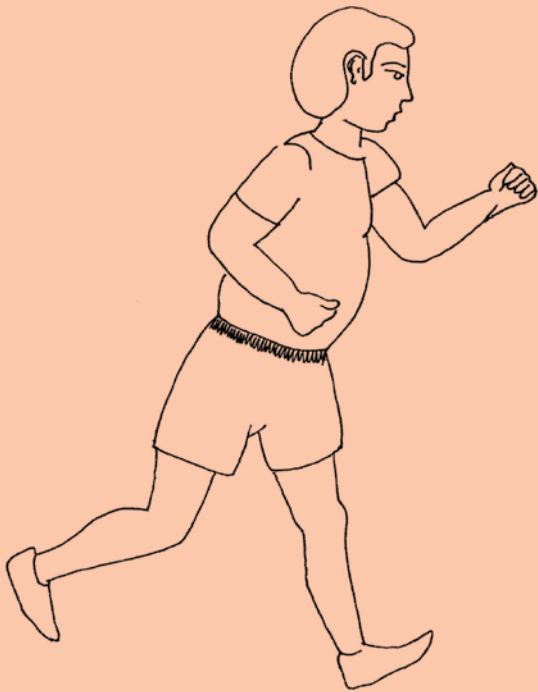
Esta enfermedad se produce por obstrucción de las arterias del corazón, que se tapan por unas placas llamadas ateromas.

Las personas más propensas a sufrir esta enfermedad son hipertensas, fumadoras, diabéticas, obesas y con alto nivel de grasa en la sangre (colesterol).



En caso de sospechar infarto, consultar a la urgencia del hospital.

¿Cómo prevenir el ataque al corazón?



- Acostumbrarse a llevar una vida más activa, caminar y hacer deporte.
- Evitar el consumo de tabaco.
- Detectar a tiempo las personas que sufren de Hipertensión Arterial. El diagnóstico de "presión alta" necesita mucha seriedad, pues se requiere tomar la presión estando la persona en reposo y hacerlo 3 veces con diferencia de una semana entre cada toma.

Cuando la presión alta se diagnostica por una sola vez y sin reposar previamente, muchas personas serán calificadas como hipertensas sin serlo.

- No engordar, disminuir las grasas, azúcares y harinas y hacer ejercicio.
- No dejar subir el colesterol disminuyendo en la alimentación las grasas de origen animal (manteca, mantequilla, carne gorda, etc.) y alimentos que tienen mucho colesterol (huevo, vísceras).

No engordar también previene la aparición de diabetes, sobre todo en las personas que tienen herencia para esa enfermedad.

Prevenir el ataque al corazón también ayuda a prevenir el ataque al cerebro, ese que deja paralizada la mitad del cuerpo.

DR. MIGUEL ÁNGEL
SOLAR SILVA



MANUAL PARA LA MEDICINA CASERA