Curaciones caseras y creencias populares

CAPÍTULO 1

Las curaciones caseras se usan por todo el mundo. En algunos pueblos, los remedios *tradicionales* han pasado de padres a hijos por cientos de años.

Muchos remedios caseros hacen bastante provecho. Otros hacen menos. Y algunos hacen daño o son peligrosos. Los remedios tradicionales, igual que las medicinas modernas, se deben usar con cuidado.

Sobre todo, procure *no hacer daño.*
Use un remedio casero sólo cuando sepa que no es peligroso y si conoce bien su uso correcto.

Curaciones caseras que hacen provecho

Para muchas enfermedades los remedios tradicionales son tan buenos como las medicinas modernas—o hasta **mejores.** A menudo son más **baratos.** Y a veces son **menos peligrosos.**

Por ejemplo, muchos de los tés de hierbas que se usan para el resfriado o la tos sirven mejor y causan menos problemas que los jarabes y las medicinas fuertes que recetan algunos médicos.

También, el 'agua de arroz', los 'tés' o las bebidas dulces que muchas madres dan a sus bebés cuando tienen diarrea son menos peligrosos y sirven mejor que cualquier medicina moderna. Lo importante es que el niño tome suficiente líquido (vea pág. 152).



Para la tos, el catarro y la diarrea comunes, los tés de hierbas a menudo *son mejores, más baratos* y *menos peligrosos* que las medicinas modernas.

LOS LÍMITES DE LAS CURACIONES CASERAS

Los remedios caseros ayudan a aliviar algunas enfermedades, pero otras deben curarse con la medicina moderna, como por ejemplo, todas las infecciones graves. Las enfermedades como pulmonía, tétano, fiebre, tifoidea, tuberculosis, apendicitis, enfermedades causadas por el contacto sexual y fiebre del parto deben tratarse con medicinas modernas lo más pronto posible. No pierda tiempo intentando curar estas enfermas con remedios caseros.

A veces es difícil saber si un remedio casero sirve o no. Por eso:

En caso de una enfermedad grave, generalmente es mejor usar la medicina moderna—con la ayuda de un trabajador de la salud, cuando sea posible.

MÉTODOS ANTIGUOS Y NUEVOS

Algunos métodos modernos para cuidar la salud son mejores que los antiguos, pero a veces los antiguos hacen más provecho. Por ejemplo, las maneras tradicionales de cuidar a los niños o a los ancianos, a menudo son más cariñosas y efectivas que los métodos modernos, que son menos personales y amistosos.

Hace pocos años todos creían que la leche de pecho era la mejor manera de alimentar a los bebés. ¡Y tenían razón! Pero las grandes compañías que producen leche enlatada y artificial lograron convencer a muchas madres de que la leche en biberón era mejor. Eso no es verdad, pero muchas madres lo creyeron y empezaron a darles biberón a sus bebés. Como resultado, miles de bebés han sufrido y han muerto de infecciones o de hambre. Para saber por qué la **leche de pecho hace más provecho,** vea la página 271.

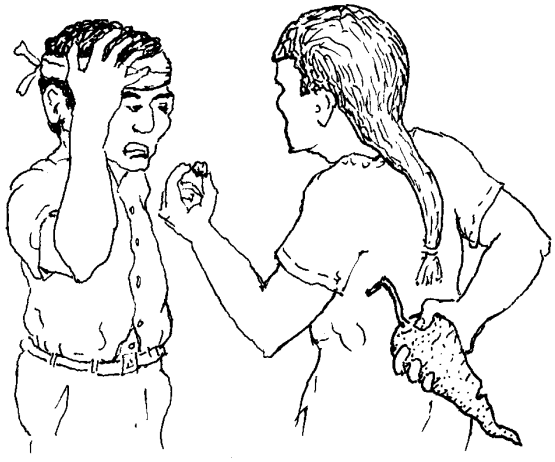
Respete las tradiciones de su pueblo y desarrolle su labor en base a ellas.

Hay más ideas de cómo usar las tradiciones locales como base para el trabajo de la salud, en el capítulo 7 del libro Aprendiendo a promover la salud.

Creencias que curan

Algunos remedios caseros tienen un efecto directo sobre el cuerpo. Otros parecen servir sólo porque la gente tiene fe en ellos. **El poder curativo de la buena sugestión puede ser muy fuerte.**

Por ejemplo: Ví una vez a un hombre que se torcía por el dolor de cabeza que traía. Una mujer le dio un pedacito de camote y le dijo que era un calmante muy fuerte. Así se le calmó el dolor.



Su fe en el remedio, y no el remedio en sí, fue lo que lo hizo sentirse mejor.

Así son muchos de los remedios caseros: hacen provecho principalmente por la buena sugestión. Por eso algunos remedios caseros son **especialmente útiles para curar enfermedades debidas en parte a la mala sugestión, las creencias, las preocupaciones o el miedo.**

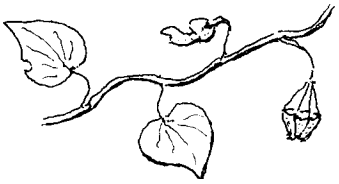
Tales enfermedades incluyen el hechizo o susto, miedo irracional o histérico, algunas dolencias vagas (sobre todo en quienes están pasando por temporadas difíciles), y angustia o preocupación nerviosa. También se incluyen algunos casos de asma, hipo, agruras, úlceras del estómago, jaquecas y verrugas (mezquinos).

Con todos estos problemas **es importantísimo que el curandero o trabajador de la salud tenga un estilo cariñoso y una 'buena mano'.** A menudo, lo principal es convencer al enfermo de que se va a aliviar y ayudarle a estar más tranquilo.

A veces la buena sugestión ayuda al cuerpo a resistir trastornos que de veras lo afectan y no son sólo causados por la mala sugestión.

Por ejemplo, algunos campesinos mexicanos usan las siguientes curaciones para el piquete de víbora:

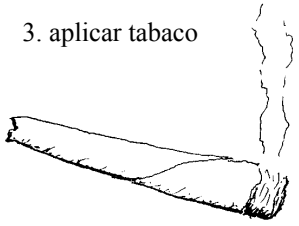
1. usar hojas de huaco



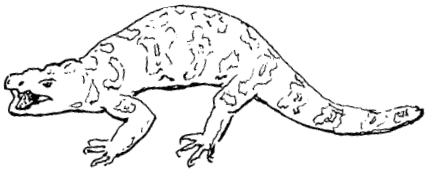
2. morder a la víbora



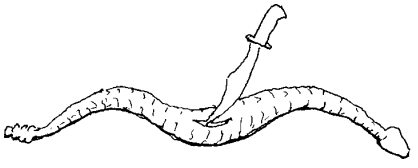
3. aplicar tabaco



4. ponerse la piel de un lagarto venenoso



5. untarse la hiel de la víbora



En otros países y pueblos la gente tiene sus propios remedios—y a veces tiene muchos. Pero de que nosotros sepamos, **ninguno de esos remedios sirve contra el veneno de la víbora.** La persona que alega que la ponzoña no le hizo nada por haber usado un remedio casero, probablemente fue mordida por una culebra no venenosa.

No obstante, es posible que cualquiera de estos remedios caseros haga un poco de provecho. Pues si la persona tiene fe en el remedio, se disminuye su miedo, el corazón palpita menos, y el veneno se extiende por el cuerpo más despacio ...¡así que en realidad sí hay menos peligro!

Pero hay que recordar que estos remedios tienen un efecto limitado. A pesar de que se usan a menudo, mucha gente se pone gravísima o muere de la mordedura de víbora. De que nosotros sepamos...

Ningún contraveneno casero (sea contra víbora, alacrán, ubar, araña u otro animal venenoso) tiene fuerza curativa más que la pura sugestión.

Por eso, para el piquete de víbora es mejor usar los tratamientos modernos. Esté prevenido: consiga los contravenenos (suero antiofídico, anticrotálico, antiviperino) antes de que haya una emergencia (vea págs. 105 y 385). No espere hasta que sea demasiado tarde.

Creencias que enferman

La sugestión, aunque es útil para aplacar algunos trastornos, también causa otros. Para algunas personas crédulas, la mala sugestión es una fuerza peligrosa. Por ejemplo:



Una vez ví a una mujer que acababa de tener un malparto y seguía sangrando un poco. Cerca de su casa había un naranjo, y yo le insistí que tomara un jugo de naranja. (Las naranjas contienen vitamina C, que ayuda a fortalecer las venas y arterias.) Ella tomó el jugo, aunque tenía mucho miedo de que le fuera a causar 'congestión'.

Tan grande era su miedo que luego se puso muy grave. Al examinarla, no pude hallar nada. Traté de consolarla, insistiéndole que no estaba en ningún peligro—pero ella pensó que se iba a morir. Por fin, le puse una inyección de agua destilada (agua pura). El agua destilada no tiene ningún efecto médico. Pero como ella tenía mucha fe en las inyecciones, en poco tiempo se alivió.

En realidad, el jugo de naranja no le hizo ningún daño. El daño se lo hizo la **mala sugestión.** ¡Y su alivio se debió a su fe en las inyecciones!

De este mismo modo, muchas personas siguen creyendo cosas falsas de la hechicería, las inyecciones, la dieta y mucho más. El resultado de esto es que muchas personas sufren innecesariamente.

Al principio creí que yo había ayudado a esa mujer. Pero cuando lo pensé bien, me di cuenta de que también la había perjudicado porque le había hecho creer una cosa que no era cierta.

Decidí que debía explicarle todo eso a ella. Así que después de unos días, fui a la casa de la mujer y le pedí disculpas. Traté de ayudarle a darse cuenta de que no fue el jugo, sino **el miedo** el que la enfermó. Y que no fue la inyección, sino su fe en la inyección, lo que la **libró de su miedo** y así la curó.

Entendiendo la verdad sobre la naranja, la inyección y su miedo, aquella mujer y su familia quizás podrán cuidar mejor su salud en el futuro. Porque a fin de cuentas, **la salud** en parte depende de nuestra capacidad de **entender la realidad** y **no tener miedo.**

Muchas cosas hacen daño sólo porque la gente cree que son dañinas.

Hechicería—magia negra, malpuesto, mal de ojo

Una persona hechizada es una persona sugestionada. Está segura de que alguien tiene poder sobre ella. Alguien que cree que ha sido hechizado o que le han puesto 'el mal de ojo' puede enfermarse debido a su creencias y miedos (vea Susto, pág. 24).

En realidad una bruja no tiene ningún poder sobre otra persona, salvo por la sugestión. Por eso:

Es imposible hechizar a una persona que no cree en la hechicería.



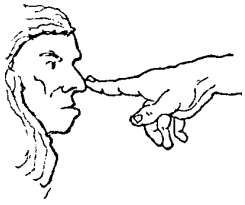
Algunas personas creen que han sido hechizadas cuando les dan dolencias extrañas o atemorizantes (por ejemplo: tumores en las partes ocultas, pág. 280, o cirrosis del hígado, pág. 328). Tales enfermedades no tienen nada que ver con la hechicería ni con la magia negra. Tienen causas naturales.

No gaste su dinero en los centros que profesan curar los hechizos. No trate de vengarse de ninguna bruja, pues de nada sirve. Si de verdad tiene una enfermedad grave, consiga ayuda médica.

Si tiene una enfermedad muy extraña:



no le eche la culpa a una bruja,



no vaya a un centro mágico,



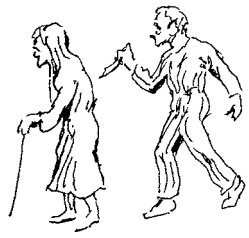
sino busque ayuda médica.



Preguntas y respuestas sobre algunas creencias y curaciones caseras

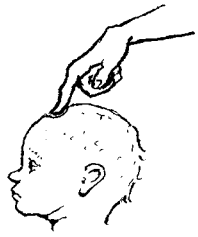
Estos ejemplos son de las montañas de México, el lugar que mejor conozco. Es posible que algunas creencias de la gente de su región sean parecidas. Trate de aprender cuáles de las creencias de su gente conducen a una mejor salud y cuáles la perjudican.

Cuando una persona está 'hechizada', ¿es cierto que se alivia si los familiares lastiman o matan a la bruja?



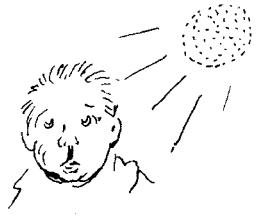
¡MENTIRA! Nunca hace provecho perjudicar a otra persona.

¿Es cierto que un niño que tiene hundida la mollera tiene los sesos caídos y morirá de diarrea si no recibe tratamiento especial?



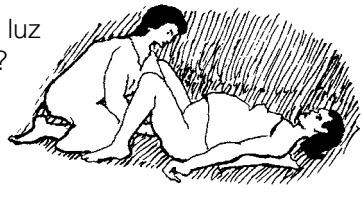
Muchas veces es cierto. La mollera se hunde cuando el niño ha perdido mucho líquido (vea pág. 151). El niño morirá si no se le da mucho líquido a tiempo (vea pág. 152).

¿Es cierto que si a una mujer embarazada le da la luz de la luna durante un eclipse, ella tendrá un niño mal formado o con retraso mental?



¡No es cierto! Pero hay niños que nacen sordos, con retraso mental o con defectos del cuerpo si su madre no usa sal yodada, si toma ciertas medicinas o por otras razones (vea la pág. 318).

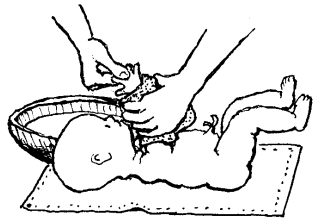
¿Es verdad que las madres deben dar a luz en un cuarto oscuro?



Sí, es verdad que la luz suave es mejor para los ojos de la madre y la criatura. Pero debe haber suficiente luz para que la partera pueda ver bien.

www.hesperian.org/home-espanol

¿Es cierto que a un recién nacido no hay que bañarlo hasta que se le caiga el cordón del ombligo?



¡Cierto! El cordón debe quedar seco hasta que se caiga solo. Pero se puede bañar al niño con una tela suave que esté limpia y mojada en agua tibia.

¿A los cuántos días después del parto se puede bañar la mujer?



La mujer puede y debe bañarse con agua tibia **el día después de aliviarse** del niño. La costumbre de no bañarse durante 'la dieta' no es buena.

¿Es cierto que la leche de pecho es mejor para el bebé que la leche en botella o biberón?



¡CIERTO! La leche de pecho es el mejor alimento y ayuda a proteger al niño contra muchas infecciones.

¿Cuáles son las comidas que debe evitar una mujer en las semanas después del parto ('la dieta')?



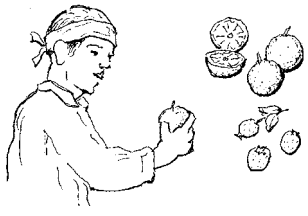
Durante 'la dieta' la mujer no tiene que evitar nada que sea nutritivo. Al contrario, debe comer de todo: fruta, verduras, carne, leche, huevos, tortillas, panes de grano entero y frijoles (vea pág. 276).

¿Es buena idea bañar a un enfermo, o le puede hacer daño?



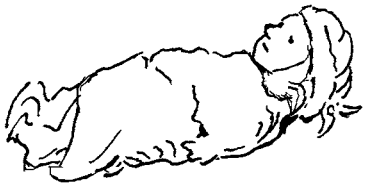
Es buena idea. Hay que bañar a los enfermos todos los días con agua tibia.

¿Es cierto que las naranjas, guayabas y muchas otras frutas hacen daño cuando uno tiene gripa o fiebre?



¡NO! Al contrario, todas las frutas y jugos hacen provecho cuando uno tiene gripa o calentura. No causan congestión.

¿Es cierto que se debe tapar bien a una persona cuando tiene calentura, para que no le haga daño el aire?



¡NO! Cuando una persona tiene mucha calentura, destápela completamente y échele aire. Así le bajará la calentura (vea pág. 76).

¿Es cierto que un té hecho de la corteza (cáscara) del árbol del sauce (saúz) ayuda a bajar la calentura y a calmar el dolor?



¡Cierto! La corteza del árbol del sauce tiene medicina natural parecida a la aspirina.

www.hesperian.org/home-espanol

Caída de la mollera



En la cabeza de los recién nacidos, hay una parte redonda y blandita donde los huesos no están formados completamente. Ésa es la **mollera** y normalmente se cierra después de un año o año y medio.

Muchas madres saben que su niño está en peligro si se le cae la mollera. Hay muchas creencias para explicar esto. En América Latina, algunas mamás creen que el cerebro se ha ido para abajo. El remedio casero que consiste en 'levantar la mollera' (chupando la mollera, levantando el paladar con el dedo, y agarrando al niño por los pies y dándole palmadas) no ayuda, porque... **la caída de la mollera se debe a la deshidratación** (vea pág. 151).

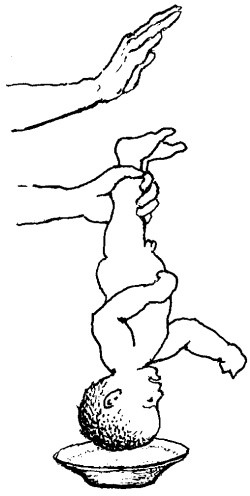
Esto quiere decir que **el niño está perdiendo más líquido del que está tomando.** Está demasiado seco—probablemente porque tiene diarrea o diarrea con vómito.

TRATAMIENTO:

1. Dele mucho líquido al niño: suero para tomar (vea pág. 152), leche de pecho o agua hervida.
2. Si es necesario, trate las causas de la diarrea y el vómito (vea págs. 152 a 161). Para la mayoría de las diarreas no se necesita medicina, y puede producir más daño que provecho.

Para curar la caída de la mollera...

Nunca haga esto



(Los remedios mágicos tampoco hacen provecho)

Haga esto





o haga esto

Nota: Si la mollera se hincha o se abulta **para arriba,** puede ser una seña de meningitis. Empiece el tratamiento de inmediato (vea pág. 185) y consiga ayuda médica.

Cómo saber si un remedio casero sirve o no

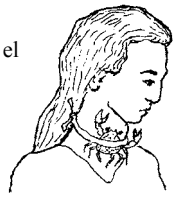
Sólo porque un remedio casero se usa mucho o es muy popular, no quiere decir que de veras sirva o que no sea peligroso. Puede ser difícil distinguir entre las buenas curaciones y algunos remedios caseros que quizás no sirvan o sean peligrosos. Las siguientes 4 reglas le pueden ayudar a determinar cuáles remedios probablemente no servirán o pueden ser peligrosos. (Los ejemplos son de México.)

1. Entre más remedios existan para curar una enfermedad, menos probabilidad hay de que sirva cualquiera de esos remedios.

Por ejemplo: Para el bocio o 'buche' existen **muchas** curaciones caseras, **ninguna** de las cuales hace provecho. Éstos son unos ejemplos:

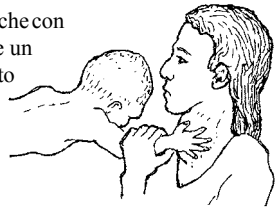
1. amarrarse un cangrejo contra el 'buche'

¡NO!



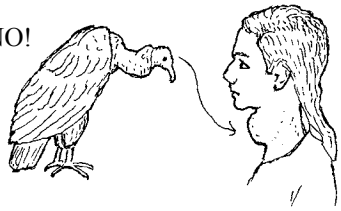
2. sobar el buche con la mano de un niño muerto

¡NO!



3. untarse sesos de zopilote (buitre)

¡NO!



4. untarse 'yerba sin raíz' (excremento de gente)

¡NO!

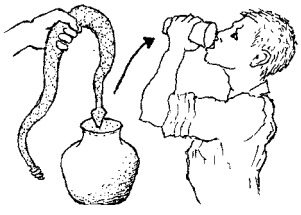


Ninguno de estos remedios rebaja el buche. Si uno de ellos lo curara, no se necesitarían más remedios. **Cuando una enfermedad tiene un solo remedio casero, es más probable que sirva.** Para prevenir o bajar el bocio se debe usar sal yodada (vea pág. 130).

2. Los remedios asquerosos raras veces hacen provecho— y a menudo hacen daño. Por ejemplo:

1. la idea de que la lepra (lazarín) se cura tomando una bebida hecha con víboras podridas

¡NO!



2. la idea de que la sífilis se cura comiendo un zopilote



¡NO!

Estos dos remedios no sirven y el primero puede causar infecciones peligrosas. Por usar remedios como éstos se puede perder tiempo valioso para conseguir un tratamiento que de verdad sirva.

www.hesperian.org/home-espanol

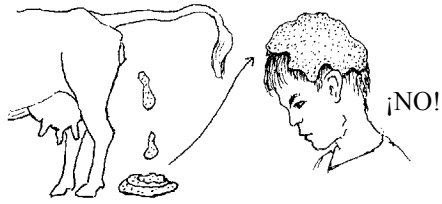
3. Los remedios que usan excremento (caca) de animales o de gente no hacen provecho y pueden causar infecciones peligrosas. Nunca los use.

Ejemplos:

1. El poner 'yerba sin raíz' (excremento de gente) alrededor del ojo no quita la vista borrosa y puede infectar el ojo.



2. El untar 'muñiga' de vaca en la cabeza para combatir la tiña puede causar tétano u otra infección peligrosa.



Tampoco hace provecho el excremento de conejo o chivo en las quemaduras; es peligrosísimo. Ponerse cagada de vaca en la mano no controla los ataques. El té de excremento de gente, puerco u otro animal tampoco hace provecho para las dolencias. **Nunca** ponga excremento en el ombligo de un niño recién nacido, pues puede causar 'mozusuelo' (tétano).

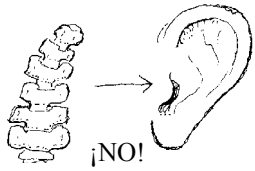
4. Mientras más se parezca el remedio a la enfermedad, más probable es que su poder curativo venga sólo de la buena sugestión.

Por ejemplo:

1. Para hemorragia de la nariz se usa 'yesca' (un hongo color de sangre).



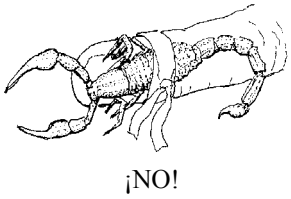
2. Para la sordera se echa en el oído un polvo del cascabel de la víbora.



3. Para la mordedura de perro se toma un té hecho de la cola del mismo perro.



4. Para el piquete de alacrán se amarra el alacrán contra el dedo picado.



5. Para que un bebé no tenga diarrea cuando le salgan los dientes, se le pone un collar de colmillos de víbora.



6. Para que salgan los granos del sarampión, se hace un té de la corteza del árbol del 'pochote'.



Todas estas curaciones, y muchas otras parecidas, no tienen ningún valor curativo en sí. Si ayudan a aliviar a alguien, es porque esa persona cree en ellos. En casos graves, no pierda el tiempo con estos remedios. Busque un tratamiento efectivo.

Plantas medicinales

Muchas plantas tienen propiedades curativas y muchas de la medicinas modernas se sacan de las hierbas del monte.

Sin embargo, no todas las 'hierbas curativas' que la gente usa hoy en día tienen poder medicinal...y las que sí lo tienen, a veces se usan mal. Trate de aprender algo sobre las plantas medicinales de su región, y averigüe cuáles de veras sirven.



¡CUIDADO! Algunas hierbas medicinales son muy venenosas cuando se toma más de la cantidad recomendada. Por eso muchas veces es más seguro escoger una medicina moderna, ya que es más fácil controlar la dosis.

Aquí están unos cuantos ejemplos de plantas que son útiles si se usan bien:

FLORIPONDIO (Brugmansia arborea)



Las hojas contienen una sustancia que ayuda a calmar los torcijones de la tripa y dolores del estómago, vientre, ijar y vesícula biliar.

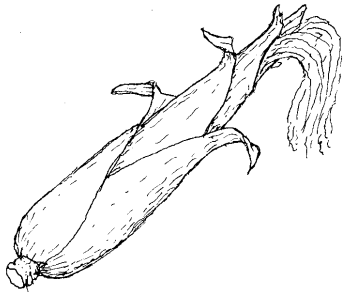
Muela 1 ó 2 hojas. Póngalas a remojar por un día en 7 cucharadas de agua (100 ml).

Dosis: De 10 a 15 gotas cada 4 horas (adultos solamente).



PRECAUCIÓN: El floripondio es muy venenoso si se toma más de la dosis recomendada.

BARBAS DE MAÍZ (cabellos de elote)



Un té de las barbas de maíz hace que una persona orine más. Esto puede ayudar a bajar la hinchazón de los pies, sobre todo en las mujeres embarazadas (vea págs. 176 y 248).

Hierva un buen puñado de los cabellos de elote en agua y tome 1 ó 2 vasos. No es peligroso.

AJO



El agua de ajo a veces puede combatir las lombrices afiladas (oxiuros).

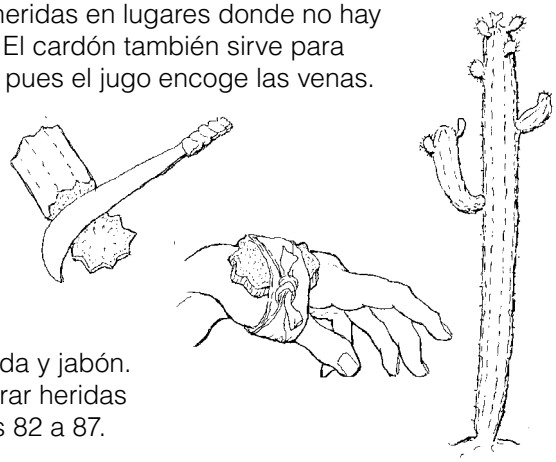
Pique o machaque 4 dientes de ajo y mézclelos con 1 vaso de líquido (agua, jugo o leche).

Dosis: Tome un vaso al día durante tres semanas.

Para tratar las infecciones de la vagina con ajo, vea las páginas 241 y 242.

CARDÓN, PITAHAYA (pachycereus pecten-aboriginum)

El jugo de este cacto sirve para lavar heridas en lugares donde no hay agua hervida ni modo de conseguirla. El cardón también sirve para estancar la hemorragia de una herida, pues el jugo encoge las venas.



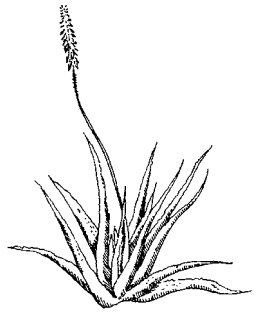
Con un machete o cuchillo limpio, corte un trozo del cardón y aplástelo con fuerza contra la herida.

Después de que se calme la hemorragia, amarre el trozo de cardón con una tira de tela.

Después de 2 ó 3 horas, quite el cardón y lave la herida con agua hervida y jabón. Hay más instrucciones sobre cómo curar heridas y controlar hemorragias en las páginas 82 a 87.

ALOE VERA (Zábila)

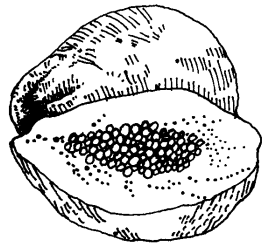
El aloe vera se puede usar para tratar quemaduras leves y heridas. El jugo espeso y viscoso de la planta calma el dolor y la picazón, ayuda a la cicatrización y sirve para prevenir la infección. Corte un pedazo de la planta, pele la capa de afuera y ponga la hoja carnosa o el jugo directamente sobre la quemadura o herida.



El aloe también puede ayudar a combatir las úlceras del estómago y la gastritis. Corte las hojas esponjosas en pedazos pequeños, déjelos remojando en agua durante la noche y luego tome un vaso del líquido viscoso y amargo cada 2 horas.

PAPAYA (melón, lechosa)

Las papayas maduras contienen vitaminas y ayudan en la digestión. Se recomiendan sobre todo para personas débiles o viejas que dicen que les cae mal la carne, el pollo o los huevos. La papaya ayuda a digerir mejor esos alimentos.



La papaya también sirve para quitarse las lombrices, aunque las medicinas modernas son mejores. Junte 3 ó 4 cucharaditas (15–20 ml) de la 'leche' que sale al rallar el caño de la mata o la fruta verde. Mezcle esto con una cantidad igual de azúcar o miel disuelta en una taza de agua caliente. Si puede, tome esta mezcla junto con un laxante.

O seque y muela las semillas de papaya hasta que queden como harina. Tome 3 cucharaditas con un vaso de agua o un poco de miel 3 veces al día por una semana.

Las papayas también se pueden usar para combatir las llagas (escaras) de presión. La fruta contiene sustancias químicas que ayudan a ablandar la carne muerta para poder sacarla con facilidad. Primero limpie y lave la llaga de presión que tenga carne muerta. Luego remoje un paño o gasa estéril en la 'leche' del caño de la mata o del fruto verde del papayo y métalo en la escara. Vuelva a limpiar la llaga y a ponerle la gasa con 'leche' 3 veces al día.

Las bilmas o yesos caseros—para entablillar huesos quebrados

En México hay varias plantas que se pueden usar para hacer bilmas o entablillados caseros—por ejemplo, el tepeguaje (un árbol que da vainas) y la solda con solda (un bejuco con hojas enormes). Pero cualquier planta puede servir si se puede hacer con ella una miel o jarabe que se endurezca al secar y que no irrite la piel. En la India, algunos hueseros usan una mezcla de claras de huevo con hierbas para hacer el yeso. La idea es la misma. Pruebe usted con plantas de su área.



La bilma de tepeguaje (Lysoloma wátsoni): Eche un kilo de cáscara (corteza) de tepeguaje en 5 litros de agua y hiérvala hasta que queden nada más 2 litros. Cuélela y hiérvala otra vez hasta que se forme una miel espesa. Con la miel remoje unos listones anchos de franela o tela limpia y haga la bilma así:

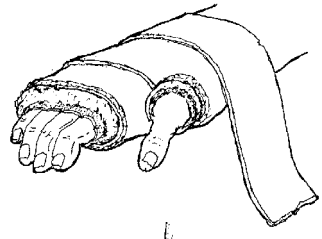
Asegúrese de que los huesos estén bien acomodados (pág. 98).

No ponga la bilma directamente contra la piel.

Envuelva el brazo o la pierna con una tela suave.

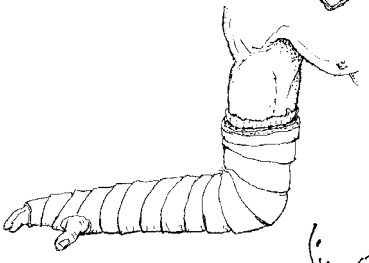
Ponga una capa delgada de algodón o pochote.

Finalmente, ponga los listones remojados para formar una bilma fija, pero **no muy apretada.**



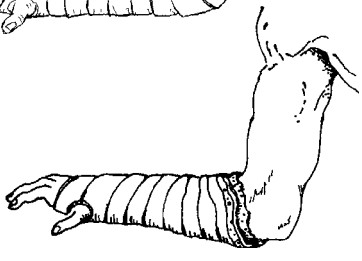
Es importante que los huesos rotos no se muevan. Por eso, la mayoría de los doctores recomiendan que la bilma tape una coyuntura a cada lado de la quebradura.

Por ejemplo: Para una muñeca quebrada, la bilma debe cubrir casi todo el brazo, así:

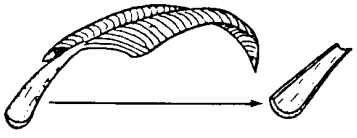


Deje destapadas las puntas de los dedos para fijarse si se mantienen de buen color.

Sin embargo, los hueseros tradicionales de China y América Latina usan bilmas cortas para las fracturas simples del brazo, ya que según dicen, un poquito de movimiento de los huesos puede ayudar a que se compongan más rápido. Algunos estudios científicos recientes han demostrado que eso es verdad.



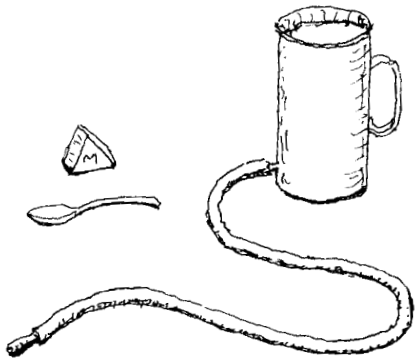
Se puede hacer una tablilla provisonal de cartón, papel corrugado o el tallo de una hoja seca de banano o palmera.



PRECAUCIÓN: Aunque la bilma no esté muy apretada al ponerla, la parte rota puede hincharse después. Si la persona se queja de que está muy apretada o si los dedos se le ponen fríos, blancos o azules, quite la bilma y ponga otra más suelta.

Nunca ponga un bilma sobre una cortada o herida.

Lavados y purgas: cuándo usarlos y cuándo no



Por todo el mundo se usan demasiado los lavados (lavativos) y las purgas o laxantes.

Éstos son remedios caseros muy populares. Y a menudo hacen mucho daño. Muchas personas creen que pueden sacar la fiebre y la diarrea del cuerpo con un **lavado** (echando agua dentro de la tripa por el ano) o con una purga o laxante fuerte. Pero es al contrario. Muchas veces éstos lastiman más la tripa ya debilitada del enfermo.

Los lavados y las purgas pocas veces hacen provecho. Muchas veces son peligrosos—sobre todo las purgas fuertes.

CASOS EN QUE ES PELIGROSO USAR PURGAS O LAVADOS

Nunca use un lavado o purgante si la persona tiene dolor de estómago o cualquier seña de apendicitis o 'panza peligrosa' (vea pág. 93), aunque pase días sin obrar.

Nunca le dé una purga o lavado a una persona con un balazo o herida profunda en la barriga.

Nunca le dé una purga a una persona débil o enferma, pues la debilitará más.

Nunca dé un lavado o purga a un bebé que tenga menos de 2 años de edad.

Nunca le dé una purga o laxante a un niño con mucha calentura, vómitos (basca), diarrea o señas de deshidratación (vea pág. 151). Puede aumentar la deshidratación y matar al niño.

Nunca se acostumbre a usar un laxante o purgante con frecuencia (vea Estreñimiento, pág. 126).

USO CORRECTO DE LOS LAVADOS

1. Los lavados sencillos pueden ser útiles para el estreñimiento (cuando el excremento está seco, duro y sale con dificultad). Use agua tibia.

2. Cuando una persona con vómitos está deshidratada, se le puede poner un lavado de Suero para Tomar **muy despacio** (vea pág. 152).

PURGANTES Y LAXANTES QUE SE USAN MUCHO

ACEITE DE RICINO HOJA DE SEN o SENA CÁSCARA SAGRADA	Éstos son purgantes irritantes. A menudo hacen más daño que provecho. Vale más no usarlos nunca.
HIDRÓXIDO DE MAGNESIO *LECHE DE MAGNESIA* SULFATO DE MAGNESIO (vea pág. 380)	Éstos son purgantes de sal. Úselos solamente en dosis bajas, como laxantes para el estreñimiento. No los use seguido y **nunca cuando tenga dolor de barriga.**
ACEITE MINERAL (vea pág. 380)	A veces las personas con almorranas lo usan para el estreñimiento... pero es como cagar piedras ensebadas. No se recomienda.

USOS CORRECTOS DE LAXANTES

Los laxantes son como los purgantes pero menos fuertes. Todos los productos de la lista de arriba son laxantes cuando se toman en dosis pequeñas y purgantes cuando se toman en dosis grandes. Los laxantes ablandan y apuran el excremento; los purgantes causan diarrea (chorro). Los purgantes siempre son dañinos, pero los laxantes se pueden usar de vez en cuando para aliviar el estreñimiento.

Laxantes: Se pueden usar las sales de magnesia o la leche de magnesia en dosis pequeñas, como laxantes, en algunos casos de estreñimiento. Las personas con hemorroides (almorranas, pág. 175) que padecen de estreñimiento pueden tomar aceite mineral, pero eso sólo hace que su excremento se ponga resbaloso; no lo ablanda. La dosis de aceite mineral es de 3 a 6 cucharaditas al acostarse (nunca junto con la comida, porque el aceite le quita vitaminas a los alimentos). No es el mejor método.

Supositorios: Son pastillas en forma de bala que se meten por el recto y que también se pueden usar para aliviar el estreñimiento o las almorranas (vea págs. 175, 380 y 389).

UN MEJOR MÉTODO PARA LIBRARSE DEL ESTREÑIMIENTO

Alimentos con fibra. El modo más saludable y más seguro de ablandar el excremento y obrar con más regularidad es *tomando mucha agua y comiendo más alimentos* con mucha *fibra natural,* como la *yuca*, el *salvado de trigo* y otros cereales integrales (pág. 126). También ayuda comer bastantes frutas y verduras.

La gente que tradicionalmente come muchos alimentos con fibra, sufre menos de hemorroides, estreñimiento y cáncer de la tripa que la gente que come muchas comidas 'modernas' o refinadas. Para tener mejor salud, evite las comidas muy refinadas y coma alimentos hechos con granos integrales (enteros) y no refinados.