CAPÍTULO

4 Cómo cuidar a un enfermo

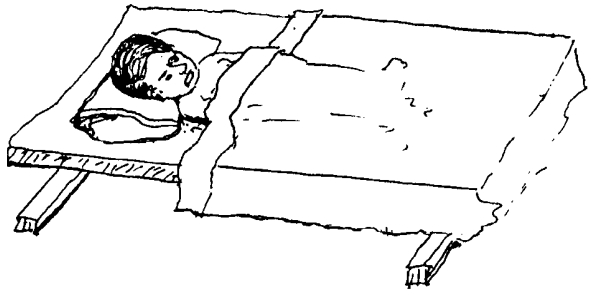
Todas las enfermedades debilitan el cuerpo. Para recuperar las fuerzas y sanar más pronto se necesitan cuidados especiales.

La atención que recibe un enfermo muchas veces es la parte más importante de su tratamiento.

No siempre se necesita medicina. Pero los buenos cuidados siempre son importantes. Las siguientes son las bases de la buena atención:

1. COMODIDAD DEL ENFERMO

El enfermo debe reposar en un lugar callado y cómodo, con suficiente luz y aire. Proteja al enfermo del calor y del frío. Si hace frío o si el enfermo tiene frío, tápelo con una sábana o cobija. Pero si hace calor, o si el enfermo tiene calentura, destápelo (vea pág. 75).



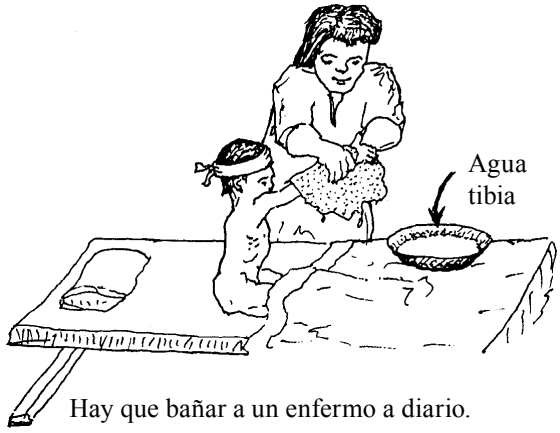


2. LÍQUIDOS

Para casi todas las enfermedades, sobre todo las que dan calentura o diarrea, el enfermo debe tomar mucho líquido: agua, té, jugos, caldos, refrescos o lo que quiera (pero no bebidas alcohólicas).

3. ASEO PERSONAL

Es importante mantener limpio a un enfermo. Báñelo todos los días. Si el enfermo está grave y no puede salir de la cama, lávelo con un trapo o una esponja y agua tibia. También hay que mantener limpias las sábanas, cobijas y ropa del enfermo. No deje caer migajas o pedacitos de comida en la cama.



Hay que bañar a un enfermo a diario.

4. BUENA ALIMENTACIÓN



Si el enfermo quiere comer, déjelo. La mayoría de las enfermedades no requieren dietas especiales.

Una persona enferma debe tomar muchos líquidos y comer muchos alimentos nutritivos (vea Capítulo 11).

Si el enfermo está muy débil, dele tantos alimentos nutritivos como pueda comer, muchas veces al día. Si es necesario, muela los alimentos o haga sopas o jugos.

Las comidas que dan energía son especialmente importantes—como por ejemplo: los atoles o sopas de arroz, trigo, avena, papas o yuca. Póngales un poco de azúcar y aceite vegetal para que den más energía. También anime al enfermo a que tome bebidas dulces, sobre todo si no come mucho.

Algunas enfermedades sí requieren dietas especiales. Hablamos de ellas en las siguientes páginas:

anemia ..... pág. 124
úlceras del estómago y agruras ..... pág. 128
'panza peligrosa', apendicitis, obstrucción de la tripa
(en estos casos no se debe comer nada) ..... págs. 93 y 94
diabetes ..... pág. 127
problemas del corazón ..... pág. 325
problemas de la vesícula biliar ..... pág. 329
presión arterial alta ..... pág. 125

Cuidados especiales para una persona muy enferma



1. LÍQUIDOS

Es muy importante que el enfermo tome bastante líquido. Si sólo puede tomar un poquito a la vez, dele pequeñas cantidades a menudo. Si apenas traga, dele traguitos cada 5 ó 10 minutos.

Mida la cantidad de líquido que el enfermo tome cada día. Un adulto necesita tomar 2 litros o más todos los días y debe orinar al menos 1 taza (240 ml.) de orina 3 ó 4 veces al día. Si la persona no está tomando u orinando suficiente, o si empieza a tener señas de deshidratación (pág. 151), anímela a tomar más. Debe tomar líquidos ***nutritivos,*** generalmente con un poquito de sal. Si no los quiere, dele un suero para tomar (vea pág. 152). Si no puede tomar suficiente suero y muestra señas de ***deshidratación,*** quizás un trabajador de la salud pueda ponerle un ***suero por la vena (intravenoso).*** Pero generalmente es posible evitar esto si al enfermo se le pide que tome traguitos a menudo.

2. ALIMENTOS

Si la persona está tan enferma que no puede comer alimentos sólidos, dele sopas, leche, jugos, caldos y otros líquidos nutritivos (vea Capítulo 11). Un atole de maicena, avena o arroz también es bueno, pero se debe dar junto con alimentos con proteínas (alimentos que forman el cuerpo). Se pueden hacer sopas de huevo o frijoles o de carne, pescado o pollo bien molidos. Si el enfermo come poco, dele de comer varias veces al día.

3. ASEO

La limpieza es importantísima para una persona muy enferma. Báñela todos los días con agua tibia.

Cambie la ropa de cama a diario y cada vez que se ensucie. Hay que manejar con cuidado las toallas, ropa y ropa de cama que estén manchadas con la sangre, caca u orina de una persona con una enfermedad infecciosa. Para matar virus o gérmenes, lave esa ropa en agua caliente con jabón o con cloro.

4. CAMBIOS DE POSICIÓN

A los enfermos muy débiles, que no pueden voltearse solos en la cama, ayúdelos a cambiar de posición muchas veces al día. Esto ayuda a evitar las llagas de presión o de cama (vea pág. 214).

A un niño que ha estado enfermo mucho tiempo, cárguelo en brazos a menudo.

El cambiar seguido la posición del enfermo también ayuda a evitar la pulmonía, un peligro constante para cualquier persona que esté muy débil o enferma y que deba pasar mucho tiempo en cama. Si la persona tiene calentura, empieza a toser y respira corta y rápidamente, es probable que tenga pulmonía (vea pág. 171).

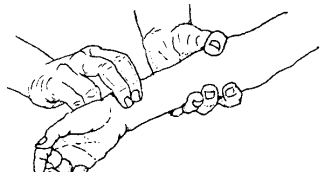
5. VIGILANCIA

Esté pendiente de cualquier cambio en el estado del enfermo que indique si está mejorando o empeorando. Apunte las siguientes 'señas vitales' 4 veces al día:

temperatura
(cuántos grados)



pulso
(latidos por minuto)



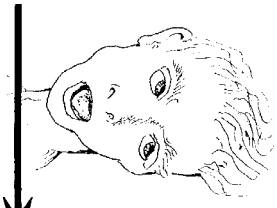
respiración
(veces por minuto)



También apunte la cantidad de líquido que toma, y cuántas veces al día orina y obra. Guarde esta información para el trabajador de la salud o médico.

Es muy importante vigilar a un enfermo para ver si tiene las señas de una enfermedad grave o peligrosa. En la página siguiente aparece una lista de **Señas de enfermedades graves**. Si el enfermo muestra cualquiera de estas señas, **busque ayuda médica de inmediato.**

Señas de enfermedades graves



Un enfermo que tenga una o más de las siguientes señas, probablemente está muy grave para ser curado en casa sin ayuda médica. Su vida podría estar en peligro. **Consiga ayuda médica lo más pronto que pueda.** Mientras tanto, siga las instrucciones en las páginas indicadas.

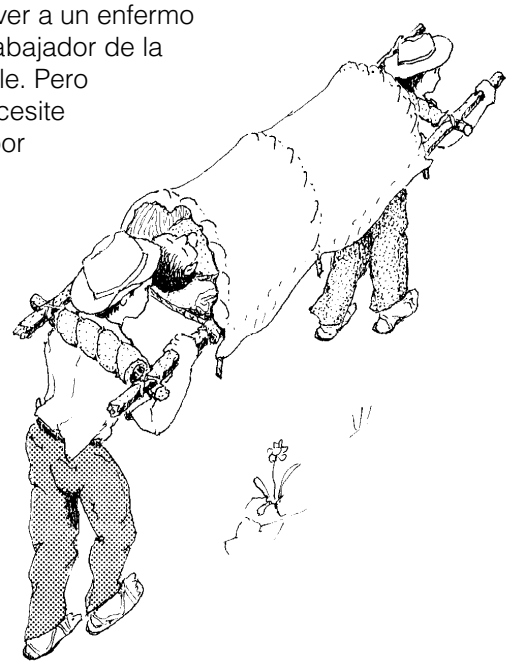
página

1. Pérdida de mucha sangre por cualquier lado 82, 264, 281
2. Tos con sangre 179
3. Los labios y uñas se ven azules (si es algo nuevo) 30
4. Gran dificultad para respirar, que no se alivia con el descanso 167, 325
5. No es posible despertar al enfermo (coma) 78
6. Debilidad tan grande que se desmaya al pararse 325
7. Doce horas o más sin poder orinar 234
8. Un día o más sin poder tomar líquidos 151
9. Vómitos o diarrea fuerte que duran más de un día, o más de unas horas en niños chiquitos o bebés 151
10. Excremento muy negro, como alquitrán, o vómitos con sangre o excremento 128
11. Dolor fuerte y continuo del estómago con vómitos en una persona que no tiene diarrea o no puede obrar 93
12. Cualquier dolor fuerte que dura sin parar por más de 3 días ..... 29 a 38
13. Nuca tiesa y espalda doblada para atrás; la quijada puede o no estar tiesa 182, 185
14. Más de una convulsión (ataque) en una persona con mucha calentura o con una enfermedad grave 76, 185
15. Calentura alta (más de 39°C) que no se puede bajar o que dura más de 4 ó 5 días 75
16. Pérdida de peso poco a poco durante mucho tiempo 20, 400
17. Orines con sangre 146, 234
18. Llagas que crecen y no se alivian con tratamiento 191, 196, 211, 212
19. Cualquier bola o bulto que va creciendo, en cualquier parte del cuerpo 196, 280
20. Presión de la sangre muy alta (220/120 o más) 125
21. Dificultades con el embarazo, el parto o después del parto:
    cualquier sangrado durante el embarazo 249, 281
    presión de la sangre alta (140/90 ó más) 249
    tardanza en dar a luz ya que se haya reventado la fuente y haya comenzado el parto 267
    sangrado muy fuerte (hemorragia) 264

Cuándo y cómo buscar ayuda médica

Busque ayuda médica en cuanto note la primera seña de una enfermedad grave. No espere hasta que el enfermo esté tan malo que no pueda aguantar el viaje a un centro de salud o a un hospital.

En situaciones donde es muy difícil mover a un enfermo o herido sin lastimarlo, es mejor traer al trabajador de la salud o al médico, cuando esto sea posible. Pero en una emergencia, cuando quizás se necesite atención muy especial o una operación (por ejemplo, apendicitis) es mejor no esperar, sino llevar al enfermo inmediatamente a un centro médico u hospital.



Si va a cargar al enfermo en camilla, cuide de que esté lo más seguro y cómodo posible. Si tiene huesos quebrados, entablílleselos antes de moverlo (vea pág. 99). Si el sol está muy fuerte, ponga una sábana sobre la camilla de manera que dé sombra y deje pasar el aire por debajo (vea la cubierta de este libro).

Cómo comunicarse con el trabajador de la salud o el médico

Para que un trabajador de la salud o médico pueda recomendar un tratamiento o recetar una medicina, es necesario que él o ella examine al enfermo. Siempre que sea posible, lleve al enfermo y si no, traiga al trabajador de la salud. Si esto tampoco es posible, mande a una persona responsable que sepa bien los detalles de la enfermedad. **Nunca mande a un niño o a una persona tonta.**

Antes de ir a pedir ayuda médica o consejos y medicinas, examine bien al enfermo (vea Capítulo 3). Luego apunte con cuidado los detalles de la enfermedad y la condición general de la persona.

En la siguiente página hay un cuestionario en blanco para hacer un INFORME SOBRE EL ENFERMO. También hay unas copias al final de este libro. Saque una y complétela, apuntando todos los detalles que pueda.

Cuando mande a alguien a pedir ayuda médica, siempre asegúrese de que lleve consigo un informe completo del enfermo.

Informe sobre el enfermo

PARA IR A PEDIR AYUDA MÉDICA CUANDO NO PUEDE LLEVAR AL ENFERMO

Nombre del enfermo:_____ Edad: _____
¿Hombre o mujer? _____¿Dónde está? _____
¿Qué problema o enfermedad tiene ahora? _____
_____
_____
_____
¿Cuándo empezó? _____
¿Cómo empezó?_____
¿Ha tenido el mismo problema antes? _____ ¿Cuándo?_____
¿Tiene calentura? ___¿Cuántos grados? ___¿Desde cuándo la tiene? _____
¿Cuándo le da?_____¿Tiene dolor? _____¿Dónde? _____
¿De qué tipo? _____

Dé una descripción (con detalles) de todo lo siguiente que no esté normal:

Piel: _____ **Oídos:**_____ _____
_____
Ojos: _____ **Boca y garganta:** _____
Partes ocultas: _____
Orines: ¿Muchos o pocos? _____ ¿Color? _____¿Dificultad al orinar? ___
Detalles:_____ Veces en 24 horas:_____Veces en la noche: ____
Excremento: ¿Color? _____¿Sangre o moco?_____ ¿Diarrea?_____
Veces al día: _____ ¿Calambres? _____ ¿Deshidratación? _____
¿Poca o mucha?_____ ¿Lombrices?_____ ¿De qué tipo? _____
Respiración: Veces por minuto:_____ ¿Profunda, corta o normal?_____
Dificultad al respirar (detalles):_____ Tos (detalles): _____
¿Resuello ruidoso?_____ ¿Moco?_____¿Con sangre? _____
¿Hay alguna de las SEÑAS DE ENFERMEDADES GRAVES? (vea pág. 42) _____
¿Cuáles? (dé detalles) _____
_____
Otras señas: _____
¿Está el enfermo tomando alguna medicina? _____¿Cuál? _____
¿Ha usado antes una medicina que le haya causado ronchas con comezón o algún otro trastorno? _____ ¿Qué medicina?_____
El estado del enfermo es: No muy grave: _____ Grave:_____ Muy grave:_____