CAPÍTULO

5

Curando sin medicinas

Para curar la mayoría de las enfermedades no se necesitan medicinas. El cuerpo tiene sus propias defensas o maneras de resistir y controlar las enfermedades. Generalmente, estas defensas son mucho más importantes que las medicinas.

La gente se alivia sola, sin necesidad de medicinas, de la mayoría de las enfermedades—incluyendo el resfriado (catarro) y la gripa.

Para que el cuerpo resista mejor y venza una enfermedad, muchas veces basta hacer lo siguiente:

mantenerse limpio



descansar bastante



comer bien y tomar mucho líquido



Aún en los casos más graves, cuando sí se necesitan medicinas, **el cuerpo es el que tiene que vencer la enfermedad;** la medicina solamente ayuda. La limpieza, el reposo y la buena alimentación de todos modos son muy importantes.

Una gran parte del cuidado de la salud no depende—ni debe depender—del uso de medicinas. Aunque viva en un lugar donde no hay medicinas modernas, usted puede hacer mucho para prevenir y curar la mayoría de las enfermedades comunes—si aprende cómo hacerlo.

Muchas enfermedades se pueden prevenir o curar sin medicinas.

Si la gente aprendiera a usar **el agua** correctamente, esto por sí mismo podría contribuir más a la prevención y curación de enfermedades que todas las medicinas que hoy en día se usan… y abusan.

Curando con agua

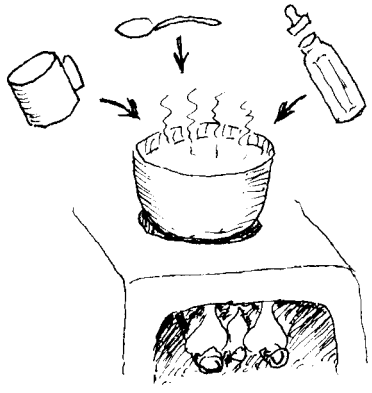
La mayoría de la gente podría vivir sin medicinas. Pero sin agua la vida es imposible. De hecho, más de la mitad del cuerpo (57%) es agua. Si toda la gente del campo usara bien el agua, el número de enfermedades y muertes—sobre todo de niños—bajaría mucho.

Por ejemplo, el uso correcto del agua es básico para la prevención y el tratamiento de la diarrea. En muchos lugares la diarrea es la causa más común de enfermedad y muerte de niños chiquitos. El agua ***contaminada*** (no completamente limpia) muchas veces es parte de la causa de la diarrea.

Una parte importante de la prevención de la diarrea y muchas otras enfermedades es asegurarse de que el agua para tomar sea segura. Proteja los pozos y charcas contra los animales poniendo cercas o bardas a su alrededor. También ponga cemento o piedra alrededor de los pozos o charcas para que drenen bien y para que la lluvia o cualquier agua que caiga se escurra hacia afuera.

PREVENCIÓN

En lugares donde el agua pueda estar contaminada, una parte importante en la prevención de la diarrea es hervir o filtrar el agua que se usa para tomar y para preparar la comida. Esto es de especial importancia para los bebés. Hierva también las mamilas (biberones, pachas) y cucharas de los bebés. Si no es posible hervir las mamilas todo el tiempo, es más seguro usar una taza y cuchara. También es importante lavarse las manos con agua y jabón después de obrar y antes de comer o preparar comida.



TRATAMIENTO



Una causa muy común de la muerte de niños con diarrea es la ***deshidratación,*** o sea la pérdida de mucha agua del cuerpo (vea pág. 151). Muchas veces se puede evitar o corregir la deshidratación dándole al niño bastante agua (y es mejor si se le pone al agua azúcar o cereal y un poco de sal—vea Suero para Tomar, pág. 152).

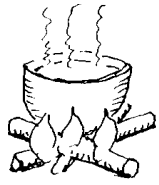
A un niño con diarrea, es más importante darle mucho líquido que cualquier medicina. De hecho, si se le da suficiente líquido, muchas veces no se necesita ninguna medicina para combatir la diarrea.

En las siguientes 2 páginas hay ejemplos de otras situaciones en que, por lo general, **el uso correcto del agua es más importante que el uso de medicinas**.

Casos en que el uso correcto del agua puede hacer más provecho que las medicinas

PREVENCIÓN

para evitar esto:	use el agua así:	vea página:
1. diarrea, lombrices, infecciones de las tripas	hierva o filtre el agua para tomar, lávese las manos, etc.	135
2. infecciones de la piel	báñese seguido	133
3. infección de una herida, tétano	lávese bien la herida con agua y jabón	84, 89

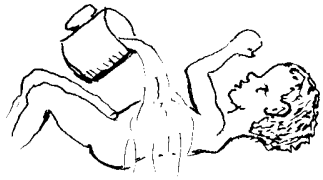


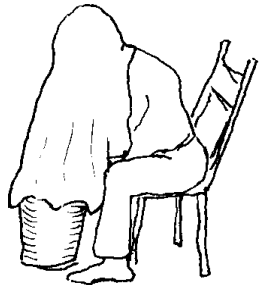


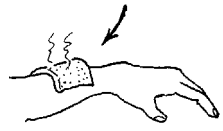
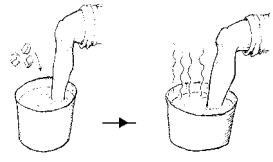
TRATAMIENTO

para curar esto:	use el agua así:	vea página:
1. diarrea, deshidratación	tome mucho líquido	152
2. enfermedades con calentura	tome mucho líquido	75
3. calentura alta	desvístase y póngase agua por todo el cuerpo	76
4. infecciones urinarias leves (frecuentes en mujeres)	tome mucha agua	235
5. tos, asma, bronquitis, pulmonía	tome mucha agua y respire vapores de agua caliente (para aflojar la flema)	168







para curar esto:	use el agua así:	vea página:	
6. granos, impétigo, tiña, seborrea (caspa), espinillas (barros)	lávese bien con agua y jabón	201, 202, 205, 211, 215	
7. heridas y cortadas infectadas, abscesos (nacidos)	lienzos (compresas) de agua caliente	88, 203	
8. músculos y coyunturas tiesas y dolorosas	lienzos de agua caliente	173, 174	
9. coyunturas torcidas o falseadas	el primer día: remoje en agua fría; luego remoje en agua caliente	102	
10. piel irritada que da comezón, arde o suelta agüita	lienzos de agua helada	193, 194	
11. quemaduras leves	póngalas en agua fría de inmediato	96	
12. dolor de garganta y anginas (amigdalitis)	haga gárgaras con agua tibia con sal	309	
13. ácido, lejía, polvo o sustancias irritantes en los ojos	bañe el ojo con agua fresca de inmediato y siga por 15 a 30 minutos	219	
14. nariz tapada	sorba agua con sal	164	
15. estreñimiento, excremento duro	tome mucha agua (también, las lavativas o lavados son mejores que los laxantes, pero no los use demasiado)	15, 126	
16. llagas de fiebre (herpe febril, fuegos)	a la primera señal, ponga hielo en las llagas por unos minutos	232	

En cada uno de los casos mencionados (excepto la pulmonía), normalmente no hace falta ninguna medicina si se usa correctamente el agua. En este libro usted encontrará muchas sugerencias sobre cómo curar sin medicinas. **Sólo use medicinas cuando de veras sean necesarias.**