CAPÍTULO

13 Algunas enfermedades muy comunes

Deshidratación

La mayoría de los niños que mueren de diarrea, mueren porque no les queda suficiente agua en el cuerpo. Esta falta de agua se llama deshidratación.

La deshidratación resulta cuando el cuerpo pierde más líquido del que toma. Esto puede pasar cuando hay diarrea fuerte, sobre todo con vómitos. También puede suceder con enfermedades graves, si la persona no puede beber ni comer mucho.

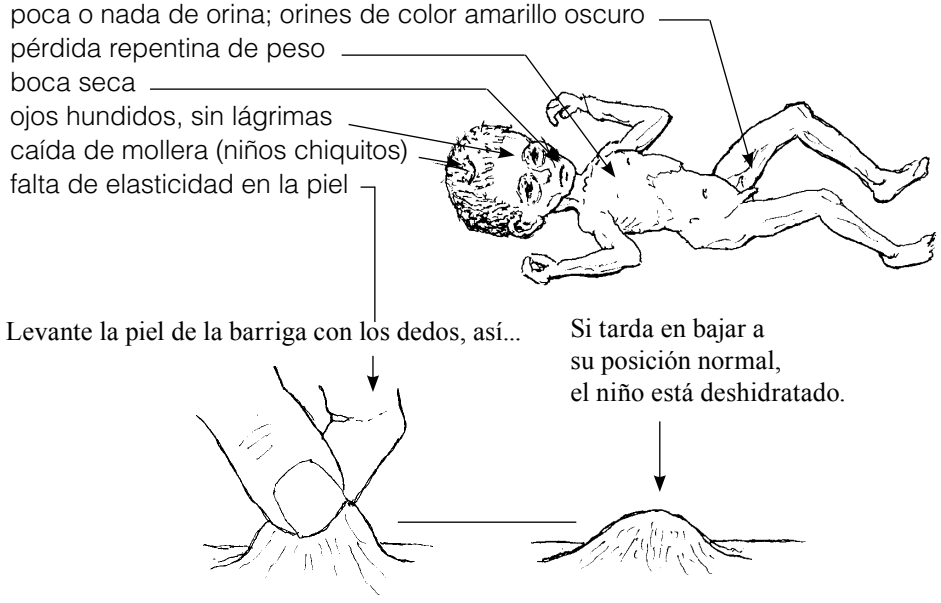
Las personas de cualquier edad se pueden deshidratar, pero **esto sucede más rápido y es más peligroso en los niños chiquitos.**

Cualquier niño con diarrea aguada corre el peligro de deshidratarse.

Es importante que todos—pero sobre todo las madres—conozcan las señas de la deshidratación y sepan cómo prevenirla y combatirla.

Señas de deshidratación:

- la sed muchas veces es la primera seña de deshidratación
- poca o nada de orina; orines de color amarillo oscuro
- pérdida repentina de peso
- boca seca
- ojos hundidos, sin lágrimas
- caída de mollera (niños chiquitos)
- falta de elasticidad en la piel



La deshidratación muy grave puede causar un pulso rápido y débil (vea Choque, pág. 7), respiración rápida y profunda, calentura o ataques (convulsiones, pág. 178).

Cuando una persona tiene diarrea aguada o diarrea con vómito, no espere a que le den señas de deshidratación. **Actúe rápido**—vea la página siguiente.

Para prevenir o tratar la deshidratación: cuando alguien tenga diarrea aguada, actúe rápido:

- **Dele mucho líquido:** Lo mejor es el suero de rehidratación. O dele atoles aguados, tés, sopas o hasta agua sola.
- **Siga dándole de comer:** Tan pronto como el niño o adulto enfermo acepte los alimentos, dele seguido comidas que le gustan o que acepta.
- A los bebés **siga dándoles leche de pecho** seguido—y antes que otros líquidos.

Un **suero de rehidratación** especial ayuda a prevenir o tratar la deshidratación, sobre todo cuando la persona tiene mucha diarrea aguada:

2 FORMAS DE PREPARAR UN SUERO DE REHIDRATACIÓN CASERO

1. **CON AZÚCAR Y SAL** (puede usarse rubia o melaza).

En 1 litro de **AGUA** pura

ponga media cucharadita rasa de **SAL**

y 8 cucharaditas rasas de **AZÚCAR.**



PRECAUCIÓN: Antes de agregar el azúcar, pruebe el líquido y asegúrese de que esté menos salado que una lágrima.

A cualquiera de los 2 sueros, añádale media taza de jugo de fruta, agua de coco, o plátano maduro molido. Esto le dará potasio al niño y quizás le ayude a aceptar más de comer y beber.

2. **CON CEREAL EN POLVO Y SAL**
(Lo mejor es el arroz en polvo. O use maíz finamente molido, harina de trigo, sorgo, o papas cocidas y molidas.)

En 1 litro de **AGUA**

ponga media cucharadita rasa de **SAL**

y 8 cucharaditas colmadas (o 2 puñados) de **CEREAL** en polvo.



Hierva entre 5 y 7 minutos para que espese un poco. Enfríelo rápido y empiece a dárselo al niño.

PRECAUCIÓN: Pruebe la bebida cada vez antes de darla al enfermo para asegurarse de que no se haya echado a perder. Las bebidas de cereal se descomponen rápidamente cuando hace calor.

Importante: Adapte el suero según las costumbres de su región. Si no hay botes de a litro ni cucharitas en muchos hogares, ajuste las cantidades a las formas locales de medir. Donde tradicionalmente se dan atoles de cereal a los niños, se pueden seguir usando—sólo hay que hacerlos más aguados. Busque métodos fáciles y sencillos.

Dé a la persona deshidratada sorbos de esta bebida cada 5 minutos, día y noche, hasta que comience a orinar normalmente. Una persona grande necesita 3 o más litros al día. Un niño chico usualmente necesita 1 litro al día o 1 vaso por cada vez que obre aguado. Siga dando la bebida **seguido** y a traguitos, **aun si la persona vomita.** No todo el líquido será vomitado.

PRECAUCIÓN: Si la deshidratación empeora o aparecen otras señas de peligro, consiga ayuda médica (vea pág. 159). Puede ser necesario dar líquido por una vena (solución intravenosa).

Nota: En algunos países se venden paquetes de Sales de Rehidratación Oral para mezclar con agua. Éstos contienen simplemente azúcar, sal, citrato, zinc y potasio (vea pág 379). Los sueros caseros bien preparados—sobre todo los de cereal—a menudo son más baratos, seguros y efectivos que los paquetes.

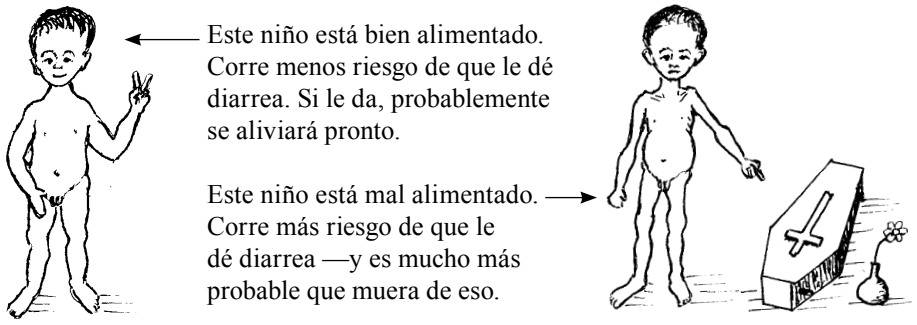
www.hesperian.org/home-espanol

Diarrea y disentería

Alguien que tiene excremento suelto o aguado, padece de ***diarrea*** ('chorro', 'asientos', 'cursera'). Si hay mocos ('fríos') y sangre en el excremento, tiene ***disentería.***

La diarrea puede ser leve o grave. Puede dar en forma ***aguda*** (de repente y muy fuerte) o ***crónica*** (que dura muchos días).

La diarrea es más común y más peligrosa en los niños chiquitos, sobre todo los que están mal alimentados.



La diarrea tiene muchas causas. **Generalmente no se necesitan medicinas,** y el niño se alivia pronto si le dan mucho Suero para Tomar y comida. (Si no come mucho, dele un poco de comida muchas veces al día.) A veces se necesita tratamiento especial, pero **la mayoría de las veces la diarrea se puede curar en casa,** aunque no se conozca su causa o causas exactas.

LAS PRINCIPALES CAUSAS DE LA DIARREA:

La mala alimentación (pág. 154) debilita al niño y hace que la diarrea por otras causas le dé más fuerte y más seguido

La escasez de agua y las condiciones sucias (no hay letrinas) ayudan a transmitir los gérmenes que causan la diarrea

Infección de virus o 'gripe intestinal'

Infección de las tripas causada por bacterias (pág. 131), amibas (pág. 144) o giardia (pág. 145)

Infecciones de lombrices (págs. 140 a 144) (la mayoría de las infecciones de lombrices no causan diarrea)

Infecciones fuera de las tripas (infecciones del oído, pág. 309; anginas, pág. 309; sarampión, pág. 311; infecciones urinarias, pág. 234)

Paludismo (tipo ***falciparum***—en regiones de África, Asia, el Pacífico, América Latina y el Caribe, pág. 186)

Envenenamiento con comida echada a perder (pág. 135)

VIH (la diarrea crónica puede ser una primera seña de SIDA, pág. 399)

Incapacidad de digerir leche (sobre todo en niños muy desnutridos y ciertos adultos)

Dificultades en la digestión de los bebés cuando prueban algo nuevo (pág. 154)

Alergias a ciertos alimentos (mariscos, pescado, etc., pág. 166); algunos bebés son alérgicos a la leche

Trastornos producidos por ciertas medicinas, como ampicilina o tetraciclina (pág. 58)

Laxantes, purgas, plantas irritantes o venenosas, ciertos venenos

El comer demasiada fruta verde o comida pesada y grasosa

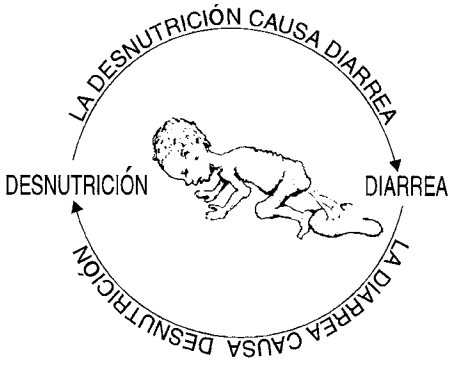
PREVENCIÓN DE LA DIARREA:

Aunque la diarrea tiene muchas causas, las más comunes son las **infecciones y la mala alimentación. Al cuidar el aseo y comer bien, se puede evitar la mayoría de los casos de diarrea.** Y curándola correctamente—con **mucho líquido y comida—**se puede lograr que mueran menos niños.

La diarrea también es muy peligrosa para las personas que tienen el VIH, especialmente los niños. Las personas con el VIH pueden prevenir la diarrea al tomar cotrimoxazol (vea pág. 357).

Los niños mal alimentados padecen de diarrea y mueren a causa de ella mucho más a menudo que los niños bien alimentados. Pero la diarrea misma puede ser una causa de la desnutrición. Y si la desnutrición ya existe, la diarrea rápidamente la empeora.

La desnutrición causa diarrea.
Y la diarrea causa desnutrición.



El 'circulo vicioso' de la desnutrición y la diarrea causa la muerte de muchos niños.

Esto resulta en un círculo vicioso; un problema empeora el otro. Por eso, **la buena alimentación es importante tanto para la prevención como para el tratamiento de la diarrea.**

Evite la desnutrición para prevenir la diarrea.
Prevenga la diarrea para evitar la desnutrición.

Para aprender cuáles alimentos ayudan al cuerpo a resistir o combatir diferentes enfermedades, incluyendo la diarrea, lea el Capítulo 11.

La prevención de la diarrea depende tanto de la **buena alimentación** como del **aseo.** En el Capítulo 12 se dan muchas sugerencias para el aseo personal y el aseo público. Éstas incluyen el uso de **letrinas,** la importancia del **agua limpia** y la **protección de los alimentos** contra el polvo y las moscas.

Aquí hay más sugerencias para evitar la diarrea en un bebé:

- **Dele leche de pecho en vez de biberón.** Dele sólo leche de pecho durante los primeros 6 meses. La leche de pecho ayuda al bebé a resistir las infecciones que causan diarrea. Si no puede darle leche de pecho, aliméntelo con taza y cuchara. **No use biberón** porque es más difícil de limpiar y es más probable que cause una infección.
- Cuando el bebé empiece a comer alimentos nuevos o sólidos, al principio dele sólo un poquito, bien molido y mezclado con un poco de leche de pecho. El bebé tiene que acostumbrarse a digerir comidas nuevas. Si empieza por comer demasiado de una sola vez, le puede dar diarrea. **No deje de darle leche de pecho de repente. Empiece con otras comidas mientras el bebé aún esté mamando.**
- Cuide el aseo del bebé—y mantenga limpio el lugar donde esté. Trate de evitar que se meta cosas sucias a la boca.
- No les dé a los bebés medicinas que no necesiten.



La leche de pecho ayuda a prevenir la diarrea.

www.hesperian.org/home-espanol

TRATAMIENTO PARA LA DIARREA:

Para la mayoría de los casos de diarrea no se necesitan medicinas. Si la diarrea es grave, el mayor peligro es la **deshidratación.** Si la diarrea dura mucho tiempo, el mayor peligro es la **desnutrición.** Así que la clave del tratamiento es dar **bastante líquido** y **bastante comida.** Sea cual sea la causa de la diarrea, siempre haga lo siguiente:

1. EVITE O CONTROLE LA DESHIDRATACIÓN. Una persona con diarrea debe tomar mucho líquido. Si la diarrea es grave o hay señas de deshidratación, dele Suero para Tomar (pág. 152). Aunque el enfermo no quiera beber, insístale con cariño para que lo haga. Dele varios tragos cada 5 ó 10 minutos.
2. MANTENGA LA BUENA ALIMENTACIÓN. **Una persona con diarrea necesita comer tan pronto como pueda.** Esto es especialmente importante para los niños chiquitos o la gente que ya está desnutrida. Además, cuando una persona tiene diarrea, la comida pasa muy rápido por la tripa y no se aprovecha toda. **Así que dele comida muchas veces al día**—sobre todo si sólo come un poco a la vez.
   - A un bebé con diarrea, **siga dándole leche de pecho.**
   - A un niño bajo de peso dele muchos alimentos que dan energía y algunos alimentos que forman el cuerpo (proteínas) todo el tiempo que tenga diarrea—y alimentos extras cuando se alivie. Si vomita o si deja de comer porque está muy enfermo, debe volver a comer tan pronto como pueda. **El darle Suero para Tomar le ayudará a comer.** Aunque el darle de comer quizás cause más diarrea al principio, puede salvarle la vida.
   - Si un niño que está bajo de peso tiene diarrea que dura muchos días o que vuelve seguido, dele más comida y más seguido—por lo menos 5 ó 6 comidas diarias. Muchas veces éste es el único tratamiento que necesita.
   - Si es posible, dé suplemento de zinc a un bebé o niño con diarrea (ver pág. 379).

DIETA PARA LA DIARREA

Cuando la persona tiene vómitos o está demasiado enferma para comer, debe tomar:

- puré aguado o caldo de arroz, maicena o papa
- agua de arroz (con un poco de arroz molido)
- caldo de pollo, res, huevo o frijol
- SUERO PARA TOMAR
- leche de pecho
- yogur

Tan pronto como la persona pueda comer, además de tomar las bebidas indicadas a la izquierda, debe comer una buena variedad de los siguientes alimentos o alimentos parecidos:

alimentos que dan energía

- plátanos maduros o cocidos
- galletas saladas
- arroz, avena u otro cereal bien cocido
- elote tierno (bien cocido y molido)
- papas
- puré de manzana (cocido)
- papaya

(Sirve agregar un poco de azúcar o aceite vegetal a los cereales.)

alimentos que forman el cuerpo

- pollo (hervido o asado)
- huevos (hervidos)
- carne (bien cocida, sin mucha grasa)
- frijoles, lentejas o chícharos (bien cocidos y molidos)
- pescado (bien cocido)
- leche (a veces causa problemas; vea la página siguiente)

DEBE EVITAR

- comidas grasosas
- casi todas las frutas crudas
- cualquier tipo de laxante o purga
- comidas picantes
- bebidas alcohólicas

LA DIARREA Y LA LECHE:

La **leche de pecho** es el mejor alimento para los bebés. Ayuda a prevenir y combatir la diarrea. **Cuando el bebé tenga diarrea, siga dándole leche de pecho.**

La **leche de vaca,** la **leche en polvo** o la **leche enlatada** pueden dar mucha energía y proteínas. Siga dándoselas a un niño con diarrea. En muy pocos niños estas leches pueden causar más diarrea. Si esto sucede, dele menos leche al niño y mézclela con otros alimentos. Pero recuerde: **un niño mal alimentado, con diarrea, debe comer bastantes alimentos que den energía y tengan proteínas.** Si toma menos leche, debe comer más alimentos bien cocidos y molidos como pollo, yema de huevo, carne, pescado o frijoles. Es más fácil digerir los frijoles si se cuecen, se pelan y se muelen bien.

Cuando el niño vaya mejorando, generalmente podrá tomar más leche sin que le provoque diarrea.

MEDICINAS PARA LA DIARREA:

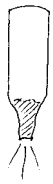
Para la mayoría de los casos de diarrea no se necesita ninguna medicina. Pero en ciertos casos, puede ser importante usar la medicina correcta. Sin embargo, muchas de las medicinas que se usan para la diarrea no hacen provecho. De hecho, algunas hacen daño:

POR LO GENERAL ES MEJOR **NO USAR** LAS SIGUIENTES MEDICINAS PARA LA DIARREA:

Los 'antidiarreicos' con subsalicilato de bismuto (como Pepto Bismol o Kaopectate, pág. 384) hacen la diarrea más espesa y menos frecuente. Pero no corrigen la deshidratación ni controlan la infección. Algunos antidiarreicos, como la loperamida ***(Imodium)*** o el difenoxilato ***(Lomotil),*** incluso pueden causar daño o hacer que las infecciones duren más tiempo.



Los 'antidiarreicos' actúan como tapones: queda adentro la suciedad infectada que necesita salir.



Las suspensiones o los jarabes 'antidiarreicos' con neomicina o estreptomicina irritan las tripas y muchas veces hacen más daño que provecho. No los use.

Los antibióticos como la ampicilina y tetraciclina sólo sirven en **algunos** casos de diarrea (vea pág. 158). Pero a veces estas mismas medicinas causan diarrea, sobre todo en los niños chiquitos. Si la diarrea empeora después de tomar estos antibióticos por más de 2 ó 3 días, deje de tomarlos—los antibióticos pueden ser la causa.

El cloranfenicol (pág. 355). Nunca lo use para la diarrea.

Los laxantes y purgas empeoran la diarrea y aumentan el riesgo de deshidratación. Nunca los use.

TRATAMIENTO ESPECIAL PARA DIFERENTES CASOS DE DIARREA:

Aunque la mayoría de los casos de diarrea se mejoran con mucho **líquido** y **comida,** y **sin ninguna medicina,** a veces se necesita tratamiento especial.

Al pensar en el tratamiento, recuerde que algunos casos de diarrea—sobre todo en niños chiquitos—son causados por **infecciones fuera de las tripas.** Siempre revise si hay una **infección de los oídos,** de la **garganta** o de las **vías urinarias.** Si encuentra una infección de ese tipo, trátela. También busque señas de **sarampión.**

Si el niño tiene diarrea leve con señas de catarro, probablemente es por causa de un virus, o 'una gripe intestinal', y no requiere tratamiento especial. Dele al niño mucho líquido y toda la comida que él acepte.

En ciertos casos difíciles de diarrea, quizás se necesite un análisis del excremento u otras pruebas para saber cuál es el tratamiento correcto. Pero por lo general basta hacer preguntas específicas, ver los excrementos y buscar ciertas señas. Aquí hay una guía de tratamiento según las señas.

1. **Diarrea repentina, leve. Sin calentura.** (¿Mala digestión? ¿'Gripe intestinal'?)

   - Tome muchos líquidos. Por lo general no se necesita tratamiento especial. Usualmente es mejor no usar 'medicinas de tapón' como el subsalicilato de bismuto (como ***Pepto Bismol*** o ***Kaopectate***, pág. 380) o difenoxilato ***(Lomotil)***. Jamás son necesarias y no ayudan a corregir la deshidratación ni a controlar la infección—así que, ¿para qué malgastar el dinero? Nunca se las dé a personas muy enfermas ni a niños chiquitos.

2. **Diarrea con vómitos.** (Muchas causas)

   - Cuando hay diarrea con vómitos, el peligro de deshidratación es mayor, especialmente en los infantes y niños. Es muy importante dar suero para tomar (vea pág. 152), té, sopa, o cualquier líquido que la persona quiera. **Siga dando el suero, aunque la persona lo vuelva a vomitar.** Algo le quedará adentro. Dele traguitos cada 5 a 10 minutos.
   - Si no logra controlar los vómitos o si la deshidratación empeora, busque ayuda médica rápido.

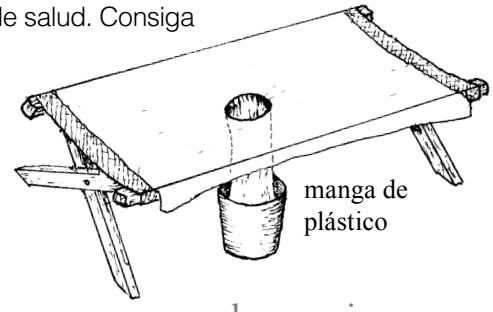


3. **Diarrea con moco y sangre. Muchas veces crónica. Sin calentura. Algunos días puede haber diarrea, y otros, estreñimiento.** (Posiblemente disentería amibiana. Para más detalles, vea la pág. 144).

   - Use metronidazol (vea pág. 366). Tome la medicina según la dosis recomendada. Si la diarrea sigue después del tratamiento, busque ayuda médica.

4. **Diarrea fuerte con sangre y calentura.** (Disentería bacteriana causada por shigellas).
   - Dé ciprofloxacina a los adultos, 500 mg 2 veces al día por 3 días (vea pág. 358). Pero para mujeres embarazadas y niños menores de 18 años no use ciprofloxacina. (Para niños menores de 8 semanas, consiga ayuda médica). A menudo, la Shigella es resistente a la ampicilina (vea pág. 352), al cotrimoxazol (vea pág. 356) y a la azitromina pero todavía se siguen usando. Si la primera medicina que prueba no da resultado en 2 días, pruebe otra o consiga ayuda médica. Las mujeres en los últimos 3 meses de embarazo no deben usar cotrimoxazol (vea pág. 356). La azitromicina (pág. 354) es segura durante el embarazo y para los niños. Para adultos, dé 1 g (1000 mg) por la boca una vez al día por 3 días. Para la dosis adecuada para los niños, vea a un trabajador de la salud.
   - También dé zinc, 20 mg una vez al día por 14 días.
5. **Diarrea fuerte con calentura, usualmente sin sangre.**
   - La calentura se puede deber en parte a la deshidratación. Dé mucho Suero para Tomar (pág 152.) Si la persona está muy enferma y no se mejora en 6 horas después de empezar a tomar el Suero, consiga ayuda médica.
   - Revise si hay señas de fiebre tifoidea. De ser así, trate la tifoidea (vea pág. 188).
   - En las regiones donde hay paludismo (malaria) del tipo ***falciparum,*** es buena idea que las personas con diarrea y calentura también tomen medicinas para el paludismo (vea pág. 186), sobre todo si tienen el bazo hinchado.
6. **Diarrea amarilla, apestosa, espumosa, sin sangre ni moco.** A menudo mucho gas en la barriga y eructos con mal sabor, como a azufre. (¿Giardia? Vea pág. 145).
   - Ésta puede ser causada por parásitos microscópicos llamados giardia, o quizás por desnutrición. En ambos casos, muchas veces el único tratamiento necesario es mucho líquido, alimentos nutritivos y descanso. Las infecciones graves de giardia se pueden curar con metronidazol (pág. 366). La quinacrina ***(Atebrina)*** es más barata, pero causa peores trastornos (pág. 367).
7. **Diarrea crónica (que dura mucho tiempo o que regresa a menudo).**
   - Puede ser causada en parte por la desnutrición o por una infección crónica, como de amibas o giardia. Asegúrese de que el niño coma más alimentos nutritivos, más veces al día (pág. 110). Si la diarrea aún sigue, busque ayuda médica.
8. **Diarrea como agua de arroz.** (¿Cólera?)
   - Los excrementos como 'agua de arroz' en grandes cantidades pueden ser una seña de cólera. En los países donde hay cólera, esta enfermedad peligrosa muchas veces da en ***epidemias*** (le da a muchas personas a la vez) y generalmente es peor en los niños mayores y en los adultos. Puede producir rápidamente una deshidratación grave, sobre todo si también hay vómitos. Combata continuamente la deshidratación (vea pág. 152) con suero de rehidratación y otros líquidos. También déle alimentos. El cólera se debe reportar a las autoridades de salud. Consiga ayuda médica.

Para las personas con diarrea muy fuerte, se puede hacer un 'catre para el cólera' como éste. Fíjese cuánto líquido está perdiendo el enfermo y asegúrese de que tome grandes cantidades del Suero para Tomar. Dele el Suero casi continuamente, y hágalo beber tanto como pueda.



www.hesperian.org
/home-espanol

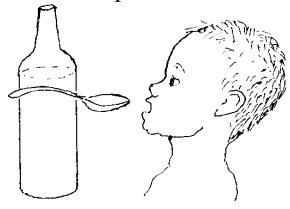
CUIDADO ESPECIAL PARA LOS NIÑOS CHIQUITOS CON DIARREA

La diarrea es especialmente peligrosa para los bebés y niños chiquitos. Muchas veces no se necesita medicina, pero hay que tomar precauciones especiales, ya que un bebé puede morir muy rápido de deshidratación.

dele leche de pecho



y también suero para tomar



- **Siga dándole leche de pecho,** y también dele traguitos de **Suero para Tomar.**
- Si el niño también tiene vómitos, dele leche de pecho seguido, pero a poquitos. Además, dele traguitos de Suero para Tomar cada 5 ó 10 minutos (vea Vómitos, pág. 161).
- Si no tiene leche de pecho, trate de darle algún otro tipo de leche, como leche de vaca, de cabra o leche de soya. **Mezcle 1 parte de leche hervida con 1 parte de agua hervida.** Si la leche empeora la diarrea, dé otros alimentos con proteína, como pollo, huevo, carne sin grasa o frijoles sin cáscara. Muélalos bien y mézclelos con agua hervida y también azúcar, arroz cocido u otro alimento que dé energía.
- Si el bebé es menor de 1 mes, trate de consultar a un trabajador de la salud antes de darle medicinas. Si esto no es posible y el niño está muy grave, dele un jarabe infantil que contenga ampicilina: media cucharadita 4 veces al día (vea pág. 352). Es mejor no usar otros antibióticos.
- Si es posible, dé suplementos de zinc.

CUÁNDO SE DEBE BUSCAR AYUDA MÉDICA EN CASOS DE DIARREA

La diarrea y la disentería pueden ser muy peligrosas—sobre todo en niños chiquitos. **Busque ayuda médica en los siguientes casos:**

- si la diarrea dura más de 4 días sin mejorar—o más de 1 día en un niño chiquito con diarrea fuerte;
- si la persona está deshidratada y va empeorando;
- si el niño vomita todo lo que toma, o si no toma nada, o si sigue vomitando seguido por más de 3 horas después de haber empezado a darle el Suero para Tomar;
- si al niño le empiezan a dar ataques, o si se le hinchan la cara y los pies;
- si le da diarrea a una persona ya muy enferma, débil o desnutrida (sobre todo si es un niño chiquito o una persona viejita);
- si hay mucha sangre en el excremento. Esto puede ser peligroso aunque haya muy poca diarrea (vea obstrucción de la tripa, pág. 94).

EL CUIDADO DE UNA PERSONA CON DIARREA AGUDA

DIARREA

¿Hay señas de deshidratación? (poca o nada de orina, ojos hundidos, boca seca, etc.)

NO → Evite la deshidratación: Tome mucho líquido.

SÍ → Controle la deshidratación: Tome mucho líquido y SUERO PARA TOMAR (vea pág. 152).

EVITE O CORRIJA LA DESNUTRICIÓN: Coma lo más pronto que pueda. Lo mejor son las comidas ligeras y bien molidas—muchos alimentos que dan energía y algunos alimentos que forman el cuerpo. Siga dando leche de pecho.

¿Tiene calentura por más de 6 horas después de comenzar a tratar la deshidratación?

NO → ¿Diarrea con sangre o moco?

NO → ¿Diarrea amarilla y muy espumosa?

NO → No use ninguna medicina. Siga bebiendo Suero para Tomar y comiendo.

- No mejoró → CONSIGA AYUDA MÉDICA
- Se curó

SÍ → Tome metronidazol o quinacrina para la giardia (vea págs. 366 y 367).

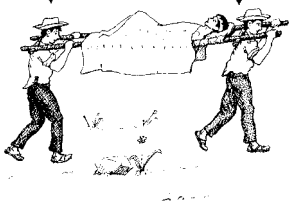
- No mejoró → CONSIGA AYUDA MÉDICA
- Se curó

SÍ → Tome metronidazol para las amibas (vea pág. 366).

- No mejoró → CONSIGA AYUDA MÉDICA
- Se curó

SÍ → Tome ampicilina (pág. 352) o cotrimoxazol (pág. 357).

- No mejoró en 3 días → ¿Hay señas de fiebre tifoidea? (la calentura sube más cada día, pulso lento, muy enfermo, etc., vea pág. 188)
  - NO → CONSIGA AYUDA MÉDICA
  - SÍ → Siga tomando ampicilina, cotrimoxazol o cloranfenicol por 2 semanas (vea pág. 356).
    - No mejoró → CONSIGA AYUDA MÉDICA
    - Se curó
- Se curó

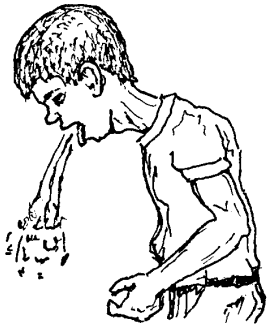


www.hesperian.org/home-espanol

Vómitos (basca, arrojadera)

Muchas personas, sobre todo los niños, a veces tienen malestar del estómago con vómitos. A menudo no se sabe por qué. Pueden tener poco dolor de la barriga o calentura (fiebre). Generalmente, esta clase de vómitos no es grave y se quita sola.

Los vómitos pueden ser seña de muchos problemas distintos, unos leves y otros graves. Por eso es importante examinar bien al enfermo. Los vómitos pueden resultar de un problema del estómago o la tripa, como: una infección (vea diarrea, pág. 153), envenenamiento con comida echada a perder (pág. 135) o 'panza peligrosa' (por ejemplo, apendicitis o una obstrucción de la tripa—pág. 94). También, casi cualquier enfermedad con calentura alta o dolor fuerte puede provocar vómitos, sobre todo el paludismo (pág. 186), hepatitis (pág.172), mal de la garganta (pág. 309), dolor de oído (pág. 309), meningitis (pág.185), infección urinaria (pág. 234), dolor de la vesícula biliar (pág. 329) o jaqueca (pág.162).



Señas de peligro cuando hay vómitos—¡busque ayuda médica pronto!

- deshidratación que va empeorando y que no se puede controlar (pág. 151)
- vómitos fuertes que duran más de 24 horas
- vómitos con mucha fuerza, sobre todo si son de color verde oscuro o café, o si huelen a cagada (señas de obstrucción, pág. 94)
- dolor continuo de la barriga, sobre todo si la persona no puede obrar (cagar) o si usted no oye gruñidos al poner la oreja sobre la barriga del enfermo (vea panza peligrosa: obstrucción, apendicitis, pág. 94)
- el vomitar sangre (úlcera, pág. 128; cirrosis, pág. 328)



Para combatir los vómitos:

- ♦ No coma nada mientras tenga vómitos fuertes.
- ♦ Tome traguitos de refresco (gaseosa). El té de ciertas hierbas, como el de manzanilla, también puede ayudar.
- ♦ Para la deshidratación, tome traguitos de refresco, té o Suero para Tomar (pág. 152).
- ♦ Si los vómitos no se calman pronto, use una medicina para controlarlos, como prometazina (pág. 384) o difenhidramina (pág. 384). Pero no dé estas medicinas a un niño menor de 2 años.

La mayoría de estas medicinas vienen en pastillas, jarabes, inyecciones y supositorios (tabletas blandas que se meten en el ano). Pero también se pueden poner pastillas o jarabes por el ano. Deshaga una pastilla en poquita agua y póngala con un equipo de lavados o con una jeringa sin aguja.

Si toma la medicina por la boca, debe tragarla con muy poca agua y no tomar nada más por 5 minutos. Nunca use más de la dosis recomendada. No se debe tomar otra vez hasta que se corrija la deshidratación y la persona empiece a orinar. Si la persona tiene muchos vómitos con diarrea y no se puede dar la medicina por la boca o el ano, use una medicina inyectable para controlar la basca. Puede que la prometazina sea la más efectiva. Tenga cuidado de no dar demasiada.

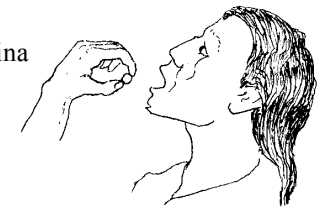
Dolor de cabeza y jaqueca

EL DOLOR DE CABEZA SENCILLO se puede quitar con el descanso y con calmantes como aspirina o ***Mejoral.*** A veces ayuda poner lienzos de agua caliente en la nuca y sobar la nuca y los hombros. Otros remedios caseros a veces también sirven.

Para el dolor de cabeza sencillo, a veces los remedios caseros son igual de efectivos que la medicina moderna.



remedio casero de Sinaloa, México



aspirina

El dolor de cabeza es común con cualquier enfermedad que causa calentura (fiebre). Si el dolor es muy fuerte, busque señas de meningitis (pág. 185).

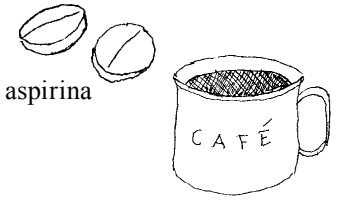
Un dolor de cabeza que da con gran frecuencia puede ser seña de una enfermedad crónica (duradera), de mala alimentación o de productos químicos en el trabajo o ambiente. Es importante comer bien y no desvelarse. Hable con un trabajador de salud sobre los productos químicos si cree que éstos pueden ser causa del dolor de cabeza. También hay muchas otras causas del dolor de cabeza, unas leves y otras peligrosas. Si los dolores siguen, busque ayuda médica.

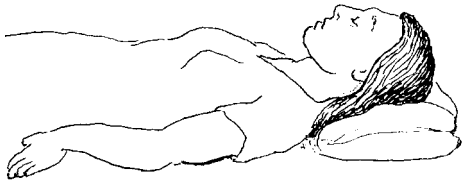
La **JAQUECA O MIGRAÑA** es un dolor de cabeza muy agudo que por lo general da de un solo lado. Puede dar seguido o muy de vez en cuando.

Al empezar un ataque típico de jaqueca, se empaña la vista o la persona ve chispas de luz. A veces le hormiguea una mano o un pie. Luego da un dolor de cabeza muy fuerte, que puede durar horas o días. Muchas veces produce vómitos. Las jaquecas son muy molestas, pero no son peligrosas.

Para evitar que la jaqueca dé fuerte, a la primera seña:

- Tome 2 aspirinas junto con 1 taza de café muy fuerte o té negro.
- Acuéstese en un cuarto oscuro y callado. Trate de calmarse y no pensar en sus problemas.
- Para las jaquecas muy tercas, tome aspirina, si es posible con codeína o con otro sedante. O consiga pastillas de ergotamina con cafeína (***Cafergot,*** pág. 377). Tome 2 pastillas para empezar y luego 1 pastilla más cada 30 minutos hasta que se quite el dolor. No tome más de 6 pastillas en 1 día.





ADVERTENCIA: No use *Cafergot* durante el embarazo.

www.hesperian.org/home-espanol

Catarro o resfriado y gripa (gripe)



El catarro y la gripa son infecciones comunes causadas por virus. Pueden hacer que escurra la nariz y que haya tos, dolor de garganta y a veces calentura o dolor de las coyunturas. Puede haber diarrea leve sobre todo en los niños chiquitos.

El catarro y la gripa casi siempre se alivian solos, sin medicina. **No use penicilina, tetraciclina u otros antibióticos,** ya que no hacen ningún provecho y pueden hacer daño.

- Tome mucha agua y descanse.
- La aspirina (pág. 376) o acetaminofén (pág. 377) ayudan a bajar la calentura y a calmar el dolor de cabeza y del cuerpo. Las 'pastillas para el catarro' (como ***Desenfriol, Contact,*** etc.) son más caras y no son mejores que la aspirina sola. No vale la pena gastar el dinero en esas medicinas.
- No se necesita una dieta especial. Pero los jugos de fruta, especialmente la naranjada o limonada, hacen provecho.

Para tratar el constipado y la tos que acompañan el catarro, vea las páginas siguientes.

ADVERTENCIA: No dé ningún tipo de antibiótico o inyecciones a un niño con catarro común y corriente. No sirven y pueden hacer daño.

Si el catarro o la gripa dura más de 1 semana, o si hay calentura, tos con mucha *flema* (moco con pus), respiración rápida y corta o dolor del pecho, sospeche de bronquitis o pulmonía (vea págs. 170 y 171). Quizás se necesite un antibiótico. Hay más peligro de que un catarro se convierta en pulmonía en los ancianos, en las personas que tienen problemas de los pulmones como bronquitis crónica, en la gente que no se puede mover mucho y en personas con VIH. Las personas con VIH pueden tomar cotrimoxazol diariamente para prevenir neumonía y otras infecciones (ver pág. 356).

Con el catarro muchas veces hay dolor de garganta. No se necesitan medicinas especiales, pero puede ayudar hacer gárgaras de agua tibia. Pero si el dolor de garganta da de repente, con mucha calentura, puede ser una infección causada por la bacteria estreptococo. Esto requiere tratamiento especial (vea pág. 310).

Prevención del catarro:

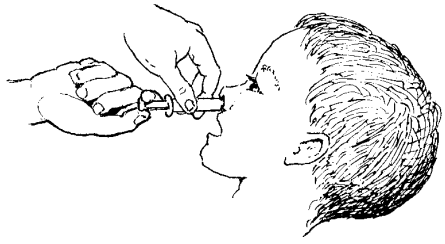
- El comer y dormir bien ayuda a evitar el catarro. También hace provecho comer naranjas, tomates y otras frutas que contienen vitamina C. Lavarse las manos antes de tocarse la cara, nariz o boca — o la comida que se pone en la boca — son buenos pasos de prevención.
- Mucha gente cree que el catarro resulta por mojarse o enfriarse, pero no es cierto (aunque el mojarse, enfriarse o desvelarse mucho, puede empeorar un catarro). El catarro se transmite cuando el enfermo estornuda y otra persona respira los virus que vuelan por el aire.
- Para no infectar a los demás, el enfermo debe comer y dormir aparte—y sobre todo no acercarse a los bebés. Debe taparse la nariz y la boca al toser o estornudar y lavarse las manos frecuentemente..
- Para evitar el mal de oído cuando tenga catarro (pág. 309), **trate de no sonarse la nariz con fuerza—sólo limpiésela.** Enseñe a los niños a hacer lo mismo.

Constipado y escurrimiento de la nariz (rinitis)

El constipado y escurrimiento de la nariz pueden resultar de un catarro o una alergia (vea la página siguiente). Cuando la nariz está muy tapada con mocos, aumenta la probabilidad del mal de oído en los niños, o de sinusitis en los adultos.

Para destapar las narices, haga lo siguiente:

1. A los niños chiquitos, sáqueles los mocos cuidadosamente con una perilla o una jeringa **sin aguja**, así →





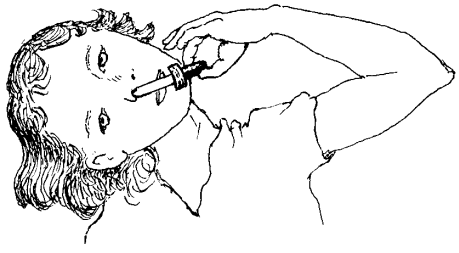
2. Los niños más grandes y los adultos pueden sorber agua con un poco de sal por la nariz. Esto ayuda a aflojar los mocos. El agua no debe estar muy salada. Una cuarta parte de una cucharadita de sal mezclada en una taza de agua es suficiente.

3. Respire vapores de agua caliente (vea pág. 168).

4. Límpiese los mocos de la nariz, **pero nunca se la suene con fuerza.** El sonarse la nariz puede causar mal de oído o sinusitis.

5. Hay personas que muchas veces tienen mal de oído o sinusitis después de un catarro. Para tratar de evitar esto, ellas pueden usar gotas *descongestivas* para la nariz con fenilefrina o efedrina. Después de sorber un poco de agua salada, póngase las gotas en la nariz, así:

Con la cabeza hacia un lado, ponga 2 ó 3 gotas en el lado de abajo. Espere un par de minutos y luego haga lo mismo del otro lado.



CUIDADO: No use las gotas descongestivas más de 3 veces al día, ni más de 3 días seguidos.

Un jarabe descongestivo (con fenilefrina o algo parecido) también puede hacer provecho.

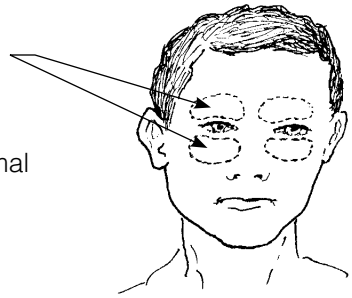
Evite el mal de oído y la sinusitis—trate de no sonarse la nariz con fuerza, sólo limpiésela.

www.hesperian.org/home-espanol

Sinusitis

La sinusitis es una inflamación aguda o crónica (duradera) de los senos o huequitos del hueso que desembocan en la nariz. Por lo general, la sinusitis da después de un catarro fuerte o una infección de los oídos o de la garganta.

Señas:



- Dolor en la cara arriba y abajo de los ojos, aquí (Duele más al dar golpecitos sobre los huesos, o al agacharse.)
- Mocos espesos o pus en la nariz, a veces con mal olor. Narices frecuentemente tapadas.
- Calentura o fiebre (a veces).
- Puede que haya dolor en algunos dientes.

Tratamiento:

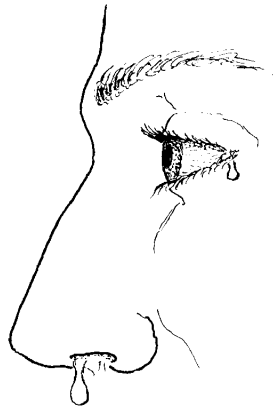
- Tome mucha agua.
- Sorba por la nariz agua con un poco de sal (vea pág. 164), o respire vapores de agua caliente para destapar las narices (vea pág. 168).
- Ponga lienzos de agua caliente sobre la cara.
- Use gotas descongestivas para la nariz, como fenilefrina (***Neo-Sinefrina,*** pág. 381).
- Use un antibiótico como tetraciclina (pág. 354), ampicilina (pág. 352) o penicilina (pág. 351).
- Si no se alivia, busque ayuda médica.

Prevención:

Cuando le dé catarro y constipado, trate de mantener la nariz destapada. Siga las recomendaciones de la página 164.

Fiebre del heno (catarro alérgico, rinitis alérgica)

El escurrimiento de la nariz y la comezón en los ojos pueden ser causados por respirar una cosa que provoca una reacción alérgica (vea la página siguiente). Con frecuencia es peor en ciertos meses del año.



Tratamiento:

Tome un antihistamínico como clorfeniramina (pág. 384). El dimenhidrinato (***Dramamine,*** pág. 384), que generalmente se vende para los mareos, también sirve para esto.

Prevención:

Descubra qué cosas provocan esta reacción (por ejemplo: polvo, plumas de gallina, ***polen,*** moho) y trate de evitarlas.

Trastornos alérgicos (reacciones alérgicas)

Una alergia es un trastorno o reacción que sólo se ve en algunas personas, cuando ciertas cosas les afectan el cuerpo:

- al respirar esas cosas,
- al comerlas,
- al inyectárselas,
- o al tocarlas con la piel.

Las reacciones que se producen pueden ser leves o graves, e incluyen:

- salpullido o ronchas con comezón (pág. 203)
- nariz que escurre y ojos que arden o pican (catarro alérgico, pág. 165)
- irritación en la garganta, dificultad para respirar o asma (vea pág. siguiente)
- choque alérgico (pág. 70)
- diarrea (en niños alérgicos a la leche—una causa rara de diarrea, pág. 156)

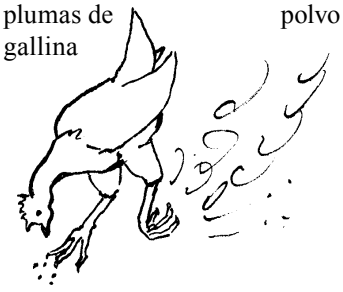
Una alergia no es una infección, y no se pega. Pero muchas veces los niños de padres alérgicos también padecen de alergias.

Generalmente, las personas alérgicas sufren más en ciertas temporadas, o cuando entran en contacto con la cosa que las molesta. Éstas son algunas causas comunes de las reacciones alérgicas:

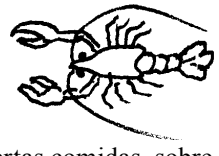
polen de ciertas flores y zacates



plumas de gallina



polvo



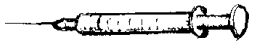
ciertas comidas, sobre todo pescado, camarón, cerveza, etc.

pelo y caspa de gatos u otros animales





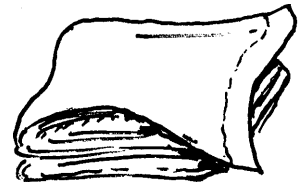
almohadas de pochote o plumas



ciertas medicinas, especialmente inyecciones de penicilina o antitoxinas de suero de caballo (pág. 70)



productos químicos en su hogar, su escuela o su trabajo



cobijas o ropas mohosas (manchadas por la humedad)

www.hesperian.org/home-espanol

Asma ('ahoguío')



Se sienta para poder respirar. Acostado no puede.

La persona con asma pasa ratos cuando tiene mucha dificultad para respirar. Se le oye un silbido, sobre todo cuando saca el aire. Al tomar aire, se hunde la piel detrás del hueso del cuello y la piel entre las costillas. Cuando hay mucho ahoguío, se ponen azules los labios y las uñas, y se hinchan las venas del cuello. Por lo general, no hay calentura.

El asma generalmente empieza en la niñez, y puede durar toda la vida. No se pega, pero es más común en niños que tienen parientes con asma. Por lo general, es peor en ciertos meses del año, o por la noche.

Un ataque de asma puede ser causado por comer o respirar cosas a las cuales la persona es alérgica (vea pág. 166). En los niños, el asma muchas veces empieza con un catarro común. En algunas personas, el nerviosismo o la angustia también contribuyen a los ataques de asma. El asma también puede ser causada por aire contaminado, como los humos de los cigarros, del fuego en la cocina, quema de campos agrícolas o de cualquier vehículo.

Tratamiento:

- Si el asma empeora dentro de la casa, saque a la persona al aire libre. Esté tranquilo y sea cariñoso con el enfermo. Cálmelo.
- Dele mucho líquido. Esto afloja el moco y facilita la respiración. El respirar vapores de agua caliente también puede ayudar (vea pág. 168).
- Un café o té negro cargado puede ayudar a aliviar un ataque de asma si usted no tiene medicinas.
- Para ataques, trátelos con el inhalador de rescate (de acción rápida) con salbutamol (vea pág. 382), tan frecuente como sea necesario. Usted querrá respirar la medicina tan profundamente como sea posible.
- Para ataques frecuentes o asma que le hagan jadear para respirar mientras camina o durante ejercicios leves, use también el inhalador controlador (de acción prolongada) con beclometasona (pág. 382). Usarlo puede prevenir ataques, ahorrar su dinero y hacerle sentir mejor que nunca respondiendo a una emergencia de asma. Usar un "espaciador" con su inhalador permite que más medicina llegue a los pulmones.
- Para asma severa donde usted no puede respirar y que no mejora con salbutamol, use prednisolona por la boca inmediatamente, y luego continúe por 3 a 7 días (vea pág. 382). En casos de emergencia si no tiene otras medicinas puede inyectar epinefrina (adrenalina, vea pág. 383) bajo la piel.
- Raras veces las lombrices causan asma. Pruebe a dar mebendazol (vea pág. 372) a los niños con asma si sospecha que tienen lombrices.
- **Si la persona no se alivia, busque ayuda médica.**



Aprenda a hacer un espaciador para su inhalador (vea pág. 384).

Prevención:

La persona con asma debe evitar comer o respirar las cosas que le producen los ataques. Mantenga muy limpia la casa y el lugar donde trabaja. No deje entrar pollos ni otros animales. Sacuda y asolee seguido las sábanas y cobijas. A veces hace provecho dormir fuera de la casa, al aire libre. Tome por lo menos 8 vasos de agua diarios para mantener aflojado el moco. Las personas con asma pueden mejorarse si se mudan a un lugar donde el aire sea más limpio.

Si tiene asma, no fume—el tabaco daña aún más los pulmones.

www.hesperian.org/home-espanol
español.hesperian.org/guias-de-salud

Donde no hay doctor (2017)

Tos

La tos en sí no es una enfermedad, sino una seña de muchas enfermedades distintas que afectan la garganta, los pulmones o los ***bronquios*** (la red de tubitos que llevan aire a los pulmones). Éstos son algunos de los problemas que causan varios tipos de tos:

TOS SECA CON POCA O NADA DE FLEMA:	TOS CON MUCHA O POCA FLEMA:	TOS CON SILBIDO Y AHOGUÍO:
catarro o gripa (pág. 163) lombrices—cuando pasan por los pulmones (pág. 142) sarampión (pág. 311) tos por fumar (pág. 149)	bronquitis (pág. 170) pulmonía (pág. 171) asma (pág. 167) tos por fumar, sobre todo al levantarse en la mañana (pág. 149)	asma (pág. 167) tos ferina (pág. 313) difteria (pág. 313) mal del corazón (pág. 325) algo atorado en la garganta (pág. 79)

TOS CRÓNICA O DURADERA:	TOS CON SANGRE:
tuberculosis (pág. 179) tos por fumar o trabajar en minas (pág. 149) asma (ataques repetidos, pág. 167) bronquitis crónica (pág. 170) enfisema (pág. 170)	tuberculosis (pág. 179) pulmonía (flema amarilla, verde o rayada con sangre, pág. 171) infección grave de lombrices (pág. 140) cáncer de los pulmones o de la garganta (pág. 149)

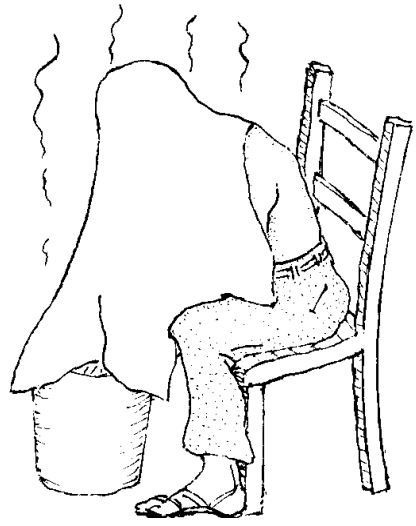
La tos es la manera en que el cuerpo limpia las vías respiratorias y se deshace de la flema (moco con pus) y de los gérmenes que hay en la garganta o en los pulmones. Por eso, cuando la tos produce flema, **no hay que tomar medicina para parar la tos, sino usar remedios que ayudan a aflojar y sacar la flema.**

Tratamiento para la tos:

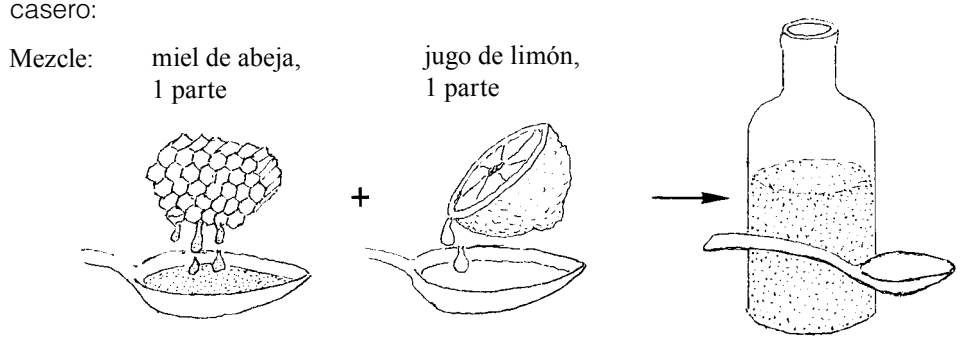
1. **Para aflojar el moco** y calmar toda clase de tos, **tome mucha agua.** Esto hace más provecho que cualquier medicina.

   También **respire vapores de agua caliente.** Siéntese en una silla con una cubeta (balde) de agua caliente a sus pies. Póngase una sábana sobre la cabeza y sobre la cubeta, de modo que le lleguen los vapores a la cara. Respire los vapores profundamente durante 15 minutos. Repita esto varias veces al día. Puede echar *Vaporub* u hojas de eucalipto, poleo o yerbabuena en el agua, pero el agua caliente sola sirve igual.

   CUIDADO: No use eucalipto o *Vaporub* si la persona tiene asma. La empeoran.



2. **Para toda clase de tos,** sobre todo la tos seca, se puede dar el siguiente jarabe casero:



   Tome una cucharadita cada 2 ó 3 horas.

   ADVERTENCIA: No dé miel a los bebés menores de 1 año. En el jarabe use azúcar en vez de miel.

3. **Para una tos seca que no lo deja dormir,** puede tomar un jarabe con codeína (pág. 381). Las pastillas de aspirina con codeína (o incluso la aspirina sola) también sirven. Si hay mucha flema o ahoguío, no use codeína.
4. **Para una tos con ahoguío** (dificultad para respirar, se oye un silbido), vea Asma (pág. 167), Bronquitis Crónica (pág. 170) y Mal del Corazón (pág. 325).
5. **Trate de averiguar qué enfermedad está causando la tos y cúrela.** Si la tos dura mucho, si tose sangre, pus o flema apestosa, o si va perdiendo peso o sigue con dificultades para respirar, busque ayuda médica.
6. **Si tiene cualquier clase de tos, no fume.** El fumar daña los pulmones.

> **Para evitar la tos, no fume.**
> **Para curar la tos, cure la enfermedad que la cause—y no fume.**
> **Para calmar la tos y aflojar la flema, tome mucha agua—y no fume.**

Cómo sacar el moco de los pulmones (posición de drenaje):

Cuando una persona que tiene tos es muy vieja o está muy débil y no puede sacar el moco o flema de su pecho, le hará provecho tomar mucha agua. También haga lo siguiente:

- Primero, haga que respire vapores de agua caliente para aflojar el moco.
- Después dele golpecitos en la espalda con la mano en forma de taza. Esto le ayudará a sacar el moco.



Bronquitis

La bronquitis es una infección de los bronquios, que son los tubos que llevan el aire a los pulmones. La bronquitis produce una tos ruidosa, muchas veces con moco o flema. Generalmente es causada por un virus, y por eso los antibióticos casi nunca hacen provecho. **Use antibióticos solamente si la bronquitis dura más de 1 semana** y no va mejorando, si hay señas de **pulmonía** (vea la página siguiente) o si la persona ya tiene una **enfermedad crónica de los pulmones.**

BRONQUITIS CRÓNICA

Señas:

- Una tos con moco que dura meses o años. A veces la tos empeora y puede haber calentura. Una persona con esta clase de tos, que no padece de otra enfermedad duradera como tuberculosis o asma, probablemente tiene bronquitis crónica.
- Es más común en personas mayores que por años han tenido el vicio de fumar mucho.
- Puede llevar a *enfisema,* una condición muy grave e incurable en que se rompen los saquitos de aire de los pulmones. Una persona con enfisema tiene gran dificultad al respirar, sobre todo al hacer ejercicio, y su pecho se pone grande como un barril.



El enfisema puede resultar de asma crónica, bronquitis crónica o por fumar.

Tratamiento:

- Deje de fumar.
- Tome una medicina para el asma que contenga salbutamaol (vea pág. 382).
- Las personas con bronquitis crónica deben usar cotrimoxazol o amoxicilina cada vez que tengan catarro o gripa con calentura.
- Si la persona no puede sacar la flema al toser, haga que respire vapores de agua caliente (vea pág. 168), y luego ayúdela con la posición de drenaje (vea pág. 169).



Si tiene tos crónica (o quiere evitarla):

¡NO FUME!



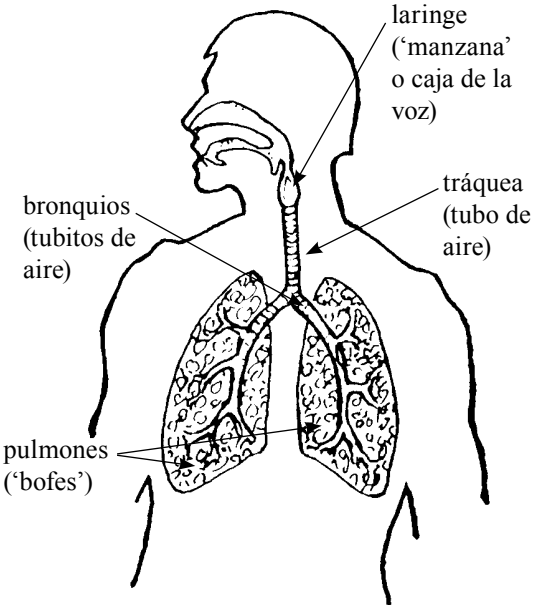
www.hesperian.org/home-espanol

Pulmonía (neumonía)

La pulmonía es una infección aguda de los pulmones. Muchas veces da después de otra enfermedad de las vías respiratorias como sarampión, tos ferina, gripa, bronquitis, asma—o cualquier enfermedad muy grave, sobre todo en bebés y gente mayor. También a las personas con VIH les puede dar pulmonía.

Señas:

- Escalofríos que vienen de repente, y luego mucha calentura.
- Respiración rápida y corta, a veces con pujidos o silbidos. A veces las narices se agrandan cada vez que respira.
- Calentura (a veces los recién nacidos y personas ancianas o muy débiles tienen pulmonía grave con poca o nada de calentura).
- Tos (muchas veces con moco amarillo, verdoso, rosado o rayado con sangre).
- Dolor de pecho (a veces).
- La persona se ve muy enferma.
- A menudo aparecen llagas de fiebre en la cara o en los labios (pág. 232).



Un niño muy enfermo con respiración poco profunda y rápida probablemente tiene neumonía. Para un recién nacido, una respiración rápida es de más de 60 respiros por minuto. Para un bebé de 2 meses a 1 año, son 50 respiros por minuto, y para un niño entre 1 y 5 años, 40 respiros por minuto. (Si la respiración es rápida y **profunda** compruebe si es deshidratación, pág. 151, o resuello fuerte, pág. 24). No cuente los respiros si el niño está llorando o justo después de que pare de llorar.

Tratamiento:

- En casos de pulmonía, los antibióticos pueden ser la diferencia entre la vida y la muerte. Dé bencilpenicilina (vea pág. 352), cotrimoxazol (vea pág. 356) o eritromicina (vea pág. 355). En casos graves, inyecte penicilina procaína (vea pág. 352), adultos: 1.000.000 unidades (1 mg) cada día, o dé amoxicilina por la boca (vea las págs. 352 a 353), 500 mg., 3 veces al día. A los niños chiquitos deles de la cuarta parte a la mitad de la dosis para adultos. En niños menores de 6 años, generalmente es mejor usar amoxicilina.
- Dé aspirina (pág. 376) o acetaminofén (pág. 377) para bajar la calentura y calmar el dolor. (El acetaminofén es más seguro para los niños menores de 12 años.)
- Dé muchos líquidos. Si el enfermo no puede comer, dele alimentos líquidos o Suero para Tomar (vea pág. 152).
- Calme la tos y afloje el moco dándole al enfermo mucha agua y haciendo que respire vapores de agua caliente (vea pág. 168). La posición de drenaje también puede servir (vea pág. 169).
- Si el enfermo tiene ahoguío, una medicina para el asma le puede hacer provecho.

Hepatitis

La hepatitis es una inflamación del hígado. Generalmente es causada por un virus, pero también por bacteria, bebidas alcohólicas o envenenamiento con una sustancia química. Hay varios tipos de hepatitis: A, B, C, D, E y G. Todos los tipos se pueden contagiar aunque no haya señas de la enfermedad. Aunque en algunos lugares la gente la llama "la fiebre" (pág. 26), la hepatitis generalmente causa poca o nada de calentura.

Por lo general, una persona con hepatitis A, B o hepatitis E se muestra muy enferma durante 2 ó 3 semanas; débil durante 1 a 4 meses después; y luego tiende a mejorarse.

Generalmente, la Hepatitis A o E es leve en los niños pequeños y más grave en personas mayores y mujeres embarazadas. La Hepatitis B es más seria y puede provocar cicatrices permanentes en el higado (cirrosis), cáncer de higado e incluso la muerte. La Hepatitis C también es muy peligrosa y puede provocar infecciones permanentes del higado. Es una causa importante de muerte para las personas con el SIDA.

Señas:



- El enfermo no tiene ganas de comer ni fumar. Se siente cansado.
- A veces siente dolor en el costado derecho cerca del hígado. A veces siente dolor en los músculos o las articulaciones.
- Puede tener calentura.
- Después de unos días, los ojos y la piel se ponen amarillos.
- Puede tener vómitos al oler o ver comida.
- Los orines se ponen color de Coca-Cola y el excremento blancuzco o tiene diarrea.

Tratamiento:

- El enfermo debe descansar y tomar muchos líquidos como Jugo de papaya, naranja y otras frutas, y caldo o sopa de verduras. El tomar vitaminas puede ayudar.
- Para controlar los vómitos, vea pág. 161.
- Cuando el enfermo se siente mejor, debe comer las frutas y verduras. No debe comer muchas proteínas (carne, huevos, pescado, etc.), porque hacen trabajar demasiado el hígado dañado. Evite la manteca y la comida grasosa. **No tome nada de alcohol** por 6 meses al menos.
- Los antibióticos no sirven para curar la hepatitis. Algunas medicinas como el acetaminofén dañan más el hígado enfermo. Los antivirales se usan para tratar la Hepatitis C y a veces la Hepatitis B.

Prevención:

- Cuando los niños pequeños tienen hepatitis, generalmente no haya señas de la enfermedad pero todavía se pueden contagiar a otros. El virus de la Hepatitis A se transmite del excremento de una persona a la boca de otra por agua o comidas contaminadas. Para evitar el contagio, entierre los excrementos del enfermo. El enfermo, su familia y los que cuidan por él deben lavarse bien las manos y cuidarse el aseo (vea págs. 133 a 139).
- Los virus de la Hepatitis B y la Hepatitis C se transmiten de una persona a otra por medio de las relaciones sexuales, las inyecciones con agujas no esteriles, las transfusiones de sangre infectada, y de una madre a su bebé durante el parto. Para protegerse, use un condón cuando tenga relaciones sexuales (vea pág. 290), siga los consejos para prevenir el VIH en la pág. 401, y **siempre hierva las agujas y las jeringas antes de usarlas y cada vez que las usa (vea pág. 74).**
- Ya existen vacunas contra la Hepatitis A y la Hepatitis B, y medicinas que tratan la Hepatitis C, pero puedan ser caras y no estar disponibles en todo el mundo. La Hepatitis B es peligrosa, entonces si es posible, se debe vacunar a todos los niños.

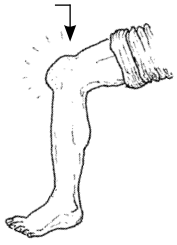
www.hesperian.org/home-espanol

Artritis o reumas (coyunturas dolorosas e hinchadas)

En la gente de edad, la mayoría de los dolores crónicos de las coyunturas, (artritis) no son curables. Pero se mejoran un poco con lo siguiente:

- **El descanso.** Si es posible, evite los trabajos o ejercicios pesados que le causen molestias en las coyunturas dolorosas. Si la artritis causa un poco de calentura, hace provecho tomar siestas durante el día.
- **Ponga lienzos de agua caliente** en las coyunturas dolorosas (vea pág. 195).
- **La aspirina** ayuda a calmar el dolor; la dosis para la artritis es más grande que para otras dolencias. Los adultos deben tomar 3 pastillas, 4 veces al día. Si empiezan a zumbar los oídos, hay que tomar menos. **Para evitar que la aspirina cause problemas del estómago,** siempre **tómela con comida o con un vaso grande de agua.** Si le sigue dando dolor de estómago, tómese la aspirina no sólo con la comida y mucha agua, sino también con 1 cucharada de un antiácido como *Maalox* o *Gelusil.*
- Es importante hacer **ejercicios** ligeros que ayuden a mantener o aumentar la movilidad en las coyunturas dolorosas.

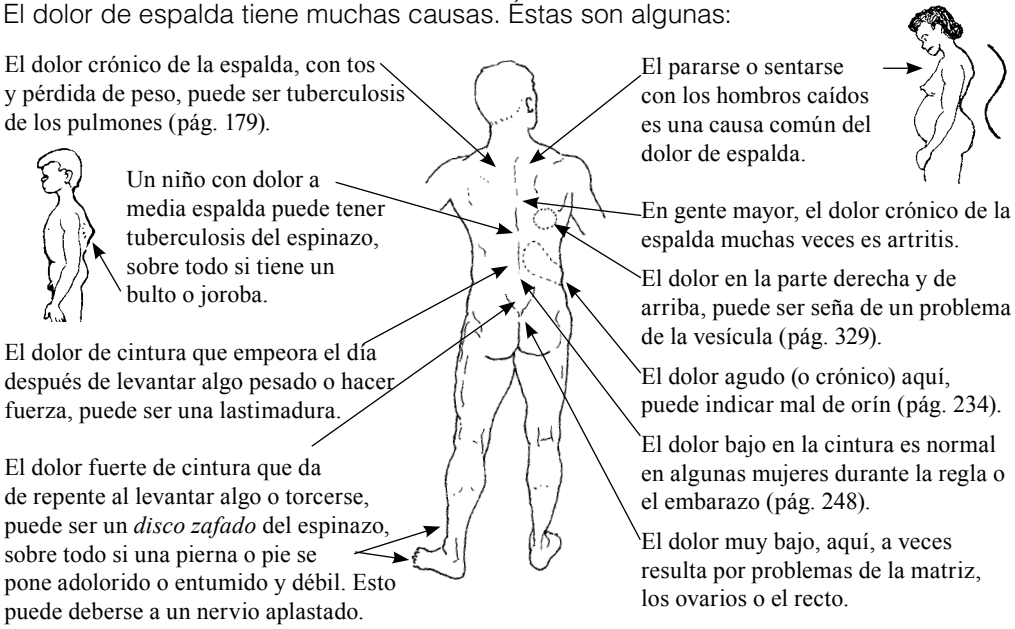
Si una sola coyuntura se hincha y se pone caliente, puede estar infectada —sobre todo si hay calentura. Use un antibiótico como penicilina (vea la pág. 351), y si puede, vea a un trabajador de la salud.



En niños y jóvenes, las coyunturas dolorosas pueden ser una seña de otra enfermedad grave, como fiebre reumática (pág. 310) o tuberculosis (pág. 179). Para más información sobre el dolor de las coyunturas, vea *El niño campesino deshabilitado,* Capítulos 15 y 16.

Dolor de espalda

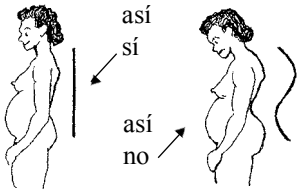
El dolor de espalda tiene muchas causas. Éstas son algunas:



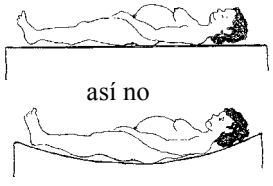
Tratamiento y prevención del dolor de espalda:

- Si el dolor de espalda se debe a tuberculosis, una infección de las vías urinarias o mal de la vesícula, cure la enfermedad que lo cause. Busque ayuda médica si sospecha que hay una enfermedad grave.
- El dolor de espalda sencillo, incluyendo el del embarazo, se puede evitar o calmar así:

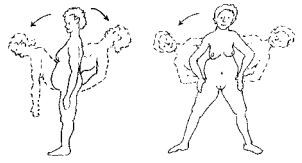
siempre párese derecho



duerma sobre algo firme y plano, así

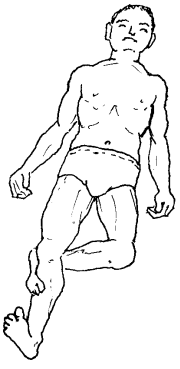


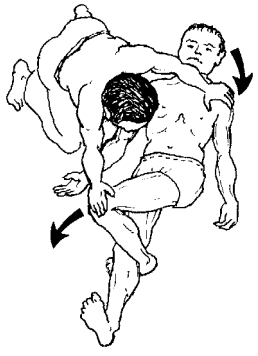
haga ejercicios doblando la espalda (muy lentamente)



- La aspirina y los lienzos de agua caliente (pág. 195) ayudan a calmar el dolor.
- El dolor de cintura fuerte y repentino que da por torcerse, agacharse, levantar cosas pesadas o hacer fuerza, a veces se alivia así:

Acueste a la persona con un pie debajo de una rodilla.





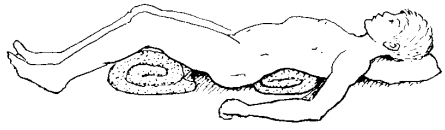
Entonces, aplastando este hombro,

empuje suave pero continuamente esta rodilla, como para torcer la espalda.

Haga esto primero de un lado y luego del otro.

PRECAUCIÓN: No haga esto si el dolor es a causa de una caída o un golpe.

- Si el dolor de espalda que viene de torcerse o levantar algo pesado, da de repente, como una puñalada al agacharse, si el dolor corre a las piernas o si un pie se entume o pierde fuerza, el problema es grave. Puede que un 'disco zafado' esté aplastando un nervio donde sale de la espina dorsal. (Los discos son "cojinetes" entre los huesos del espinazo.) Es mejor descansar acostado, boca arriba, por varios días. Puede ayudar poner algo firme debajo de las rodillas y la cintura.

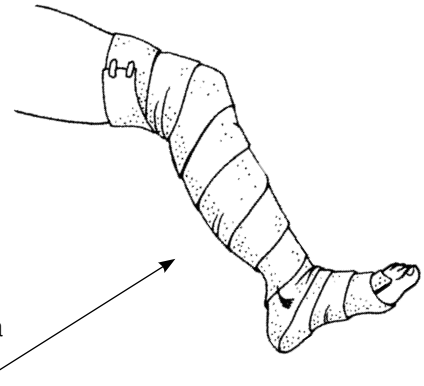


- Tome aspirina y use lienzos de agua caliente. Si el dolor no se mejora en unos pocos días, consiga ayuda médica.

Várices (venas varicosas)

Las várices son venas hinchadas, torcidas y muchas veces dolorosas. Se ven más en las piernas de la gente mayor y de las mujeres embarazadas o que han tenido muchos hijos.

Tratamiento:
No hay medicinas para las várices. Pero lo siguiente ayuda:



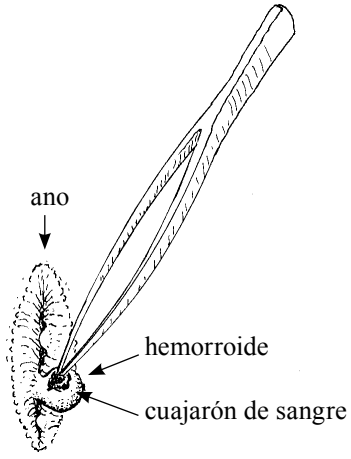
- No pase mucho tiempo parado o sentado con los pies hacia abajo. Si a fuerzas tiene que estar así, trate de descansar con los pies en alto (sobre el nivel del corazón) por un ratito cada media hora. Cuando esté parado, trate de estar dando pasos. O levante repetidamente los talones y vuélvalos a bajar. También duerma con los pies en alto (sobre almohadas).
- Para apretar las venas.use medias o vendas elásticas. Asegúrese de quitárselas por la noche.
- El cuidar así las venas le ayudará a prevenir llagas crónicas o *úlceras varicosas* en los tobillos (pág. 213).

Almorranas (hemorroides)

Las almorranas o hemorroides son várices del ***ano*** o recto, que se sienten como bolas o bultos pequeños. Pueden ser dolorosas, pero no son peligrosas. Muchas veces aparecen durante el embarazo y después pueden desaparecer.

- El jugo amargo de ciertas plantas (zábila, cardón, etc.) se puede untar en las hemorroides para que se encojan. Los ***supositorios*** para hemorroides hacen lo mismo (pág. 389).
- El sentarse en un baño de agua tibia puede ayudar a curar las hemorroides.
- Las almorranas pueden ser causadas en parte por el estreñimiento. Sirve comer mucha fruta o alimentos con mucha fibra, como yuca o salvado de trigo.
- Las hemorroides muy grandes a veces requieren una operación. Consiga ayuda médica.

Si una hemorroide empieza a sangrar, la hemorragia a veces se puede controlar apretando la hemorroide directamente con un trapo limpio. Si la hemorragia sigue, busque ayuda médica. O trate de controlarla quitando el cuajarón de sangre que está en la vena hinchada. Primero, limpie el ano con jabón y agua. Use una cuchilla que ha sido esterilizada en agua hirviendo para hacer un pequeño corte en la hemorroide. Use pinzas esterilizadas para quitar el cuajarón de sangre. Presione sobre el corte con un trapo limpio hasta que pare la hemorragia.



CUIDADO: No trate de quitar la hemorroide cortándola. La persona puede morir desangrada.

Hinchazón de los pies y de otras partes del cuerpo

Los pies se pueden hinchar debido a diferentes problemas, algunos leves y otros graves. Pero si también se hinchan la cara u otras partes del cuerpo, esto generalmente es seña de una enfermedad grave.

A las mujeres a veces se les hinchan los pies durante los últimos 3 meses del embarazo. Por lo general, esto no es grave. Se debe a que el peso del niño aplasta las venas que vienen de las piernas, impidiendo así el paso normal de la sangre. Sin embargo, si la mujer también tiene presión alta, cara hinchada, mucha proteína en la orina o aumento repentino de peso, ella podría estar sufriendo de pre-eclampsia (vea pág. 249). Consiga ayuda médica rápido.

A la gente mayor que pasa mucho tiempo sentada o parada en un solo lugar, a menudo se le hinchan los pies debido a la mala circulación. Pero esta hinchazón también se puede deber a mal del corazón (vea pág. 325) o, menos a menudo, a mal de los riñones (vea pág. 234).

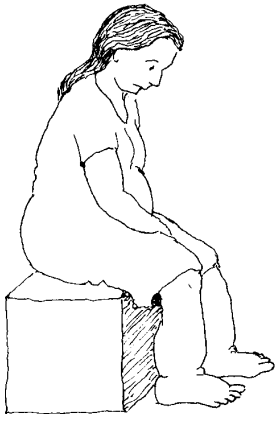
En niños chiquitos, la hinchazón de los pies puede venir de anemia (vea pág. 124) o desnutrición (vea pág. 107). En casos graves de desnutrición, también se pueden hinchar la cara y las manos (vea Kwashiorkor, pág. 113).

Tratamiento:

Para aliviar la hinchazón, cure la enfermedad que la causa. Use poca o nada de sal en la comida. Los tés de hierbas que hacen orinar mucho a la gente, generalmente sirven (vea barbas de maíz, pág. 12). También haga lo siguiente:

CUANDO SE HINCHEN LOS PIES:

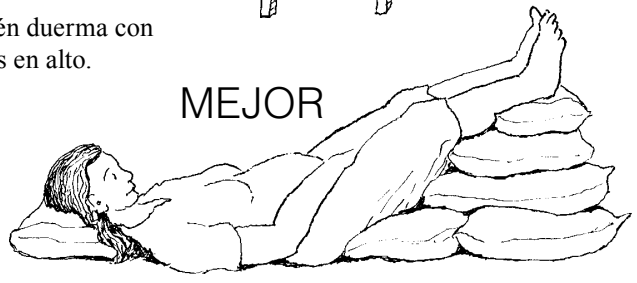
No esté sentado con los pies hacia abajo. Así se hinchan más.



Cuando se siente, ponga los pies en alto. Así se deshinchan. Póngalos en alto varias veces al día. Los pies deben estar sobre el nivel del corazón.



También duerma con los pies en alto.

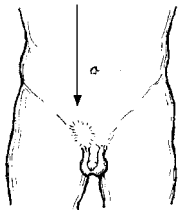


www.hesperian.org/home-espanol

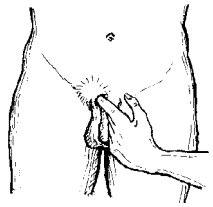
Hernia (desaldillado)

La hernia es una abertura o rotura de los músculos que cubren la barriga. Esta rotura permite que salga una parte de la tripa, formando un bulto o bola debajo de la piel. Las hernias generalmente resultan de levantar algo muy pesado, o de hacer fuerza (como en el parto). Algunos niños nacen con hernias (vea pág. 317). En los hombres, la hernia generalmente se encuentra en la ingle. También los nodos linfáticos (secas, pág. 88) pueden producir bolas en la ingle, pero...

La hernia generalmente se encuentra aquí,

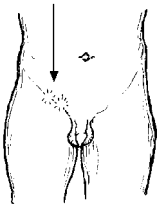


y la puede sentir con el dedo, así.



Se hincha más al toser (o al levantar algo).

Las secas se encuentran aquí



y no se hinchan al toser.

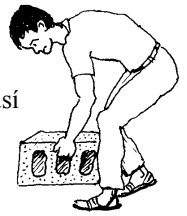
Cómo evitar una hernia:

Levante cosas pesadas así



SÍ

y no así



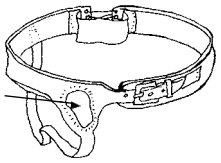
NO

Cómo vivir con una hernia:

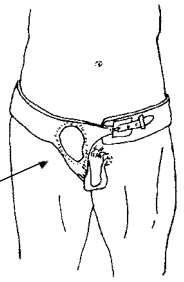
- Evite levantar cosas pesadas.
- Haga una faja para apretar la hernia.

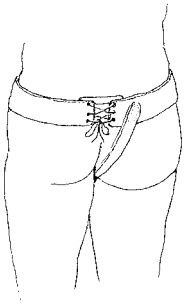
DISEÑO PARA UNA FAJA SENCILLA:

Ponga un cojincito aquí



para que empuje contra la ingle.





PRECAUCIÓN: Si la hernia de repente se pone grande o dolorosa, intente meterla acostándose con los pies para arriba y empujando el bulto suavemente. Si no se mete, busque ayuda médica.

Si la hernia causa dolor fuerte con vómitos y la persona no puede obrar (cagar), es seña muy grave. Tal vez se necesite una operación. Busque ayuda médica rápido. Entre tanto, trate al enfermo como si tuviera apendicitis (pág. 95).

Convulsiones (ataques)

Se dice que una persona tiene un ataque cuando de repente pierde el conocimiento y le brinca o tiembla el cuerpo (convulsiones). Los ataques vienen de un mal en el cerebro. En los niños chiquitos, las causas comunes de ataques son **mucha calentura** y **deshidratación grave.** En las personas muy enfermas, la causa puede ser **meningitis, paludismo cerebral** o **envenenamiento.** En una mujer embarazada, puede ser **eclampsia** (vea pág. 249). Una persona que tiene ataques a menudo, puede tener **epilepsia.**

- Trate de descubrir la causa del ataque y cúrela, si es posible.
- Si el niño tiene calentura alta, bájela con agua fresca (vea pág. 76).
- Si el niño está deshidratado, póngale **despacito** un lavado de Suero para Tomar. Mande a buscar ayuda médica: no dé nada por la boca durante un ataque.
- Si hay señas de meningitis (pág. 185), empiece el tratamiento de inmediato y consiga ayuda médica.
- Si sospecha que tiene paludismo cerebral, inyecte quinina o artesunato (vea pág. 365).
- Si sospecha eclampsia, dé medicinas (vea pág. 390).

EPILEPSIA

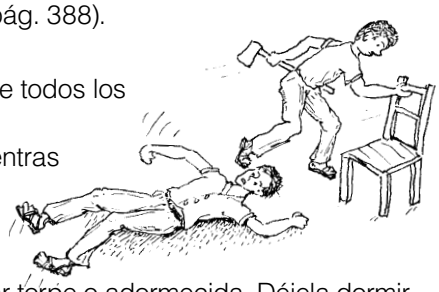
La epilepsia produce ataques en gente que fuera de eso parece estar sana. Los ataques pueden venir con horas, días, semanas o meses de diferencia. En algunas personas causan pérdida del sentido y movimientos violentos. Muchas veces se voltean los ojos. En formas leves de epilepsia, la persona de repente puede perder el sentido por un momento, hacer movimientos raros o portarse de manera extraña. La epilepsia es más común en algunas familias (herencia). O puede venir de un daño cerebral al nacer, calentura muy alta durante la niñez o quistes de lombriz solitaria en el cerebro (pág. 143). La epilepsia no es una infección y no se pega. Muchas veces dura toda la vida, aunque a veces los bebés se alivian.

Medicinas para evitar los ataques epilépticos:

Nota: Éstas no 'curan' la epilepsia, pero ayudan a evitar los ataques. Muchas veces la medicina se debe tomar de por vida.

- El fenobarbital muchas veces controla la epilepsia. Es barato (vea pág. 388).
- La fenitoína puede hacer provecho si el fenobarbital no sirve. Use la dosis más pequeña posible que evite los ataques (vea pág. 388).

Cuando a una persona le dé un ataque:



- Trate de evitar que la persona se lastime: quite todos los objetos duros o filosos.
- No ponga nada en la boca de la persona mientras tenga un ataque: ningún alimento, bebida o medicina, ni ningún objeto para evitar que se muerda la lengua.
- Después del ataque, la persona puede quedar torpe o adormecida. Déjela dormir.
- Si un ataque demora más de 15 minutos, dé diacepam líquido por el recto con una jeringa de plástico **sin aguja.** Para la dosis vea la página 388. No inyecte fenobarbital, fenitoína o diacepam en el músculo. Se puede inyectar estas medicinas en la vena, pero es muy peligroso si no tiene mucha experiencia. Solamente una persona que ya sepa inyectar en la vena puede poner inyecciones de estas medicinas.

Para más información, vea *El niño campesino deshabilitado,* Capítulo 29.