Vocabulario

Este vocabulario está en el orden del alfabeto:
A B C CH D E F G H I J K L LL M N Ñ O P Q R RR S T U V W X Y Z

Las palabras marcadas con una estrella (*) probablemente no aparecen en este libro, pero son usadas mucho por los doctores o se encuentran en los paquetes de las medicinas.

En este vocabulario casi no se incluyen los nombres de enfermedades. Vea el Índice (páginas amarillas) y lea la información sobre la enfermedad en el libro.

A

Abdomen La parte del cuerpo que contiene el estómago, el hígado y las tripas. La barriga.

Abono Una mezcla de desechos de plantas y animales que se deja podrir para usarla como fertilizante. El heno, las hojas podridas, los restos de verduras y el estiércol de los animales sirven para hacer buen abono.

Aborto espontáneo Vea **Pérdida**.

Absceso Una bolsa de pus producida por una infección de bacterias o de otro tipo. Por ejemplo: un nacido es un tipo de absceso.

Absceso del pecho Vea **Mastitis**.

Acceso Vea **Convulsiones**.

Accidente cerebral Vea **Embolia**.

Ácido fólico Una sustancia nutritiva que se encuentra en las verduras de hojas verdes.

Acné (barros y espinillas) Un problema de la piel que produce granos en la cara, el pecho o la espalda. Los granos tienen cabecitas blancas de pus o a veces cabezas negras de mugre. Más común en los jóvenes (adolescentes).

Adolescente Muchacho o muchacha de entre 12 y 17 años de edad, más o menos.

***Agítese antes de usar** Que bata bien la medicina.

Agotamiento Muchísimo cansancio.

Agruras Acidez; una sensación de ardor en la parte de abajo del pecho o en la parte de arriba del estómago.

Agudo Repentino y de corta duración. Una enfermedad aguda empieza de repente y dura poco tiempo. Lo opuesto de 'crónico'.

Alcoholismo Una necesidad continua e incontrolable de tomar alcohol (cerveza, ron, vino, etc.).

Alergia, reacción alérgica Un problema como ronchas con comezón, salpullido, estornudos y a veces dificultad para respirar o estado de choque, que afecta a ciertas personas cuando respiran, comen, se inyectan o tocan ciertas cosas.

Alimentos que protegen el cuerpo Alimentos que son ricos en vitaminas y minerales. Ayudan a la gente a tener cuerpos sanos y a resistir o combatir mejor las enfermedades.

Almidones Alimentos que dan energía, como maíz, arroz, trigo, yuca, papas y calabaza.

Almorranas Vea **Hemorroides**.

Amibas (también amebas) Animalitos pequeñísimos que viven en el agua o en la tripa y que sólo se pueden ver con microscopio. Pueden causar diarrea, disentería y abscesos en el hígado.

Amputación Pérdida de una parte del cuerpo.

***Analgésico** Medicina para calmar el dolor.

Anemia Una enfermedad en que la sangre se 'aguada' por falta de glóbulos rojos. Algunas de las señas son: piel pálida, debilidad y cansancio. Vea también **Anemia perniciosa**.

Anemia perniciosa Una clase de anemia muy rara causada por la falta de vitamina B_{12}. Perniciosa quiere decir dañina.

Ano La abertura al final de la tripa por donde sale el excremento; fundillo, 'istantino'.

Anormal Diferente de lo que es usual, natural o común. Lo opuesto de 'normal'.

Antiácido Medicina que se usa para controlar el ácido en el estómago cuando hay demasiado y para calmar el malestar de estómago.

Antibiótico Medicina que combate las infecciones causadas por bacterias.

Antibiótico de alcance amplio Medicina que actúa contra muchos tipos de bacterias, a comparación con un antibiótico de alcance limitado, el cual sólo actúa contra unas pocas.

Antibiótico de alcance limitado Medicina que actúa contra un número limitado de tipos de bacterias.

Anticonceptivo Cualquier método para evitar el embarazo.

***Antiemético** Medicina para controlar los vómitos. Una medicina que ayuda a evitar que la gente vomite o sienta náuseas.

Antiespasmódico Medicina que se usa para calmar los torcijones o espasmos de la tripa.

Antihistamínico Medicina que se usa para curar alergias, como fiebre del heno y comezón. También ayuda a controlar los vómitos y produce sueño.

Antiséptico Un jabón o líquido para limpiar que evita el crecimiento de bacterias.

Antitoxina Medicina que neutraliza o actúa contra un veneno (toxina). A menudo se hace de suero sanguíneo de caballo.

Antiveneno Contraveneno. Una antitoxina que se usa para tratar envenenamiento, como con veneno de víbora.

Aorta La principal arteria o canal que lleva sangre del corazón al resto del cuerpo.

Apéndice Una bolsita parecida a un dedo, pegada al intestino grueso (tripa).

Apoplejia Una palabra vieja para embolia. Vea **Embolia**.

Apropiado Algo que es más fácil, más seguro y más probable que sirva en cierta situación o bajo ciertas condiciones.

Arteria Un canal o tubo que lleva sangre desde el corazón hasta las demás partes del cuerpo. Las arterias tienen pulso. Las venas, que regresan la sangre al corazón, no tienen pulso (no se siente que 'brinquen').

Ascaris Lombrices grandes que viven en las tripas de la gente y causan malestar, indigestión, debilidad y que a veces tapan la tripa.

Ataques Vea **Convulsiones**.

Azúcares Alimentos dulces como la miel, el azúcar o las frutas. Dan energía.

B

Bacterias Gérmenes pequeñísimos que sólo se pueden ver con un microscopio y que causan muchas enfermedades infecciosas diferentes.

Barros Vea **Acné**.

Bazo Un órgano que está debajo de las costillas del lado izquierdo del cuerpo. Normalmente es del tamaño de un puño. Su tarea es ayudar a hacer y a filtrar la sangre.

Bebé prematuro Un bebé que nace antes de los 9 meses y que pesa menos de 2 kilos.

Bilis Un líquido verde y amargo que es producido por el hígado y guardado en la vesícula biliar. Ayuda a digerir las grasas.

Bocio Una hinchazón de la parte de adelante y de abajo del cuello (agrandamiento de la glándula tiroide). Se debe a falta de yodo en la alimentación.

Bolsa de aguas La bolsa dentro de la matriz que sostiene al bebé; bolsa amniótica. Muchas veces, el parto empieza cuando esta bolsa se rompe y suelta su líquido.

Bronquios Los tubitos que llevan aire a los pulmones cuando una persona respira.

Bronquitis Una infección de los bronquios.

Bubón Un nodo linfático muy hinchado.

Bubones Nombre común del linfogranuloma venéreo.

C

Caca-a-boca Que pasa de los excrementos (suciedad) de una persona a su propia boca o a la de otra persona, generalmente mediante la comida, el agua o los dedos.

Calambre Cuando un músculo se aprieta o se entiesa y causa dolor.

Cálculos o piedritas en la vejiga Vea **Piedras en los riñones.**

Calentura Fiebre; temperatura del cuerpo más alta de lo normal.

Callos Partes duras, gruesas y dolorosas de la piel que se forman donde las sandalias o los zapatos tallan la piel o donde un dedo empuja a otro.

Calostro La primera leche que dan los pechos de la madre. Aunque se ve aguada, es rica en proteínas y ayuda a proteger al bebé contra infecciones.

Cáncer Una bola o tumor que crece y puede seguir creciendo hasta causar la muerte.

Carbohidratos Almidones y azúcares. Alimentos que dan energía.

Caries Un hueco o una parte podrida o picada (por bacterias) de un diente o una muela.

Caspa Escamas grasosas blancas o grises que aparecen en el pelo. Seborrea del cuero cabelludo.

Cataratas Un problema del ojo en que el cristalino del ojo se nubla. La persona va perdiendo la vista mas y más. La pupila se ve gris o blanca cuando uno la alumbra.

Catéter Vea **Sonda**.

Centígrado (°C) Una medida o escala de calor y frío. La temperatura de una persona sana (temperatura normal) es 37° C. El agua se congela a los 0° C y hierve a los 100° C.

Cérvix La abertura o cuello de la matriz al fondo de la vagina.

Circulación La corriente de sangre por las arterias y venas que se produce con los latidos del corazón.

Climaterio Menopausia.

Cólicos Fuertes dolores en la barriga causados por espasmos o torcijones de la tripa.

Coma Estado que se da cuando una persona pierde el conocimiento y uno no la puede despertar. Se puede deber a una enfermedad, una herida o envenenamiento, y a menudo termina en la muerte.

***Complicaciones** Problemas de salud secundarios que a veces se desarrollan durante una enfermedad. Por ejemplo, la meningitis puede ser una complicación peligrosa del sarampión.

Compresa (lienzo) Un trapo doblado que se pone en una parte del cuerpo. Se puede mojar con agua caliente o fría.

Comunidad Un grupo de personas que viven en el mismo pueblo o lugar y que tienen condiciones de vida, intereses y problemas parecidos.

Conjuntiva Capa delgadita que cubre y protege el blanco del ojo y la parte de adentro de los párpados.

Contacto Una persona enferma que entra en contacto con otra (la toca o está cerca de ella) puede pasarle una enfermedad contagiosa.

Contaminar Ensuciar o infectar por contacto. Una jeringa no hervida, aunque se vea limpia, a menudo está contaminada y puede causar infecciones.

Contracciones Cuando se encogen o se aprietan los músculos. Las contracciones fuertes de la matriz durante el parto ayudan al bebé a nacer.

Contracturas Músculos de una coyuntura encogidos o apretados que limitan los movimientos.

***Contraindicación** Situación o condición en que no se debe usar cierta medicina. (Muchas medicinas están contraindicadas durante el embarazo.)

Convulsiones Ataques no controlados. Una parte o todo el cuerpo se mueve o tuerce de repente, como en la meningitis o la epilepsia.

Cordón umbilical Una cuerda en forma de manguera que conecta el ombligo del bebé con la placenta de su madre en la matriz.

Córnea La capa transparente del ojo que cubre el iris y la pupila del lado de afuera.

Cretinismo Vea **Hipotiroidismo**

Crónico De larga duración o que se repite seguido (compare con 'agudo'). Una enfermedad crónica dura mucho tiempo.

Cucharada La medida de una cuchara sopera que es igual a 3 cucharaditas o 15 ml.

Cucharadita La medida de una cucharita que es igual a 5 ml. Tres cucharaditas equivalen a 1 cucharada.

CH

Chancro Una llaga o úlcera en los genitales (partes ocultas), un dedo o un labio. No duele, pero es una de las primeras señas de la sífilis ('sangre mala').

Choque Condición peligrosa con debilidad grave o pérdida del conocimiento, sudor frío y pulso rápido y débil. Se puede deber a deshidratación, hemorragia, una herida, quemaduras o una enfermedad grave.

D

Defectos de nacimiento Son problemas físicos o mentales con los que nace un niño. Ejemplos son el labio leporino, un pie deforme o un dedo extra.

Deficiencia La falta de algo; carencia.

Deforme Que no tiene la forma correcta.

Delirio Un estado de confusión mental en el cual la persona se pone extraviada y se mueve y habla de una manera rara; se puede producir por mucha calentura o una enfermedad grave.

***Deposiciones** Vea **Heces**.

Dermatitis Una infección o irritación de la piel.

***Dérmico** De la piel.

Derrame Vea **Embolia**.

Descongestionante Una medicina que ayuda a destapar la nariz constipada.

Desecho Flujo de líquido, moco o pus.

Deshidratación Una condición en la que el cuerpo pierde más líquido del que toma. Esta falta de agua es especialmente peligrosa en los bebés.

Desnutrición Problemas de salud causados por no comer suficientes de los alimentos que el cuerpo necesita.

Diarrea Tener seguido excrementos aguados.

Dieta Las clases y cantidades de alimentos que una persona debe comer o evitar.

Disentería Diarrea con moco y sangre. Generalmente se debe a una infección.

Dislocaciones Huesos zafados o que se han salido de su lugar en una coyuntura; luxaciones.

Dolor de ijar Dolor fuerte que da en el vientre, la cintura o la barriga.

Dolor de rebote Un dolor muy fuerte en la barriga que da cuando uno quita de repente la mano de la barriga, después de aplastarla firme pero lentamente. Este dolor es seña de 'panza peligrosa'.

Dolores del parto Las contracciones (apretones) de la matriz que indican que el bebé nacerá pronto.

E

***Eclampsia** Ataques repentinos, sobre todo durante el embarazo o el parto.

Efectos secundarios Problemas causados por usar una medicina.

Embarazo El período (normalmente 9 meses) en que una mujer lleva un bebé dentro de su cuerpo.

Embolia (apoplejía, derrame o accidente cerebral) La pérdida repentina del conocimiento o de la capacidad de sentir o de moverse, causada por una hemorragia o un cuajarón dentro del cerebro.

***Embrión** Los comienzos de un bebé no nacido aún, cuando todavía es muy pequeño.

Emergencia Una enfermedad o herida repentina que requiere de atención inmediata.

***Emético** Medicina o bebida que causa vómitos. Se usa cuando una persona ha tragado algún veneno.

Enema (lavado, lavativa o ayuda) Una solución de agua que se pone por el ano para que la persona obre.

Enfermedad contagiosa Una enfermedad pegadiza, o sea que puede pasar fácilmente de una persona a otra.

Enfermedad infecciosa Una enfermedad 'pegadiza' o contagiosa, o sea que se pega fácilmente.

Enfermedad no infecciosa Una enfermedad que no pasa de persona a persona.

Enfermedad venérea Una enfermedad que se transmite por contacto sexual. Ahora se le llama infección de transmisión sexual.

Epidemia El brote de una enfermedad que afecta al mismo tiempo a muchas personas de una comunidad o región.

Escorpión En Sinaloa, México, un lagarto venenoso. (Usualmente 'escorpión' quiere decir 'alacrán'.)

Escroto La bolsa entre los muslos de un hombre, la cual contiene los testículos o 'huevos'.

Esparadrapo Tela adhesiva.

Espasmo Una contracción muscular repentina que la persona no puede controlar. Los espasmos de la tripa producen torcijones o cólicos. Con el asma, hay espasmos de los bronquios. El tétano causa espasmos de la quijada y otros músculos.

Espástico Que tiene contracciones musculares anormales debido a un daño en el cerebro. Las piernas de los niños espásticos muchas veces se cruzan como tijeras.

Espinillas Vea **Acné**.

***Esputo** El moco y pus (flema) que salen de los pulmones y bronquios de un enfermo cuando tose.

Estéril (1) Completamente limpio y sin microorganismos vivos. Las cosas generalmente se esterilizan hirviéndolas o calentándolas. (2) Estéril también quiere decir no poder tener hijos nunca.

Esterilización (1) Esterilizar instrumentos, botellas y otras cosas hirviéndolas o calentándolas en un horno. (2) También una operación para hacer que un hombre o una mujer no pueda tener más hijos.

Estetoscopio Un instrumento que se usa para escuchar los ruidos dentro del cuerpo, como el latido del corazón.

Estómago El órgano como bolsa en la barriga donde se digieren los alimentos. Comúnmente, la gente dice 'estómago' para referirse a toda la barriga o abdomen.

Estreñimiento Tener excrementos secos y duros que salen con dificultad y poco seguido.

Evacuación Vea **Obrar**.

Evaluación Un estudio para averiguar el valor de algo o cuánto se ha logrado. Muchas veces se hace comparando diferentes factores o condiciones antes y después de comenzar un proyecto o actividad.

Excremento Vea **Heces**.

***Expectorante** Una medicina que ayuda a soltar y sacar el moco de las vías respiratorias (pulmones, bronquios, etc.); un ayudante para la tos.

F

Fahrenheit (°F) Una medida o escala de calor y frío. La temperatura de una persona sana (temperatura normal) es 98,6° F. El agua se congela a los 32° F y hierve a los 212° F.

Farmacia Una tienda que vende medicinas y materiales para el cuidado de la salud.

Fecha de caducidad o de vencimiento La fecha (mes y año) marcada en un paquete de medicina que indica cuándo ya no servirá. Hay que tirar la mayoría de las medicinas después de esta fecha.

***Feto** El bebé que se está desarrollando en la matriz.

Fetoscopio Un instrumento para escuchar los ruidos que hace el bebé (feto) en la matriz.

Fiebre Calentura. Temperatura del cuerpo más alta de lo normal.

Fiebre del parto (También se llama fiebre del posparto o infección puerperal.) La fiebre e infección que a veces le da a la madre después del parto.

Flema Moco con pus que se forma en cantidades anormales en los pulmones y que sale con la tos.

Folículos Pequeñas bolitas.

Fontanela Mollera; el lugar blandito en la parte de arriba de la cabeza de un bebé chiquito.

Forúnculo Nacido.

Fractura Un hueso quebrado.

***Frecuencia** El número de veces que algo ocurre en un tiempo determinado.

***Frecuencia respiratoria** El número de veces que una persona respira en un minuto.

G

Garrapata Un animalito rastrero, parecido a un insecto, que entierra la cabeza debajo de la piel y chupa la sangre.

Gasa Telita blanda y liviana que se usa para vendas.

Genitales Los órganos del sistema reproductivo, especialmente los órganos sexuales ('partes ocultas').

Gérmenes Organismos pequeñísimos que pueden crecer en el cuerpo y causar algunas enfermedades infecciosas; microorganismos.

Giardia Un parásito pequeñísimo, que puede infectar los intestinos y causar una diarrea amarilla y espumosa.

Glándula prostática (próstata) Una glándula muscular firme en la base del canal urinario (uretra) del hombre. En hombres mayores, muchas veces la próstata se hincha y causa problemas para orinar.

Glucosa Una clase simple de azúcar que el cuerpo puede usar rápida y fácilmente. Se encuentra en las frutas y en la miel, y se puede comprar en polvo para preparar el Suero para Tomar.

Gramo (gr.) Una unidad métrica de peso. Hay 1.000 gramos en 1 kilogramo (kilo). Hay más o menos 28 gr. en una onza.

Grano (gn.) Una unidad de peso basada en el peso de un grano de trigo. 1 grano pesa 65 mg.

Gripe Un catarro fuerte, a menudo con calentura, dolor de coyunturas y a veces diarrea.

H

***Heces** Excrementos; materia fecal; mierda; caca. Los desechos del cuerpo que salen por las tripas al obrar.

Hechizo Embrujo. El acto de encantar o hacer brujería.

Hemorragia Un sangrado grave o peligroso. A veces la gente usa la palabra hemorragia para cualquier sangrado, aunque sea leve.

Hemorragia de posparto Sangrado muy fuerte, que una madre puede tener después del parto.

Hemorroides (almorranas) Bolitas dolorosas cerca o dentro del ano. En realidad son várices o venas hinchadas.

Hereditario Que pasa de padres a hijos.

Hernia Abertura o desgarro en los músculos que cubren la barriga. Esta abertura deja que una parte de la tripa salga y forme una bola o bulto bajo la piel.

Hernia umbilical Un bulto grande y salido en el ombligo. Se debe a que una parte del intestino se ha salido de la bolsa que contiene las tripas.

Hígado Un órgano grande debajo de las costillas del lado derecho; ayuda a limpiar la sangre y a eliminar venenos.

Higiene Hábitos de aseo personal que contribuyen a la buena salud.

Hilo de sutura (catgut) Un hilo especial para coser (suturar) ciertas heridas y, en especial, los desgarros del parto. Este tipo de hilo se deshace lentamente para que no haya que sacar los puntos.

***Hipertensión** Presión alta de la sangre.

***Hiperventilación** Respiración muy rápida y profunda en una persona que está asustada.

Hipocondría Preocupación exagerada por una enfermedad imaginaria.

Hipotiroidismo Condición en que un niño nace con retraso mental. Muchas veces también es sordo. Generalmente se debe a la falta de yodo en la alimentación de la madre.

Histeria (1) En lenguaje común, una condición de muchos 'nervios', miedo y aflicción. (2) En términos médicos, señas de una enfermedad causada por el miedo o la mala sugestión.

Historia clínica o médica Lo que se puede averiguar al hacer preguntas sobre una enfermedad: cómo empezó, cuándo mejora o empeora, qué la alivia, si otros en la familia o comunidad también tienen la enfermedad, etc.

Hormonas Sustancias químicas producidas en ciertas partes del cuerpo para hacer algo en especial. Por ejemplo: el estrógeno y la progesterona son hormonas que regulan la regla y las posibilidades de embarazo.

I

Ictericia Color amarillo de los ojos y la piel. Es una seña de enfermedad en el hígado, la vesícula biliar, el páncreas o la sangre.

Inconsciente Vea **Pérdida del conocimiento**.

Infección Una enfermedad causada por bacterias u otros gérmenes. Las infecciones pueden afectar a una sola parte del cuerpo (como un dedo infectado) o a todo el cuerpo (como el sarampión).

Infección de transmisión sexual (ITS) Una enfermedad que se pasa por contacto sexual.

Inflamación Una parte que está colorada, caliente y adolorida, muchas veces debido a una infección.

Ingle La parte delantera del cuerpo donde se juntan las piernas. El área de los genitales.

Inmunizaciones (vacunas) Medicinas que dan protección contra enfermedades específicas; por ejemplo: difteria, tos ferina, tétano, polio, tuberculosis y sarampión.

Insecticida Un veneno que mata insectos. El DDT y el lindano son insecticidas.

***Insomnio** Una condición en que una persona no puede dormir, aunque quiera y necesite hacerlo.

Insulina Una sustancia (enzima) producida por el páncreas, que controla la cantidad de azúcar en la sangre. A veces las personas con diabetes necesitan inyecciones de insulina.

Intestinos Tripas. El canal que lleva comida y finalmente desechos del estómago al ano.

Intususcepción Cuando una parte de la tripa se mete dentro de la misma tripa. Usualmente esto es peligroso porque la tripa se tapa.

Inyección intramuscular (IM) Una inyección que se pone en un músculo—generalmente del brazo o de la nalga—diferente de una inyección endovenosa (EV), la cual se pone directamente en la vena.

Iris La parte de color u oscura del ojo que está alrededor de la pupila.

J

Jaqueca Vea **Migraña**.

K

Kilogramo (kg.) Mil gramos. Un 'kilo' pesa un poco más de 2 libras.

Kwashiorkor (desnutrición mojada) Desnutrición grave. Un niño con kwashiorkor tiene la cara, las manos y los pies hinchados. También tiene manchas peladas en la piel.

L

Labio leporino Labio hendido; una abertura en el labio de arriba que va desde la boca hasta la nariz (como una liebre o conejo). Algunos bebés nacen con labio leporino.

Larva El animalito como lombriz que sale del huevecillo de muchos insectos y parásitos. Cambia de forma cuando se convierte en adulto.

Lavado Una forma de lavarse la vagina metiéndose agua.

Laxante Una medicina que se usa para el estreñimiento; ablanda los excrementos y hace que sean más frecuentes.

Letrina Un hoyo o pozo en la tierra que sirve de excusado. Puede tener una casita.

Ligamentos 'Cuerdas' fuertes que mantienen las coyunturas en su lugar.

***Lingual** De o relacionado con la lengua.

***Liofilizado** En polvo; forma de preparar medicina inyectable para que no necesite refrigeración.

Litro (l.) Una medida métrica que es igual a un poquito más de un cuarto de galón. Un litro de agua pesa un kilogramo.

***Lubricante** Un aceite o crema que se usa para hacer que una cosa se ponga resbalosa.

Luxaciones Vea **Dislocaciones**.

LL

Llagas de presión o de cama o úlceras de decúbito Llagas crónicas que aparecen en la gente que está tan enferma que no puede voltearse ni cambiar de posición en la cama.

M

Mal de ojo Una mirada de alguien que la gente cree que tiene poderes para embrujar o hacer daño.

Mandioca (yuca) Un tipo de raíz con mucho almidón, que se cultiva en las regiones tropicales.

Marasmo (desnutrición seca) Una condición causada por no comer suficiente. La persona se está muriendo de hambre. Está muy flaca y baja de peso, muchas veces barrigona.

Marca registrada Nombre comercial. El nombre que una compañía le da a su producto. Una medicina con marca registrada se vende bajo un nombre especial y a menudo es más cara que la misma medicina genérica (sin marca).

Máscara del embarazo Manchas oscuras de color verde olivo en la cara, los pechos o en medio de la panza, que son normales en una mujer embarazada.

Mastitis (absceso del pecho) Una infección del pecho que generalmente da en las primeras semanas o meses de amamantar al bebé. Hace que parte del pecho se hinche y se ponga rojo y caliente.

Matriz La 'bolsa' dentro del vientre de una mujer donde se forma el bebé. El útero.

Membrana Una capa delgada y blanda que cubre o protege alguna parte de un animal o planta.

Menopausia (climaterio) La temporada cuando se va quitando naturalmente la regla de una mujer. Por lo general ocurre entre los 40 y 50 años de edad.

Menstruación La regla de una mujer.

Mental Que tiene que ver con la mente (pensamiento, cerebro).

Microorganismo Planta o animal tan pequeñito que sólo se puede ver con ayuda de un microscopio.

Microscópico Tan pequeñito que sólo se puede ver con un microscopio.

Microscopio Un instrumento con lentes de aumento muy fuertes, que hace que las cositas pequeñas se vean más grandes.

Migraña (jaqueca) Un dolor de cabeza muy fuerte y pulsante, que a veces sólo da de un lado de la cabeza. A menudo causa vómitos.

Miligramo (mg.) La milésima parte de un gramo.

Mililitro (ml.) La milésima parte de un litro.

Minerales Metales u otras sustancias simples que el cuerpo necesita, como hierro, calcio y yodo.

Mollera Vea **Fontanela**.

Mongolismo Vea **Síndrome de Down**

Mucosidad o moco Un líquido espeso y resbaloso que humedece y protege el 'forro' de adentro de la nariz, garganta, estómago, tripas y vagina.

N

Nacido Un bulto hinchado e inflamado con una bolsa de pus debajo de la piel. Un tipo de absceso.

Nalgas La parte del cuerpo sobre la cual se sienta una persona; asentaderas, culo, posaderas, pompas, tafanario, trasero.

***Nasal** De o relacionado con la nariz.

Náusea Basca; ganas de vomitar; malestar en el estómago.

Nervios 'Hilos' delgados que van del cerebro a todas las partes del cuerpo y llevan mensajes para que la persona pueda sentir y moverse.

Nigua, güina o pique Arañita pequeñísima o un animalito parecido a una garrapata, que entierra la cabeza debajo de la piel y chupa la sangre.

Nodos linfáticos Bolitas bajo la piel en diferentes partes del cuerpo. Son trampas para los gérmenes. Al infectarse, duelen y se hinchan ('secas', 'ganglios', 'incordios'). En la tuberculosis y el cáncer, muchas veces se hinchan pero no duelen.

Nombre genérico El nombre científico de una medicina, distinto a las marcas registradas que le dan las diferentes compañías que la hacen.

Normal Usual, natural o común. Algo que es normal no tiene nada que funcione mal.

Nutritivo Alimenticio. Los alimentos nutritivos son los que tienen las cosas que el cuerpo necesita para crecer, estar sano y combatir las enfermedades.

O

Obrar Defecar, cagar, hacer popó; la manera de sacar los desechos sólidos del cuerpo.

Obstrucción Condición de estar bloqueado o tapado, sin que pueda pasar nada. Una obstrucción de la tripa es una emergencia médica.

Oftálmico De o para el ojo.

Ombligo El lugar en medio de la barriga donde estaba pegado el cordón umbilical.

Onza Una medida de peso que es más o menos igual a 28 gramos. Hay 16 onzas en una libra.

***Oral** Por la boca. Una medicina oral es una que se toma por la boca.

Organismos Cosas vivas (animales o plantas).

Órgano Una parte del cuerpo que en sí es más o menos independiente y que lleva a cabo una tarea específica. Por ejemplo, los pulmones (bofes) son órganos para respirar.

Orina Desecho líquido del cuerpo; pichí; pipí.

Orzuelo Bulto rojo e hinchado en el párpado (por lo general cerca del borde), debido a una infección.

***Ótico** Relacionado con los oídos.

Ovarios Dos bolsitas en el vientre de la mujer, cerca de la matriz. Producen los huevecillos que se juntan con los espermas del hombre para formar un bebé.

Oxitócicos Medicinas peligrosas que hacen que la matriz y los vasos sanguíneos se aprieten. Sólo se deben usar para controlar una hemorragia fuerte en la madre después de que el bebé haya nacido.

P

Paladar La parte de arriba y de adentro de la boca.

Paladar hendido Paladar partido; una abertura anormal en el paladar.

Páncreas Órgano debajo del estómago, del lado izquierdo, que produce insulina.

Pannus Vasos sanguíneos pequeñísimos que aparecen en el borde de arriba de la córnea en ciertas enfermedades de los ojos, como tracoma.

'Panza peligrosa' Una emergencia del abdomen que muchas veces requiere de una operación. Una persona con dolor fuerte de barriga y vómitos, pero sin diarrea, puede tener 'panza peligrosa'.

Paño Vea **Máscara del embarazo.**

Parálisis Pérdida de la capacidad para mover una parte del cuerpo o el cuerpo entero.

Parásitos Lombrices y animalitos dañinos que viven dentro o sobre otro animal o persona. Las pulgas, lombrices intestinales y amibas son parásitos.

Parásitos intestinales Lombrices y animalitos pequeñísimos que se meten en las tripas (intestinos) de la gente y causan enfermedades.

***Parenteral** Que no se da por la boca, sino con una inyección.

Pasteurización El proceso de calentar la leche u otros líquidos a una temperatura específica (60° C) durante 30 minutos más o menos, para matar las bacterias dañinas.

Pelvis Huesos de la cadera.

Pérdida (aborto espontáneo) La muerte del bebé que se está desarrollando en la matriz; a veces, después viene una hemorragia fuerte con cuajarones de sangre.

Pérdida del conocimiento o del sentido Condición de una persona enferma o herida que parece estar dormida y no puede ser despertada.

Peritoneo La capa delgada entre las tripas y la pared del cuerpo. La bolsa que contiene las tripas.

Peritonitis Inflamación muy peligrosa del peritoneo. La barriga se pone dura como una tabla y la persona siente mucho dolor, sobre todo cuando trata de acostarse con las piernas derechas.

Petrolato (petrolado, Vaselina) Una jalea grasosa que se usa para hacer pomadas para la piel.

Piedras en los riñones Piedritas (cálculos) que se forman en los riñones y bajan al canal urinario. Pueden producir un fuerte dolor en la cintura, el costado, el canal urinario o el vientre. En la vejiga pueden tapar el canal urinario y hacer que sea muy doloroso o imposible orinar.

Placenta ('lo demás') La capa oscura y esponjosa dentro de la matriz donde el bebé se une al cuerpo de la madre. Normalmente sale de 15 a 30 minutos después de que nace el bebé.

Placenta previa Una condición en la cual la placenta se encuentra muy abajo en la matriz y tapa el cuello de la matriz. El riesgo de una hemorragia peligrosa es alto. Las mujeres que sangran en los últimos meses del embarazo—una posible seña de placenta previa— deben ir de inmediato a un hospital.

Planificación familiar El uso de métodos anticonceptivos para planear cuándo tener y no tener hijos.

Poder de sugestión o poder de la fe La influencia de las creencias o ideas firmes. Por ejemplo, las personas enfermas pueden sentirse mejor porque tienen fe en un remedio, aunque el remedio no tenga ningún efecto médico.

Polen El polvo fino que hace la flor de una planta de semilla. La gente que es **alérgica** al polen muchas veces tiene fiebre del heno, en las épocas del año cuando las plantas tiran mucho de este polvo al aire.

Pomada Un ungüento o loción que se pone en la piel.

***Posparto** Después del parto.

Precaución Cuidado que se puede tener de antemano para evitar algún daño o para estar listo para una emergencia antes de que ocurra.

Prematuro Vea **Bebé prematuro.**

Presentación de nalgas o pies Un parto en el que primero salen las nalgas o piernas del bebé.

Presentación de un brazo Una posición anormal del bebé que causa que, durante el parto, salga primero una mano. Ésta es una emergencia en que se necesita un médico.

Presión de la sangre La fuerza que hace la sangre sobre las paredes de los vasos sanguíneos (arterias y venas); varía con la edad y la salud de la persona.

Prevención Lo que puede hacer uno para evitar enfermedades antes de que empiecen.

Primeros auxilios Cuidado o tratamiento de emergencia para una persona enferma o herida.

Profiláctico La palabra profiláctico quiere decir preventivo, pero a veces los condones se llaman profilácticos.

Programa para los Menores de Cinco Años Un plan que ayuda a las madres a entender las necesidades de salud de sus hijos, hacer visitas regulares a una clínica y llevar un registro (Tarjeta del Camino de Salud) del crecimiento de sus hijos menores de 5 años.

Prolapso La caída de una parte del cuerpo de su posición normal; por ejemplo: un prolapso del recto o de la matriz.

Próstata Vea **Glándula Prostática.**

Proteínas Alimentos que forman el cuerpo. Son necesarios para crecer bien y tener fuerza.

Pterigión (carnosidad) Un pedacito de carne que va creciendo poco a poco desde el borde del ojo hacia la córnea.

Pulso El número de veces que late el corazón en un minuto.

Pupila La abertura redonda o centro negro en el iris del ojo. Se achica con la luz fuerte y se agranda en la oscuridad.

Purga o purgante Laxante muy fuerte que causa diarrea.

Q

***Queratomalacia** Opacidad y ablandamiento del ojo, que termina en ceguera. Es causada por falta de vitamina A.

Quiste Un bulto anormal, parecido a una bolsa llena de líquido, que se forma en el cuerpo.

R

Recto La parte donde termina el intestino grueso, cerca del ano.

Recurso Lo que se necesita o lo que hay a mano para hacer algo. La gente, tierra, animales, dinero, habilidades y plantas son recursos que se pueden aprovechar para mejorar la salud.

Reflejo Una reacción o un movimiento automático que la persona hace sin querer.

Refrescos Bebidas gaseosas como la Coca-Cola.

Resistencia La capacidad de algo para defenderse contra algo que normalmente le haría daño o lo mataría. Muchas bacterias se vuelven resistentes a ciertos antibióticos.

Respiración de boca a boca Respiración artificial. Una manera de ayudar a que respire otra vez una persona que ha dejado de respirar.

Retraso (retardo) Lentitud anormal de los pensamientos, las acciones o del crecimiento mental y emocional.

Riesgo La posibilidad de herirse, lastimarse o hacerse daño. Peligro.

Rinitis Una inflamación del 'forro' de la nariz por dentro, que muchas veces es causada por alergias. Fiebre del heno o catarro alérgico.

Riñones Dos órganos grandes con forma de frijol, que se hallan en la cintura. Filtran los desechos de la sangre y forman la orina.

Ronchas Bolitas en la piel que dan comezón. Pueden deberse a una enfermedad o alergia. Salpullido.

Rotación de cultivos Cultivar diferentes cultivos uno tras otro en el mismo terreno, para que la tierra se enriquezca más en lugar de debilitarse año tras año.

Rozadura Manchas coloradas e irritadas entre las piernas o en las nalgas de un bebé, causadas por la orina en sus pañales o en su ropa de cama.

S

Saneamiento El aseo público que incluye los esfuerzos comunitarios para prevenir enfermedades, promover la higiene y mantener limpios los lugares públicos.

Secreción Vea **Desecho**.

Sedante Medicina que da sueño.

Señas Las cosas o condiciones que se buscan al examinar a un enfermo, para saber qué enfermedad tiene. En este libro se incluyen los síntomas (los problemas que siente el enfermo) junto con las señas.

Septicemia Una infección de la sangre.

SIDA (Síndrome de Inmuno Deficiencia Adquirida) Una enfermedad causada por el virus VIH. Una persona tiene SIDA cuando el sistema inmunológico se debilita tanto que ya no puede combatir las enfermedades.

Síndrome de Down Una enfermedad en que el niño nace 'tonto' (retrasado mental) y con ojos rasgados, cara redonda y manos anchas con dedos cortos. Se ve torpe.

Síntomas Las molestias o condiciones que una persona nota sobre su enfermedad. En este libro se incluyen los síntomas junto con las señas.

Sinusitis Inflamación en los huecos del hueso de la cara que desemboca en la nariz. A esos huecos se les llamo senos, y la sinusitis causa dolor arriba y abajo de los ojos.

Sistema Órganos y partes del cuerpo que funcionan juntos para llevar a cabo una tarea específica; por ejemplo: el sistema urinario limpia la sangre y elimina la orina.

Sonda (catéter) Un tubo de hule o plástico que se usa para sacar orina de la vejiga.

Sucrosa (sacarosa) Azúcar corriente de caña o de remolacha. Es más compleja que la glucosa y al cuerpo le es más difícil usarla.

Suero para Tomar Una bebida para corregir la deshidratación. Se puede preparar con agua hervida, sal y azúcar o cereal en polvo.

Supositorio Una pastilla de medicina con forma de bala que se mete en el ano o en la vagina.

***Suspenda el medicamento** Deje de usar la medicina.

Suspensión Un polvo mezclado en un líquido.

Susto Miedo grande o repentino.

Sutura Un punto hecho con aguja e hilo para coser una abertura o herida.

T

Tabú Algo que se evita, está prohibido o no se permite debido a una creencia cultural.

***Talasanemia** Una clase de anemia hereditaria que se ve sólo en ciertos países. A los 2 años, el niño ya puede estar muy anémico, con el hígado y el bazo hinchados.

Tarjeta del Camino de Salud Un registro mensual del peso de un niño, que indica si está subiendo de peso normalmente.

Temperatura Grado de calor del cuerpo.

Tendones 'Cuerdas' fuertes que conectan los músculos con los huesos (distintos de los ligamentos, que conectan unos huesos con otros en las coyunturas).

Termómetro Un instrumento que se usa para medir el calor del cuerpo.

Tisis Tuberculosis.

***Tópico (local)** Para la piel. Una medicina tópica se debe poner en la piel.

Toxemia Una enfermedad que resulta cuando hay ciertos venenos en el cuerpo; por ejemplo: toxemia del embarazo (pre-eclampsia) y toxemia de la orina (o uremia).

Tóxico Venenoso.

Trabajador de la salud Persona que ayuda a hacer de su comunidad un lugar más sano para vivir.

Tradiciones Prácticas, creencias o costumbres que una generación pasa a otra por medio del ejemplo o de la palabra hablada.

Transmitir Pasar de una persona a otra. Contagiar.

Trematodos Lombrices que infectan el hígado u otras partes del cuerpo y causan diferentes enfermedades. Los trematodos de la sangre entran en la sangre y causan esquistosomiasis (Bilharzia).

Tripas Intestinos.

Tropical Relacionado con los trópicos o las regiones calurosas del mundo.

Tumor Una bola anormal de tejido sin inflamación. Algunos tumores son de cáncer.

U

Ubar En Sinaloa, México, una araña muy venenosa. Viuda negra.

Úlcera Una abertura en la piel o en la membrana mucosa; una llaga crónica de la piel, la superficie del ojo, el estómago o la tripa.

Uretra Tubo o canal urinario. El tubo que va desde la vejiga hasta la abertura por donde sale la orina.

Urticaria Granos duros, gruesos y levantados en la piel que pican muchísimo. Pueden ir y venir de repente o cambiarse de un lugar a otro. Una clase de reacción alérgica.

Útero Matriz.

V

Vacuna de refuerzo Vacuna que se vuelve a poner después de un tiempo para renovar el efecto de las vacunas puestas antes.

Vacunas Vea **Inmunizaciones**.

Vagina Tubo o canal que va desde la abertura de los órganos sexuales de la mujer hasta el cuello de la matriz.

Vaginal De o relacionado con la vagina.

Vaselina Vea **Petrolato**.

Vasos Tubos. Los vasos sanguíneos son las venas y arterias que llevan la sangre a través del cuerpo.

Venas varicosas (várices) Venas muy hinchadas, muchas veces torcidas y llenas de bultos, generalmente en las piernas de personas mayores, mujeres embarazadas y mujeres que han tenido muchos hijos.

Ventosas Vasos o tazas que contienen una llama y que se usan para hacer que la sangre suba a la superficie del cuerpo (un tipo de remedio casero).

Vesícula biliar Una bolsita muscular pegada al hígado. La vesícula biliar guarda la bilis, un líquido que ayuda a digerir los alimentos grasosos.

Vías urinarias El sistema de órganos dedicados a producir y deshacerse de la orina—como los riñones, la vejiga y el canal urinario (uretra).

VIH (Virus de Inmunodeficiencia Humana) Un microbio pequeño, o virus, que causa SIDA.

Virus Gérmenes más pequeños que las bacterias, que causan algunas enfermedades infecciosas (que se pegan fácilmente).

Vitaminas Alimentos que protegen al cuerpo y que éste necesita para funcionar bien.

Vomitar Echar por la boca lo que esté en el estómago.

X

Xeroftalmía Resequedad anormal de los ojos debida a la falta de vitamina A.

Y

Yeso Un vendaje duro que mantiene en su lugar un hueso quebrado hasta que sana. Enyesadura.

MÁS VOCABULARIO

Si al leer este libro encuentra otras palabras que no entiende, pídale a un trabajador de la salud, a un maestro o a alguna otra persona que se las explique. Luego puede apuntar cada palabra aquí, junto con su explicación.