Información adicional

Cuando actualizamos *Donde no hay doctor* en 1992 agregamos varios temas que actualizamos de nuevo con cada edición. Algunos temas los incluimos porque recibimos muchas peticiones y otros los incluimos porque son problemas que están afectando a cada vez más personas, por ejemplo el VIH y SIDA, las complicaciones que resultan del aborto, el envenenamiento por plaguicidas y la drogadicción. Añadimos la sección sobre medición de la presión arterial porque el libro es usado por muchos trabajadores de salud que tienen equipo para tomar la presión de la sangre.

VIH y SIDA

El VIH (Virus de Inmunodeficiencia Humana) es un microbio muy pequeño llamado virus, el cual usted no puede ver. El SIDA (Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida) es una enfermedad que se desarrolla después, luego que una persona se ha infectado con el VIH. Hoy en día el VIH se encuentra en todo el mundo.

El VIH reduce la capacidad del cuerpo para resistir las enfermedades. Una persona con VIH se puede enfermar fácilmente de muchos males diferentes como diarrea, pulmonía, tuberculosis o ciertos tipos de cáncer. La mayoría de la gente con SIDA muere de enfermedades que sus cuerpos no tienen fuerza de combatir.

El VIH se contagia cuando la sangre, el semen, el líquido vaginal o la leche materna de una persona que tiene VIH entra al cuerpo de otra persona. Éstas son algunas maneras de que se pega el VIH:

Sexo sin protección entre alguien que tiene VIH y alguien que no lo tiene. Esta es la manera más común de transmitir el VIH.



Usar la misma aguja o jeringa (o cualquier instrumento que corte la piel) **sin esterilizarlo**.



Si la madre está infectada, puede transmitir el VIH al bebé por medio del **embarazo**, parto o amamantamiento (ver pág. 398 para información sobre prevención de la transmisión del VIH de esta manera).



Las transfusiones de sangre, si la sangre no ha sido examinada para asegurarse que no tiene VIH.



El VIH no se pega por el contacto diario como el de darse las manos, besar, vivir, jugar o comer juntos. Tampoco se contagia a través de la comida, agua, insectos, asientos de excusado o copas de comunión. Cuidar de alguien que tiene el VIH o SIDA es seguro si usted sigue los consejos de la pág. 401.

IMPORTANTE: El VIH se lo puede pegar alguien que parezca estar totalmente sano. Muchas veces pasan meses y hasta años después de que el virus ha entrado al cuerpo antes de que aparezcan las primeras señas. La única manera de saber con seguridad si tiene o no el VIH es hacerse un examen de VIH. Estos exámenes están disponibles en muchos centros de salud a bajo o ningún costo.

Señas:



En África, al SIDA la llamaron la 'enfermedad flaca' porque las personas bajaron mucho de peso.

Una persona tiene SIDA cuando la parte del cuerpo que lucha contra la enfermedad, el sistema inmunológico, se debilita y ya no puede combatir las infecciones. Las señas del SIDA son diferentes en diferentes personas. Muchas veces son las señas típicas de enfermedades comunes y corrientes, pero son más graves y duran más tiempo.

Si aparece una combinación de estas 3 señas y la persona se sigue enfermando más y más a menudo, él o ella podría tener VIH (pero no se puede estar seguro sin un examen que detecte el VIH):

- **pérdida gradual de peso.**
- **diarrea** que dura más de un mes.
- **calentura** (fiebre) por más de un mes, a veces con escalofríos o sudor nocturno.

La persona puede tener también una o más de estas otras señas:

- tos fuerte por más de 1 mes
- algodoncillo en la boca (manchitas blancas en el fondo de la boca, lengua y paladar, vea pág. 232)
- nodos linfáticos hinchados, en cualquier parte del cuerpo (vea pág. 88)
- ronchas o manchas oscuras en la piel que no duelen (salpullido)
- verrugas o llagas que siguen creciendo y no se quitan con tratamientos, sobre todo alrededor de las partes ocultas y nalgas
- cansancio constante
- a las personas con VIH les puede dar más fácilmente la tuberculosis (pág. 179) o el herpes zona (pág. 204)

Tratamiento:

Todavía no existe medicina para curar el VIH. Pero las medicinas que se llaman "antiretrovirales" (ARV) pueden ayudar a las personas con VIH a tener menos problemas de salud y vivir más tiempo. Tomadas en combinación, se llaman Terapia Antiretroviral o TAR. La TAR se ha hecho más barata y disponible en muchos países. (Vea las págs. 396 a 398 para información sobre la TAR).

Debido a que las personas con VIH tienen dificultad en combatir infecciones, ellas pueden usar diariamente cotrimoxazol para prevenir infecciones (ver página 356). También es importante tratar cualquier problema que tenga.

- Para la diarrea, dé Suero para Tomar (pág.152).
- Para el algodoncillo, use violeta de genciana, nistatina o miconazol (págs. 232 y 370).
- Para verrugas, use ácido tricloroacético o podofilina (págs. 371 y 402).
- Para la calentura dé muchos líquidos, aspirina o acetaminofén, y baje la calentura alta con un baño fresco (págs. 75 y 76).
- Para tratar la tos dé mucha agua y para tratar la pulmonía dé antibióticos (págs. 170 y 171). Si la tos y la calentura duran más de 1 semana, busque consejo sobre prevención y tratamiento de la tuberculosis en personas con VIH (págs. 179 y 180).
- Para picazones de la piel dé antihistamínicos (pág. 383) y trate cualquier infección (pág. 202).

Trate de mantenerse saludable: coma bien (Capítulo 11), purifique el agua que toma; no fume, no beba alcohol ni mastique tobacco, y no use drogas; descanse y duerma bastante; siempre use un condón cuando tenga relaciones sexuales.

- Trate heridas y llagas infectadas (págs. 88 y 89).
- Para el herpes zona, vea pág. 204.

Prevención del VIH:

- Tenga relaciones sexuales con una sola persona que le sea fiel, si es posible.
- Tenga relaciones sexuales más seguras (vea pág. 290). **Usando condón corre menos riesgo de contagiarse o contagiar a otra persona con VIH.**
- Trate pronto las infecciones de transmisión sexual, sobre todo las que causan llagas o úlceras.
- No acepte una inyección ni comparta la misma aguja o jeringa sin estar seguro de que los instrumentos estén esterilizados con cloro o hirviéndolos por 20 minutos. **Los trabajadores de la salud NUNCA deben volver a usar una aguja o jeringa sin esterilizarla primero (vea pág. 74).** Asegúrese de que los instrumentos para circuncisión, para hacer hoyitos en las orejas, para acupuntura y para prácticas tradicionales como tatuajes, estén esterilizados.
- Si es posible, no acepte una transfusión de sangre que no haya sido examinada. Evite las transfusiones a menos que sean absolutamente necesarias.
- No comparta rasuradoras.
- Póngase guantes de hule o bolsas plásticas en sus manos si toca la herida, sangre o fluidos del cuerpos de alguien más.

Crear programas para dar exámenes y tratamiento también ayudará a prevenir la transmisión del VIH en su comunidad. A largo plazo, el VIH puede ser mejor controlado luchando por condiciones sociales y económicas más justas. Así nuestros cuerpos son más fuertes por tener buena nutrición, las familias no tendrán que separarse para encontrar trabajo y las personas no tendrán que vender sexo a cambio de dinero.

CUIDAR DE ALGUIEN CON VIH O SIDA:

Las personas con VIH o SIDA necesitan consuelo, amabilidad y apoyo emocional. También puede que necesiten ayuda para comer suficiente o tomar sus medicinas.

Si tienen mucha calentura, diarrea o dolor necesitarán de cuidados especiales. Esto puede hacerse generalmente sin ningún riesgo. Pero para evitar que el virus se propague, recuerde que:

- La sangre, las heridas abiertas y la diarrea o vómitos con sangre pueden pasar el virus. Trate de usar guantes de plástico o de hule, o cúbrase las manos con bolsas de plástico. Lávese las manos seguido.
- Hay que manejar con cuidado las toallas, sábanas y cualquier ropa que esté manchada de orina, caca o sangre. Lave todo con jabón y agua caliente o agua con blanqueador de cloro. Manténgalas separadas de otras ropas a lavar.



Trate bien a las personas con SIDA.

En algún momento, no hay nada más que se pueda hacer por una persona con SIDA. En la casa, familiares y amigos pueden dar amor y apoyo para ayudar a la persona a prepararse para su muerte (vea pág. 330).

Llagas en las 'partes ocultas'

Una sola llaga que no duele en los genitales (partes ocultas) puede ser seña de sífilis (vea pág. 237). Pero varias llagas pueden ser seña de otras infecciones de transmisión sexual: verrugas genitales, herpes genital o chancro blando. El VIH puede transmitirse fácilmente a través de una llaga en los genitales durante el sexo. Siempre use un condón y evite tener sexo si el condón no cubre la llaga.

VERRUGAS EN LOS GENITALES

Estas verrugas son causadas por un virus que se pega por contacto sexual. Se parecen a las verrugas en otras partes del cuerpo (vea pág. 210), pero generalmente hay más de ellas.

Señas:

Tumores de la piel chicos, duros, blancuzcos o cafés, que tienen una superficie áspera. En los hombres generalmente aparecen en el pene pero también pueden crecer en el *escroto* o en el ano (hoyo de la cola). En las mujeres crecen en los labios de la vagina, dentro de la vagina o alrededor del ano.



Tratamiento:

Póngale un poco de ácido dicloroacético o podofilina (vea pág. 371) a cada verruga. (Si es posible, ponga primero *Vaselina* u otro ungüento grasoso alrededor de cada verruga para proteger la piel sana.) Si se usa podofilina, hay que lavarla 6 horas después. Es necesario hacerse este tratamiento varias veces. Las verrugas se encogerán poco a poco y desaparecerán. Pero muchas veces regresan.

Prevención:

El hombre debe usar condón (vea pág. 287) cuando tenga relaciones sexuales si él o su pareja tienen verrugas genitales.

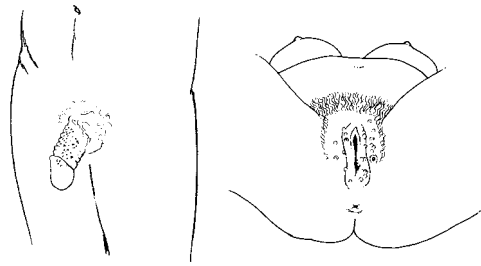
El usar condones cada vez que tiene relaciones sexuales ayuda a evitar la transmisión de verrugas, herpes, chancro blando, VIH y otras enfermedades que se pegan por contacto sexual.

HERPES GENITAL

El herpes genital es una infección dolorosa de la piel causada por un virus. Con el herpes genital salen pequeñas ampollas en las partes sexuales. El herpes genital se lo pega una persona a otra durante el acto sexual. De vez en cuando, esta infección pasa a la boca por medio del sexo oral. Pero es diferente del tipo de herpes que comúnmente ocurre en la boca. Ese tipo por lo general no se pega mediante el sexo (vea Llagas de Fiebre, pág. 232).

Señas:

- Una o más pequeñas ampollas muy dolorosas, que parecen gotas de agua sobre la piel, salen en las partes sexuales (pene y vagina), ano, nalgas o muslos.
- Las ampollas se rompen y forman pequeñas llagas abiertas.
- Luego las llagas se secan y hacen costras.



en el hombre en la mujer

Las llagas del herpes pueden durar 3 semanas o más, con calentura, dolores, escalofríos y nodos linfáticos hinchados en la ingle. Las mujeres pueden tener dificultades para orinar.

El virus queda en el cuerpo después de que hayan desaparecido todas las señas. Pueden salir nuevas ampollas en cualquier momento, desde semanas hasta años más tarde. Generalmente las nuevas llagas salen en el mismo lugar, pero hay menos, no duelen tanto y sanan más rápido.

Tratamiento:

No hay medicinas para curar el herpes. Mantenga limpia la zona afectada. No tenga relaciones sexuales mientras tenga ampollas o llagas—ni siquiera con condón.

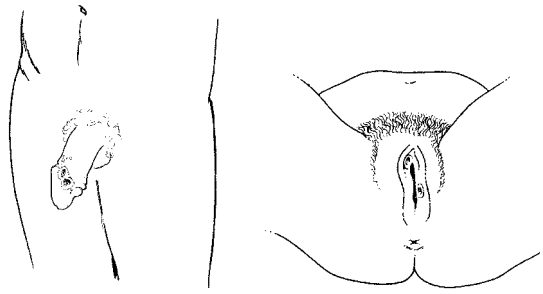
Lávese siempre las manos con agua y jabón después de tocar las llagas. No toque los ojos. Una infección de herpes en los ojos puede causar ceguera.

PRECAUCIÓN: Si una mujer tiene llagas de herpes al dar a luz, el bebé puede contagiarse. Esto es muy peligroso. Avísele a su trabajador de la salud o partera si alguna vez ha tenido herpes genital.

CHANCRO BLANDO

Señas:

- llagas blandas y **dolorosas** en los genitales o en el ano.
- los nodos linfáticos de la ingle se pueden hinchar (bubones)



en el hombre en la mujer

Tratamiento:

- Dé 1 gr. de azitromicina por la boca 1 sola vez., ó 500 mg. de eritromicina por la boca 4 veces al día por 7 días, ó 500 mg. de ciprofloxacina por la boca 2 veces al día por 3 días. Alternativamente puede inyectar 250 mg de ceftriaxona una vez. **Las mujeres embarazadas y los niños adolescentes no deben tomar ciprofloxacina.**
- Generalmente conviene tratar la sífilis al mismo tiempo (pág. 237).

Circuncisión y excisión (cortar piel de las partes sexuales)

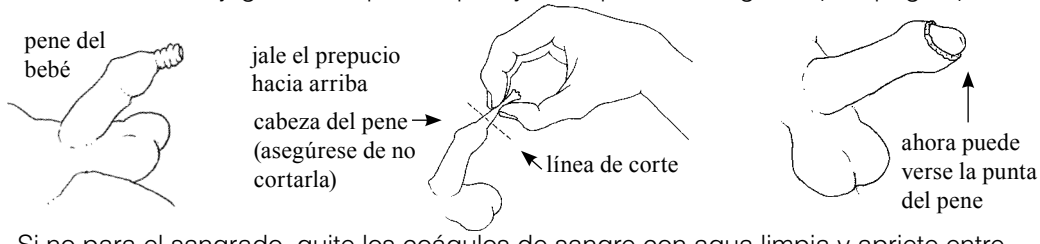
En muchas comunidades, es "tradición" o "costumbre" circuncidar a los niños varones —y en algunas partes del mundo también a las niñas. La idea de que la circuncisión es mejor para la salud e higiene es falsa. No obstante, la circuncisión podría proteger a los varones de contraer el VIH al tener relaciones sexuales. Además, a los varones por lo general la práctica no es dañosa. **Pero para las niñas esta práctica — llamada excisión, infibulación o "corte de los genitales femeninos"— es muy peligrosa y hay que oponerse a que se haga.** Tanto para los niños como para las niñas, el uso de instrumentos sucios para circuncidar facilita que se desarrollen las infecciones.

NIÑOS

Un varoncito nace con una capucha de piel (prepucio) que cubre la 'cabeza' del pene. Mientras la orina salga por el hoyito de la punta no debe haber ningún problema. El prepucio generalmente no se puede jalar para destapar completamente la 'cabeza' del pene hasta que el chico tiene alrededor de 4 años. Esto es normal y la **circuncisión no es necesaria.** No trate de jalar el prepucio hacia atrás a la fuerza.

Pero si el prepucio se pone rojo, hinchado y tan apretado que el bebé no puede orinar sin dolor, esto no es normal. Llévelo a un trabajador de la salud para que lo circuncide tan pronto como sea posible.

Como ritual familiar, la circuncisión de un niño varón sano la puede hacer una partera u otra persona con experiencia. Usando una navaja nueva o un cuchillo desinfectado, se corta una pequeña parte del prepucio que se extiende más allá de la cabeza del pene. Después de cortar, hay dolor y sale un poco de sangre. Sostenga el pene firmemente con una gasa o tela limpia por 5 minutos, hasta que pare de sangrar. Algunos curanderos usan el jugo de una planta que ayuda a parar el sangrado (vea pág.13).



Si no para el sangrado, quite los coágulos de sangre con agua limpia y apriete entre los dedos la punta del prepucio con un pedacito de tela limpia hasta que deje de sangrar. No se necesita ninguna medicina.

NIÑAS

En la circuncisión o 'excisión' de las niñas, se corta el nudito blando de carne (clítoris) que está en la parte delantera de la vagina. A veces también se corta parte de los labios vaginales. Cortar el clítoris es tan malo como cortar la cabeza del pene de un varón. **La excisión no debe hacerse.** Las niñas que han tenido una excisión pueden tener muchas infecciones urinarias y vaginales y dificultades durante el parto.

También hay el peligro de un sangrado grave durante la excisión. **La niña puede morir en unos cuantos minutos. Actúe rápidamente.** Lave los coágulos para hallar el punto exacto de donde está saliendo la sangre y apriételo con fuerza por 5 minutos. Si el sangrado continúa, siga apretando el punto del sangrado mientras lleva a la niña con un trabajador de la salud o un médico que pueda ayudarle. Preste atención por si hay señas de choque (ver pág. 77) e infección.

www.hesperian.org/home-espanol

Cuidados especiales para bebés pequeños, prematuros y de bajo peso

Un bebé que nace muy pequeño (pesa menos de 2 ½ kilos) necesitará cuidados especiales. Si es posible, llévelo a una clínica u hospital. En el hospital pondrán al bebé en una incubadora, que es una caja especial con la temperatura controlada. La incubadora mantendrá calientito y protegido al bebé. Pero si un niño está básicamente sano, una madre puede protegerlo y calentarlo de un modo parecido a una incubadora:



- Ponga al niño desnudo y derechito (no acostado), con o sin pañal, dentro de su ropa contra su piel, entre sus pechos. (Ayuda usar una blusa o suéter suelto o un rebozo amarrado a la cintura).
- Deje que el niño mame de sus pechos cuando él quiera, pero por lo menos cada 2 horas.
- Duerma medio sentada para que el bebé quede derecho.
- Todos los días lávele la cara y las nalgas al bebé.
- **Asegúrese de que el bebé esté siempre calientito.** Si hace frío, póngale más ropa y tápele la cabeza.
- Mientras usted se baña o descansa pídale al padre, o a algún otro familiar, que 'incube' al bebé.
- Lleve regularmente al bebé con un trabajador de la salud. Asegúrese de que le den todas sus vacunas (pág.147).
- Dele al bebé vitaminas y hierro (pág. 390)—sobre todo vitamina D (pág. 125).

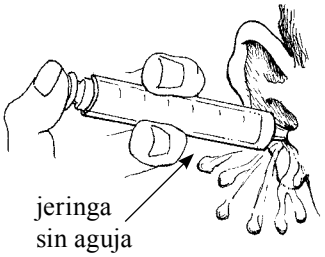
Cerumen en los oídos

Es normal tener un poco de cerumen en los oídos. Pero algunas personas tienen demasiada, o el cerumen se seca y forma una bolita dura cerca del tímpano. Esto puede tapar el canal del oído de modo que la persona no pueda oír bien.

Tratamiento:

Para quitar el cerumen, ablándelo primero poniendo varias gotas de aceite vegetal tibio dentro de la oreja de la persona. Luego pídale que se acueste de lado con la oreja hacia arriba por unos 15 minutos. Después, lave bien la oreja echándole por dentro varias tazas de agua tibia (no caliente).

Si esto no sirve, quítele la aguja a una jeringa. Llene la jeringa con agua tibia y riegue el canal del oído. Repítalo varias veces o hasta que el cerumen se afloje. Deténgase si la persona empieza a sentirse mareada. Si la cera sigue sin salir, consiga ayuda médica.



Leishmaniasis

Esta enfermedad da en África, India y el Medio Oriente, y también en el sur de México, en Centroamérica y Sudamérica. La infección la pasa de persona a persona un mosquito simúlido que infecta a la persona al picarla.

Algunas formas de esta enfermedad dañan el cuerpo por adentro (leishmaniasis visceral, kala-azar, fiebre dumdum). Éstas son muy difíciles de reconocer y el tratamiento es muy complicado y caro. Si puede, consiga ayuda médica.

Otra formas afectan principalmente la piel (leishmaniasis cutánea, llaga tropical, absceso de Delhi, espundia, uta, úlcera del chiclero). Éstas son más fáciles de tratar.

Señas de leishmaniasis de la piel:

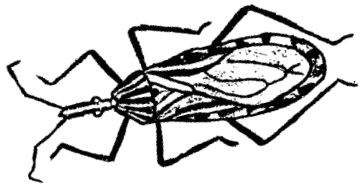
- De 2 a 8 semanas después de ser picado, aparece una hinchazón donde picó el mosquito.
- La hinchazón se convierte en una llaga, generalmente con pus.
- Las llagas se curan solas, pero esto puede tardar desde varias semanas hasta 2 años.
- Las llagas se infectan (con bacterias) muy fácilmente.

Tratamiento:

- Limpie la llaga con agua hervida y enfriada.
- Ponga sobre la llaga un trapo mojado con agua caliente (no tan caliente que queme la piel) por 10 ó 15 minutos.
- Haga esto 2 veces al día durante 10 días. Este 'tratamiento de calor' muchas veces cura la llaga por completo.
- Si la llaga se ve infectada (roja y dolorosa), dé también antibióticos (vea pág. 350).

Enfermedad de Chagas (tripanosomiasis americana o de Brasil)

La enfermedad de Chagas la causa un parásito que entra a la sangre y luego afecta el corazón y otros órganos. La enfermedad se transmite así: las vinchucas, un tipo de cucarachas voladoras que viven en las casas de las áreas rurales, muerden a la gente y les pasan el parásito. La enfermedad de Chagas se halla comúnmente en Sudamérica, Centroamérica y México.



Las vinchucas (chinches compostela, chinchorros, barbeiros, chirimachas) muchas veces muerden a la gente en la cara y los labios.

Una forma temprana y muy grave de la enfermedad ocurre sobre todo en niños y a veces causa la muerte. Pero muchas veces, la enfermedad queda en el cuerpo por mucho tiempo, sin que la persona tenga señas de la enfermedad o aunque tenga muy pocas señas. Luego, después de 10 a 30 años, aparecen problemas crónicos (duraderos), incluyendo el mal del corazón. En algunas áreas, la enfermedad de Chagas es la causa principal de las muertes por mal del corazón.

Señas:

Primeras señas (pueden durar de 2 a 4 meses):

- Una llaga (chagoma) puede aparecer en el lugar de la mordida, muchas veces en la cara.
- O un ojo se puede poner rojo y tener el párpado hinchado (signo de Romaña).
- Calentura, cansancio, dolor de cabeza frecuente.
- Nodos linfáticos hinchados ('incordios' o 'secas'—vea pág. 88); a veces también se hinchan el bazo y el hígado (vea pág. 36).

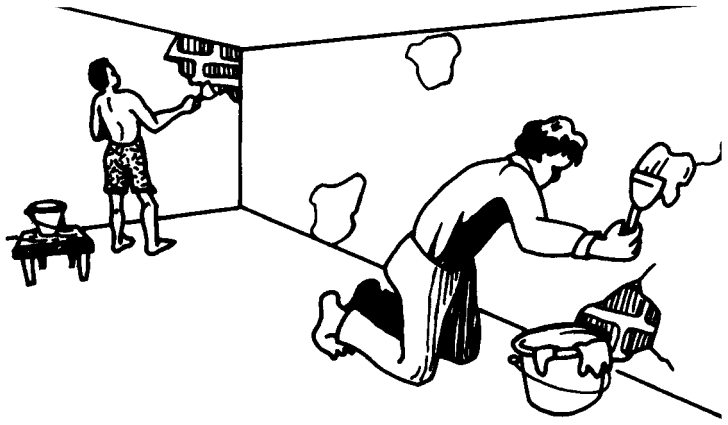
Señas más tardías:

- Muchas veces pasan años con muy pocas señas o sin que haya señas. Años después aparecen los problemas.
- A veces, algunas personas tienen estreñimiento (constipación), o dificultades para tragar, o tienen náuseas (basca) y vómitos.
- Pulso irregular (disparejo) u otras señas de mal del corazón (pies hinchados, cada vez más dificultades para respirar y otras señas—vea pág. 325).

Tratamiento:

- El tratamiento médico puede curar la enfermedad al principio, pero no más tarde. Las medicinas más efectivas son el benzonidazole y nifurtimox, pero son caras y pueden tener malos efectos secundarios. Si usted sospecha que tiene chagas, consiga ayuda médica pronto.
- Para tratar el mal del corazón, vea la página 325. Un buen trabajador de la salud puede recomendarle medicinas para el corazón o unas medicinas llamadas "diuréticos", que reducen el líquido en los pies hinchados y los pulmones (haciendo que la persona orine mucho). Las barbas de elote también tienen este efecto al igual que una planta medicinal llamada cola de caballo.

Prevención:



- Las vinchucas muchas veces se esconden en las rajaduras de las paredes y en los techos de palma. Trate de tapar cualquier rajadura. O saque a las vinchucas de la casa echando hojas verdes en un fuego para que haga mucho humo. También se pueden rociar plaguicidas (pero tome todas las precauciones necesarias, vea la pág. 413). Enseñe a los niños a reconocer y matar a estos bichos, pero no con las manos para que no se infecten.

Emergencias causadas por el frío

PÉRDIDA DE CALOR DEL CUERPO (HIPOTERMIA)

En climas fríos, o cuando hace frío y hay lluvia o viento, las personas que no llevan puesta suficiente ropa caliente pueden perder el calor del cuerpo. **Esto es muy peligroso.** Muchas veces la persona no se da cuenta de lo que le está pasando. Puede confundirse mucho y no pedir ayuda. Y puede hasta morir.



Señas:

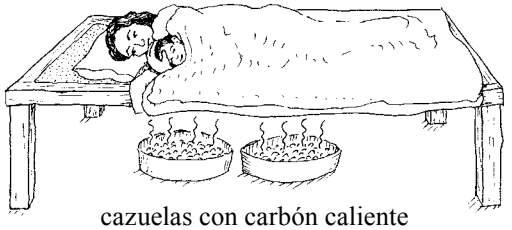
- No puede dejar de temblar de frío.
- Habla despacio y no muy claro.
- Se tropieza al caminar.
- No puede pensar con claridad.
- Se siente muy cansado.

Tratamiento:

- Lleve rápido a la persona a un lugar seco y protegido del viento.
- Si su ropa está mojada, quítesela y tápelo con ropa seca. Envuélvalo en cobijas.
- Asegúrese de taparle bien la cabeza, pies y manos.
- Caliente algunas piedras en un fuego y envuélvalas en trapos. Ponga las piedras calientes junto al pecho, espalda e ingle de la persona.

ADVERTENCIA: No caliente a la persona demasiado rápido porque podría causarle problemas del corazón y la muerte.

- Haga todo lo que pueda para mantener caliente a la persona. Si es un niño, envuélvalo dentro de su ropa, contra su piel (vea el cuidado de niños prematuros, pág. 405). O duerma con él en sus brazos. Si puede, consiga que alguien más se acueste del otro lado. O ponga cazuelas con carbón caliente o varias lamparitas de aceite debajo del catre. (Pero cuide que el niño no se queme ni se caliente demasiado.)



cazuelas con carbón caliente

- Dele cosas dulces de comer y beber como azúcar, miel, caramelos, fruta dulce y madura o jugo de frutas. Si no tiene estas cosas, dele comidas que tengan fécula (almidón) como arroz, pan, plátanos o papas.
- Si la persona ha dejado de respirar, dele respiración de boca a boca (vea pág. 80). Sigue dando la respiración de boca a boca por una hora o más.

Si la persona deja de temblar pero aún tiene alguna de las señas que mencionamos arriba, o está inconsciente, su estado es muy grave. Siga tratando de calentarlo, pero si no despierta, **consiga ayuda médica RÁPIDO.**

TEMPERATURA PELIGROSAMENTE BAJA EN BEBÉS Y ENFERMOS

A veces, sobre todo en tiempo frío, un bebé, un niño enfermo o una persona muy viejita, enferma, desnutrida o débil puede perder tanto calor del cuerpo que su temperatura baja más allá de lo normal. Pueden aparecer las señas que mencionamos en la página anterior y la persona puede morir. Trate de subirle la temperatura a la persona manteniéndola calientita, como explicamos en la página 408.

PIEL CONGELADA (CONGELACIÓN)

En un clima helado, si una persona no está bien abrigada, se le pueden empezar a congelar los pies, manos, orejas y a veces la cara. **La congelación es muy peligrosa.** Si se congela completamente, la piel muere y después se pone negra. Puede que sea necesario cortar la parte congelada (amputación).

Señas de congelación:

- Al principio, una parte del cuerpo se siente entumida y tiene dolores fuertes.
- Luego la persona no siente esa parte para nada, a medida que se congela más.
- La parte se pone pálida y se siente dura al tocarla.

Tratamiento de la congelación leve:

Si la piel se siente blanda al tocarla, la persona probablemente tiene una congelación leve. Envuelva la parte congelada con trapos secos y caliéntela contra otra parte del cuerpo de la persona o de alguien más. Haga que la persona se siga moviendo y sáquela del frío lo antes posible.



Caliente las manos y pies contra el cuerpo.



Trate de tapar las orejas y cara.

Tratamiento de la congelación grave:

PRECAUCIÓN: No comience el tratamiento hasta que esté en un lugar donde todo el cuerpo de la persona pueda mantenerse caliente durante y después del tratamiento. Es mejor dejar que una mano o un pie estén congelados por varias horas que calentarlos y luego dejar que vuelvan a congelarse. Cuando llegue a un lugar caliente y protegido:

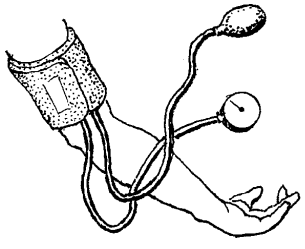
- Llene una vasija grande con agua tibia **(no caliente)** que usted sienta agusto cuando meta la mano.
- Remoje las partes congeladas en el agua hasta que se calienten.
- Si el agua se enfría agregue más agua caliente, pero saque la mano o el pie de la persona mientras lo hace. Recuerde que ella no puede sentir qué tan caliente está el agua y podría quemarse.
- Al calentarse, la parte congelada dolerá mucho. Dé aspirina o codeína (págs. 376 y 381).
- Ya que pase la congelación, la persona debe descansar y mantenerse calientita.
- Tenga mucho cuidado con la parte que estuvo congelada. Trátela como si tuviera una herida o quemada grave (pág. 96). Consiga ayuda médica. A veces hay que cortar las partes muertas del cuerpo mediante una operación.

Cómo medir la presión de la sangre

Para los trabajadores de la salud y las parteras puede ser muy importante saber cómo medir la presión de la sangre (también llamada presión arterial). Les puede servir sobre todo para examinar a:

- mujeres embarazadas (vea págs. 249, 251 y 253), antes y durante el parto
- una persona que pueda estar perdiendo mucha sangre de alguna parte del cuerpo, ya sea por dentro o por fuera (pág. 77)
- una persona que pueda estar en choque (pág. 77), incluyendo choque alérgico (pág. 70)
- personas mayores de 40 años
- personas muy gordas (pág. 126)
- cualquier persona que tenga señas de problemas del corazón (pág. 325), de embolia (pág. 327), dificultades para respirar, dolores de cabeza frecuentes, hinchazón, diabetes (pág. 127), problemas urinarios crónicos (pág. 234) o venas hinchadas y dolorosas (pág.175)
- personas que se sabe que tienen la presión alta (pág. 125)
- mujeres que toman (o piensan tomar) píldoras anticonceptivas (pág. 288)

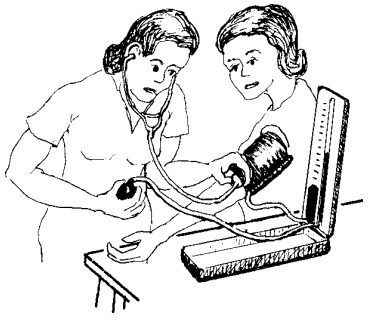
Hay 3 tipos de instrumentos para medir la presión:



Un manguito de presión arterial con manómetro,



un manguito de presión arterial con pantalla



y el esfigmomanómetro que muestra el nivel de mercurio. (Este instrumento es viejo.)

Para medir la presión:

- **Asegúrese de que la persona esté relajada.** Si hizo algún esfuerzo hace poco, o está enojada o nerviosa, su presión podría subir y dar un resultado falso. Explíquele a la persona lo que va a hacer para que no se sorprenda ni se asuste.
- Pídale a la persona que se destape el brazo y **amarre el manguito de presión** arriba del codo.
- **Cierre la válvula** de la perilla de hule dándole vuelta al tornillo en dirección de las manecillas del reloj.
- **Bombee la presión** hasta que llegue más arriba de 200 milímetros de mercurio.
- **Ponga el estetoscopio** sobre la parte del brazo que queda del lado opuesto del codo.
- **Escuche cuidadosamente el pulso** a medida que deja salir el aire del manguito. Mientras baja despacito la aguja del manómetro (o el nivel de mercurio) **tome dos lecturas:**

1. **Tome la primera lectura en el instante en que empiece a oír el suave latir del pulso.** Esto pasa cuando la presión en el manguito baja al punto más alto de la presión en la arteria (presión sistólica). La presión sistólica se alcanza cada vez que el corazón se contrae y empuja la sangre a través de las arterias. En una persona normal, esta presión es generalmente de 110 a 120 mm.
2. Siga soltando despacito la presión mientras escucha con cuidado. **Tome la segunda lectura cuando el sonido del pulso empiece a desaparecer.** Esto pasa cuando la presión en el manguito cae al punto más bajo de la presión de la arteria (presión diastólica). La presión diastólica ocurre cuando el corazón se relaja entre pulsaciones. Normalmente es de 60 a 80 mm.

Cuando apunte la presión de una persona, siempre escriba ambas lecturas. Decimos que la presión de la sangre de una persona adulta normal es "120 sobre 80", y la escribimos así:

PA $\frac{120}{80}$ ó PA 120/80

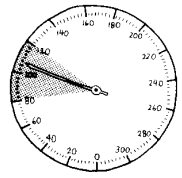
120 es la lectura sistólica
80 es la lectura diastólica

Para los trabajadores de la salud puede ser mejor hablar del número de arriba y el número de abajo, que usar palabras raras como sistólica y diastólica.

Usualmente, el número de abajo nos dice más sobre la salud de la persona. Por ejemplo, si la presión es 140/85 no hay mucho de que preocuparse. Pero si es 135/110, la persona tiene la **presión alta** y debe enflacar (si es gorda) o conseguir tratamiento. Por lo general se considera que una presión es alta cuando el número de abajo es de más de 100. Entonces hay que atenderla (con dieta y tal vez medicinas).



La presión arterial normal para un adulto es generalmente de 120/80, pero presiones entre100/60 y 140/90 pueden ser normales.



Si una persona por lo regular tiene la **presión baja,** no hay que preocuparse. De hecho, una persona cuya presión tiende hacia el lado bajo de lo normal (90/60 a 110/70) puede vivir más tiempo y corre menos riesgo de tener problemas del corazón o embolias.



Una baja repentina de la presión es una seña de peligro, sobre todo si cae a menos de 60/40. Los trabajadores de la salud deben fijarse en cualquier baja repentina de la presión en personas que están sangrando o que corren el riesgo de caer en estado de choque (vea pág. 77).

Para más información sobre la medición de la presión arterial, vea *Aprendiendo a promover la salud,* Capítulo 19.

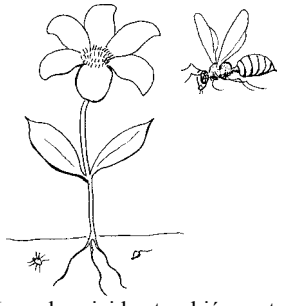
Envenenamiento con plaguicidas

Los plaguicidas son venenos químicos que se usan para matar ciertas plantas (herbicidas), hongos (fungicidas), insectos (insecticidas) u otros animales (por ejemplo: veneno para ratas). En los últimos años, el mal uso de plaguicidas ha ido aumentando y se ha vuelto un gran problema en muchos países pobres. Estos peligrosos productos químicos pueden causar problemas de la salud muy graves. También pueden dañar el 'equilibrio de la naturaleza'. Con el tiempo, esto puede causar que las cosechas sean más pobres.



Muchos plaguicidas son extremadamente peligrosos. Los campesinos muchas veces los usan sin saber cuáles son sus riesgos ni cómo protegerse contra ellos al usarlos. Por eso muchas personas **se enferman gravemente, quedan ciegas, estériles** (no pueden tener hijos), **paralíticas,** o sus hijos **nacen con defectos.** Trabajar con estos productos o comer alimentos rociados con ellos a veces también causa **cáncer.**

Al principio, los plaguicidas les ayudan a los campesinos a producir cosechas más abundantes. Pero hoy en día, las cosechas tratadas con plaguicidas a menudo producen menos que las cosechas sin plaguicidas. Esto pasa porque los plaguicidas también matan a los pájaros e insectos 'buenos' que de un modo natural controlan las plagas y mejoran la tierra. También, a medida que los insectos y las hierbas se vuelven resistentes, se necesitan mayores cantidades de plaguicidas aún más venenosos. Así que una vez que los campesinos empiezan a usar estos venenos químicos, luego ya no los pueden dejar de usar.



Los plaguicidas también matan a los animales beneficiosos—como abejas y lombrices.

A medida que los campesinos necesitan más y más plaguicidas y fertilizantes químicos, sus costos van subiendo. Cuando los campesinos más pobres ya no pueden comprarlos para trabajar sus tierras, se las quitan. Cuando las tierras se vuleven propiedad de unos cuantos terratenientes 'gigantes' y más y más gente queda sin tierras, hay también más y más gente desnutrida y hambrienta.

Los campesinos mal pagados, que no tienen tierra, corren, junto con sus familias, un gran riesgo de envenenarse con plaguicidas. Muchos viven en jacales abiertos a la orilla de campos que son rociados con plaguicidas. El veneno puede entrar fácilmente en sus hogares y depósitos de agua. Esto es peligroso sobre todo para los niños chiquitos, porque hasta un poquito de estos venenos los puede dañar mucho. Los campesinos que cargan tanques de veneno en la espalda, que muchas veces gotean, también corren un gran peligro. Vea el capítulo 14 del libro ***Guía comunitaria para la salud ambiental*** para más información.



Los campesinos sin tierras y sus familias, que viven en jacales a la orilla de campos grandes, muchas veces se envenenan con plaguicidas.

Se necesitan leyes que prohíban los plaguicidas más peligrosos y que requieran advertencias claras en los demás. Por desgracia, cuando los gobiernos de los países industrializados limitaron el uso de muchos plaguicidas peligrosos, los fabricantes empezaron a venderlos en países pobres, donde las leyes son menos estrictas.

Algunos de los plaguicidas más peligrosos son: aldrin, dieldrin, endrin, clordano, heptacloro, DDT, DBCP, HCH, BHC, dibromo etileno (EDB), paraquat, paratión, agente naranja (2-4D con 2-4-5T), clorocanfeno (toxafeno), pentaclorofenil (PCP) y clordimeformo. Es muy importante leer con cuidado toda la información en las etiquetas de los plaguicidas, para saber exactamente qué contienen.

ADVERTENCIA: Si usa cualquier pesticida, tome estas precauciones:

- Mezcle los productos y cargue el equipo rociador con mucho cuidado.
- Párese de modo que el viento se lleve los plaguicidas lejos de usted.
- Use ropa protectora que le cubra todo el cuerpo.
- Lávese bien las manos antes de comer.
- Lávese todo el cuerpo y cámbiese de ropa justo después de rociar.
- Lave su ropa después de rociar.
- No deje que el agua con que lave caiga en el tanque de agua para beber.
- Asegúrese de que los botes de plaguicidas estén claramente marcados y no estén al alcance de los niños. No use botes de plaguicidas para guardar comida o agua.



PRECAUCIÓN: Asegúrese de que los niños, y las mujeres que están embarazadas o amamantando, no toquen ni se acerquen a los plaguicidas.

Tratamiento para envenenamiento con plaguicidas:

- Si la persona no respira, dele rápido respiración de boca a boca (vea pág. 80).
- Siga las instrucciones de la pág.103 para hacer que la persona vomite, y para darle carbón en polvo (o claras de huevo) que absorban el veneno en las tripas. Pero no la haga vomitar si no sabe qué tipo de pesticida estaba usando o si tragó un pesticida con gasolina, kerosene, xileno u otro líquido con 'base de petróleo'.
- Quítele toda la ropa que esté empapada de pesticida y lave la piel que el pesticida haya mojado.

Las medidas de arriba ayudan a tratar los problemas inmediatos del envenenamiento con plaguicidas, pero para llegar a la raíz del problema se necesita:

1. Educación para evitar los plaguicidas más peligrosos y leyes para limitar su uso.
2. Que se organicen los campesinos para insistir en que se protejan sus derechos, y que no se ponga en peligro su seguridad personal.
3. Una distribución más justa de la tierra.



Prevenir las muertes causadas por los abortos peligrosos

Un aborto es cuando la mujer hace algo para terminar el embarazo. El aborto es una práctica segura en lugares donde es legal y casi ninguna mujer tiene problemas causados por los abortos realizados de forma segura. Cuando el aborto está penalizado por la ley esto no disminuye el número de mujeres que tienen abortos. Lo que sí hace es que los abortos sean más peligrosos porque a menudo:

- se utilizan hierbas o plantas, químicos o medicinas peligrosas. (Las únicas medicinas seguras para el aborto son el misoprostol y la mifepristona.)
- el lugar o los instrumentos no están limpios o esterilizados y causan infecciones.
- el miedo a la cárcel o a las consecuencias legales causa que las mujeres esperen demasiado para buscar ayuda.



LOS 3 MÉTODOS SEGUROS PARA REALIZAR UN ABORTO

El aborto provocado con medicina (aborto médico) utiliza 1 ó 2 medicinas (el misoprostol por sí solo o junto con mifepristona) para que la matriz se contraiga y expulse el embarazo. Este es el método recomendado para entre 5 a 10 semanas de embarazo y es seguro hasta 20 semanas en una clínica. Este es el método más seguro porque no se mete nada dentro de la matriz y es menor el riesgo de infección.

El aborto mediante succión (aspiración manual o eléctrica al vacío) utiliza una jeringa especial o un maquina para aspirar el embarazo y sacarlo de la matriz. Este método se recomienda entre 10 y 14 semanas de embarazo, pero se puede hacer entre 6 y 16 semanas. Se realiza en una clínica.

El aborto mediante dilatación y evacuación (D y E) utiliza una combinación de medicinas, succión y otros instrumentos para sacar el embarazo de la matriz. Este es el método recomendado para entre 14 y 24 semanas de embarazo. Se realiza en la clínica.

Mientras más temprano durante el embarazo se realice el aborto, hay más opciones y menos complicaciones.



Complicaciones por los abortos peligrosos

Cuando los abortos se realizan por personas no capacitadas o en condiciones sucias, pueden ser extremadamente peligrosos y causar sangrado fuerte, infección y hasta la muerte.

Señas de peligro:

Busque ayuda de inmediato para cualquiera de estas señas después de un aborto:

- fiebre alta de más de 38°C por más de 4 horas
- dolores muy fuertes en el abdomen
- sangrado fuerte por la vagina, si empapa 2 toallas sanitarias o trapos en 1 hora durante 2 horas seguidas o si además tiene mareos o siente que se va a desmayar.
- desecho de la vagina que huele mal

Algunas mujeres que tienen problemas de salud después de un aborto no quieren buscar ayuda médica porque se sienten avergonzadas o porque tienen miedo de enfrentar problemas legales. Quizás no busquen ayuda médica hasta que estén muy enfermas. Esta demora puede ser fatal. El dolor severo, el sangrado fuerte y la fiebre deben de ser tratados de inmediato. Busque ayuda lo antes posible y mientras tanto:

- Controle el sangrado. Siga las instrucciones para controlar la hemorragia después de una pérdida (pág. 266). Dé misoprostol, oxitocina o ergometrina (pág. 388).
- Trate el choque (pág. 77).
- Dé antibióticos. Use las medicinas en la pág. 276 para la fiebre del parto.

Prevenir las enfermedades y muertes causadas por los abortos peligrosos

Cuando el aborto es legal y accesible, pocas veces causa problemas o la muerte. Luche por lograr que el aborto sea legal y seguro en su país y ayude a reducir el estigma que las mujeres enfrentan al buscar servicios de interrupción del embarazo. Cuando los métodos de planificación familiar son accesibles y costeables para las mujeres y los hombres, el número de abortos se reduce bastante.

Movilícese para que su comunidad sea un mejor lugar para vivir y para que haya más compasión hacia todos. Menos mujeres recurren al aborto cuando la sociedad se cumplan las necesidades de todos, en especial las de las mujeres, niñas y niños.

Para más información sobre cómo cuidar y apoyar a una mujer después del aborto, vea *Un libro para parteras.* Para ideas sobre cómo reducir el estigma del aborto y cómo lograr hacer más accesibles los métodos de planificación familiar, vea *Guía práctica para promover la salud de las mujeres.*

Abuso de drogas y enviciamiento (adicción)

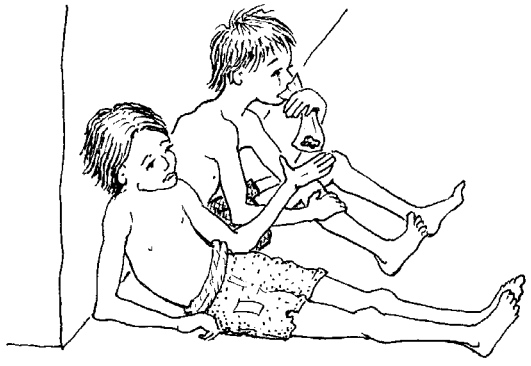
Hoy en día, el uso de **drogas que son dañinas y que crean vicio** es un problema creciente en el mundo entero.

Aunque el **alcohol** y el **tabaco** son legales en casi todos los países, ambos son drogas 'enviciadoras' (que crean vicio). Ambos contribuyen a la mala salud y muerte de millones de personas cada año. *El abuso del alcohol* causa enormes problemas de salud y conflictos familiares y sociales en todo el mundo. *Fumar cigarrillos* ha sido durante muchos años una de las principales causas de muerte en los países ricos. Ahora se está volviendo una causa aún mayor de muerte en los países pobres. A medida que más gente ha dejado de fumar en los países ricos, las compañías de tabaco se han dirigido al Tercer Mundo. Allí han hallado un nuevo mercado para sus productos.

Hablamos sobre los problemas de salud relacionados con el uso del alcohol y el tabaco en las páginas 148 y 149.

Además del alcohol y el tabaco, en diferentes partes del mundo mucha gente está usando **'drogas ilegales'.** Éstas varían de lugar en lugar, e incluyen la **marihuana** (yerba, pasto, mota, hashish, ganja), el **opio** (heroína, morfina, smack), la **cocaína** (crack, nieve, polvo, roca) y la **metanfetamina** (anfeta, cristal, hielo, vidrio).

Un problema que se está volviendo más común es que los niños pobres de las ciudades **aspiran ciertos productos químicos,** sobre todo **ciertos tipos de gomas o pegamentos,** pero a veces también tíner, cera para zapatos, gasolina y líquidos de limpieza. También algunas personas abusan de las medicinas—sobre todo de las pastillas fuertes para el dolor, de los estimulantes y las medicinas para no engordar.



Las drogas se pueden tragar, inyectar, fumar, mascar o aspirar. Diferentes drogas causan diferentes efectos en el cuerpo y la mente. La cocaína y las nueces de cola pueden hacer que una persona se sienta contenta y con energía. Pero después de un rato se sentirá cansada, de mal humor y triste. Algunas drogas como el alcohol, opio, morfina y heroína, pueden hacer que al principio la persona se sienta relajada y calmada. Pero más tarde puede que pierda la vergüenza, el control de sí misma y quizás hasta el conocimiento. Otras drogas, como la marijuana, PCP, LSD y el peyote hacen que la persona se imagine cosas que no existen, o que tenga fantasías como de un sueño.

ADVERTENCIA: Las mujeres embarazadas que usan alcohol, cigarros u otras drogas pueden dañar al bebé que traen adentro. Además, cuando 2 o más personas comparten la misma aguja para inyectarse drogas, corren el riesgo de contagiarse enfermedades peligrosas como la hepatitis (pág 172) y el VIH (pág 399).

Por lo general, la gente empieza a tomar drogas para escaparse de sus dificultades, olvidar el hambre o calmar el dolor de su vida diaria. Pero una vez que comienzan, muchas veces se envician. Si tratan de parar, se sienten mal o se vuelven violentas. Para conseguir más drogas, a menudo cometen delitos, pasan hambres o descuidan a sus familias. Así es como las drogas llegan a afectar a familias y comunidades enteras.



Algunas drogas como la cocaína, la metanfetamina y heroína son muy enviciadoras. Una persona puede probar la droga una sola vez y sentir que tiene que seguir tomándola. Otras drogas envician después de un buen tiempo. El vicio es una trampa peligrosa que puede causar problemas de salud y hasta la muerte. Pero **con determinación, esfuerzo y ayuda, los vicios pueden vencerse.**

Cuando una persona recién deja una droga con que estaba enviciada, se siente muy mal y se porta raro. A esto se le llama "retiro". La persona puede estar mucho muy nerviosa, triste o enojada. Puede sentir que sin la droga no puede vivir .

Con algunas drogas, como la heroína o la cocaína, el retiro puede ser tan grave que la persona se pone violenta y lastima a otros o a sí misma. La persona puede necesitar la ayuda de una clínica especial. Para otros tipos de drogas, como alcohol, marihuana, tabaco y productos químicos, generalmente no se necesita ayuda médica. Pero el cuidado y apoyo de la familia y amigos es muy importante.

Éstas son algunas sugerencias para ayudar a resolver el problema del uso de drogas y el enviciamiento:

- Ayude y apoye lo más que pueda a la persona que esté tratando de vencer el uso de drogas. Recuerde que su mal humor se debe a su enviciamiento, no a usted.
- Los miembros de la comunidad que antes eran drogadictos pero que han vencido el vicio pueden formar un grupo de apoyo para ayudar a otros que están tratando de dejar el alcohol o las drogas. Alcohólicos Anónimos es un grupo de este tipo (vea pág. 435). Este grupo de alcohólicos en recuperación ha ayudado con éxito a mucha gente en todo el mundo a manejar sus problemas con drogas.
- Las familias, escuelas y trabajadores de la salud pueden informar a los niños sobre los peligros de los cigarros, el alcohol y las drogas. Ayude a los niños a aprender que hay formas más sanas de 'sentirse bien', de 'actuar como adultos' o de ser rebeldes.
- Trabaje para corregir algunos de los problemas en su comunidad que pueden hacer que la gente use drogas: hambre, malas condiciones de trabajo y falta de oportunidades para llevar una vida mejor. Ayude a las personas en desventaja a reclamar sus derechos.

Las acciones de apoyo y bondad son más efectivas que las acciones crueles y de castigo.

