

## TERCERA PARTE

# PARA APRENDER A USAR EL LIBRO *DONDE NO HAY DOCTOR*

---

Un libro con información sobre el cuidado básico de la salud es un instrumento para compartir ideas y conocimientos. Si está escrito clara y sencillamente, puede usarlo cualquiera que sepa leer. Sin embargo, si a estas personas se les dan práctica y sugerencias sobre el uso del libro, generalmente les será más útil.

En la Tercera Parte de este libro damos muchas sugerencias para ayudar a la gente a aprender a usar la guía para los campesinos que viven lejos de los centros médicos, *Donde No Hay Doctor (DNHD)*. Pero muchas de estas sugerencias se pueden aplicar a cualquier manual de instrucción sobre la salud u otro tema.

“Aprender del libro” tiene dos objetivos para los promotores de salud:

- Ayudar a los promotores mismos a aprender a usar sus libros con eficacia.
- Ayudar a los promotores a aprender cómo ayudar a los demás a usar el libro, o a usar las ideas e información que contiene.

La instrucción sobre el uso del libro puede realizarse de muchas maneras. Puede ser una parte clave de un curso de 2 ó 3 meses para entrenar promotores. Puede realizarse en las juntas semanales de las madres de la comunidad, dirigida por una promotora. O puede ser sólo una breve explicación que le da un promotor a un curandero o partera de una comunidad lejana.

### APRENDER A USAR LOS LIBROS EN VEZ DE DEPENDER DE LA MEMORIA:



Si el entrenamiento ayuda a los promotores a usar los libros de consulta con eficacia, ellos continuarán aprendiendo y estudiando después de que hayan terminado el curso.



Conocemos a una vieja curandera que no sabe leer. Pero hace que su nieta de 8 años le lea de *DNHD* mientras ella estudia los dibujos.

Un promotor de salud necesita saber cómo hacer muchas cosas. Para hacer su trabajo, se necesita una amplia gama de información y habilidades. Pero no puede esperarse que guarde toda la información necesaria en la cabeza. Por lo tanto. . .

**El entrenamiento no debe centrarse en memorizar mucha información, sino en APRENDER COMO BUSCAR ESA INFORMACION.**

**Combinar la alfabetización con los conocimientos sobre la salud:** Debido a que la habilidad de saber cómo y dónde buscar información es tan importante, algunos programas —especialmente en África— ligan la alfabetización a la práctica en resolver problemas de la salud. Los promotores estudiantes que ya saben leer y escribir ayudan a enseñar a los que están aprendiendo. De esta manera, un libro como *Donde No Hay Doctor* en el idioma local ayuda a la gente a aprender sobre la salud y a alfabetizarse al mismo tiempo (para más ideas acerca de cómo combinar la alfabetización con los conocimientos sobre la salud y la concientización, vea el Capítulo 26).

## PROGRAMAR CLASES SOBRE 'EL USO DEL LIBRO' DURANTE EL ENTRENAMIENTO DE PROMOTORES

En el curso de entrenamiento de dos meses en Ajoja, México, "El uso del libro" es una clase regular que tiene lugar dos veces por semana durante todo el curso. Las primeras clases ayudan a los alumnos a familiarizarse con lo que contiene cada capítulo y cada una de las secciones especiales del libro. Practican cómo buscar información usando el INDICE, la lista del CONTENIDO, los esquemas y las referencias a las páginas. Más adelante, las clases se concentran en usar el libro para resolver problemas que dramatizan en sociodramas.



Tanto como es posible, estas clases sobre "El uso del libro" se coordinan con otras clases, con la práctica clínica y con visitas en la comunidad. La práctica en vivo y el repaso de lo que se está aprendiendo facilitan el estudio de temas relacionados. El programa se mantiene flexible para que los alumnos puedan explorar más a fondo en la siguiente clase sobre "El uso del libro" cualquier problema importante que hayan encontrado en la práctica clínica o en las actividades comunitarias.

## Extendiendo 'El uso del Libro' a otras clases y actividades

Es importante que el aprendizaje de cómo usar el libro no se limite nada más a ciertas clases. La práctica en buscar información y en usar el libro como guía necesita ampliarse a muchos campos de estudio y aprendizaje. Esto quiere decir que...

**Durante cualquier clase, si usted puede escoger entre decirles algo a los alumnos y hacer que ellos lo busquen y lo lean de sus libros en voz alta, hágalos leerlo del libro.**

MENOS APROPIADO: DECIR



MAS APROPIADO: BUSCAR

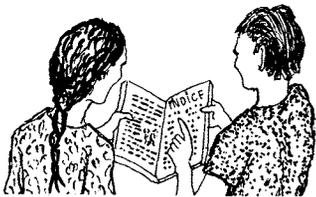
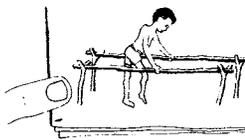
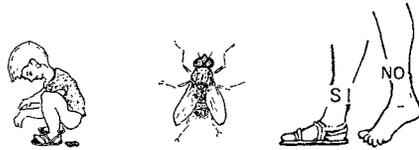
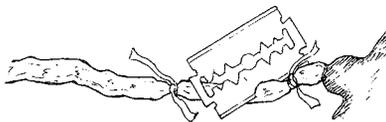


No les diga a los alumnos cosas que ellos puedan aprender a buscar por sí mismos.

# DE QUE MANERAS PUEDEN USAR SU LIBRO LOS PROMOTORES

1. Como **libro de consulta** para diagnosticar, tratar y dar consejos sobre problemas específicos de salud.
2. Como **instrumento para enseñar** a los siguientes:



<ul style="list-style-type: none"> <li>• las familias de los enfermos (leerles partes que explican su enfermedad)</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• las personas que no sepan leer (leerles; discutir dibujos con ellas)</li> </ul>  <p>“Las puedes hacer así”.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• los niños (juegos y discusiones sobre los consejos para el aseo, etc.)</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• las madres (sobre el crecimiento y nutrición de los niños, la salud de la mujer, etc.)</li> </ul> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>• las parteras (higiene durante el parto, etc.)</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• los campesinos (experimentar con distintos métodos)</li> </ul> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>• los tenderos y otros que vendan medicinas (vea <i>DNHD</i>, pág. 338)</li> </ul>  <p>RECUERDE: LAS MEDICINAS PUEDEN MATAR</p>	

3. Como **libro de ideas** para hacer materiales tales como carteles.



4. Como **f fuente de información** para llevar a cabo actividades relacionadas a la salud como...

- clínicas para menores de 5 años
- exámenes para mujeres embarazadas
- programas de nutrición
- medidas para la salud pública



5. Como **guía** para discutir y explorar las formas tradicionales de curar.



## COMPARTIR EL LIBRO:

### EJEMPLOS DE DISTINTOS PAISES

Al buscar información en su libro junto con la gente, una promotora le quita algo de su magia a la medicina. Esto hace iguales a la promotora y a la demás gente y le da a la gente más control sobre su propia salud.



Se han usado dibujos de *DNHD* para hacer carteles en el programa de NIÑO-a-niño (vea el Cap. 24). Aquí, un niño muestra la importancia de mantener los venenos fuera del alcance de los niños.



Una promotora en Ajoja, México, les enseña a dos niños dibujos de lombrices de *DNHD* y les pregunta cuáles tienen ellos.



Aquí, unos promotores en las Filipinas usan *DNHD* en un sociodrama para aprender acerca de las fracturas, las hemorragias y el choque.



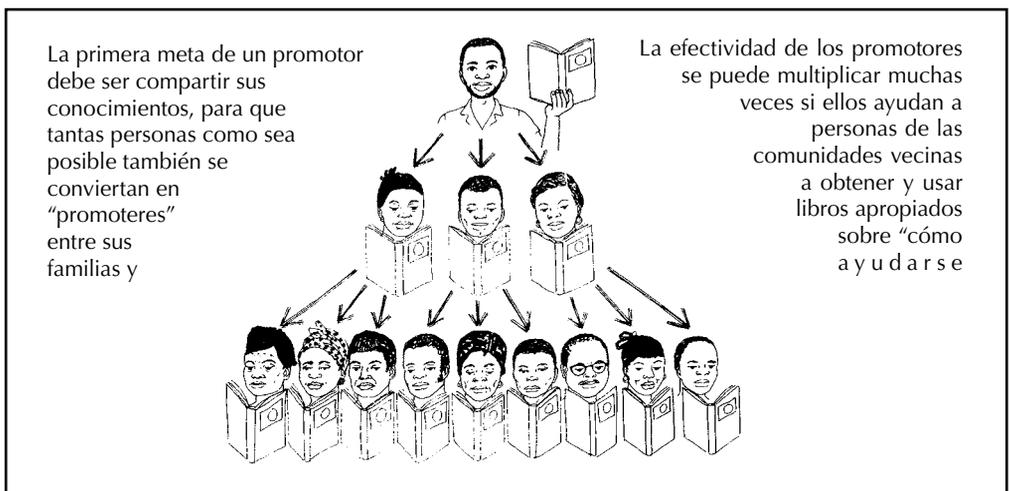
Un promotor de Guatemala usa su libro para preparar un cartel sobre la "rehidratación oral". Un grupo de niños curiosos observa. Juntos, aprenden acerca de los problemas de la salud, acerca de dibujar, enseñar y compartir ideas.



## PARA AYUDAR A LOS DEMAS A APRENDER A USAR EL LIBRO

*Donde No Hay Doctor* no fue escrito originalmente para promotores ya entrenados, sino para los campesinos que necesitaran información para el cuidado de la salud de sus familias y vecinos. En las regiones donde ha llegado el libro, ha servido bien para ese propósito. Varias veces hemos encontrado que en las aldeas donde sólo una o dos personas saben leer, estas personas han llegado a ser importantes recursos de salud para la comunidad. Sus vecinos les piden que busquen información en el libro sobre medicinas, problemas de la salud y otros asuntos.

Al ver la frecuencia con que se usaba *Donde No Hay Doctor* como manual para los promotores, después de varios años agregamos la sección introductoria llamada "Palabras a los Trabajadores de Salud Rural". Sin embargo, aún creemos que **el libro es un instrumento para cualquier persona que sepa leer y se interese por la salud.**



### Dé breves instrucciones sobre cómo usar el libro

Los promotores pueden ayudar a los demás a usar *Donde No Hay Doctor* con más eficacia si les explican ciertas características del libro. Pueden señalarles las distintas secciones que pueden consultar – el Contenido, el Índice y las Páginas Verdes – y ayudar a esas personas a practicar buscando temas que les interesen. Unos 10 ó 15 minutos de tal práctica pueden ser de gran utilidad. Un promotor también puede reunir pequeños grupos para que aprendan juntos a usar el libro.

Aquí damos 12 sugerencias para ayudar a que los demás aprendan cómo usar *Donde No Hay Doctor*. Muchas de éstas se explicarán con más detalles en los siguientes 2 capítulos.

1. Muéstrole a la persona el interior de la portada y lea las sugerencias sobre **COMO USAR ESTE LIBRO**.
2. Luego, repase brevemente el **CONTENIDO** para que la persona tenga una idea de lo que contiene cada capítulo. Explíquele que puede buscar en el Contenido el capítulo que sea más probable que contenga el tema que quiere. Luego puede leer los subtítulos bajo el nombre del capítulo para ver en qué página buscar. Ayúdela a practicar esto.

- Ahora vuélvase al INDICE (páginas amarillas). Muéstrela que los temas están en orden alfabético.

**Práctica:** Pídale a la persona que mencione un problema de salud que la preocupe. Supongamos que dice “dolor de muela”. Primero haga que hojee el libro buscando dibujos de muelas (es así cómo casi todos buscan primero). Enseguida, muéstrela cómo encontrar “Dolor de muela” en el CONTENIDO, luego en el INDICE.

Ahora pídale que escoja otro tema, como mordedura de culebra. Deje que lo busque ella sola, primero hojeando el libro, luego usando el CONTENIDO y el INDICE. Haga que vuelva la página al lugar correcto y que lea lo que dice.



- Referencias a las páginas.** Señale que en todo el libro hay indicaciones entre paréntesis ( ) que dicen “(vea pág. \_\_\_)” o sencillamente “(pág. \_\_\_)”. Estas dan los números de las páginas que contienen información relacionada. En la segunda página sobre las mordeduras de víbora, por ejemplo, hay una referencia a la página que trata de las precauciones para evitar el choque alérgico (pág. 70).

**Práctica:** Haga que la persona busque algunas referencias a páginas y que lea las partes

- Muestre a la persona el VOCABULARIO (DNHD, pág. 425). Explique que es una lista alfabética de palabras y sus significados. Luego hojee el libro hasta que note algunas palabras en *italica*: por ejemplo, *bacterias* en la página 55 y *respiratoria* en la página 57.



**Práctica:** Haga que la persona busque estas palabras en el

- Muestre a la persona cómo buscar ciertas medicinas en las PAGINAS VERDES, usando la Lista de Medicinas de la página 341 y el Índice de las Medicinas de la pág. 345.



**Práctica:** Haga que busque un medicamento común, como aspirina, y que lea acerca de él. Señale la importancia del uso correcto, de la dosis correcta y de siempre leer y seguir las



- Cómo informarse acerca de un problema de salud cuando usted no esté seguro de qué se trata.** Haga que la persona busque en el libro bajo el tipo general de problema (problema de la piel, de la vista, de los ancianos, etc.). O busque bajo la señal o síntoma más importante: por ejemplo, “tos” o “fiebre”.

Señale que en muchas partes del libro hay guías para ayudarle a decidir qué enfermedad es probable que tenga la persona. Por ejemplo:

- Guía para la identificación de enfermedades de la piel, pág. 196
- Distintas enfermedades que causan fiebre, pág. 26
- Distintas clases de tos, pág. 168

Para una lista más completa de estas guías y una discusión sobre cómo usarlas, vea el Capítulo 21 de este libro.

8. **Cómo evitar errores.** Señale los primeros 8 capítulos de *Donde No Hay Doctor*, asegurándose de mostrarle a la persona el Capítulo 2, "Enfermedades que se Confunden con Frecuencia", y el Capítulo 6, "El Buen Uso y el Mal Uso de las Medicinas Modernas". Estudie especialmente las partes que tratan de problemas y creencias comunes en su región. Quizés sería bueno marcar estas páginas en su libro, para que la persona pueda leerlas después. Por ejemplo, si la gente de su región tiende a usar excesivamente o usar mal las inyecciones, marque las primeras 6 páginas del Capítulo 9 (páginas 65-70) como lectura especial.



9. Si la persona va a cuidar de enfermos o heridos, anímela a estudiar con cuidado el Capítulo 3, "Cómo Examinar a un Enfermo", y el Capítulo 4, "Cómo Cuidar a Un Enfermo". Si hay tiempo, enséñele algunos de los aspectos básicos de cómo tomar una historia médica y hacer un examen físico.

10. **La prevención.** El primer interés de la gente en un libro como *Donde No Hay Doctor* generalmente tiene que ver con la medicina curativa. Pero este interés puede servir de entrada para aprender sobre la prevención. Señale cómo, al discutir casi cualquier problema de la salud, se pueden incluir consejos acerca de la prevención. Estudie, por ejemplo, la Sarna en la pág. 199. Ponga énfasis sobre la importancia de los consejos preventivos.

También anime a la persona a leer los Capítulos 11 y 12, sobre "Nutrición" y "Prevención". Piense en marcar las páginas que describen las acciones preventivas que se necesitan especialmente en su región. Por ejemplo, si la ceguera debida a la falta de vitamina A es común en su comunidad, marque la página 226. Anime a la persona a seguir los consejos de esa página, y a ayudar a los demás a hacer lo mismo.



11. Señale los capítulos y secciones que sean de especial importancia para la lectora. Por ejemplo, si es una madre, muéstrele el capítulo sobre los problemas de salud de los niños. Pregúntele si alguno de sus hijos tiene alguna enfermedad en ese momento. Vea si ella puede encontrarla en el libro. Haga que lea sobre ella. Luego discúptala con ella para estar seguro de que entiende la información.

12. **Cómo saber cuándo buscar ayuda.** Al hacer sugerencias sobre cómo usar el libro, explique bien que la persona necesita reconocer sus limitaciones. Ayúdela a darse cuenta de que algunas veces va a necesitar buscar ayuda con un promotor o médico. Muéstrele las siguientes páginas:

- pág. 42, Señas de Enfermedades Graves
- pág. 159, Cuándo Se Debe Buscar Ayuda Médica en Casos de Diarrea
- pág. 256, Señas de Riesgo Especial que Hacen Urgente que un Médico o Partera Bien Capacitada Atienda el Parto



---

Si se concentra en los 12 puntos presentados aquí, en 2 ó 3 horas una persona puede llegar a entender hasta cierto punto cómo usar el libro. Sin embargo, esta guía es sólo el comienzo. Puede haber otras partes del libro que son especialmente útiles para su región. Y se necesita mucha práctica para usarlo realmente bien. Los siguientes 2 capítulos sugieren maneras de facilitar esa práctica en un curso de entrenamiento.

## PARA ADAPTAR *DONDE NO HAY DOCTOR* A LA SITUACION LOCAL

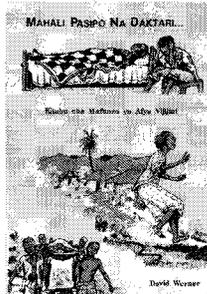
*Donde No Hay Doctor* fue escrito originalmente para los campesinos de la Sierra Madre Occidental de México. Pero pronto se empezó a usar en toda la América Latina. Como consecuencia, enmendamos la cuarta edición para que fuera más completa y más amplia. Pero es claro que un libro que puede ser usado en muchas regiones no será completamente apropiado para un lugar en particular. Por lo tanto, algo de la información e ideas del libro se podrán utilizar en su región. Otras no. Y seguramente faltará alguna información básica.

Los promotores deben reconocer las limitaciones del libro y nunca usarlo como su "biblia" (por desgracia, esto ha ocurrido en algunos programas de salud).

Idealmente, *Donde No Hay Doctor* (o cualquier libro de consulta) debe ser adaptado o escrito de nuevo para cada región. Esto ya se ha hecho en algunas partes del mundo (en América Latina existen ediciones en portugués y en tzotzil).



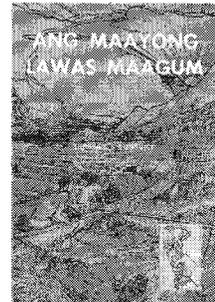
SENEGAL  
(Francés)



TANZANIA  
(Swahili)

Las ediciones de Senegal y Tanzania han sido adaptadas y se han hecho nuevos dibujos que muestran a la gente y costumbres locales.

En las Filipinas, se ha escrito un libro completamente nuevo usando ideas de *Donde No Hay Doctor*.



FILIPINAS  
(Ilonggo)

Por desgracia, no todas las regiones tendrán tiempo ni dinero para escribir su propio manual para el cuidado de la salud, ni para adaptar todo el libro *Donde No Hay Doctor*. Cuando no sea posible adaptarlo por entero, sugerimos que los programas de entrenamiento produzcan hojas mimeografiadas o folletos para usarse con el libro. Estos pueden incluir información adicional tocante a las necesidades, problemas y costumbres locales. Esas hojas de información podrían incluir:

- Nombres locales de enfermedades y maneras tradicionales de entender las enfermedades y la salud.
- Ejemplos de formas tradicionales de curar: provechosas y dañinas.
- Nombres (incluyendo marcas y precios comparativos) de medicinas que se puedan obtener localmente. O cuando menos haga que los alumnos escriban esta información en las Páginas Verdes de sus libros.
- Una lista de medicinas que se usan mal y de prácticas médicas equivocadas de su región, con explicaciones y advertencias.
- Información sobre el diagnóstico, tratamiento y prevención de problemas de la salud que son importantes en su región pero que no se incluyen en *Donde No Hay Doctor*.

**Discuta con sus alumnos cuáles partes de sus libros son apropiadas para su región y cuáles no. Anímelos a cuestionar la verdad o utilidad de todo lo que lean.**

# Uso del Contenido, Índice, Vocabulario y Referencias a las Páginas

**Nota:** Algunos instructores pueden creer que ciertas cosas que se explican en este capítulo son muy obvias. Pueden pensar que enseñarlas sería una pérdida de tiempo, o hasta un insulto para los alumnos. Pero tener las habilidades de usar un índice y de buscar referencias a las páginas no se debe tomar por hecho. **Si usted dedica tiempo para explicar y ayudar a los alumnos a conocer a fondo estas habilidades básicas, esto puede tener un gran impacto en su capacidad para resolver problemas.**

## COMO BUSCAR INFORMACION

A las personas que no han leído mucho les puede ser difícil usar un libro de información con eficacia. Además de leer despacio, también pueden tener dificultades en encontrar lo que buscan. A veces tratan de encontrar cierta información hojeando el libro y mirando los dibujos. Pero esto puede ser lento y pueden pasar por alto información importante.

Al principio del entrenamiento, **dedique tiempo para mostrar a los alumnos cómo usar sus libros.** Los instructores y los alumnos de más experiencia pueden guiar a los demás en practicar cómo buscar información\*. Los siguientes son algunos puntos que quizá usted quiera explicar.

### La numeración de las páginas

Las páginas están numeradas en orden: 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 . . . 20 . . . 30 . . . 100. . . 200 y así sucesivamente. Así que si usted quiere encontrar la página 168 para leer acerca de la "Tos", no hay que empezar desde el principio del libro y seguir hoja por hoja. Más bien. . .

Abra el libro más o menos en la mitad tal vez a las páginas 198 y 199.



Esto está muy adelante, así que vaya hacia atrás, digamos a la página 184 y luego a la 166.



Ahora está muy cerca. Vuelva la página a la 168.



\*Es buena idea, en los primeros días del curso, averiguar la habilidad de leer de cada persona, sus conocimientos del orden alfabético y habilidades matemáticas básicas. Deles práctica especial a los que la necesiten. Pero esté seguro de que a estos alumnos no se les haga sentir vergüenza por haber tenido menos escuela. Inclúyalos en todas las clases y ayúdelos a sentirse libres de participar.

## Listas alfabéticas

*Donde No Hay Doctor* tiene varias secciones de consulta o sea listas donde buscar información. Tres de éstas se presentan en orden alfabético:

- El **INDICE** (las páginas amarillas al final del libro), donde usted puede buscar la página o páginas que contienen información acerca de casi cualquier cosa incluida en el libro.
- El **INDICE DE LAS MEDICINAS** en las PAGINAS VERDES, para ayudarle a encontrar la página que explica los usos, dosis y precauciones para la medicina que usted busque.
- El **VOCABULARIO**, donde usted puede buscar el significado (lo que quiere decir) de cada palabra escrita en *italica* en la parte principal del libro.

En cada una de estas listas, las palabras están ordenadas de manera que su primera letra está en el orden del alfabeto: A,B,C,CH,D,E y así sucesivamente hasta la Z.

Suponga que quiere buscar algo en el libro. Dependiendo de si usted está interesado en el **significado** de una palabra, en **medicinas** para algún problema o en una **explicación completa** del tema, usted puede buscarlo en el VOCABULARIO, las PAGINAS VERDES o el INDICE.

Primero, **fíjese en la primera letra** de la palabra que busque:

Por ejemplo, si quiere saber qué es el "Absceso", es fácil. La **"A"** se encuentra cerca del principio de la lista porque el alfabeto comienza con la **"A"**.

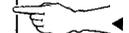
Otro ejemplo: Usted quiere buscar medicinas para una "úlceras del estómago". Busque la **U** cerca del final de la lista porque está cerca del fin del alfabeto.

Después de encontrar palabras que comienzan

empiece a buscar "Absceso", después de "Aborto".

<b>Vocabulario</b>	
Este vocabulario está en el orden del alfabeto: A B C C H D E F G H I J K L L L M N Ñ O P Q R R R S T	
Las palabras marcadas con una estrella (*) probablemente en este libro, pero son usadas mucho por los doctores o los paquetes de las medicinas.	
En este vocabulario casi no se incluyen los nombres de enfermedades (páginas amarillas) y lea la información sobre la enfermedad en el índice.	
<b>A</b>	
<b>Abdomen</b> La parte del cuerpo que contiene el estómago, el hígado y las tripas. La barriga.	<b>Aimidoses</b> Alimentos que incluyen arroz, trigo, yuca, papa.
<b>Abono</b> Una mezcla de desechos de plantas y animales que se deja pudrir para usarlo como fertilizante. El heno, las hojas podridas, los restos de verduras y el estiércol de los animales sirven para hacer buen abono.	<b>Aimorrinas</b> Veas <b>Hemo</b>
<b>Aborto espontáneo</b> Veas <b>Pérdida</b>	<b>Amibas (también amebas)</b> que viven en el agua o en el suelo. Se ven con microscopio. Pi y abscesos en el hígado.
<b>Absceso</b> Una bolsa de pus producida por una infección de bacterias o de otro tipo. Por ejemplo: un absceso en un tipo de absceso.	<b>Amputación</b> Pérdida de una parte del cuerpo.
<b>Absceso del pecho</b> Veas <b>Mastitis</b>	<b>Analgésico</b> Medicina que alivia el dolor.
<b>Acceso</b> Veas <b>Convulsiones</b>	<b>Anemia</b> Una enfermedad que causa palidez y debilidad. Puede ser causada por falta de hierro o por otros factores.
<b>Accidente cerebral</b> Veas <b>Embolia</b>	<b>Anemia perniciosa</b> Una enfermedad causada por la falta de vitamina B12 que quiere decir anemia.
<b>Ácido fólico</b> Una sustancia nutritiva que se encuentra en las verduras de hojas verdes.	<b>Ano</b> La abertura al final del intestino grueso.
<b>Acné (barros y espinillas)</b> Un problema de la piel que produce granos en la cara, el pecho o la espalda. Los granos tienen cabezitas blancas de pus o a veces cabezas negras de mugre. Más común en los jóvenes (adolescentes).	<b>Anormal</b> Diferente de lo normal. Lo opuesto de normal.
<b>Adolescente</b> Muchacho o muchacha de entre 12 y 17 años de edad, más o menos.	<b>Anticídico</b> Medicina que alivia el ácido en el estómago.
<b>*Agítense antes de usar</b> Que bata bien la medicina.	<b>Antibiótico</b> Medicina que mata o detiene el crecimiento de bacterias.
<b>Agotamiento</b> Muchísimo cansancio.	<b>Antibiótico de alcance largo</b> Un antibiótico que actúa contra un tipo de bacteria por mucho tiempo.
<b>Agnuras</b> Acidez; una sensación de ardor en la parte de abajo del pecho o en la parte de arriba del estómago.	<b>Antibiótico de alcance corto</b> Un antibiótico que actúa contra un tipo de bacteria por poco tiempo.
<b>Agudo</b> Repentino y de corta duración. Una enfermedad aguda empieza de repente y dura poco tiempo. Lo opuesto de "crónico".	<b>Anticonceptivo</b> Cualquiera de los métodos que evitan el embarazo.
<b>Alcoholismo</b> Una necesidad continua e incontrolable de alcohol.	

<b>U</b>	
Úlceras, medicinas para .....	380
<b>V</b>	
<b>Valium</b> (diazepam) .....	389
<b>Vansil</b> (oxamniquina) .....	376
<b>Vaselina</b> (petrolato) .....	370
<b>Vermax</b> (mebendazol) .....	373
Verrugas en los genitales, medicinas para .....	373
<b>Vibramicina</b> (doxiciclina) .....	355
Vinagre .....	371
Vinagre blanco .....	369
Violeta cristal .....	370
Violeta de genciana .....	370
Vitaminas .....	391
Vómitos, medicinas para .....	385
<b>X</b>	
Xeroftalmia, vitaminas para .....	391
<b>Xilocaina</b> (lidocaina) .....	379
<b>Y</b>	
Yodo povidona .....	370
Yodoquinol .....	369
<b>Yomesán</b> (niclosamida) .....	375
<b>Z</b>	
<b>Zentel</b> (albandazol) .....	373
Zidovudina .....	397



Si las palabras comienzan con **V**, **W** o **X**,

regreñese para encontrar la **U**.

## Uso del INDICE (páginas amarillas) de *Donde No Hay Doctor*

Cuando encuentre una palabra en el índice seguida de varios números de páginas, el **número más negro** indica la página que tiene más información. Por ejemplo,

la página **94** para "Obstrucción",

y

las páginas **217-228** para "Ojos".

¿Qué otras encuentra en esta lista?

Si encuentra varias palabras en letras más claras bajo la palabra principal, éstas son subtítulos relacionados con el tema o idea principal. Por ejemplo, "con sangre" se refiere a "**Orines con sangre**".

Si usted no encuentra el tema que quiere en el INDICE, trate de buscarlo bajo otro nombre. Por ejemplo, podría buscar primero "Meados". Si no está en la lista, busque otras palabras que quieran decir lo mismo: "Pipi", "Chi" u "Orines". Generalmente se usa la palabra más conocida.

INDICE		405
<b>O</b>		
<b>Obstrucción de la tripa</b> , 22, <b>94</b>		
(También vea Tripa)		
<b>Oídos</b>		
cómo examinarlos, 34		
infección de, 309		
secas detrás de, 88		
zumbido en, 107, 327		
<b>Ojos</b> , <b>217-228</b>		
amarillos, <b>30</b> , 172, 274, 288, 328, 329		
basura, espinas o ácido en los, 48, 218		
bizcos, 223		
cómo examinarlos, 33		
de recién nacidos, 221, 270		
problemas con la vista en gente mayor, 323		
rojos y dolorosos, 219, 225		
secos, sin brillo, 107, 114, <b>226-227</b>		
señas de peligro para la vista, 33, 217		
vista o visión doble, 227		
' <b>Ojos-de-pescado</b> ', 210		
<b>Ombigo</b>		
cómo cortar el cordón, 184, 262-263		
infectado, 182, 272		
salido (hernia), 317		
<b>Oncocercosis</b> , <b>227-228</b> , 370-371		
<b>Operaciones</b>		
necesidad posible de, 85, 102, 175, 177, 211, 225, 228, 235, 243, 279, 280, 291, 317, 319		
necesidad urgente de, 91-95, 177, 222, 267		
<b>Orinar</b> , 40, 53, <b>233</b>		
con ardor o dificultad (hombres), <b>234</b> , 239, 324		
con ardor (mujeres) 234-235, 241-242		
<b>Orines</b>		
con sangre, 234		
color <i>Coca-Cola</i> , 172		
color subido, 151		
con pus, 236		
escasos, 40, 151, 239, 272		
intoxicación de orín, 239-240		
mal de orín, 234-236		
tapado del caño (tapado el orín), 234-237, 239		

**Con la práctica en buscar información en listas alfabéticas les será más fácil a los promotores usar el INDICE y el VOCABULARIO.**

NUNCA APRENDÍ LAS LETRAS EN ORDEN ALFABÉTICO PORQUE NO PENSÉ QUE ME SERVIRÍA DE ALGO.

YO TAMPOCO PERO AHORA QUE VEO PARA QUÉ SIRVE ¡VOY A APRENDERLAS!



## Cómo encontrar lo que busca en la página

Después de buscar un tema en el INDICE o el CONTENIDO y de dar vuelta a la página que lo contiene, tome un momento para **dar un vistazo a toda la página**. No sólo empiece a leer desde el comienzo. Fíjese primero qué parte de la página tiene la información que busca.

Por ejemplo: Suponga que unos vecinos tienen un niño que está bizco y que usted quiere discutir con ellos lo que se puede hacer para corregir el problema. Usted busca en el INDICE (o en el CONTENIDO) y encuentra que la referencia principal a los ojos bizcos es la página 223. Pero, **¿en qué parte de la página 223 debe leer?**

Aquí hay algunas indicaciones:

Mire las palabras

escritas en **LETRAS GRANDES NEGRAS**.

Para ahorrar tiempo, empiece a leer aquí.

223

**Infección de la bolsa de lágrimas (dacriocistitis)**

**Señas:**  
Irritación, dolor e hinchazón debajo del ojo, junto a la nariz. El ojo llora mucho. Puede aparecer una gota de pus en la esquina del ojo al aplastar suavemente la hinchazón.

**Tratamiento:**

- ◆ Aplique lienzos de agua caliente.
- ◆ Use pomada o gotas antibióticas para ojos.
- ◆ Tome penicilina (pág. 350).

**Cuando uno no distingue bien**

**Los niños** que no ven bien o que se quejan de dolor de cabeza o de los ojos cuando leen, pueden necesitar lentes. Deben ver a un oculista.

Para **las personas mayores**, es normal con los años ya no distinguir como antes las cosas cercanas. Los lentes para leer muchas veces ayudan. Escoja lentes que le permitan ver claramente a una distancia aproximada de 40 cm. de sus ojos. Si los lentes no ayudan, consulte a un oculista.

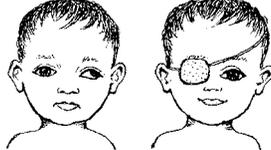
**Ojos bizcos y desviación de un ojo (estrabismo)**

Si el ojo a veces se extravía, pero otras veces mira hacia adelante normalmente, por lo general no hay que preocuparse. Con el tiempo, el ojo se pondrá más derecho. Pero si el ojo siempre está volteado en la dirección equivocada, y si el niño no recibe tratamiento desde muy chiquito, puede que nunca vea bien con ese ojo. Vaya a un oculista lo más pronto posible para averiguar si ayudaría tapar el ojo bueno, operar el ojo desviado o usar lentes especiales.

Si se hace una operación cuando el niño sea mayor, generalmente se puede enderezar el ojo y mejorar la apariencia del niño, pero el ojo débil no verá mejor.

**IMPORTANTE:** A todos los niños se les debe hacer un examen de la vista lo más temprano posible (lo mejor es alrededor de los 4 años). Se puede usar un cartel con letras 'E' (vea *Aprendiendo a promover la salud*, pág. 457). Examine cada ojo por separado para descubrir cualquier problema que afecte a un solo ojo. Si no ve bien en uno o ambos ojos, vaya a un oculista.






También mire los dibujos.

Cuando llegue al pie de la página, esté seguro de revisar la siguiente página para ver si continúa la información.



La página 159 de *Donde No Hay Doctor* indica varias páginas que dan más información sobre. . .

tratamiento especial si los vómitos

ENFERMEDADES COMUNES 161

**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 señal 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 parsa 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. 185), 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!]**

- vómitos fuertes que duren más de 24 horas.
- vómitos con mucha fuerza, sobre todo si son de color verde oscuro o café, o si huelen a cagadas (hechas de obstrucción, pág. 94).
- dolor continuo de la barriga, sobre todo si la persona no puede orinar (cagar) o si usted no oye gruñidos al poner la oreja sobre la barriga del enfermo (vea parsa peligrosa, obstrucción, apendicitis, pág. 94).
- el vomitar sangre (vómita, pág. 126; cólicos, pág. 329)

**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. 386) o difenhidramina (pág. 386).

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 poca agua y píngala 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 2 minutos. Nunca use más de la dosis recomendada. No se debe tomar otra vez hasta que se corra la deshidratación y la persona empiece a mejorar. 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, porque que la prometazina sea la más efectiva. Tenga cuidado de no dar demasiada.

ENFERMEDADES COMUNES 159

**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 soya), **mezclada con una cantidad igual de agua hervida**. Désela seguido y a poquitos. Si la leche empeora la diarrea, dele otras comidas con proteína, como pollo, huevos, carne sin grasa o frijoles sin cáscara. Muélaslas bien y mézclelas con agua hervida y también azúcar, aroz bien 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.

**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).

la mejor medicina a usar si el niño está muy enfermo

352 LAS PÁGINAS VERDES

enfermo sea más de algunos que inyecta, o cuando no se puede confiar que el enfermo use penicilina tomada de la manera debida. A veces basta poner una sola inyección para curar infecciones leves. La penicilina benzatínica muchas veces viene combinada con penicilina de acción más rápida.

**Penicilina cristalina** (penicilina de acción breve)

Nombre: \_\_\_\_\_ precio \_\_\_\_\_ por \_\_\_\_\_

A menudo viene en ampollitas de 1 millón de U (825 mg) o 5 millones de U (3,125 mg.)

**Dosis de penicilina cristalina—para infecciones graves:**

Póngala 1 inyección cada 4 horas por 10 a 14 días. En cada inyección de: adultos y niños mayores de 6 años: 1 millón U; niños de 3 a 6 años: 500,000 U; niños menores de 3 años: 250,000 U.

Para meningitis y otras infecciones muy graves, se deben dar dosis más altas.

Si el enfermo está mejor después de 3 días ó 18 inyecciones, pueda continuar el tratamiento con penicilina procaina, que sólo requiere 1 inyección diaria.

**Penicilina procaina** (de acción intermedia)

Nombre: \_\_\_\_\_ precio \_\_\_\_\_ por \_\_\_\_\_

A menudo viene en ampollitas de 300,000 U, 600,000 U y más.

**Dosis de penicilina procaina—para infecciones más o menos graves:**

Póngala 1 inyección diaria por 10 a 15 días. En cada inyección de: adultos: 600,000 a 1,200,000 U; niños de 6 a 12 años: 600,000 U; niños de 3 a 7 años: 300,000 U; niños menores de 3 años: 150,000 U.

Estas penicilinas NO LA USE a menos que no pueda conseguir ninguna otra clase de penicilina o ampicilina. Para emergencias: 75,000 U.

Para infecciones muy graves, déle la dosis indicada. Pero en casi todo caso es mejor que use una penicilina de acción breve.

La **dosis** de penicilina procaina combinada con una penicilina de acción breve (sigala) es la misma que para la penicilina procaina sola.

**Penicilina benzatínica** (de acción prolongada) (Marcas comerciales: Benzathel, Lantopren)

Nombre: \_\_\_\_\_ precio \_\_\_\_\_ por \_\_\_\_\_

A menudo viene en ampollitas de 600,000, 1,200,000 ó 2,400,000 U.

**Dosis de penicilina benzatínica—para infecciones leves a más o menos graves:**

Póngala 1 inyección cada 4 días. Para infecciones leves, 1 sola inyección puede bastar: adultos: 1,200,000 U a 2,400,000 U; niños de 6 a 12 años: 600,000 U; niños de 1 a 7 años: 300,000 U; a 600,000 U.

Para el dolor de garganta con calentura alta (causado por estreptococos), póngala 1 inyección de la dosis indicada arriba una vez.

Para que no se valgan a infectar las personas que han padecido de fiebre reumática, inyecte la dosis indicada arriba una vez cada 4 semanas (vea pág. 319).

Para la sífilis, la penicilina benzatínica es mejor. Para la toxide, vea la pág. 228.

**AMPICILINA Y AMOXICILINA: PENICILINAS DE ALCANCE AMPLIO (DE AMPLIO ESPECTRO)**

**Ampicilina**

A menudo viene en:

- soluciones de 25 ó 250 mg. por cucharadita \_\_\_\_\_ precio \_\_\_\_\_ por \_\_\_\_\_
- capítulos, 250 mg. \_\_\_\_\_ precio \_\_\_\_\_ por \_\_\_\_\_
- inyecciones, 500 mg. \_\_\_\_\_ precio \_\_\_\_\_ por \_\_\_\_\_

**Amoxicilina**

A menudo viene en:

- capítulos o tabletas de 250 ó 500 mg. \_\_\_\_\_ precio \_\_\_\_\_ por \_\_\_\_\_
- inyecciones, 500 mg. \_\_\_\_\_ precio \_\_\_\_\_ por \_\_\_\_\_
- suspensión de 125 mg. o 250 mg. en 5 ml. \_\_\_\_\_ precio \_\_\_\_\_ por \_\_\_\_\_

Estas penicilinas de alcance amplio matan muchas más clases de bacterias que otras penicilinas. Son menos peligrosas que otros antibióticos de amplio espectro y son especialmente útiles para bebés y niños chiquitos.

94 CAPÍTULO 10

**OBSTRUCCIÓN DE LA TRIPA**

Las "parsa peligrosas" pueden resultar de algo que tapa u obstruye una parte de la tripa y que no deja pasar ni comida ni succiedad. Las causas más comunes son:

- una bola o nudo de lombrices (Ascaris, pág. 140)
- un pedazo de tripa que está atorado en una hernia (pág. 177)
- una parte de la tripa que se mete adentro de la misma tripa (intususcepción)

Casi cualquier caso de parsa peligrosa puede tener señas de obstrucción. El dolor que hay hace que la tripa deje de funcionar.

**Señas de obstrucción de la tripa:**

- Dolor de barriga fuerte y continuo. La barriga de este niño está hinchada, dura y muy delicada. La duela más si alguien se la siente. Trate de protegerlo doblando las piernas. Muchas veces las tripas están calladas (al poner el oído sobre la barriga no se oyen los gruñidos normales).
- Generalmente la persona está estreñida (obra poco o nada). Si hay diarrea, es muy poca. A veces sale sólo moco con sangre.
- Vómita de repente y con mucha fuerza—(el vómito puede volar hasta un metro). Puede contener bilis verde o verse y oler como caca.



Leve a la persona a un hospital de inmediato. Puede necesitar que la operen. Su vida está en peligro.

**APENDICITIS, PERITONITIS**

Para estas dolencias peligrosas muchas veces se necesita una operación. Busque ayuda médica rápida.

La apendicitis es una infección o inflamación del **apéndice**, una bolsita parecida a un dedo pegada a la tripa. Se halla del lado derecho, más abajo que el ombligo. A veces el apéndice infectado se revienta, derramando la infección y causando **peritonitis**.

La peritonitis es una infección aguda y grave del foro que contiene las tripas. Resulta cuando el apéndice u otra parte de la tripa se revienta o se desgarra.



## Buscar información relacionada, aún cuando no se dan referencias a las páginas

Generalmente un libro sólo da las referencias a las páginas más importantes para ahorrarle tiempo en buscar información. Pero a veces usted podría desear información relacionada con algo o sobre alguna cosa de la que no esté seguro, aunque no se dé ninguna referencia a la página.

Lea esta información sobre el sarampión de las páginas 311 y 312 de

**SARAMPIÓN**

Esta infección grave de virus es **especialmente peligrosa en niños desnutridos o con tuberculosis**. A los 10 días después de contraer sarampión de otra persona, dan señales de catarro: calentura, escurrimiento de la nariz, mal de ojo y tos.

El niño se enferma más y más. A veces le duele mucho la boca y le da diarrea.

Después de 2 ó 3 días salen unos puntitos blancos como granitos de sal en la boca. Uno o 2 días después aparece un salpullido rojo—primero detrás de las orejas y en el cuello, luego en la cara y el cuerpo, y finalmente en los brazos y las piernas. Después de que aparece el salpullido (ronchas), el niño generalmente empieza a mejorar. El salpullido dura más o menos 5 días. A veces hay granitos negros esparcidos, causados por sangre que sale por la piel ('sarampión negro'). Eso quiere decir que el ataque es muy grave. Consiga ayuda médica.

**Tratamiento:**

- ♦ El niño debe quedarse acostado, tomar mucho líquido y comer alimentos nutritivos. Si no puede tragar alimentos sólidos, dele líquidos, como sopa. Si un bebé no puede mamar, dele leche de pecho con una cuchara (vea pág. 120).
- ♦ Si es posible, dé vitamina A para evitar que haya daño en los ojos (pág. 391).
- ♦ Para la calentura y el dolor, dé acetaminofén (o aspirina).
- ♦ Si tiene dolor de oído, dé un antibiótico (pág. 350).
- ♦ Si aparecen señales de pulmonía, meningitis o dolor fuerte de oído o de estómago, consiga ayuda médica.
- ♦ Si el niño tiene diarrea, dele Suero para Tomar (pág. 152).

**Prevención del sarampión:**

Los niños con sarampión deben estar alejados de otros niños y de sus hermanos. Proteja sobre todo a los niños que estén desnutridos o que tengan tuberculosis u otras enfermedades crónicas. Los niños de otras familias no deben entrar a una casa donde haya sarampión. Los hermanos de un niño con sarampión no deben ir a la escuela ni a las tiendas ni a otros lugares públicos por 10 días, si nunca han tenido sarampión.

Para evitar que el sarampión mate a los niños, asegúrese de que todos estén bien alimentados. **Vacune** a sus hijos contra el sarampión cuando tengan de 9 a 15 meses de edad.



¿Sabe usted lo que es un *virus*? Si no, búselo en el VOCABULARIO.

¿Qué alimentos son *nutritivos*? Busque en el INDICE, el VOCABULARIO o el Capítulo 11 sobre la Nutrición.

Esta es una referencia exacta a una página. Busque la página 120.

¿Cuáles son las dosis, riesgos y precauciones de estas medicinas? Búselas en las PAGINAS VERDES.

¿Qué es un *antibiótico*? Usted puede buscar la pág. 350, como se sugiere. Pero para más información, busque en el INDICE o en las PAGINAS VERDES.

¿Cuáles son las señales de la *pulmonía* y la *meningitis*? ¿Cómo puede comprobar si hay *mucho dolor del oído o de la barriga*? Si no está seguro, búselos en el INDICE o el CONTENIDO.

¿Qué son las *vacunas*? ¿Dónde puede hallar más datos acerca de ellas? Busque en el INDICE o el CONTENIDO. También podría encontrarlas bajo "Prevención" o

Asegúrese de que los alumnos practiquen buscar las referencias a las páginas y de que lean la información relacionada. Deben practicar hasta que lo puedan hacer fácilmente. El grupo puede jugar siguiendo las referencias de página a página. ¡Se darán cuenta de que casi todo en el cuidado de la salud está relacionado!

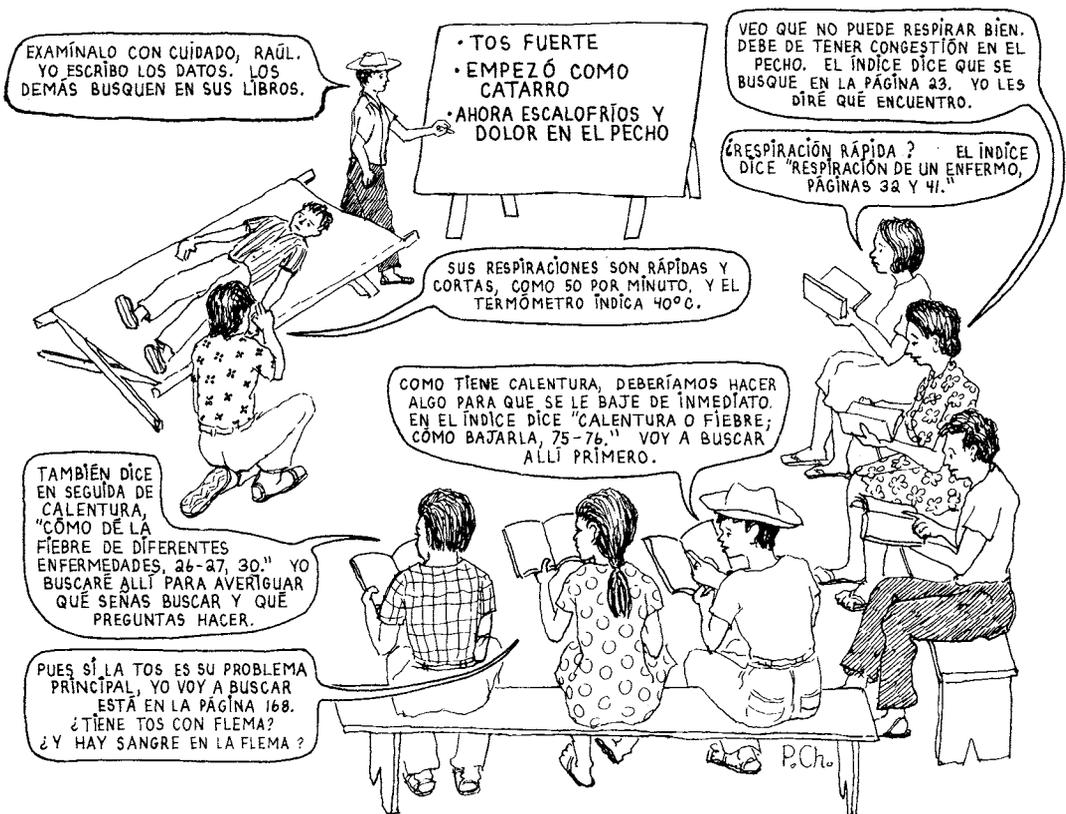


## LA PRACTICA PARA LEER Y USAR EL LIBRO

La práctica en los sociodramas puede desarrollar las habilidades de los alumnos para usar *Donde No Hay Doctor*, especialmente el CONTENIDO, el INDICE y las referencias a páginas.

Por ejemplo, una persona puede fingir que tiene una tos muy fuerte, en este caso pulmonía (pero no les diga a los alumnos de qué enfermedad se trata. Deje que lo averigüen a través de su propia investigación y del uso de sus libros). La persona dice que la enfermedad le empezó hace unos días como catarro o gripa, con dolor de cabeza y de garganta. Pero ahora se siente mucho peor.

Los alumnos tienen que examinar al enfermo y hacer preguntas para obtener más información. El "enfermo" puede quejarse de escalofríos o dolor en el pecho. Para que sea más real, puede hacer respiraciones rápidas y cortas (como se describe en la pág. 287 de este libro). Se puede usar un termómetro simulado para mostrar que tiene calentura alta (vea la pág. 280).



Anime a los alumnos a buscar en cualquier parte del libro donde piensen que podrían hallar información útil, y a compartir lo que encuentren uno con el otro. Ayude especialmente a los que tienen problemas para leer o encontrar la información.



## Usando las PAGINAS VERDES para encontrar información sobre las medicinas

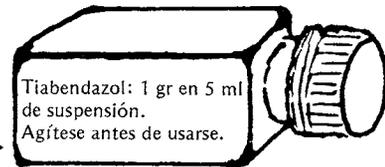
Aquí también los sociodramas pueden ser un modo realista y divertido de practicar cómo usar *Donde No Hay Doctor*.

Por ejemplo, una persona finge ser la madre de un niño de 6 años que tiene lombriz solitaria. Ella dice que ha visto pequeños gusanos blancos y tableados en su caca.



Otro alumno hace el papel del tendero local. Le vende a la madre una medicina llamada *Mintezol*, diciéndole que “es buena para toda clase de lombrices”.

Pero, antes de dársela a su hijo, la madre visita al promotor local para preguntarle si hará provecho la medicina y cuánta debe darle. El alumno que haga el papel de promotor lee primero la letra menudita en un lado del frasco:



Luego él y el resto de la clase se ayudan uno al otro a buscar “Tiabendazol” en cualquiera de las dos listas al principio de las PAGINAS VERDES.

### LISTA DE MEDICINAS

Para lombrices y gusanos en la tripa	
Mebendazol ( <i>Vermox</i> )—para muchos tipos de lombrices.....	373
Albendazol ( <i>Zentel</i> )—para muchos tipos de lombrices.....	374
Piperazina—para Ascaris y oxiuro.....	374
<b>Tiabendazol—para muchos tipos de lombrices.....</b>	<b>374</b>
Pirantel—para oxiuro, uncinaria y Ascaris.....	375
Niclosamida ( <i>Yomesán</i> )	

T	
<i>Tagamet</i> (cimetidina).....	381
Teofilina.....	384
Terapia antiretroviral (TAR).....	396
<i>Terramicina</i> (tetraciclina).....	355
Tetraciclina.....	355, 367
Clorhidrato de tetraciclina.....	355
Doxiciclina.....	355
Oxitetraciclina.....	355
<b>Tiabendazol.....</b>	<b>374</b>
Tiacetazona.....	362

Ambas listas indican buscar en la página 374. Juntos, el “promotor” y la “madre” (y el resto de la clase) leen para qué puede usarse la medicina. Se fijan que no dice nada acerca de la solitaria.

Así que el promotor le dice a la madre que el *Mintezol* probablemente no servirá para la solitaria de su hijo.

Si la clase consulta la página siguiente (375) de *DNHD*, encontrará 3 medicinas que sí sirven para la solitaria: niclosamida, praziquantel y quinacrina. Pueden leer acerca de sus riesgos y precauciones, comparar los precios y averiguar cómo se consiguen los distintos medicamentos.

Los alumnos necesitarán tener ya escritos los precios actuales y las marcas de los productos que se consiguen en su región. O el instructor puede darles estos datos durante el sociodrama. Asegúrese de que todos los alumnos los escriban en sus libros.

PARA LOMBRIZ SOLITARIA	
Hay varios tipos de lombrices solitarias. La niclosamida combate mejor la mayoría de ellas. La segunda opción para combatirlas es el praziquantel.	
<b>Niclosamida</b> ( <i>Yomesán</i> )—para infección de lombriz solitaria	
Nombre: _____	precio: ____ por ____
<b>Praziquantel</b> ( <i>Biltricide, Droncit, Cesol, Cisticid</i> )	
Nombre: _____	precio: ____ por ____
<b>Niclosamida</b> ( <i>Yomesán</i> )—para infección de lombriz solitaria	
Nombre: _____	precio: ____ por ____

Ahora los alumnos pueden decidir con la “madre” cuál medicina sería mejor a un precio que ella pueda pagar. El promotor entonces lee o calcula la dosis exacta para el niño, la escribe y se la explica a la madre. Si ella no sabe leer, el promotor puede usar una ficha para la dosis con dibujos (vea la pág. 64 de *Donde No Hay Doctor*). **Es sumamente importante la práctica en encontrar y explicar la dosis correcta.** (Vea la página 352).

Es también importante que los promotores lean todo lo que puedan acerca de un problema antes de recomendar medicinas. Así que, durante el sociodrama, asegúrese de que los alumnos busquen la lombriz “Solitaria” en el INDICE o el CONTENIDO de *Donde No Hay Doctor* y de que se vuelvan a la página 143.

Los alumnos pueden usar los dibujos del libro para explicarles a la “madre” y a su “hijo” acerca de las solitarias y cómo evitarlas. Es posible que también quieran leer los “Consejos para el aseo” ya que la limpieza es importantísima para la prevención de la lombriz solitaria (vea especialmente la pág. 135 de *DNHD*).

**Prevención:** Tenga cuidado de que toda la carne que coma esté bien cocida, especialmente la de puerco. Asegúrese de que no quede cruda en medio la carne ni el pescado.

**Cómo afectan la salud:** Cuando están en la tripa, las solitarias a veces causan dolores de estómago leves, pero muy pocos otros problemas.

El mayor peligro existe cuando se forman *quistes* (bolitas chiquitas que contienen las lombricitas) en el cerebro de una persona. Esto sucede cuando los huevecillos pasan de sus excrementos a su boca. Por esta razón, **cualquier persona que tenga solitarias debe seguir cuidadosamente los consejos para el aseo—y recibir tratamiento lo más pronto posible.**

Dependiendo de su situación local, el sociodrama puede desarrollarse de varios modos. Por ejemplo, la madre podría quejarse de que su hijo no quiere tragarse las pastillas. ¿Qué debe hacer? El promotor y la madre pueden buscar en el INDICE o el CONTENIDO y se les indicará la página 62.

#### Cómo dar medicinas a los niños chiquitos

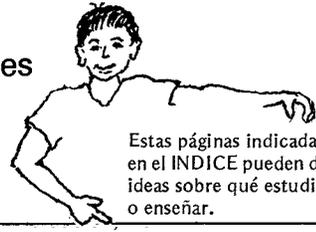
Muchas medicinas que vienen en pastillas o cápsulas también vienen en jarabes o suspensiones (forma líquida especial) para niños. Si se compara la cantidad de medicina que contienen, los jarabes generalmente son más caros que las pastillas o las cápsulas. Usted puede ahorrar dinero haciendo su propio jarabe así:



O el promotor puede ir con la madre a devolver la medicina que no se usó y a comprar una que sea eficaz contra la solitaria. Para que el tendero se interese en aprender más acerca de las medicinas que compra y vende, el promotor podría mostrarle las “Palabras para el tendero del campo o el farmacista” en la página 338 de *Donde No Hay Doctor*.

## Usando el INDICE o el CONTENIDO para planear clases o para estudios independientes

El INDICE (páginas amarillas) es una buena fuente de ideas para estudios independientes o en grupo porque indica todas las páginas que tienen información sobre un tema determinado. Por ejemplo:



Estas páginas indicadas en el INDICE pueden darle ideas sobre qué estudiar o enseñar.

Si los promotores desean actualizar sus conocimientos sobre cómo *examinar* a alguien: →

<p><b>Examinar</b>                  a un enfermo, 29-38                  a una mujer embarazada, 250-253                  la vista, 223                  los ojos, 33, 217                  los pechos, 279</p>
---

Si las madres ya han aprendido la importancia de dar el *Suero para Tomar* a los niños con diarrea y quieren aprender acerca de otros usos del mismo: →

<p><b>Suero para Tomar, 152, 311, 382-383, 400</b>                  lavados con, 15                  para deshidratación, 9, 46, 158, 306                  para 'panza peligrosa', 95                  para personas muy enfermas, 40, 53                  para recién nacidos, 273                  para vómitos, 161</p>
--

Si los promotores necesitan repasar los cambios que se pueden notar en la apariencia de los *orines* y qué problemas representan: →

<p><b>Orina</b>                  de color amarillo oscuro, 151                  de color café, 172                  demasiada o muy seguida, 127, 234                  menos de lo normal, 151, 236                  pus en la, 236                  sangre en la, 146, 234, 377  <b>Orinar, dificultades al,</b> 234-236, 239-240,                  324, 403, 410  <b>Orines</b> (Vea Orina)</p>
---

La lista del CONTENIDO al principio del libro también puede ser útil para planear clases o estudios. Por ejemplo, si un grupo de personas de la comunidad quiere aprender acerca de los problemas especiales de la gente mayor, la lista del CONTENIDO puede ayudarles a planear qué estudiar.

<b>Capítulo 22</b>	
<b>SALUD Y ENFERMEDADES DE LA GENTE MAYOR ..... 323</b>	
Resumen de enfermedades ya tratadas en otros capítulos <b>323</b>	Sordera <b>327</b>
Otras enfermedades de la vejez <b>325</b>	Pérdida del sueño (insomnio) <b>328</b>
Males del corazón <b>325</b>	Enfermedades más comunes en personas mayores de 40 años <b>328</b>
Consejos para estar sano en la vejez <b>326</b>	Cirrosis del hígado <b>328</b>
Embolia (apoplejía, derrame o accidente cerebral) <b>327</b>	Problemas de la vesícula biliar <b>329</b>
	Aceptando la muerte <b>330</b>

En varios programas de salud que conocemos, los promotores se reúnen cada mes, más o menos, para repasar un capítulo de *DNHD*, o parte de un capítulo, para continuar aprendiendo. En otros programas, los promotores y los maestros se reúnen con regularidad con los padres de familia, los niños escolares o los clubes de amas de casa para leer y discutir el libro, capítulo por capítulo.

Hay muchas maneras de que la gente pueda usar un libro como *Donde No Hay Doctor*. Pero usarlo en su totalidad, y bien, se toma mucha práctica. Es especialmente útil la práctica guiada por personas amables que tengan experiencia en usar libros de consulta.