

Alimentarse bien para la buena salud



La comida alimenta nuestros cuerpos y nuestras relaciones. La comida mantiene vivas nuestras tradiciones y unidas a nuestras familias y amigos.



Para tener buena salud es necesario comer alimentos suficientes, variados y nutritivos. La comida da energía a nuestros cuerpos y nos ayuda a aprender y razonar bien. La comida nos protege contra las infecciones y otros problemas de salud, permite funcionar correctamente a los músculos y órganos internos del cuerpo, y embellece y fortalece la piel, el pelo y los dientes.

Sin embargo, no todos los alimentos son saludables. Hoy en día mucha gente depende de alimentos procesados que contienen demasiada sal, grasas y azúcar. Estos alimentos excesivamente procesados pueden causar o empeorar problemas de salud tales como los ataques al corazón (infartos) y la diabetes.

Para mantener la salud es necesario comer alimentos suficientes, variados y nutritivos.

Comer suficiente

Todos necesitamos **suficiente** comida. Comer suficiente nos da la energía y fuerza que el cuerpo y la mente requieren todos los días.

La falta de alimentos durante semanas o meses causa problemas de salud graves y duraderos. La falta de alimentos afecta más (y más rápido) a los niños, los viejos, los enfermos, las personas con VIH y las mujeres embarazadas. Asegúrese que las personas menos capaces de cuidar de sí mismas tengan suficiente para comer.

Los niños, sobre todo, necesitan comer suficiente

Más que cualquiera, los niños necesitan comer suficiente todos los días. La falta de alimentos en la niñez causa estatura baja, salud delicada y dificultades de aprendizaje que duran toda una vida.

Para asegurarse de que los niños coman lo suficiente:

- Deles sólo leche materna, sin darles ningún otro alimento o bebida, hasta que les salga el primer diente (aproximadamente a los 6 meses).
- Incluso después de empezar a darles comida, aproximadamente a los 6 meses, siga también dándoles pecho. Lo mejor es darles pecho durante 2 años o incluso más. Dar leche materna y alimentos garantiza que nunca les falten los nutrientes que necesitan para crecer y prosperar.
- Cuando empiece a darles alimentos, hágalo en pequeñas cantidades algunas veces al día, y luego deles más alimentos en cantidades más grandes. Un bebé de 2 años debe comer al menos 4 veces al día. Un bebé que ha dejado de amamantar necesita más comidas que uno que todavía sigue tomando pecho.
- Dele a los niños más pequeños los alimentos en su propia taza, y compruebe que cada niño se haya comido su parte.
- Dele a las niñas la misma cantidad que a los niños. Los niños y niñas necesitan la misma cantidad de alimentos para mantenerse sanos y crecer fuertes.
- Trate la diarrea de inmediato con suero de rehidratación y otros líquidos (vea la pág. 22 de “El dolor de barriga, la diarrea y las lombrices intestinales”).
- Si los niños tienen lombrices, trátelos con mebendazol. Si muchos niños tienen lombrices, dé mebendazol a todos los niños de la comunidad cada 6 meses para evitar las infecciones (vea la pág. 34).

Las necesidades alimenticias de los niños cambian según la edad que tengan. En las páginas 1 a 3 de La salud de los niños encontrará más información sobre cómo alimentar a los bebés y a los niños.

Comer alimentos variados

En gran parte del mundo la mayoría de las personas comen un alimento principal de bajo costo con casi cada comida. Este alimento principal les da energía. Sin embargo, el alimento principal por sí mismo no es suficiente para mantener la salud de la persona. Para crecer, tener fortaleza y energía y combatir las infecciones debemos también comer otros alimentos.

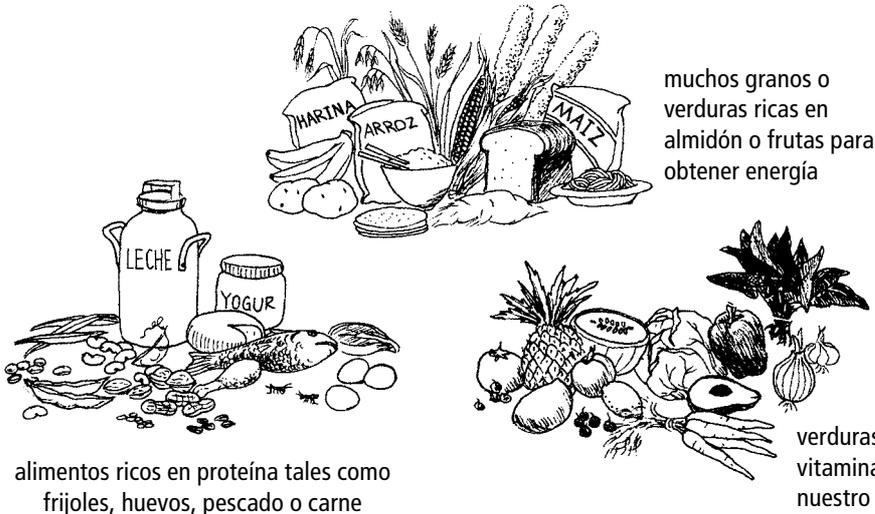


La mazamorra sencilla no es suficiente.



Añada frijoles, carne, productos lácteos, huevos, verduras o frutas.

Para la salud necesitamos:



muchos granos o verduras ricas en almidón o frutas para obtener energía

alimentos ricos en proteína tales como frijoles, huevos, pescado o carne

verduras y frutas ricas en vitaminas, para proteger nuestro cuerpo

Si comemos una variedad de alimentos distintos y saludables, podemos evitar varios problemas graves de salud.

Los alimentos ricos en almidón nos dan energía



Nuestro alimento principal rico en almidón nos hace sentir satisfechos y da a nuestros cuerpos la mayor parte de la energía que necesitamos para trabajar y para cuidar de nosotros mismos y de nuestras familias. De acuerdo al lugar donde vive, ese alimento principal podría ser:

- arroz
- maíz
- trigo
- yuca
- panapén (fruta de pan)
- plátano
- papa
- camote (ñame)
- mijo
- o algún otro grano, tubérculo (raíz) o fruta rica en almidón

Estos alimentos ricos en almidón se cocinan para hacer mazamorra, se hornean para hacer pan, se machacan o muelen para preparar masas y pastas, o se cocinan enteros.



Escoja granos locales

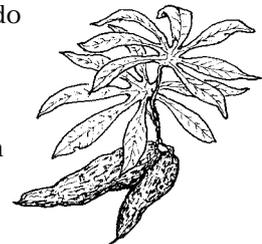
Si tiene la posibilidad de escoger el alimento rico en almidón que va a comer, la opción más nutritiva son los granos locales que crecen más fácilmente, sin necesidad de añadir costosos abonos químicos. El maíz, el trigo y el arroz son adecuados, pero los granos locales como el mijo, alforfón (trigo rubión) o sorgo son incluso mejores ya que tienen más proteínas, vitaminas y minerales.

Arroz y trigo

Si usted consume más que todo trigo o arroz, lo más saludable es prepararlo sin quitarle el germen de la semilla o el salvado. El trigo integral y el arroz integral son ricos en nutrientes. Por el contrario, la harina blanca y el arroz blanco muy triturados sólo brindan energía.

Yuca (mandioca)

La yuca es un tubérculo y alimento principal común que aporta mucha energía pero pocos nutrientes. Si usted come yuca principalmente es especialmente importante añadir otros alimentos como pescado seco, verduras o frijoles. Las hojas de la mata de yuca son ricas en vitaminas y minerales y buenas para comer si se cocinan. Ciertos tipos de yuca son amargos porque contienen una alta concentración de cianuro (un veneno). Las personas convierten la yuca amarga en un alimento comestible mediante un proceso de machacado, rallado, remojo o fermentación que elimina el veneno.



Maíz

Si el principal alimento rico en almidón que usted consume es el maíz, procéselo primero con cal, para hacer que salgan las vitaminas que contiene.

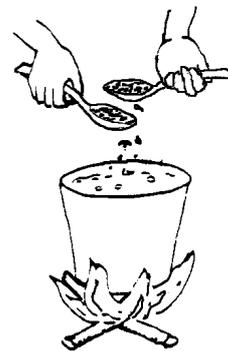
El maíz es originario de las Américas, donde ha sido un alimento principal durante miles de años. Tradicionalmente, el maíz se procesa con cal antes de cocinarlo y esto lo vuelve más nutritivo. Cuando el maíz fue introducido a otras regiones se perdió la tradición de cocinarlo con cal.



El maíz no procesado es adecuado si usted también come muchas otras proteínas y alimentos ricos en vitaminas. Sin embargo, el maíz se ha convertido en un alimento básico en muchos lugares del mundo; a veces es el único alimento que la gente puede obtener. Comer sólo maíz sin cocinarlo con el proceso tradicional le quita al cuerpo una importante vitamina llamada niacina y no contiene la proteína, hierro, calcio y otros nutrientes del maíz procesado con cal. Para procesar el maíz de manera tradicional:



- Mezcle 2 cucharadas de cal (hidróxido de calcio o carbonato de calcio, ambos conocidos como “cal”) en agua hirviendo.
- Añada ½ kilo de maíz seco.
- Después de que el maíz haya hervido durante unos minutos, sepárelo del calor y déjelo reposar unas cuantas horas. A continuación enjuague el maíz bien, descascarándolo si así lo desea. Podrá cocinar el maíz entero o molido para preparar una masa o una comida.



Los panes y fideos procesados no son igual de buenos

El pan blanco, los bizcochos y los fideos empacados no tienen los elementos nutritivos que sí contienen los alimentos principales preparados en casa (como las mazamorras y los granos). Además, contienen con frecuencia demasiada grasa, sal y azúcar.



Azúcares y aceites

Los azúcares y aceites también dan energía, y se necesitan pequeñas cantidades de ellos para la salud. Asegúrese de que los niños consuman un poco de aceite con cada comida, especialmente si comen más que todo un alimento principal rico en almidón y casi nada más.



Los alimentos procesados contienen generalmente mucho más azúcar y grasas de los que necesitamos. Las personas que dependen de alimentos procesados consumen demasiado azúcar y aceite, y esto causa muchos problemas de salud, vea la página 14.

Los alimentos ricos en proteínas nos hacen fuertes

Todos necesitamos alimentos ricos en proteína para adquirir fuerzas, crecer y recuperarnos de enfermedades y lesiones.

Los alimentos ricos en proteína incluyen:

- lentejas, arvejas, frijoles (porotos) u otras legumbres
- nueces, nueces de árbol y semillas molidas
- huevos
- cualquier tipo de carne que esté disponible en su región: animales grandes o pequeños, aves, peces, mariscos o insectos
- leche, queso y yogur



Los granos integrales como el arroz integral o el trigo integral (sin quitarles el salvado ni el germen de la semilla) también contienen algo de proteína.

Muchos hongos (champiñones, setas) comestibles también la contienen.

Si comemos frijoles, nueces y otras plantas alimenticias ricas en proteína, podemos mantenernos igual de sanos que comiendo carne; además, con frecuencia puede ser menos costoso cultivar o comprar proteínas vegetales que criar o comprar animales para carne.

Debemos comer proteínas regularmente. Las embarazadas, los niños, las personas mayores y las que se recuperan de una lesión o enfermedad necesitan consumir alimentos ricos en proteína todos los días. Asegúrese de dar una parte de estos alimentos fortalecedores a las personas que más los necesitan.



Algunas personas no pueden digerir bien la leche. Si padece calambres en el estómago por comer estos alimentos, es posible que usted sea intolerante a la lactosa y deba comer otras proteínas en su lugar.



Las verduras y frutas protegen nuestros cuerpos

Trate de comer frutas y verduras todos los días, ya que contienen diversas vitaminas y minerales que:

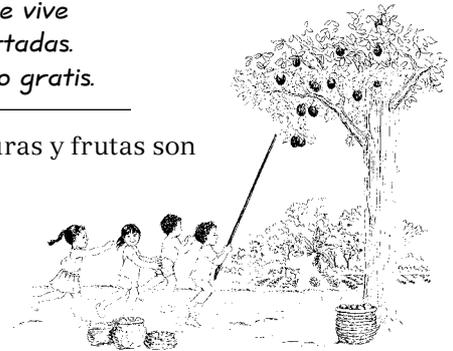
- protegen los órganos internos del cuerpo.
- mantienen sanos los ojos, la piel, los dientes y el pelo.
- mantienen la digestión funcionando correctamente y contribuyen a que la defecación sea normal.
- nos protegen contra las infecciones y las enfermedades.



Las frutas y verduras que crecen donde vive usted son tan saludables como las importadas. Y generalmente son más baratas o incluso gratis.

Coma una variedad de frutas y verduras. Todas las verduras y frutas son saludables, incluidas:

- calabaza
- melón
- pimientos y chiles
- arvejas y frijoles frescos
- moras, incluidas las moras silvestres comestibles
- mango, papaya, guayaba, naranjas y otras frutas de árbol
- verduras de hoja, tanto las cultivadas como las silvestres que son comestibles. También son buenas las hojas de muchos tubérculos, incluidos el camote, el nabo y el taro.



Una mezcla de verduras y frutas de diferentes colores nos da una mejor variedad de vitaminas y minerales.

Brotos de semillas y frijoles

Ponga a germinar brotes de semillas y frijoles para obtener más vitaminas y minerales.



En el fondo de una taza o jarra de agua, deje remojar un puñado de frijoles, granos o semillas durante la noche.



Al otro día enjuague bien las semillas utilizando un colador o un trapo limpio. Escurra toda el agua que pueda.



Enjuáguelas y escurra bien el agua 1 ó 2 veces al día, para que no se sequen.

En poco tiempo los brotes empezarán a crecer. Después de unos cuantos días, cuando pueda ver pequeñas hojas verdes, los brotes estarán listos para comerlos crudos o ligeramente cocidos.

Problemas por falta de variedad en los alimentos

Cuando no consumimos una variedad de diferentes tipos de alimentos, no estamos obteniendo suficientes vitaminas y minerales que necesitamos, y esto puede causar enfermedades.

La anemia y el hierro

La anemia, o falta de hierro en la sangre, con frecuencia causa cansancio, debilidad y falta de aliento.

La anemia es especialmente común en las mujeres, que pierden hierro durante la regla (sangrado menstrual). La anemia en las madres puede hacer que el bebé nazca pequeño y que el sangrado durante el parto sea más peligroso.

Una prueba de hemoglobina en la sangre examina la cantidad de hierro presente en ella.

SEÑAS DE ANEMIA:

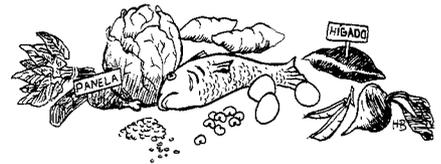
- palidez en las encías y párpados
- debilidad
- cansancio
- mareos
- dificultad para recuperar el aliento



TRATAMIENTO Y PREVENCIÓN

Coma alimentos ricos en hierro:

- frijoles, arvejas y lentejas
- verduras y algas marinas
- frutas deshidratadas
- semillas y nueces
- cualquier tipo de carne, incluidas las aves, peces, mariscos o animales pequeños



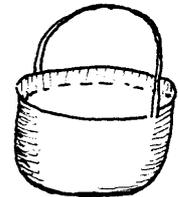
La carne de órganos como el hígado y el corazón, y los alimentos preparados a partir de sangre son económicos y especialmente ricos en hierro.

Si alguien está demasiado pálido, cansado o débil o ha sangrado mucho, es posible que tenga una anemia grave y necesite tomar pastillas de hierro (vea la pág. 38).

Los alimentos ricos en vitamina C permiten a nuestros cuerpos obtener mucho más hierro a partir de los alimentos que consumimos. Consuma entonces alimentos ricos en vitamina C durante las mismas comidas en las que come alimentos ricos en hierro.



La vitamina C se encuentra en las verduras y la mayoría de las frutas incluidos los tomates, naranjas, papaya, mango, melones y moras.

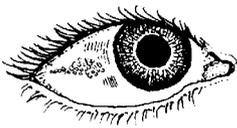


Cocinar en ollas de hierro añade hierro a los alimentos.

La ceguera nocturna y la vitamina A

La falta de vitamina A causa dificultad para ver bien con poca luz (ceguera nocturna) y con el tiempo causa una ceguera total. La vitamina A también es necesaria para tener piel y huesos saludables, y para combatir las infecciones. Los niños y las mujeres con frecuencia no consumen una cantidad suficiente de vitamina A.

Cuando usted no consume suficientes alimentos con vitamina A:



Primero tendrá más dificultad para ver en luz tenue.

Pueden formarse placas de pequeñas burbujas grises (manchas de Bitot).



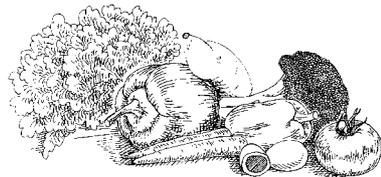
A medida que la enfermedad empeora, es posible que la córnea pierda su brillo y aparezcan bolitas en ella.



Luego es posible que la córnea se vuelva blanda, se abulte o incluso que reviente. Por lo general no hay dolor, aunque puede provocar la ceguera.

Podrá proteger los ojos si come cualquiera de estos alimentos ricos en vitamina A que estén disponibles en su región:

- la mayoría de las **frutas y verduras de color naranja**, por ejemplo calabaza, zanahoria, pimiento, melones, papaya, mango o batata naranja (camote).
- la mayoría de las **verduras**, por ejemplo las verduras de hoja, arvejas verdes y hojas silvestres comestibles.
- hígado
- huevos

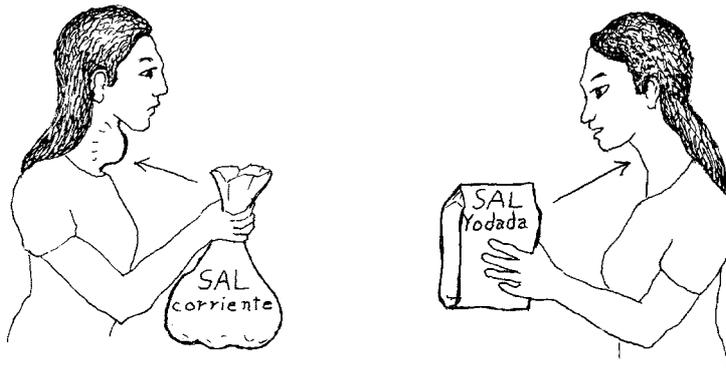


Si hay señas de daño en los ojos debido a la falta de esta vitamina, deben darse a la persona suplementos de vitamina A (generalmente en gotas). Los suplementos pueden también darse a los niños durante las campañas de vacunación o para evitar la ceguera durante una epidemia de sarampión (vea la pág. 37).

El bocio y el yodo

El bocio es una inflamación de la garganta causada por una dieta pobre en yodo. La falta de yodo en la dieta de una mujer embarazada puede causar sordera y otras discapacidades físicas y mentales en el bebé. Esto puede ocurrirle al bebé incluso si la madre no tiene bocio.

La manera más fácil de evitar el bocio y la deficiencia de yodo es utilizar sal yodada (sal a la cual se añade yodo durante su procesamiento). Esto evita la mayoría de los casos de bocio y puede incluso hacerlo desaparecer (un bocio viejo y endurecido sólo puede retirarse mediante cirugía, aunque generalmente no es necesario). También puede consumir alimentos ricos en yodo, por ejemplo pescados, mariscos, algas marinas y otros alimentos del mar. Sin embargo, en ciertas zonas montañosas no es posible obtener suficiente yodo de los alimentos.

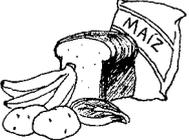


La sal yodada sólo cuesta un poco más que las otras sales pero es mucho mejor para su salud.

Si no puede obtener sal yodada, es posible que necesite un suplemento de yodo (vea la pág. 37).

Otras vitaminas y minerales

También necesitamos otras vitaminas y minerales, y la mayoría de ellos pueden generalmente obtenerse comiendo alimentos variados. Obtener vitaminas con regularidad a partir de los alimentos (no a partir de pastillas o tónicos) es la mejor manera para que nuestros cuerpos las aprovechen. En el siguiente cuadro pueden verse algunas de las vitaminas y minerales más importantes.

Nombre de la vitamina el mineral	Alimentos que contienen este nutriente	Qué hace para nuestros cuerpos	Problemas por no consumir una cantidad suficiente
CINC	<p>Carne, mariscos, frijoles, productos de leche, granos enteros (como mijo, arroz integral o trigo integral).</p> 	<p>Necesario para el crecimiento, la energía, combatir infecciones y muchas otras funciones del cuerpo.</p>	<p>Las infecciones se vuelven más frecuentes. A los niños les da más diarrea y tardan más para recuperarse de ella.</p>
VITAMINAS B	<p>Carne, pescado, hígado, huevos, granos integrales, verduras y alimentos fermentados y con levadura (por ejemplo el pan).</p> 	<p>Ayudan a funcionar a nuestras células, nervios, músculos y sistema inmunológico.</p>	<p>Cuando la gente sólo cuenta con un alimento en épocas de hambruna, puede causar una grave deficiencia de vitamina B (pelagra) con peladura de la piel, diarrea y confusión mental.</p>
ÁCIDO FÓLICO	<p>Verduras de hoja, frijoles, arvejas, frutas, aguacate, hongos, hígado.</p> 	<p>Lo necesitan especialmente las mujeres antes y durante el embarazo para garantizar el crecimiento normal del bebé por nacer.</p>	<p>Los bebés cuyas madres no toman suficiente ácido fólico nacen pequeños o con defectos de nacimiento con mayor frecuencia (vea la pág. 3 de "El embarazo y el parto").</p>
CALCIO	<p>Productos de leche, algas marinas, verduras de hoja oscura, nueces y semillas. Los peces pequeños de huesos comestibles y las cáscaras de huevo finamente molidas son otras fuentes.</p>	<p>Mantiene los huesos y los dientes fuertes. Ayuda a los músculos y los nervios.</p>	<p>Huesos débiles que se rompen fácilmente.</p> 
FIBRA	<p>Frijoles, granos enteros, verduras y frutas, nueces y semillas.</p> 	<p>No se trata de una vitamina o mineral, pero la fibra ayuda a mantener normales la digestión y los movimientos intestinales.</p>	<p>Estreñimiento y dolores de estómago. La falta de fibra durante muchos años puede hacer que el cáncer y las enfermedades del intestino ocurran con más frecuencia.</p>

¿Y las pastillas e inyecciones de vitaminas?

Algunas personas creen que las pastillas, jarabes o inyecciones de vitaminas pueden curarlo todo, desde el cansancio hasta los problemas sexuales. Cuando los médicos titulados y los llamados “médicos de inyección” promueven las vitaminas como algo para curarlo todo, esta situación simplemente empeora el problema ¡además de vaciar nuestros bolsillos!

Si una persona consume una variedad adecuada de alimentos, incluidos los vegetales y las frutas, puede obtener todas las vitaminas que necesita. Ahorre su dinero para comprar alimentos frescos en lugar de costosos suplementos de vitaminas.

Los suplementos de vitaminas son un tipo de medicina, y como todas las medicinas sólo deben emplearse cuando realmente las necesitamos. Las vitaminas son necesarias en casos de desnutrición grave o durante el embarazo cuando aumentan las necesidades del cuerpo de la mujer. En los demás casos no son necesarias, no mejorarán su salud ni harán que los niños crezcan.

Evite las inyecciones de vitamina. Sólo son necesarias en los casos más raros de deficiencia aguda. Evite también reutilizar las agujas ya que esto contagia los gérmenes y puede causar abscesos, hepatitis y VIH.



Cómo comer bien con poco dinero

Siempre habrá hambre en un mundo en el que algunas personas tienen tierras, recursos y dinero, y otros nada. Las épocas de hambruna seguirán ocurriendo mientras haya guerras, epidemias, contaminación, falta de cuidado de la tierra y políticas económicas que obligan a las personas a desplazarse. Estas causas verdaderas y fundamentales del hambre deben transformarse para garantizar que todo el mundo pueda alimentarse.

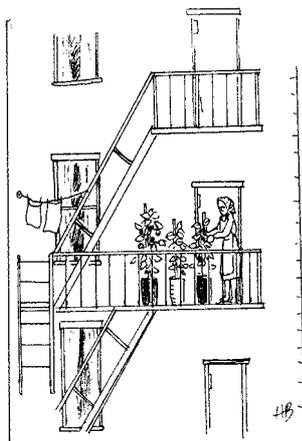
Sin embargo, las familias o comunidades pueden generalmente mejorar su alimentación, incluso si tienen muy pocos recursos. Y al comer mejor quizás puedan encontrar más fuerza para luchar por la justicia social.

Cómo comer más y alimentos más saludables



• Compre alimentos baratos y sencillos, como frijoles y granos. Son más nutritivos y económicos que los alimentos procesados preparados industrialmente, por ejemplo panes blancos, bizcochos, sopas enlatadas o bocados.

- Si vive en un área rural, **recolecte o cace alimentos tradicionales** como hongos comestibles, verduras y moras silvestres, animales pequeños e insectos. Estos tienden a ser muy nutritivos y no cuestan nada.



- **Mantenga gallinas para utilizar sus huevos y carne.** Algunas personas construyen estanques pequeños para criar peces comestibles.
- **Cultive sus propias verduras en recipientes o en un jardín.**
- **Compre los alimentos al mayoreo.** Comprar paquetes de porciones individuales resulta casi siempre más costoso que comprar una cantidad más grande que se puede utilizar por un período más largo. Si no puede comprar una cantidad más grande, quizás la pueda comprar junto con un vecino o pariente y dividir el precio.

- **Los bebés y los niños pequeños necesitan leche materna,** en lugar de leche de fórmula. La leche materna es el mejor alimento para ellos y es gratis.
- **Evite los cereales empacados y las leches con sabor, que se venden para bebés y niños más grandes.** Son un desperdicio de dinero. La leche animal normal, o los alimentos bien cocidos y hechos puré, son menos costosos y más saludables para los niños que la “comida para niños” o la “leche para bebés” empacadas.



- **No tire el caldo con el que cocinó los frijoles, la carne o las verduras.** Este caldo contiene muchos nutrientes y puede evitar la anemia. Tómelo o utilícelo para cocinar granos y otros alimentos. También puede cocinar con menos agua y poner una tapa sobre la olla para mantener los nutrientes dentro.
- **Gaste el dinero que tenga en alimentos.** El alcohol, el tabaco y las bebidas dulces embotelladas o enlatadas cuestan mucho dinero a la larga y no nos dan nutrientes.



Alimentos nuevos, problemas nuevos

Los alimentos hechos en fábrica como los bizcochos y bocados empacados, las bebidas gaseosas y otras bebidas dulces embotelladas, están ahora disponibles en casi todo el mundo. Estos alimentos son muy comunes en las zonas urbanas y la gente del campo también puede conseguir algunos. A la mayoría de las personas les gustan los sabores dulces o salados de estos alimentos. A veces nos gustan tanto que los comemos o tomamos todos los días, y se los damos a nuestros niños en lugar de darles comida de verdad.

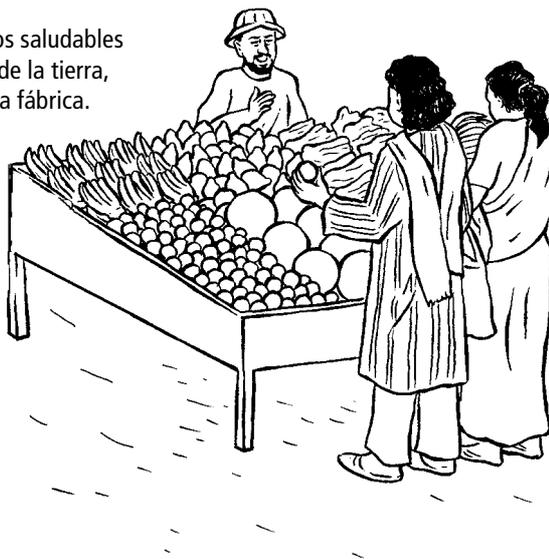


Los caramelos, las bebidas gaseosas y los bocados empacados contienen demasiada sal, azúcar, grasas, conservantes químicos y colorantes. Con el tiempo estos ingredientes poco saludables causan problemas como dientes podridos, diabetes, enfermedad del corazón y algunos tipos de cáncer. Además, estos alimentos no contienen las vitaminas, minerales, fibra y proteínas que sí se encuentran en los alimentos preparados localmente, no procesados. Por esto, los conocemos como **comida chatarra**.

Los panes blancos hechos en fábrica, los alimentos enlatados, bizcochos y galletas o fideos empacados pueden parecer tan saludables como las versiones caseras y frescas de estos mismos alimentos. Así lo dice la publicidad. Sin embargo, contienen generalmente una cantidad excesiva de azúcar, sal y productos químicos. Además, no poseen los nutrientes que obtenemos de los alimentos cocinados en casa. Son también comida chatarra, tal como los caramelos y bocados empacados.



Los alimentos saludables
proviene de la tierra,
no de una fábrica.



Diabetes y enfermedad del corazón: enfermedades del nuevo sistema alimentario

La **diabetes** y la **enfermedad del corazón** son problemas de salud causados por el cambio en la manera en que las personas comen y trabajan. Son enfermedades raras en los lugares donde la gente todavía recolecta, cultiva y cocina sus propios alimentos, y donde trabajan como campesinos o artesanos. Sin embargo, a medida que más personas controlan menos su propio trabajo, el ejercicio que hacen es limitado (trabajan en fábricas o frente a una computadora, por ejemplo) y dependen más en alimentos procesados, estas enfermedades se vuelven más comunes. No son causadas por gérmenes, ni son contagiosas. Lo que las causan es la falta de actividad física, la dependencia en la comida chatarra y el aumento del estrés y la desigualdad en nuestras vidas. Nuestros cuerpos no funcionan bien bajo estas condiciones.



Aunque la diabetes y la enfermedad del corazón son enfermedades muy distintas, comparten muchas de las mismas causas. Cada una de estas enfermedades puede causar la otra, y muchos de los métodos para tratar de prevenirlas son también iguales.



Diabetes

La diabetes es un problema en el que el cuerpo no utiliza debidamente los azúcares de los alimentos. Puede causar la ceguera, la pérdida de extremidades, el coma e incluso la muerte. En *Enfermedades crónicas* (en redacción) podrá encontrar más información sobre los diferentes tipos de diabetes y cómo tratarlas.

La diabetes se ha convertido en algo muy común en los países ricos como EE.UU. y se hace cada vez más común en todo el mundo. Sus causas, ligadas a los alimentos, incluyen comer demasiado, comer alimentos poco saludables y no hacer suficiente ejercicio. En todos los lugares donde se adoptan los alimentos procesados, la harina blanca y los alimentos con mucha azúcar, hay diabetes.

La enfermedad del corazón y los ataques al corazón

- Presión arterial alta
- Enfermedad del corazón
- Ataque al corazón

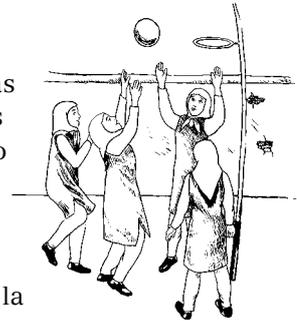
Todos son aspectos diferentes de lo que es en realidad un mismo problema de salud: enfermedad del corazón. Los alimentos poco saludables y la falta de ejercicio (junto con fumar y el estrés) hacen que la grasa se acumule por dentro de los vasos sanguíneos. Como resultado, el corazón se ve obligado a bombear más fuerte para impulsar la sangre a través de estos vasos engrosados, y esto causa presión arterial alta. Este esfuerzo hace que el corazón se canse y debilite. La sangre que no fluye libremente se coagula y el corazón, exhausto y sin flujo de sangre, deja de funcionar causando un ataque al corazón (infarto).

(La enfermedad reumática del corazón es otra causa común de ataque al corazón. Ocurre por haber tenido fiebre reumática en la niñez. Vea la pág. 21 de “La salud de los niños”).

TRATAMIENTO Y PREVENCIÓN

Son muchas las cosas que podemos hacer individualmente y en nuestras familias para prevenir y tratar la diabetes y la enfermedad del corazón. Sin embargo, se requieren también cambios a nivel comunitario y nacional.

Ejercicio: Caminar rápidamente, bailar, hacer deporte o cualquier ejercicio que acelere el ritmo cardíaco, durante 30 minutos o más al día, es necesario para que todos los sistemas del cuerpo funcionen correctamente. El ejercicio fortalece los huesos, da la sensación de energía, mejora el estado de ánimo y nos ayuda a vivir más. Es algo esencial para prevenir y tratar la diabetes y la enfermedad del corazón.



Alimentos: Una dieta con muchas verduras frescas, granos integrales y frijoles es lo mejor para prevenir y tratar la enfermedad del corazón y la diabetes.

- Las carnes rojas, la leche y los huevos son alimentos saludables, pero si se comen con cada comida o incluso todos los días pueden aumentar la posibilidad de padecer enfermedad del corazón. Consúmalas entonces sólo unas veces por semana, o con menos frecuencia.
- Los dulces y almidones blancos procesados no son necesarios para nada, y si los comemos todos los días pueden causar diabetes.
- La grasa es necesaria en pequeñas cantidades pero puede causar enfermedad del corazón y diabetes si se consume en grandes cantidades. La carne roja, el aceite de palma, los alimentos fritos en aceite abundante y los alimentos procesados son las principales fuentes de grasa no saludable. Intente comer menos de ellos. Las nueces, el aguacate y el pescado son fuentes saludables de grasa y también brindan otros nutrientes, de modo que son opciones más adecuadas.

- La sal puede también empeorar la enfermedad del corazón si se consume en grandes cantidades. Si tiene enfermedad del corazón o alta presión arterial, evite los alimentos salados empacados. Los alimentos enlatados casi siempre contiene demasiada sal. Para dar sabor a los alimentos, póngales sólo un poco de sal o utilice hierbas y especias.

La *Coca Cola* y otras bebidas dulces embotelladas y enlatadas son particularmente perjudiciales para la salud. Son básicamente agua con azúcar a la que se añaden productos químicos que le dan color y sabor. El consumo diario de estas bebidas puede causar o empeorar la diabetes, pudrir los dientes y nos llena de cosas malas.



Si tiene exceso de peso: perder peso lo protege contra la diabetes y la enfermedad del corazón. La pérdida gradual de peso es algo más seguro que perder mucho peso en un período corto. La manera más saludable y duradera de perder peso es hacer ejercicio con frecuencia (5 días a la semana o más) y comer comidas de tamaño moderado. Intente evitar los alimentos poco saludables ya mencionados.

Dejar de fumar es otro medio para vivir más y con mejor salud. Dejar de fumar lo protegerá contra la enfermedad del corazón, la diabetes y también el cáncer. En Las drogas, el alcohol y el tabaco (en redacción) encontrará más información sobre los peligros de fumar.

La salud es un asunto comunitario

Lo que comemos y cómo vivimos nuestras vidas depende parcialmente de nuestras decisiones, pero también de los alimentos, los trabajos y el alojamiento disponibles y que podamos pagar. Aunque podemos intentar desarrollar hábitos saludables de comida y ejercicio, nuestras opciones son con frecuencia limitadas. Por ejemplo, lo que deseamos comer y si tenemos tiempo suficiente para preparar buenos alimentos dependerá de muchas cosas difíciles de controlar: la publicidad, la manera en que se organiza nuestro trabajo y si contamos o no con agua limpia y una buena cocina. Estas condiciones las comparten muchas personas y la única manera de cambiarlas es mediante la acción colectiva o a través de políticas gubernamentales.

Las acciones para lograr cambios pueden tener un propósito limitado, por ejemplo prohibir la *Coca Cola* y las bebidas azucaradas en las escuelas, o dar almuerzos escolares sanos a todos los estudiantes.

Las actividades pueden realizarse en toda la ciudad, por ejemplo ofreciendo diariamente clases gratuitas para hacer

ejercicio, como se hace en Bangkok, Tailandia, o en el caso de la Ciclovía que mencionamos a continuación. Las políticas nacionales y locales pueden favorecer a los agricultores pequeños y a los mercados locales en lugar de convertirse en políticas que apoyen las ganancias de grandes compañías agrícolas. Para evitar y tratar con acierto la diabetes y la enfermedad del corazón, deben lograrse cambios en todas estas categorías.



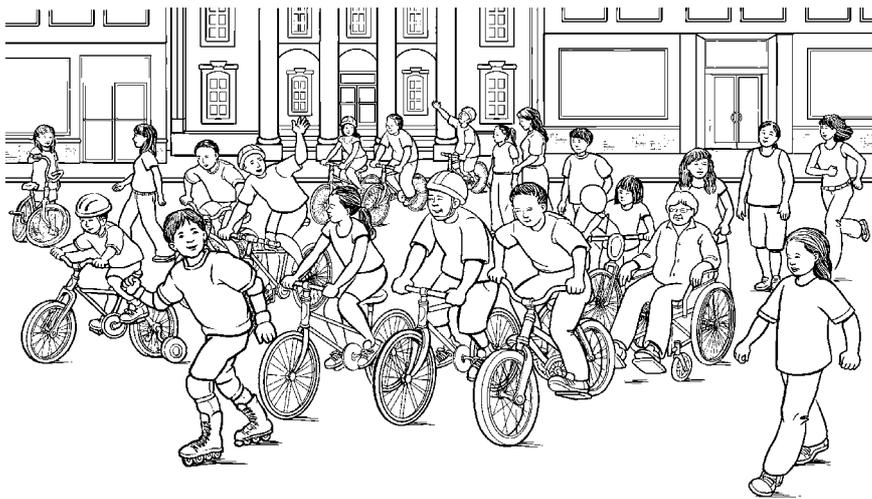
Ciclovía

Los habitantes de Bogotá, Colombia (una enorme ciudad sudamericana) estaban hartos del peligro y la congestión de sus calles y de la contaminación. Bajo el liderazgo de un funcionario municipal progresista, decidieron tomar medidas para mejorar esta situación: iban a recuperar parte de la ciudad de los automóviles y camiones, para hacerla más habitable para la gente. La ciudad eliminó cientos de puntos de estacionamiento, construyó más de 300 km de rutas para bicicletas y limitó el número de vehículos permitidos en las calles durante las horas pico.

La invención más estimulante, imitada ahora en varias ciudades del mundo, es la Ciclovía, en la que todos los domingos las calles principales se cierran a los automóviles para que los ciclistas, patinadores, gente en sillas de ruedas y caminantes pasen por ellas. En los parques se ofrecen clases de baile y ejercicio gratuitas. También se prestan bicicletas gratis.

Aunque se organizó para resolver un problema grave, la Ciclovía también se volvió algo divertido. Es una especie de fiesta semanal a la cual están invitados todos los ciudadanos. Los niños y sus abuelos bailan juntos en los parques y las personas de todas las edades circulan en bicicletas, patines y corren a lo largo de calles que generalmente están atestadas de tráfico. Es una forma divertida de hacer ejercicio, conocer a los vecinos y compañeros de trabajo y hacer nuevos amigos. Es una manera diferente y más acertada de vivir en la ciudad.

Al principio, algunos negocios se oponían a la idea porque pensaban que crearía congestiones de tráfico y esto perjudicaría las compras. Sin embargo, la Ciclovía era tan popular que al final dejaron de quejarse. En la actualidad los bogotanos buscan otros medios para que su ciudad sea más segura, sana y divertida, todos los días de la semana.



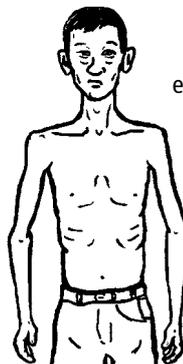
Qué comer cuando estamos enfermos

Para curarse de la mayoría de enfermedades no hace falta una dieta especial. La comida sana debe ser la misma cuando estamos enfermos o cuando no.

Cuando una persona se alimenta bien, su cuerpo es fuerte y puede resistir las infecciones.



Una persona desnutrida se enferma con mucha frecuencia.



*Si está enfermo, no evite los alimentos.
Los alimentos le ayudarán a curarse.*

VIH

Las personas con VIH necesitan comer más de lo que comían antes de enfermarse, para tener suficiente energía y combatir la infección. Para lograr esto, generalmente deben comer con más frecuencia todos los días. Asegúrese de comer proteína, verduras, frutas y grasas. Como todos, las personas con VIH también necesitan hacer ejercicio. Incluso caminar todos los días mantiene a los músculos en actividad y al corazón bombeando correctamente.

Si está enfermo con VIH, quizá sienta que comer es imposible debido a las llagas y resequedad en la boca, garganta irritada, náuseas o falta de apetito. En *Cómo cuidar a las personas enfermas* (en redacción) encontrará ideas para comer suficiente cuando se siente muy mal.

Lamentablemente no existen alimentos especiales para curar el VIH. Sólo los medicamentos pueden controlar el virus (ver VIH y SIDA - en redacción).

Los cálculos biliares y la enfermedad de la vesícula biliar

Los alimentos fritos y las grasas pueden causar ataques en la vesícula biliar. Prepare los alimentos hervidos, al vapor u horneados en lugar de fritos. Coma también más verduras y frutas frescas (vea la pág. 14 de "El dolor de barriga, la diarrea y las lombrices intestinales").

Diarrea

No evite los alimentos cuando tenga diarrea. Evitar los alimentos no hace desaparecer la diarrea; por el contrario, puede empeorar la desnutrición y la deshidratación (los verdaderos peligros de la diarrea). Vea la pág. 25 de “El dolor de barriga, la diarrea y las lombrices intestinales”.



Mantenga los gérmenes lejos de los alimentos

Podemos hacer que los alimentos sean más seguros si los lavamos, nos lavamos las manos, mantenemos alejados a los insectos y almacenamos la comida de manera segura. Esto puede protegernos contra los dolores de estómago y la diarrea (ver El agua y saneamiento - en redacción).

Náusea o dolor de boca

En Cómo cuidar a las personas enfermas (en redacción) encontrará ideas para alimentarse nutritivamente cuando se sienta demasiado enfermo para comer.

Desnutrición

SEÑAS

- crecimiento lento y baja estatura
- delgadez
- adelgazamiento muscular: el cuerpo toma tejido de los músculos para suministrar energía
- lentitud y letargo para razonar, debido a que el cerebro no recibe la energía que necesita
- aumento de las enfermedades e infecciones
- diarrea frecuente, que empeora la mala nutrición

La desnutrición es común y con frecuencia crónica. Esto significa que muchas personas sienten hambre durante largos períodos, de tal manera que nunca alcanzan su estatura normal, se enferman con más frecuencia de lo normal y padecen con mayor frecuencia de diarrea, anemia y otros problemas de salud.



En lugares donde la mayoría de los niños están desnutridos, es posible que creamos que un niño desnutrido parece normal. Sin embargo, la talla pequeña, la debilidad, una personalidad triste y las constantes enfermedades no son algo sano ni normal.



TRATAMIENTO

Podrá tratar la desnutrición crónica, incluso si no tiene muchos recursos, dando al enfermo más y mejores alimentos.

Desde recién nacidos hasta aproximadamente 6 meses de los niños mucha leche materna y nada más. Cualquier otro alimento que les dé hará empeorar el problema. A medida que el bebé crece, siga dándole leche materna, pero empiece a añadir otros alimentos.

Para todas las demás personas con signos de desnutrición: deles mazamorra con alto contenido energético. Empiece preparando una mazamorra a partir de su principal alimento rico en almidón, al cual podrá añadir:

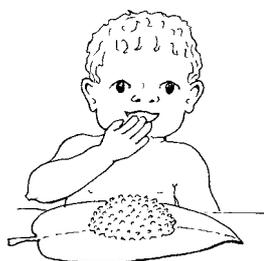
1. **Proteína:** harina de chufa, mantequilla de maní o cualquier otra harina o pasta de nueces o frijoles (porotos). O frijoles cocidos, huevos o pescado. O leche, yogur o queso. Escoja cualquier proteína económica y disponible.
2. **Energía:** añada una cucharada de aceite y una de azúcar, miel o cualquier otro endulzante natural, o añada fruta.
3. **Vitaminas y minerales:** de verduras cocidas o frutas.



Es posible que a veces no haya suficientes alimentos para darle a un niño una comida saludable con proteínas y verduras todos los días. Sin embargo, debe evitar darle sólo alimentos ricos en almidón sin darle otras cosas. Si le da sólo alimentos ricos en almidón, el niño se sentirá lleno pero crecerá débil y enfermo. **Añada una cucharada de aceite.** Una cucharada de aceite no puede compensar por la falta de proteína y verduras. Sin embargo, durante un período breve, puede dar la energía que el niño no puede obtener únicamente del almidón.



Para satisfacer sus necesidades energéticas, el niño necesita comer esta cantidad de arroz hervido.



Por el contrario, cuando añadimos aceite a la mezcla, sólo necesita esta cantidad.

Examine a todos los niños para comprobar que no están desnutridos

Con frecuencia la desnutrición crónica en los niños ocurre sin que nos demos cuenta. Para determinar si existe desnutrición, pese a los niños con regularidad y lleve un registro de su crecimiento en un cuadro como la Tarjeta del Camino de Salud (vea la pág 32 de “La salud de los niños”). Si no tiene una báscula, otra posibilidad de ver si hay desnutrición es medir la parte superior del brazo del niño. Existen con frecuencia programas o clínicas para medir el crecimiento de los niños. Estos programas pueden ser un buen medio para garantizar que un niño con hambre reciba a tiempo la ayuda que necesita, antes de que la desnutrición se convierta en una condición peligrosa.

Para medir el brazo, corte una tira de papel, plástico o tela hasta una longitud de 25 cm.

Marque en la tira los lugares que muestran cuando un niño está demasiado delgado, o cuando tiene suficiente grasa y músculo. Escriba: “medir desde aquí” y “0 cm” para marcar de dónde empieza la tira; “demasiado delgado” entre 0 cm y 11,5 cm; y “creciendo bien” después de los 12,5 cm. Podrá también utilizar los colores o símbolos que le parezcan adecuados.

Utilice la tira para medir los brazos superiores de los niños de 1 a 5 años, para asegurarse de que están aumentando suficientemente de peso.

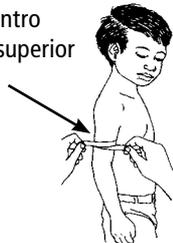
AMARILLO (en peligro)

Si la medida del brazo del niño llega hasta aquí, está en riesgo de volverse desnutrido. Dele alimentos adicionales, examine su crecimiento y obsérvelo cuidadosamente de manera que no se vuelva desnutrido.

(Medir el brazo no es útil si el niño tiene kwashiorkor, un tipo de desnutrición grave que causa hinchazón de los brazos y otras partes del cuerpo, vea la pág. 23).

Si la medida del brazo del niño cae por debajo de la línea de “demasiado delgado”, es decir, menos de 11,5 cm, o si el niño se queda atrasado en la Tarjeta del Camino de Salud, o presenta las señas de desnutrición aguda descritas a continuación, el niño está tan desnutrido que la desnutrición se ha convertido en una enfermedad por sí misma. Este niño necesita un tratamiento urgente y podrá salvarle la vida si le da alimentos con alto contenido energético (vea la pág. 25).

Mida el centro del brazo superior izquierdo



Nota: esta página puede imprimirse de tamaños diferentes. Con una regla mida la tira para asegurarse de que tenga las medidas correctas.

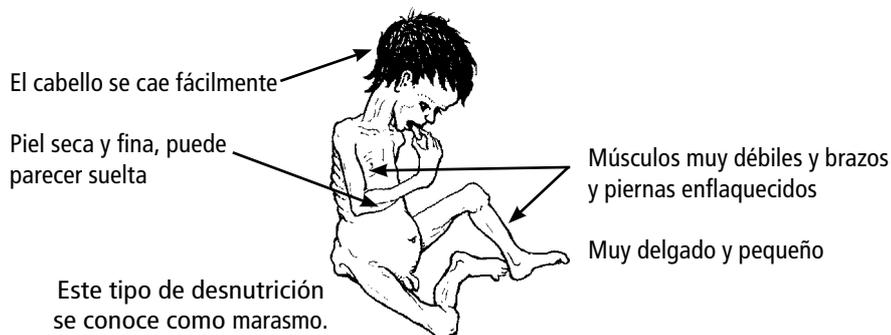


Desnutrición aguda

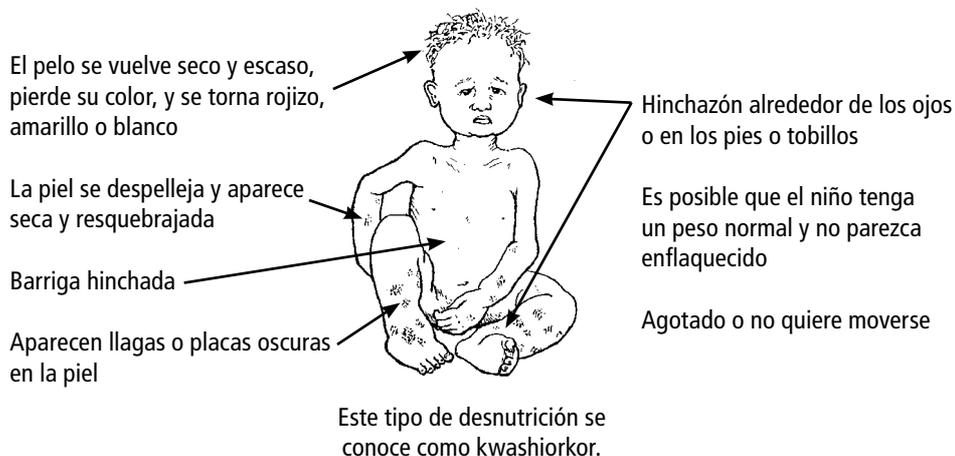
La desnutrición aguda ocurre en épocas de guerra, sequía o desastre, cuando se interrumpe el suministro de alimentos. También le ocurre a alguien que se alimenta pobremente y cambia algún factor que hace disminuir la cantidad de alimentos que consume o hace aumentar la cantidad de energía que necesita. Esto sucede por ejemplo cuando un niño que ya tiene hambre empieza a crecer mucho y necesita en ese momento más energía. También sucede cuando una persona que se alimenta mal contrae VIH, paludismo, leishmaniasis, sarampión u otra enfermedad y necesita más alimentos para obtener la energía con la cual combatir la infección. De repente, la cantidad de alimentos que antes era apenas suficiente para sobrevivir ya no basta.

La información sobre la desnutrición que se presenta aquí se enfoca principalmente en los niños ya que estos la sufren con mayor frecuencia. Ellos pierden peso más rápidamente y luego pierden el apetito; es necesario darles lo máximo de ayuda para que se recuperen y puedan sobrevivir. Sin ayuda, los daños causados por la desnutrición pueden causarles problemas que durarán todas sus vidas. Los adultos también pueden sufrir de desnutrición aguda y el tratamiento para ellos es igual al que se le aplica a los niños.

Un niño gravemente desnutrido puede verse así:



O un niño gravemente desnutrido puede verse así:





A veces los niños muestran una combinación de señas de ambos tipos de desnutrición.

Las personas con VIH, tuberculosis, lombrices u otras enfermedades crónicas pueden estar desnutridas, incluso si comen regularmente. Cuando un niño o adulto consume bastantes alimentos pero a pesar de esto se ve desnutrido, es posible que tenga una enfermedad grave. Cuando se sufre de una enfermedad crónica, es importante consumir más alimentos para mantener la salud. También es importante identificar la causa del problema.



Ashika tenía desnutrición aguda cuando llegó a la clínica.



Después de unas semanas de comer bien, se recuperó.

Estas fotografías muestran a la misma niña de 2 años, Ashika. Ella llegó al Hogar de Rehabilitación Nutricional (NRH por su sigla en inglés) de Katmandú, Nepal, padeciendo desnutrición grave. Después de 26 días de tratamiento con una fórmula de leche enriquecida y comidas hechas con alimentos locales, ella recuperó un peso saludable para su edad y regresó a casa con su mamá. El NRH no es un hospital sino una casa grande con muchas camas, un huerto y personas comprometidas con el cuidado de niños desnutridos. Cada mes ayudan a unos 20 niños que están desnutridos a causa de la pobreza, otras enfermedades, la falta de conocimientos sobre la nutrición, los conflictos armados y la hambruna. Las madres también participan en el tratamiento de sus hijos, aprendiendo sobre la nutrición para que puedan ayudar a los demás cuando regresen a sus comunidades. Los centros de alimentación como NRH salvan las vidas de casi todos los niños que tratan.

Tratamiento de la desnutrición aguda

Un niño con desnutrición aguda necesita ayuda médica de inmediato. Si en su región existe un centro de alimentación lleve allí al niño. De lo contrario, tendrá que brindarle usted misma el cuidado necesario. Dele:

- alimentos
- bebidas (hidratación)
- calorcito, especialmente de noche
- medicamentos

Alimentos

Dele alimentos altamente concentrados que puedan brindarle energía y nutrientes rápidamente. La mazamorra sencilla, rica en almidón, no es suficiente.

Usted puede preparar en casa su propia comida de alto contenido energético. Esta comida casera de alto contenido energético es tan buena como los alimentos “terapéuticos”, por ejemplo Plumpy’nut, y podría incluso ser mejor en ciertos aspectos (vea la pág. 29). Es también un alimento muy bueno para cualquier bebé más grande o niño pequeño, ya que todos los niños chiquitos necesitan energía y nutrientes concentrados para crecer y mantenerse saludables.

Combine 4 tipos de alimentos utilizando ingredientes locales de su región: mazamorra, proteína, grasa o aceite y verduras.

1. Prepare 1 taza de mazamorra con alto contenido energético, rico en almidón. Seleccione cualquiera de los siguientes:

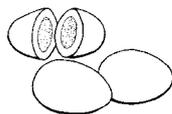
- mijo
- maíz
- arroz
- trigo
- yuca
- camote (ñame) o papa



Use cualquier tipo de alimento rico en almidón que usted generalmente prepara para su familia, cocido hasta producir una pasta espesa (no un caldo aguado).

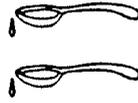
2. Añada un alimento con alto contenido de proteínas.

Seleccione cualquiera de los siguientes:



- 2 cucharadas de leche en polvo
- 1 huevo
- ½ taza de semillas o nueces tostadas, machacadas o molidas
- ½ taza de frijoles, lentejas o arvejas cocidas y machacadas
- ½ taza de harina de frijoles o arvejas cocida
- ½ taza de pescado seco y machacado
- ¼ taza de carne, vísceras o menudillos cocidos y picados

3. **Añada 2 cucharadas de grasa o aceite.** Seleccione cualquier aceite vegetal o de nueces, mantequilla o manteca.



4. **Añada ½ taza de una verdura cocida.** Seleccione cualquiera de los siguientes:

- tomate
- verduras de hoja
- calabaza
- coliflor
- frijoles verdes
- arvejas frescas
- okra
- u otra verdura



Dele esta mazamorra de alto contenido energético 4 ó 5 veces al día.

Es posible que un niño desnutrido no quiera comer o que sólo tenga energía para comer muy lentamente. Ofrézcale un poco de comida cada 1 ó 2 horas.

Tenga paciencia y no se dé por vencida. Sigue dándole esta comida de alto contenido energético al niño hasta que empiece a subir de peso y a recuperar la energía y el ánimo.

Lávese las manos antes de preparar los alimentos o servir la comida, sívala en platos limpios y utilice toda la comida que prepare aproximadamente en un día. Como sucede con cualquier alimento, esta comida de alto contenido energético se descompone tarde o temprano, y se echará a perder más rápido si la deja en un lugar caliente.

Si el niño está todavía tomando pecho, **dele el pecho primero y a continuación dele este alimento de alto contenido energético.** Dele leche materna con más frecuencia, ya que los niños desnutridos podrían estar demasiado débiles para amamantarse lo suficiente cada vez que lo hagan.

Dele también fruta todos los días. Todas las frutas le darán vitaminas. Sin embargo, en caso posible, dele distintos tipos de fruta cada día, de modo que el niño reciba diferentes tipos de vitaminas.



Líquidos para beber (hidratación)

La mayoría de los niños desnutridos también están deshidratados a causa de la diarrea. Si la madre está dando pecho, debe seguir dándole leche materna al bebé tan seguido como pueda.

Dé suero de rehidratación además de la leche materna. Un niño gravemente desnutrido necesita **menos sal** y un poco más azúcar que la receta del suero común. De modo que:



- En 1 litro de agua limpia
- Mezcle $\frac{1}{4}$ cucharadita de sal

Pruebe esta mezcla. Debe estar menos salada que las lágrimas.

- A continuación, agregue 9 cucharaditas de azúcar

Dele cucharadas llenas de esta mezcla cada tantos minutos. Es posible que la persona desnutrida no tenga fuerza suficiente para beber. Sosténgale la cabeza mientras le da la bebida en la boca con la cuchara.

Calor

Cuando hay desnutrición aguda, el cuerpo no tiene suficiente energía para calentarse lo necesario. Tome con frecuencia la temperatura de la persona. Caliente a la persona con mantas (frazadas) durante varios días hasta que empiece a recuperarse.

Medicamentos

La desnutrición aguda es una enfermedad que se debe tratar con medicamentos. Si el niño está gravemente desnutrido es más probable que contraiga infecciones. Sin embargo, como el cuerpo está tan débil es posible que no manifieste las señas que, en condiciones normales, nos indicarían que la persona está enferma. Por esto, es importante dar medicamentos para combatir la infección, incluso si el enfermo no presenta fiebre y no es obvio que tenga una infección.

Dele a los niños con desnutrición aguda:

- amoxicilina u otro antibiótico, 3 veces al día durante 7 días (vea la pág. 40).
- la vacuna contra el sarampión (a menos que esté segura de que el niño ya recibió la serie completa de vacunas contra el sarampión), vea “Las vacunas” (en proceso de redacción).
- suplementos de vitamina A, vea la pág. 37.
- suplementos de cinc, vea la pág. 40.
- mebendazol (si las infecciones por lombrices son comunes en su región), vea la pág. 34.



Esté pendiente del niño

Un niño desnutrido puede empeorar rápidamente; es necesario prestarle mucha atención.

A medida que empieza a darle líquidos y comida, examine el pulso y el ritmo respiratorio del niño (vea “Cómo examinar a una persona enferma” — en redacción). Si estos aumentan a medida que le está dando el suero de rehidratación, deje de dárselo y busque ayuda médica. Es posible que el corazón esté teniendo dificultades para ajustarse al líquido.



¿Está mejorando el niño? Si no mejora después de unos días, es posible que tenga una infección o enfermedad que está causando otros problemas. Es probable que tenga que ir a un hospital. Busque ayuda también si en cualquier momento la persona queda inconsciente (se desmaya), sufre un ataque o tiene fiebre de 38° C (100,4° F) o más.

Explíquelo a la persona que más cuida al niño exactamente lo que el niño necesita para sobrevivir y mejorar. Explíquelo claramente todo lo relacionado con la rehidratación, la comida y cualquier medicamento que se necesite, y también cómo ayudar al niño a comer mejor en el futuro. Recuérdele a la persona encargada de cuidar al niño que tenga paciencia y sea persistente para alimentarlo. Si no se le presta la debida atención a la alimentación y el cuidado del niño, este podría rápidamente recaer en la desnutrición. Pídale a la persona encargada de cuidar al niño que le explique ahora a usted las instrucciones, para comprobar que las ha entendido. Haga todo lo que usted pueda para ayudar a la persona encargada a cuidar al niño. Por lo general, el cuidado de un niño desnutrido está en manos de su madre, y es posible que ella ya esté ocupada cuidando a los demás niños y atendiendo a los quehaceres del hogar. Es también posible que ella misma no esté comiendo lo suficiente. Por esto, ayudar a la madre también ayudará al niño.



Si se recupera de manera total o no, lo importante es seguir revisando al niño que ha sufrido de desnutrición aguda para comprobar que su cuerpo y mente estén creciendo y sean fuertes.

Alimentos terapéuticos listos para consumir

En casos de hambruna, es posible que usted reciba alimentos terapéuticos listos para el consumo (RUTF por sus siglas en inglés). Estos alimentos de alto contenido energético pueden salvar vidas cuando no hay nada más que comer, por ejemplo, en los campamentos de refugiados. Sin embargo, estos alimentos presentan sus propios problemas. El doctor Massimo Serventi, un pediatra en Tanzania, África, nos escribió explicándonos sus preocupaciones sobre el “Plumpy’nut”, el RUTF más conocido.



Las grandes instituciones promueven el uso de Plumpy’nut para salvar las vidas de los niños. Esto está bien, pero ¿qué sucederá mañana? ¿Y pasado mañana?

Si Plumpy’nut es eficaz y bueno, ¿por qué se fabrica en Francia y no en Nairobi? ¿O en Harare? ¿O Mumbai?

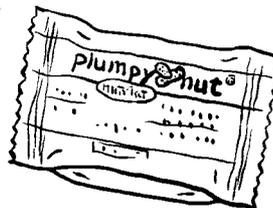
Las harinas enriquecidas con cacahuets se han vendido en las tiendas africanas durante años. ¿Por qué no promover estas harinas enriquecidas locales y saludables, en lugar de importar Plumpy’nut?

A los niños les gusta tanto el sabor dulce de Plumpy’nut que se niegan a aceptar otros comestibles ordinarios.

En las zonas de conflicto o crisis como esta, Plumpy’nut se vende en los mercados locales. Los médicos, enfermeras y nutricionistas se han acostumbrado a ofrecer Plumpy’nut muy fácilmente.

¿Qué piensan las madres acerca de Plumpy’nut?

Sospecho que lo ven como una droga, o peor aún, como “wazungu chakula” (comida de hombre blanco), como algo superior a sus propios alimentos. Es trágico. En Sudán, la gente cocina con una nutritiva pasta de cacahuets llamada “dakwa”, pero no se la dan a los niños. La dakua podría ayudar a salvar a los niños hambrientos, pero en vez de eso, ¡les dan Plumpy’nut!



Después de ser cuestionada por Médecins Sans Frontières, la empresa que fabrica Plumpy’nut permitió a las empresas locales hacer productos utilizando la receta de Plumpy’nut.

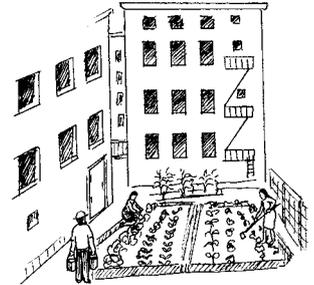
Cómo evitar el hambre

Podría ayudar a su comunidad a prepararse para emergencias alimenticias si cultiva y almacena alimentos para compartir con sus vecinos.

Cultivo de alimentos

Se puede cultivar alimentos en casi cualquier lugar. Cultivar sus propios alimentos es una de las mejores maneras de comer saludablemente y tener algo que comer cuando no tenga dinero para comprar alimentos.

En las ciudades, la gente cultiva alimentos en los techos, en terrenos baldíos, o en macetas o sacos de tierra puestos en las ventanas. Unas cuantas matas en una maceta quizás no den mucho alimento, pero puede ser un comienzo. A los niños les encanta ayudar con el cultivo, y el cuidado de las plantas es una habilidad útil que se les puede enseñar. Únase a sus vecinos para sembrar una huerta en un terreno baldío, así podrán cultivar más comida.

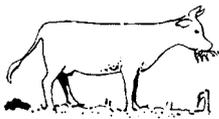


Si ya es agricultor de cultivos comerciales como el algodón, el café, el arroz o la coca, siembre además verduras para su familia o comunidad. Construya un estanque pequeño para peces. De este modo, si el cultivo se pierde o caen los precios, tendrá algo para comer.

Encontrará más ideas para cultivar sus propios alimentos en los capítulos 12 al 15 de la *Guía comunitaria para la salud ambiental*.

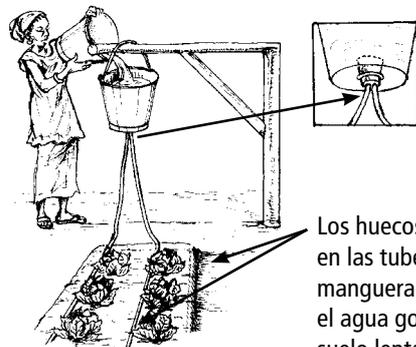
Mejore la producción de sus cosechas

- **Mejore los suelos con estiércol y composta (abono orgánico).** Los abonos químicos aumentan la producción durante unos años, pero dejan los suelos debilitados y las fuentes de agua envenenadas. A la larga, los fertilizantes naturales como el estiércol o la composta mejoran la calidad del suelo.



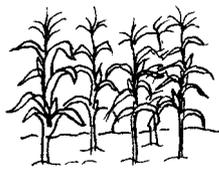
Para un pequeño huerto, guarde los residuos de comida en un recipiente donde se pueden descomponer hasta volverse tierra. Utilice esa composta para enriquecer el suelo.

- **Use cuidadosamente el agua que tenga.** Intente recolectar agua de lluvia. Si puede obtener un tubo o manguera larga, fabrique una tubería con pequeños agujeros para regar cada planta en lugar de desperdiciar el agua en acequias (canales de riego) grandes.



Los huecos pequeños en las tuberías o mangueras dejan que el agua gotee en el suelo lentamente.

- **Rote los cultivos** para evitar las enfermedades y fortalecer el suelo.
- **Cultive arvejas o frijoles.** Son alimentos nutritivos y fortalecen el suelo a medida que crecen.
- **Evite los plaguicidas.** Los plaguicidas son venenosos. Aunque matan las plagas y protegen los cultivos por un tiempo, los plaguicidas les hacen daño a las personas que los utilizan. Es posible que se enfermen también las aves y los animales pequeños que comen insectos. Sin estos depredadores, sobreviven más plagas que dañan a los cultivos. Con el tiempo, los insectos se hacen más fuertes y logran sobrevivir incluso a los venenos más fuertes. Estos costosos productos químicos son peligrosos y deben evitarse en lo posible.



Este año maíz



El año próximo frijoles

Si rociamos las plantas con un jabón suave podemos mantener las plagas bajo control sin tener que utilizar venenos fuertes. Incluso el aceite vegetal puede matar muchos insectos.



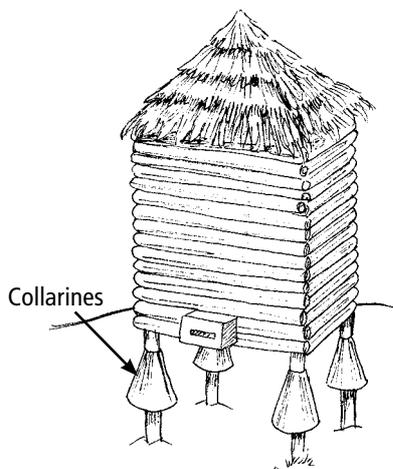
Si tiene un fumigador, límpielo bien y llénelo con aceite vegetal y agua. Sacúdalo bien antes de rociar para matar a los áfidos y otros insectos.

Almacene los alimentos que cultiva

De nada sirve que cultivemos alimentos si luego estos se echan a perder o se los comen las plagas. Secar, encurtir, salar y fermentar los alimentos son maneras tradicionales de conservar los alimentos para comerlos después de la temporada de cosecha.

Para granos y frijoles

- Seque y almacene los granos poco después de cosecharlos. (Dejar el grano en el terreno hace que se pierda gran parte de él).
- Almacene los granos en un lugar seco, elevado sobre el suelo y en recipientes sellados. Si la cosecha es grande puede construir un troje o granero como este. Puede sellar cantidades más pequeñas en barriles o en otros recipientes cerrados.



Limpie el área de maleza, hojas y cualquier cosa que cubra el suelo. Los roedores se sienten atraídos por los residuos de comida y por lugares oscuros y protegidos donde pueden anidar. Elimine estos sitios.

Mantenga los recipientes de almacenamiento bien sellados y repare rápidamente cualquier hueco que aparezca. **Los roedores pueden meterse por agujeros muy pequeños.**

Mantenga el granero bien arriba del suelo.

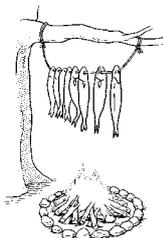
Los roedores pueden trepar. Retire cualquier cosa que toque el granero y ponga collarines alrededor de las patas de este.

Mantenga perros o gatos para asustar y alejar a los roedores.

- En ciertos lugares de la India, los campesinos mezclan hojas de nim (lila india) con el grano almacenado. El nim es un plaguicida natural que no hace daño y aleja a los insectos. En Camerún, los campesinos almacenan los guisantes pintos secos empacándolos firmemente con cenizas de madera en vasijas de barro. La ceniza aleja al gorgojo. En otros lugares, se almacenan los frijoles secos en aceite. Todos estos métodos para almacenar los granos y los frijoles son excelentes, no hacen daño, y protegen los alimentos para poder utilizarlos más adelante.
- Los granos mohosos deben destruirse ya que el moho contiene toxinas.

Secado

El pescado, la fruta, la carne y las verduras secas pueden ser una fuente de vitaminas, minerales y proteína en las temporadas cuando no pueda cultivar o producir alimentos. Los alimentos se secan más rápido y con menos polvo si los mantiene bien arriba del suelo. Una canasta poco profunda con entramado no muy cerrado, una red metálica o algún tipo de malla enmarcada permitirá que el aire pase por debajo. Así los alimentos se secarán más rápido. Cubra los alimentos que se están secando con una tela delgada u otra malla para protegerlos de las plagas y la suciedad.



Generalmente es necesario cocinar ligeramente las verduras antes de secarlas. Seque las verduras y las frutas hasta que estén casi secas, pero contengan aún suficiente humedad como para tener sabor. La carne y los pescados pueden secarse al fuego.

Mantenga los alimentos secos en un lugar oscuro y fresco, dentro de bolsas o envases cerrados.

Comparta con sus vecinos

En algunas comunidades existe la tradición de compartir comida con aquellos que la necesitan. Por ejemplo, cuando las familias asisten a las ceremonias religiosas, llevan un puñado de granos para compartir. Al sumar las pequeñas cantidades de muchas familias se logra almacenar bastante grano. Más adelante, si la cosecha de algunas familias se pierde, el grano almacenado se les da a aquellas familias en dificultades. Algunos grupos han conformado formalmente “bancos de arroz” en los que las familias dejan algo de arroz durante el período de cosecha para prestárselo a las personas que lo necesiten durante la temporada seca.



Soluciones locales cuando el hambre afecta a toda la comunidad

La ciudad de Belo Horizonte en Brasil está ayudando a acabar con el hambre y la pobreza de sus ciudadanos y de los agricultores que viven en sus cercanías. En la década de 1990 el gobierno local declaró que la alimentación era un derecho humano y lanzó nuevos programas para lograr este derecho. Por ejemplo:

- Se les dan comidas saludables a los niños en las escuelas.
- Los pobres pueden recibir una canasta de alimentos básicos y nutritivos cada semana.
- 3 restaurantes grandes sirven comidas simples y nutritivas a bajo costo. Los clientes frecuentes pueden sugerir mejoras a estos restaurantes.
- Para sus programas alimenticios, la ciudad compra frutas y verduras directamente de pequeños agricultores que viven cerca. También estableció mercados agrícolas en lugares donde los mismos agricultores pueden vender sus productos a un precio cómodo. De este modo los pequeños granjeros se quedan en sus tierras y no se ven obligados a mudarse a la ciudad. Además se garantiza un suministro adecuado de frutas y verduras frescas para la gente que vive en la ciudad.
- Se lleva un registro del precio de los alimentos básicos en docenas de mercados. Más adelante estos precios se anuncian en lugares públicos, en la televisión y la radio, de modo que las personas sepan dónde obtener los mejores precios, y los mercados privados se ven obligados a mantener precios razonables.



Estos programas lograron mejorar rápidamente la salud de los habitantes de Belo Horizonte y se redujo la mortalidad infantil en un 50%.

Alimentarse bien para la buena salud: medicinas

Medicinas para las lombrices

Las medicinas no bastan para eliminar por largo tiempo las infecciones por lombrices. La higiene personal y pública también es necesaria. Las infecciones por lombrices pueden pasar fácilmente entre los miembros de una misma familia. Por eso, cuando una persona tiene lombrices, es mejor tratar a toda la familia al mismo tiempo.

Mebendazol

El mebendazol sirve para tratar la anquilostomiasis, la tricurosis, la ascariasis y la oxiuriasis. También sirve para tratar infecciones por varios tipos de lombriz a la vez. Puede servir contra la triquinosis, pero no es la mejor medicina para tratar esa enfermedad. Los efectos secundarios no son comunes, pero el mebendazol puede provocar dolor de barriga o diarrea si la persona tiene muchas lombrices.

Importante

Evite el mebendazol durante los primeros 3 meses del embarazo porque puede causarle daño al bebé dentro de la matriz. No se lo dé a niños menores de 1 año.

Cómo se usa

Para oxiuriasis

➔ **Mayor de 1 año:** dé 100 mg, 1 sola vez, por la boca. Repita la dosis en 2 semanas si es necesario.

Para ascariasis, tricurosis y anquilostomiasis

➔ **Mayor de 1 año:** dé 100 mg, 2 veces al día durante 3 días (6 pastillas en total).
○ dé 1 pastilla de 500 mg, 1 sola vez.

Para prevenir la ascariasis en los lugares donde esta infección es común

➔ **Mayor de 1 año:** dé 500 mg, cada 3 a 6 meses.

Para triquinosis

➔ **Mayor de 1 año:** dé 200 a 400 mg, 3 veces al día durante 3 días. Después dé 400 a 500 mg, 3 veces al día durante 10 días más. Si la persona tiene dolor o problemas de la vista, también dé un esteroide como prednisolona, 40 a 60 mg, 1 vez al día durante 10 a 15 días.

Albendazol

El albendazol es parecido al mebendazol, pero suele ser más costoso. Sirve para tratar la anquilostomiasis, la tricurosis, la ascariasis, la oxiuriasis y la triquinosis. No suele producir efectos secundarios.

Importante

Evite el albendazol durante los primeros 3 meses del embarazo porque puede causarle daño al bebé dentro de la matriz. No se lo dé a los niños menores de 1 año.

Cómo se usa

Para oxiuriasis, ascariasis, tricurosis y anquilostomiasis

- **1 a 2 años:** dé 200 mg, 1 sola vez.
- **Mayor de 2 años:** dé 400 mg, 1 sola vez. Repita la dosis en 2 semanas si es necesario.

Para triquinosis

- Dé 400 mg, 2 veces al día durante 8 a 14 días. Si hay dolor o problemas de la vista, también dé un esteroide como prednisolona, 40 a 60 mg, 1 vez al día durante 10 a 15 días.

Pamoato de pirantel, embonato de pirantel

Se usa el pirantel para tratar la oxiuriasis, la anquilostomiasis y la ascariasis, pero puede ser costoso. A veces causa vómitos, mareos o dolor de cabeza. No se lo dé a una persona que ya está tomando piperazina (otra medicina para tratar lombrices).

Cómo se usa

Para la anquilostomiasis y la ascariasis: dé 1 sola dosis.

Para oxiuriasis: dé 1 dosis, espere 2 semanas y dé una segunda dosis.

- Dé 10 mg por kg de peso. Si no puede pesar a la persona, dé la dosis según la edad:
 - Menor de 2 años:** dé 62 mg (¼ de una tableta de 250 mg).
 - 2 a 5 años:** dé 125 mg (½ de una tableta de 250 mg).
 - 6 a 9 años:** dé 250 mg (1 tableta de 250 mg).
 - 10 a 14 años:** dé 500 mg (2 tabletas de 250 mg).
 - Mayor de 14 años:** dé 750 mg (3 tabletas de 250 mg).

Para lombriz solitaria

Existen varias clases de lombriz solitaria. El praziquantel y la niclosamida sirven para tratar todas ellas (vea la pág. 36). Pero si la infección por lombriz solitaria ha llegado al cerebro y está causando ataques, en lugar de esas medicinas la persona debe tomar albendazol y una medicina para controlar los ataques. También debe conseguir ayuda médica.

Praziquantel

Efectos secundarios

El praziquantel puede provocar cansancio, mareos, dolor de cabeza, pérdida de apetito y náuseas, pero estos efectos secundarios son poco frecuentes con las dosis bajas que se usan para tratar la lombriz solitaria.

Cómo se usa

Para la mayoría de clases de lombriz solitaria, incluyendo la lombriz solitaria de la carne de res y de cerdo

- Dé 5 a 10 mg por kg de peso, 1 sola vez. O dé la dosis según la edad:
 - 4 a 7 años:** dé 150 mg (¼ de una tableta), 1 sola vez.
 - 8 a 12 años:** dé 300 mg, 1 sola vez.
 - Mayor de 12 años:** dé 600 mg, 1 sola vez.

Para la lombriz solitaria enana (H. nana)

- Dé 25 mg por kg de peso en 1 sola dosis. Repita la dosis 10 días después. O dé la dosis según la edad:
 - 4 a 7 años:** dé 300 a 600 mg (½ a 1 tableta) por dosis.
 - 8 a 12 años:** dé 600 a 1200 mg por dosis.
 - Mayor de 12 años:** dé 1500 mg por dosis.

Niclosamida

La niclosamida sirve para tratar la lombriz solitaria en los intestinos pero no funciona contra los quistes que se forman fuera del intestino.

Cómo se usa

Tome la niclosamida por la mañana después de una comida ligera. Debe masticar bien las pastillas antes de tragarlas. Para un niño pequeño que no puede masticar, muele la pastilla y mézclela con un poco de leche materna o comida.

La dosis puede variar según el tipo de lombriz solitaria, por lo que la autoridad de salud local puede recomendar la dosis. Si no, dé la dosis indicada aquí:

- **Menor de 2 años:** dé 500 mg, 1 sola vez.
- 2 a 6 años:** dé 1 gramo (1000 mg), 1 sola vez.
- Mayor de 6 años:** dé 2 gramos, 1 sola vez.

Vitaminas y minerales

Multivitaminas

La comida nutritiva es la mejor fuente de vitaminas. Pero cuando faltan suficientes alimentos o durante el embarazo, cuando una mujer necesita más nutrición, se puede suplementar la comida con una multivitamina.

Los suplementos de las vitaminas y minerales vienen de muchas formas, pero las pastillas generalmente son más baratas. Las inyecciones de multivitaminas rara vez son necesarias, son un desperdicio de dinero, causan dolor innecesario y a veces infecciones. Los tónicos y jarabes a menudo no contienen las vitaminas más importantes y por lo general son demasiado caros para el poco provecho que ofrecen.

Cómo se usa

Generalmente se recomienda tomar 1 pastilla multivitamina al día, pero siempre lea las indicaciones en la etiqueta.

Vitamina A, retinol

La vitamina A previene la ceguera nocturna y xeroftalmía. En regiones donde estos problemas son comunes, la gente debe comer más frutas y verduras amarillas, verduras de hojas verde oscuro y alimentos de origen animal tales como huevos e hígado. Cuando no es posible obtener la vitamina A necesaria, es una buena idea dar un suplemento de vitamina A a los niños y las madres lactantes cada 6 meses.

Importante

Hay poco peligro de consumir demasiada vitamina A solo por la comida. Pero sí es posible tomar una cantidad peligrosamente alta de los suplementos. No dé más de la dosis recomendada de cápsulas, pastillas o aceite.

Cómo se usa

Para los bebés, vacíe las cápsulas o muele las pastillas y mézclelas con leche materna. O abra las cápsulas y exprima el líquido directamente en la boca del niño.

Para prevenir o tratar la deficiencia de vitamina A:

→ **6 meses a 1 año:** dé 100.000 U por la boca 1 sola vez.

Mayor de 1 año: dé 200.000 U por la boca una 1 vez. Repita cada 6 meses.

Madres lactantes: dé 200.000 U por la boca dentro de 6 semanas después de dar a luz. La vitamina A protege a la madre y también al bebé a través de la leche materna.

Para niños con sarampión:

La vitamina A previene la pulmonía y la ceguera – complicaciones comunes del sarampión.

→ **6 meses a 1 año:** dé 100.000 U por la boca, 1 vez al día por 2 días.

Mayor de 1 año: dé 200.000 U por la boca, 1 vez al día por 2 días.

Si un niño ya recibió 1 dosis de vitamina A en los últimos 6 meses, dele el tratamiento por 1 día solamente. Si la persona tiene desnutrición grave o empieza a perder la vista, repita la dosis en 2 semanas.

Vitamina B6, piridoxina

Las personas con tuberculosis que están recibiendo tratamiento con isoniacida (INH) a veces sufren de una carencia de vitamina B6. Las señas incluyen: dolor u hormigueo en las manos o los pies, pequeñas sacudidas de los músculos, ansiedad ('nervios') y dificultades para dormir.

Cómo se usa

Dé B6 a la persona cada día que toma isoniacida.

Para PREVENIR la deficiencia de B6:

- **Bebés y niños chiquitos:** dé 10 mg cada día.
- Niños, jóvenes y adultos:** dé 25 mg cada día.

Para TRATAR la deficiencia de B6:

- **Recién nacido a 2 meses:** dé 10 mg 1 vez al día hasta que desaparezcan las señas de deficiencia.
- 2 meses a adulto:** dé 10 a 20 mg, 3 veces al día hasta que desaparezcan las señas de deficiencia.
- Adulto:** dé 50 mg, 3 veces al día hasta que desaparezcan las señas de deficiencia.

Yodo

La sal yodada y los productos del mar son las mejores maneras de consumir suficiente yodo. Si no se consiguen y hay problemas de bocio o hipotiroidismo, dé suplementos de yodo.

Cómo se usa

Cápsulas:

- **Recién nacido a 1 año:** dé 100 mg 1 vez al año.
Si tiene 1 cápsula de 200 mg, ábrala y exprima los contenidos en una taza pequeña. Dele al bebé la mitad del líquido. No importa que sea la medida exacta, pero no le dé todo el contenido de la cápsula al bebé
- 1 a 5 años:** dé 200 mg 1 vez al año.
- Mayor de 6 años:** dé 400 mg 1 vez al año.
- Mujeres embarazadas,** para protegerlas del bocio y prevenir los defectos de nacimiento en sus bebés: dé 400 mg 1 vez durante el embarazo. Es mejor dar el yodo a comienzos del embarazo pero puede darlo en cualquier momento.

Con aceite yodado:

- **1 a 5 años:** dé 0,5 ml (240 mg) 1 vez al año.
- Mayor de 6 años:** dé 0,5 a 1 ml (480 mg) 1 vez al año.
- Mujeres embarazadas:** dé 1 ml (480 mg) 1 vez tan pronto sepa que está embarazada o lo más pronto posible. Repita 1 año después de dar a luz.

Hierro, sulfato ferroso, gluconato ferroso

El sulfato ferroso sirve para tratar o prevenir la mayoría de las anemias. El tratamiento con sulfato ferroso tomado por la boca generalmente dura por lo menos 3 meses.

El hierro hace más provecho cuando se toma junto con la vitamina C (ya sea al comer frutas o verduras, o al tomar una pastilla de vitamina C).

Efectos secundarios

El sulfato ferroso a veces causa náuseas y por eso es mejor tomarlo junto con las comidas. Puede causar estreñimiento y poner las heces muy oscuras (vea la pág. 37 de “El dolor de la barriga, la diarrea y los lombrices intestinales”).

Los suplementos de hierro líquidos pueden poner negros los dientes, así que utilice una pajilla para beberlos o lávese los dientes inmediatamente después.

Importante

Asegúrese de que la dosis sea correcta. Demasiado sulfato ferroso es venenoso. No dé sulfato ferroso a personas muy desnutridas. Espere hasta que se hayan recuperado.

Cómo se usa

Hay varias formas de hierro que contienen diferentes concentraciones del mineral. Por ejemplo, una pastilla de 300 mg de sulfato ferroso contiene aproximadamente 60 mg de hierro mientras que una pastilla de 325 mg de gluconato ferroso contiene 36 mg de hierro. Es necesario leer la etiqueta para saber cuánto hierro contienen las pastillas, el jarabe o cualquier otro suplemento.

Para PREVENIR la anemia en una mujer embarazada o dando pecho:

- ➔ Dé 300 mg de sulfato ferroso (60 mg de hierro) cada día. Todas las mujeres embarazadas y las mujeres que están planeando embarazarse deben tomar un suplemento de hierro todos los días. Un suplemento combinado de hierro y ácido fólico es aún mejor porque el ácido fólico ayuda a prevenir los defectos de nacimiento.

Para TRATAR a alguien que ya tiene anemia:

- ➔ Dé la cantidad indicada en el cuadro en la página siguiente, 1 vez al día o dividida en 2 dosis si le molesta la barriga.

LA DOSIS DE SULFATO FERROSO POR EDAD			
EDAD	CUÁNTO SULFATO FERROSO	CUÁNTAS PASTILLAS DE 300 MG	CUÁNTO HIERRO DEBE TOMAR
Menor de 2 años →	125 mg sulfato ferroso →	Dé jarabe o muela ¼ de 1 pastilla de 300 mg →	Proporciona 25 mg de hierro
2 a 12 años →	300 mg sulfato ferroso →	1 pastilla de 300 mg →	Proporciona 60 mg de hierro
Mayor de 12 años →	600 mg sulfato ferroso →	2 pastillas de 300 mg →	Proporciona 120 mg de hierro

Cinc

El cinc ayuda a una persona con diarrea a mejorarse más rápidamente. Se debe de dar junto con el suero rehidratante (vea la página 22 de “El dolor de barriga, la diarrea y las lombrices intestinales”).

Cómo se usa

Para un bebé, muela las pastillas y mézclelas con un poco de leche materna o de agua. Tal vez pueda conseguir “pastillas solubles” que se disuelven rápidamente en el líquido.

- ➔ **Recién nacido hasta 6 meses:** dé 10 mg, 1 vez al día por 10 a 14 días.
- Mayor de 6 meses:** dé 20 mg, 1 vez al día por 10 a 14 días.

Los antibióticos combaten las infecciones

Cotrimoxazol, sulfametoxazol con trimetoprima, TMP-SMX

Esta combinación de 2 antibióticos no es costosa y combate muchos tipos de infecciones. Es un medicamento importante para las personas que tienen VIH y puede prevenir muchas infecciones que se producen como consecuencia del VIH.

Importante

Evite dar cotrimoxazol a bebés menores de 6 semanas de edad y a las mujeres durante los últimos 3 meses del embarazo. Es común tener alergia a esta medicina. Las señales de alergia son fiebre, dificultades para respirar o sarpullido. Deje de dar cotrimoxazol si le da un sarpullido a la persona o si piensa que podría tener una alergia

Cómo se usa

El cotrimoxazol viene en diferentes concentraciones de las 2 medicinas que lo componen. Hay de 200/40 (200 mg de sulfametoxazol y 40 mg de trimetoprima), de 400/80, ó de 800/160. A veces la dosis se indica solo por la cantidad de trimetoprima (el segundo número).

Para la mayoría de las infecciones

→ **6 semanas a 5 meses:** dé sulfametoxazol 100 mg + trimetoprima 20 mg, 2 veces al día, por 5 días

6 meses a 5 años: dé sulfametoxazol 200 mg + trimetoprima 40 mg, 2 veces al día, por 5 días..

6 a 12 años: dé sulfametoxazol 400 mg + trimetoprima 80 mg, 2 veces al día, por 5 días.

Mayor de 12 años: dé sulfametoxazol 800 mg + trimetoprima 160 mg, 2 veces al día, por 5 días.

Amoxicilina

La amoxicilina es una penicilina de espectro amplio, es decir mata una gran variedad de bacterias. Muchas veces se puede sustituir por ampicilina, en la dosis correcta. Ambas medicinas son muy seguras y son especialmente provechosas para los bebés y niños chiquitos.

Efectos secundarios

La amoxicilina tiende a provocar náuseas y diarrea (pero con menos frecuencia que la ampicilina). Evite dársela a personas que ya tienen diarrea si puede dar otro antibiótico.

El sarpullido es otro efecto secundario común, pero si aparecen granos que dan comezón y que vienen y se van dentro de unas horas, probablemente sea la señal de una reacción alérgica a la penicilina. Deje de dar la medicina inmediatamente y nunca más vuelva a dar medicinas con penicilina a esa persona. Las reacciones alérgicas futuras podrían ser más graves, incluso mortal. Para tratar algunas enfermedades, podría usar la eritromicina (vea la página 45 de "El dolor de barriga, la diarrea y las lombrices intestinales"). Un sarpullido plano que aparece 1 semana después de empezar a tomar la medicina, y que dura varios días, probablemente no sea una reacción alérgica. Pero como es imposible saber si el sarpullido se debe a una alergia, es mejor que deje de tomar la medicina.

Importante

La resistencia a la amoxicilina se está volviendo más común. Según el lugar donde viva usted, puede ser que ya no funcione contra la gonorrea, la shigelosis o las infecciones por estafilococo u otras bacterias.

Cómo se usa

La amoxicilina funciona bien cuando se toma por la boca. Para dar pastillas o cápsulas a un bebé, muele las pastillas o vacíe las cápsulas y divida el polvo en la cantidad que necesita. Mézclelo con un poquito de leche materna y dele la mezcla de leche y medicina al bebé con una taza o una cuchara.

Al igual que con otros antibióticos, siempre dé la medicina por al menos el menor número de días indicado. Si todavía hay señas de infección, la persona debe seguir tomando la misma dosis hasta que todas las señas de infección hayan desaparecido por al menos 24 horas. Si la persona ya tomó la medicina por el número máximo de días y aun está enferma, deje de dar el antibiótico y consiga ayuda médica. A una persona que tiene VIH, siempre dé la medicina por el número máximo de días.

La cantidad de antibiótico que se debe tomar depende de la edad o el peso de la persona, y también de la severidad de la infección. Por lo general, dé la cantidad menor a una persona más delgada o que tiene una infección menos grave, y la cantidad mayor a una persona más gorda o que tiene una infección más grave.

→ Dé 45 a 50 mg por kg de peso cada día, divididos en 2 dosis por día. Si no puede pesar a la persona, dé la dosis según la edad:

Menor de 3 meses: dé 125 mg, 2 veces al día por 7 a 10 días.

3 meses a 3 años: dé 250 mg, 2 veces al día por 7 a 10 días.

4 a 7 años: dé 375 mg, 2 veces al día por 7 a 10 días.

8 a 12 años: dé 500 mg, 2 veces al día por 7 a 10 días.

Mayor de 12 años: dé 500 a 875 mg, 2 veces al día por 7 a 10 días.