





















Fichas para recetar medicinas a personas que no saben leer bien (vea pág. 64)





			
Nombre:			
Medicina:			
Para:			
Dosis:			





			
Nombre:			
Medicina:			
Para:			
Dosis:			





			
Nombre:			
Medicina:			
Para:			
Dosis:			

			
Nombre:			
Medicina:			
Para:			
Dosis:			





			
Nombre:			
Medicina:			
Para:			
Dosis:			





			
Nombre:			
Medicina:			
Para:			
Dosis:			





			
Nombre:			
Medicina:			
Para:			
Dosis:			





			
Nombre:			
Medicina:			
Para:			
Dosis:			





Fichas para recetar medicinas a personas que no saben leer bien (vea pág. 64)





			
Nombre:			
Medicina:			
Para:			
Dosis:			





			
Nombre:			
Medicina:			
Para:			
Dosis:			





			
Nombre:			
Medicina:			
Para:			
Dosis:			

			
Nombre:			
Medicina:			
Para:			
Dosis:			


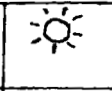


			
Nombre:			
Medicina:			
Para:			
Dosis:			





			
Nombre:			
Medicina:			
Para:			
Dosis:			





			
Nombre:			
Medicina:			
Para:			
Dosis:			





			
Nombre:			
Medicina:			
Para:			
Dosis:			





Fichas para recetar medicinas a personas que no saben leer bien (vea pág. 64)





			
Nombre:			
Medicina:			
Para:			
Dosis:			





			
Nombre:			
Medicina:			
Para:			
Dosis:			





			
Nombre:			
Medicina:			
Para:			
Dosis:			

			
Nombre:			
Medicina:			
Para:			
Dosis:			

			
Nombre:			
Medicina:			
Para:			
Dosis:			

			
Nombre:			
Medicina:			
Para:			
Dosis:			

			
Nombre:			
Medicina:			
Para:			
Dosis:			

			
Nombre:			
Medicina:			
Para:			
Dosis:			

## INFORME SOBRE EL ENFERMO

### PARA IR A PEDIR AYUDA MÉDICA CUANDO NO PUEDE LLEVAR AL ENFERMO

Nombre del enfermo: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_

¿Hombre o mujer? \_\_\_\_\_ ¿Dónde está? \_\_\_\_\_

¿Qué problema o enfermedad tiene ahora? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Cuándo empezó? \_\_\_\_\_

¿Cómo empezó? \_\_\_\_\_

¿Ha tenido el mismo problema antes? \_\_\_\_\_ ¿Cuándo? \_\_\_\_\_

¿Tiene calentura? \_\_\_\_ ¿Cuántos grados? \_\_\_\_ ¿Desde cuándo la tiene? \_\_\_\_\_

¿Cuándo le da? \_\_\_\_ ¿Tiene dolor? \_\_\_\_ ¿Dónde? \_\_\_\_\_

¿De qué tipo? \_\_\_\_\_

### Dé una descripción (con detalles) de todo lo siguiente que no esté normal:

**Piel:** \_\_\_\_\_ **Oídos:** \_\_\_\_\_

**Ojos:** \_\_\_\_\_ **Boca y garganta:** \_\_\_\_\_

**Partes ocultas:** \_\_\_\_\_

**Orines:** ¿Muchos o pocos? \_\_\_\_\_ ¿Color? \_\_\_\_\_ ¿Dificultad al orinar? \_\_\_\_

Detalles: \_\_\_\_\_ Veces en 24 horas: \_\_\_\_\_ Veces en la noche: \_\_\_\_

**Excremento:** ¿Color? \_\_\_\_\_ ¿Sangre o moco? \_\_\_\_\_ ¿Diarrea? \_\_\_\_\_

Veces al día: \_\_\_\_\_ ¿Calambres? \_\_\_\_\_ ¿Deshidratación? \_\_\_\_\_

¿Poca o mucha? \_\_\_\_\_ ¿Lombrices? \_\_\_\_\_ ¿De qué tipo? \_\_\_\_\_

**Respiración:** Veces por minuto: \_\_\_\_ ¿Profunda, corta o normal? \_\_\_\_\_

Dificultad al respirar (detalles): \_\_\_\_\_ Tos (detalles): \_\_\_\_\_

¿Resuello ruidoso? \_\_\_\_\_ ¿Moco? \_\_\_\_\_ ¿Con sangre? \_\_\_\_\_

**¿Hay alguna de las SEÑAS DE ENFERMEDADES GRAVES? (vea pág. 42) \_\_\_\_\_**

¿Cuáles? (dé detalles) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Otras señas:** \_\_\_\_\_

¿Está el enfermo tomando alguna medicina? \_\_\_\_\_ ¿Cuál? \_\_\_\_\_

¿Ha usado antes una medicina que le haya causado ronchas con comezón o algún otro trastorno? \_\_\_\_\_ ¿Qué medicina?

El estado del enfermo es: No muy grave: Grave: \_\_\_\_ Muy grave: \_\_\_\_

**Al reverso de esta hoja escriba cualquier información que pueda ser importante.**

## INFORME SOBRE EL ENFERMO

### PARA IR A PEDIR AYUDA MÉDICA CUANDO NO PUEDE LLEVAR AL ENFERMO

Nombre del enfermo: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_

¿Hombre o mujer? \_\_\_\_\_ ¿Dónde está? \_\_\_\_\_

¿Qué problema o enfermedad tiene ahora? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Cuándo empezó? \_\_\_\_\_

¿Cómo empezó? \_\_\_\_\_

¿Ha tenido el mismo problema antes? \_\_\_\_\_ ¿Cuándo? \_\_\_\_\_

¿Tiene calentura? \_\_\_ ¿Cuántos grados? \_\_\_ ¿Desde cuándo la tiene? \_\_\_\_\_

¿Cuándo le da? \_\_\_ ¿Tiene dolor? \_\_\_\_\_ ¿Dónde? \_\_\_\_\_

¿De qué tipo? \_\_\_\_\_

### Dé una descripción (con detalles) de todo lo siguiente que no esté normal:

**Piel:** \_\_\_\_\_ **Oídos:** \_\_\_\_\_

**Ojos:** \_\_\_\_\_ **Boca y garganta:** \_\_\_\_\_

**Partes ocultas:** \_\_\_\_\_

**Orines:** ¿Muchos o pocos? \_\_\_\_\_ ¿Color? \_\_\_\_\_ ¿Dificultad al orinar? \_\_\_

Detalles: \_\_\_\_\_ Veces en 24 horas: \_\_\_\_\_ Veces en la noche: \_\_\_

**Excremento:** ¿Color? \_\_\_\_\_ ¿Sangre o moco? \_\_\_\_\_ ¿Diarrea? \_\_\_\_\_

Veces al día: \_\_\_\_\_ ¿Calambres? \_\_\_\_\_ ¿Deshidratación? \_\_\_\_\_

¿Poca o mucha? \_\_\_\_\_ ¿Lombrices? \_\_\_\_\_ ¿De qué tipo? \_\_\_\_\_

**Respiración:** Veces por minuto: \_\_\_\_\_ ¿Profunda, corta o normal? \_\_\_\_\_

Dificultad al respirar (detalles): \_\_\_\_\_ Tos (detalles): \_\_\_\_\_

¿Resuello ruidoso? \_\_\_\_\_ ¿Moco? \_\_\_\_\_ ¿Con sangre? \_\_\_\_\_

**¿Hay alguna de las SEÑAS DE ENFERMEDADES GRAVES? (vea pág. 42) \_\_\_\_\_**

¿Cuáles? (dé detalles) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Otras señas:** \_\_\_\_\_

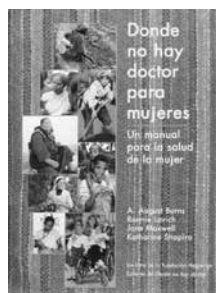
¿Está el enfermo tomando alguna medicina? \_\_\_\_\_ ¿Cuál? \_\_\_\_\_

¿Ha usado antes una medicina que le haya causado ronchas con comezón o algún otro trastorno? \_\_\_\_\_ ¿Qué medicina?

El estado del enfermo es: No muy grave: \_\_\_\_\_ Grave: \_\_\_\_\_ Muy grave: \_\_\_\_\_

**Al reverso de esta hoja escriba cualquier información que pueda ser importante.**

## OTROS LIBROS DE HESPERIAN



**Donde no hay doctor para mujeres** por A. August Burns, Ronnie Lovich, Jane Maxwell y Katharine Shapiro, utiliza un lenguaje sencillo y muchas ilustraciones para explicar cómo identificar los problemas de salud más comunes que afectan a las mujeres, y cómo las

mujeres pueden cuidarse a sí mismas. El libro analiza cómo la pobreza, la discriminación y la cultura machista perjudican la salud de las mujeres y limitan su acceso a una atención adecuada. 584 páginas.



**Donde no hay dentista** por Murray Dickson, enseña a cuidarse los dientes y las encías utilizando muchos dibujos y actividades participativas. Con este libro, aprenderá a examinar los dientes y la boca, diagnosticar problemas comunes, hacer y usar equipo

dental, poner anestesia local, tapar muelas, sacar dientes y tratar problemas de salud oral de las personas viviendo con VIH y SIDA. 302 páginas.



**De la compasión a la acción: Prácticas comunitarias de Latino Health Access**, describe cómo este grupo de organizadores comunitarios desarrollaron un innovador y exitoso programa de promotoras y promotores de salud para responder a los problemas que enfrentaba

su comunidad de Santa Ana, California, desde la obesidad y la diabetes a la violencia y la marginalización. Las estrategias, consejos y logros que comparte Latino Health Access en este libro encenderán en los lectores la esperanza para crear un mundo más saludable y justo. 288 páginas.



**Guía práctica para promover la salud de las mujeres**, por Melissa Smith, Sarah Shannon y Kathleen Vickery es un tesoro de actividades, estrategias e historias para enfrentar los obstáculos y prácticas sociales que limitan el acceso de las mujeres,

jóvenes y niñas a una vida plena y saludable. Un recurso para educar, abogar y movilizar a su comunidad. 352 páginas.



**Salud y seguridad laboral: Una guía para trabajadores** por Todd Jailer, Miriam Lara-Meloy y Maggie Robbins, incluye actividades y estrategias prácticas para que las trabajadoras y trabajadores, las personas más

afectadas por los peligros en el trabajo, puedan crear lugares de trabajo dignos y justos, que no dañen su salud. Un recurso imprescindible para la capacitación de trabajadores, supervisores y comités de seguridad, y en cursos sobre relaciones laborales. 576 páginas.



**Guía comunitaria para la salud ambiental**, por Jeff Conant y Pam Fadem, es un compendio de información práctica y accesible sobre una variedad de temas que incluyen la agricultura sostenible, la purificación del agua, los sanitarios

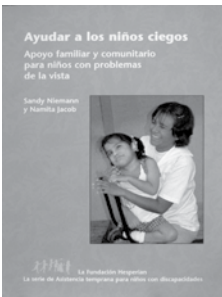
ecológicos, los desechos médicos y cómo reducir el daño causado por la minería, el petróleo y la producción de energía. 637 páginas.



**Aprendiendo a promover la salud** por David Werner y Bill Bower. Un libro de métodos, materiales e ideas para promotores de salud que trabajan en el campo, basándose en las necesidades y los recursos de la gente. Explica cómo planificar un programa de capacitación, hacer materiales de enseñanza, usar cuentos y sociodramas, y más. 640 páginas.



**Un libro para parteras** por Susan Klein, Suellen Miller y Fiona Thomson utiliza un lenguaje accesible y centenas de dibujos para enseñar a parteras y comadronas cómo cuidar a las mujeres. Una herramienta valiosa para las capacitaciones tanto como para la práctica. 528 páginas.



**Ayudar a los niños ciegos** por Sandy Niemann y Namita Jacob. Un libro práctico para los padres y otras personas que cuidan a niños ciegos durante los primeros 5 años de vida. Con un lenguaje sencillo y muchas ilustraciones se muestran actividades que ayudan a niños con problemas de la vista

a desarrollar los otros sentidos y así explorar, aprender y participar en el mundo. 200 páginas.



**Ayudar a los niños sordos** por Sandy Niemann, Deborah Greenstein y Darlena David. Durante los primeros 5 años de vida, los niños aprenden a comunicarse y a entender el mundo. Las actividades del libro ayudarán a personas que cuidan a los niños sordos a enseñarles a comunicarse

lo mejor que pueda. 250 páginas.



**El niño campesino deshabilitado** por David Werner, contiene un tesoro de información sobre las discapacidades comunes de la niñez, como son: la polio, la artritis juvenil, la parálisis cerebral, la ceguera y la sordera. El autor explica cómo hacer, a bajo costo, una variedad de aparatos de ayuda. 672 páginas.



**Un manual de salud para mujeres con discapacidad** por Jane Maxwell, Julia Watts Belser y Darlena David. Las mujeres con discapacidad frecuentemente descubren que el estigma social de una discapacidad y la falta de servicios son barreras más grandes para la salud que la discapacidad

misma. Este libro les ayudará a ellas a superar estos obstáculos y mejorar su salud en general, su autoestima y su habilidad para cuidarse a sí mismas y para participar en sus comunidades. 384 páginas.



**Cómo enseñar sobre la salud** es un currículo desarrollado por Concern America para capacitar a promotoras y promotores de salud que profundiza la información médica de *Donde no hay doctor*. Incluye 2 juegos de 13 libros, uno diseñado para facilitadores y otro para participantes, con temas como la salud

reproductiva, las enfermedades crónicas y cómo tratar las emergencias causadas por accidentes y lesiones, entre otros.

Para más recursos, visite [www.español.hesperian.org](http://www.español.hesperian.org)

  
hesperian  
guías de salud

1919 Addison Street #304  
Berkeley, California 94704 EE.UU.  
tel: 1-510-845-1447  
fax: 1-510-845-9141  
[libros@hesperian.org](mailto:libros@hesperian.org)

# INFORMACIÓN SOBRE LAS SEÑAS VITALES

## TEMPERATURA

Hay dos sistemas de numeración para termómetros: Centígrado (°C) y Fahrenheit (°F). Se puede usar cualquiera de los dos para medirle la temperatura a una persona.

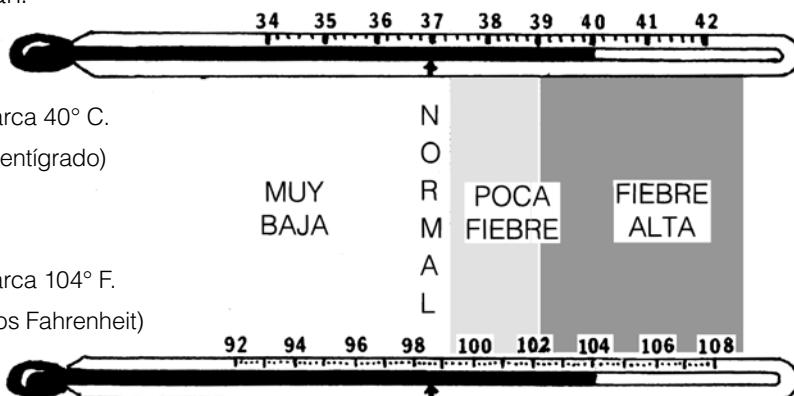
Así se comparan:

### CENTÍGRADO

Este termómetro marca 40° C.  
(Cuarenta grados Centígrado)

### FAHRENHEIT

Este termómetro marca 104° F.  
(Ciento cuatro grados Fahrenheit)



## PULSO (LATIDO DEL CORAZÓN)

Para una persona en descanso {  
ADULTOS..... de 60 a 80 latidos por minuto es normal.  
NIÑOS..... de 80 a 100 latidos por minuto es normal.  
NIÑOS MUY CHIQUITOS..... de 100 a 140 latidos por minuto es normal.

Por cada grado Centígrado (°C) que sube la calentura, el pulso aumenta más o menos 20 latidos por minuto.

## RESPIRACIÓN

Para una persona en descanso {  
ADULTOS Y NIÑOS GRANDES..... de 12 a 20 veces por minuto es normal.  
NIÑOS..... hasta 30 veces por minuto es normal.  
NIÑOS MUY CHIQUITOS..... hasta 40 veces por minuto es normal.

Más de 40 respiraciones cortas por minuto es señal de pulmonía (vea pág. 171) para un niño o un adulto. Para un bebé, 50 a 60 respiraciones cortas por minuto es señal de pulmonía.

## PRESIÓN DE LA SANGRE

(Esto se incluye para los trabajadores de salud que tienen aparato para medir la presión de la sangre.)

Para una persona en descanso, 120/80 es normal, pero esto varía mucho.

El que la primera medida (cuando empieza a oír el latido) sea más de 160 o que la segunda medida (cuando ya no se oye el latido) sea de más de 100, es una señal peligrosa de presión alta (vea pág. 125).