

Donde no hay doctor

Una guía para los campesinos que
viven lejos de los centros médicos

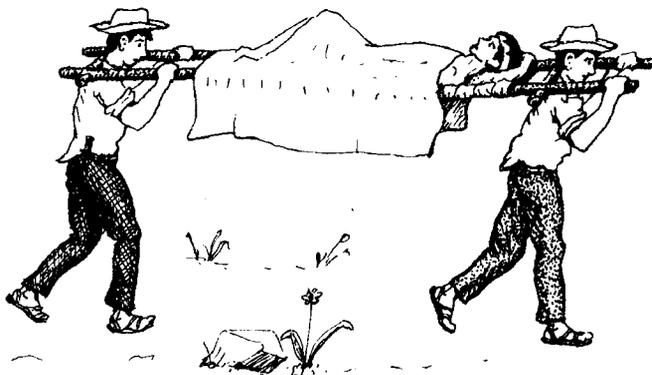
Edición actualizada y aumentada

por

David Werner

con

Carol Thuman y Jane Maxwell



Versión en español editada por Lisa de Ávila

dibujos de David Werner

h
hesperian
guías de salud

Oakland, California, EE.UU.

www.hesperian.org/home-espanol

Library of Congress Cataloging-in-Publication Data

Werner, David, 1934-

Donde no hay doctor: una guía para los campesinos que viven lejos de los centros médicos / por David Werner con Carol Thuman y Jane Maxwell: versión en español editada por Lisa de Avila: dibujos de David Werner.

— Ed. actualizada y aum.

p. cm.

Includes index.

ISBN 0-942364-01-5

1. Medicine, Popular. 2. Rural health. I. Thuman, Carol, 1959- . II. Maxwell, Jane, 1941- . III. Title
RC81.W48 1995

95-39889

616.02'4—dc20

CIP



Publicado por:
Hesperian — Guías de salud
2860 Telegraph Avenue
Oakland, California 94609
EE.UU.

© Hesperian, 2017

© Hesperian, 2017, 1995, 1973

Primera edición en español, 1973

Segunda edición en español, 1995

2ª edición, 8ª actualización, 2017



Impreso en Canadá, en papel reciclado libre de cloro



Hesperian le invita a copiar, reproducir o adaptar cualquier parte de este libro, incluyendo las ilustraciones, a condición de que usted lo haga sin fines de lucro, dé los créditos a Hesperian y cumpla con los términos de la Licencia de derechos de autor compartidos de Hesperian (ver www.hesperian.org/about/open-copyright).

Para ciertos casos de adaptación y/o distribución de nuestros materiales, le pedimos primero obtener el permiso de Hesperian. Contactar a: permissions@hesperian.org para usar con fines de lucro cualquier parte de este libro; para distribuir cantidades de más de 100 copias impresas; adaptar en cualquier formato digital; o si su organización tiene un presupuesto de más de US\$1 millón.

Además, le pedimos contactar a Hesperian para obtener el permiso correspondiente antes de comenzar cualquier traducción, para evitar duplicación de esfuerzos. También contactarnos para darnos sus sugerencias de cómo adaptar la información de este libro. Por favor, envíe una copia a Hesperian de cualquier material en el cual se usen textos o ilustraciones de este libro.

Queremos seguir mejorando este libro. Si usted tiene ideas o sugerencias de cómo cambiar este libro para que sea más útil en su comunidad, por favor mándenolas a la dirección indicada arriba. Muchas gracias por su ayuda.

Gracias al esfuerzo y la dedicación de muchos grupos e individuos en todo el mundo, *Donde no hay doctor* ha sido traducido a más de 80 idiomas. Muchas de estas traducciones y otros recursos están disponibles a través de nuestro sitio web: www.hesperian.org/books-and-resources/language-list



Las siguientes son algunas de las traducciones y las direcciones donde pueden obtenerse:

**ESPAÑOL, CRIOLLO HAITIANO,
FRANCES, INGLÉS o PORTUGUÉS:**

Hesperian
1919 Addison St., #304
Berkeley, CA 94704
EE.UU.
hesperian@hesperian.org
www.hesperian.org

INDONESIO:

Yayasan Essentia Medica
AP 1058
Yogyakarta 55010
INDONESIA

CAMBOYANO:

OUM Bunnary Distribución
Siem Reap
CAMBOYA
tha.nary@yahoo.com
www.wtind-khmer.blogspot.com

ÁRABE:

Arab Resource Collective
P.O. Box 13-5916
Beirut, LIBANO
www.mawared.org

URDU:

Foro Paquistani de la salud de la mujer
PMA House, Aga Khan III Road
Garden West, Karachi 74400
PAQUISTÁN

HINDI:

Voluntary Health Association of India (VHAI)
B-40, Qutab Institutional Area
South of I.I.T. Delhi
New Delhi, 110 016, INDIA
www.vhai.org

SWAHILI:

Vinay Choudary, Spice Net Tanzania
AP 14508
16th Floor, PPF Towers
Ohio Street, Dar es Salaam, TANZANIA
vinay@spicenet.co.tz

Sírvase escribir a Hesperian o vea al sitio web para obtener información sobre otras ediciones, incluyendo traducciones en albanés, amhárico, bengalí, birmano, cebuano, chichewa, chino, coreano, dari, farsi, iban, indonesio, jemer, kannada, karalkalpako, kirguís, lao, mayalayam, marathi, miskito, nepalés, oriya, pushtu, ruso, swahili, tamil, tailandés, telegu, tetun, tigríña, turkmeno, urdu y uzbeko, como también ediciones en inglés adaptadas a regiones específicas.

Estamos buscando modos de hacer llegar este libro a los que más lo necesitan—es decir a personas en aldeas y comunidades aisladas de países pobres. Si nos pueden ayudar o dar sugerencias, les rogamos nos escriban a Hesperian. Ofrecemos este libro a un precio rebajado a personas de bajos ingresos que viven en países pobres.

AGRADECIMIENTOS

Cada edición de *Donde no hay doctor* es el resultado de un esfuerzo cooperativo. Agradecemos a los muchos usuarios del libro en todo el mundo quienes, a través de los años, nos han enviado sus comentarios y sugerencias. Sus aportes nos han guiado para poner al día la información en estas páginas.

Carol Thuman y Jane Maxwell comparten el crédito por la mayor parte de la investigación, redacción y preparación de la edición actualizada en inglés en 1992. Les agradecemos profundamente su excelente y cuidadoso trabajo. También queremos agradecer a quienes ayudaron a investigar y escribir partes de esa edición: Suellen Miller, Susan Klein, Ronnie Lovich, Mary Ellen Guroy, Shelley Kahane, Paula Elster y George Kent. Nuestro agradecimiento a Andrew Pearson y los otros autores en Macmillan Publishers por la información extraída de la edición africana.

Muchos doctores y especialistas de todo el mundo revisaron generosamente partes de este libro. No podemos nombrarlos a todos, pero la ayuda de los siguientes fue excepcional: David Sanders, Richard Laing, Bill Bower, Greg Troll, Deborah Bickel, Tom Frieden, Jane Zucker, David Morley, Frank Catchpool, Lonny Shavelson, Rudolph Bock, Joseph Cook, Sadjia Greenwood, Victoria Sheffield, Sherry Hilaskim, Oam Zinkin, Jordan Taper, Robert Gelber, Ted Greiner, Stephen Gloyd, Rainer Arnhold y Michael Tan.

Los dibujos para la nueva edición fueron creados por David Werner, Kyle Craven, Susan Klein y Sandy Frank. También se usaron algunos de los dibujos de Felicity Shepherd de la edición africana de Macmillan Publishers. Agradecemos a la revista "New Internationalist" por el dibujo de la letrina ventilada, a James Ogwang por la ilustración de la página 417 y a CRC Press de Boca Ratón, Florida, por el permiso de reproducir el dibujo de la página 406, tomado de *Chagas' Disease Vectors*, Vol. 1, 1987, editado por R.R. Brenner y A. de la Merced Stoka. Como en la edición original, agradecemos a McGraw-Hill Book Company por el permiso para usar los dibujos que aparecen en las páginas 85 y 104 tomados de *Emergency Medical Guide* de John Henderson, ilustrados por Niel Hardy. Gracias a Dale Crosby por las ilustraciones en las páginas 29, 32, 35, 100, 181 y 200; y a Carl Werner por los dibujos de las páginas 5-8, 121, 187, 229, 231, 235-238, 240, 245, 256, 276 y 281.

La versión actualizada en español en 1995 estuvo a cargo de Lisa de Ávila. Le agradecemos a ella su dedicación y su excelente labor en editar el manuscrito y coordinar su preparación. Por su invaluable asesoría médica, damos mil gracias a los doctores Brian Linde, Miguel Ángel Álvarez, Alejandro de Ávila y Benno de Keijzer, autor de la sección sobre dígito-presión. Además, extendemos un cálido agradecimiento a los siguientes individuos y organizaciones que con esmero contribuyeron a la publicación de dicha edición: Tom Kelly (coordinación y apoyo), B.A. Laris (formato y gráficas computarizadas), Martín Lamarque (traducción y revisión), Linda Engelman y Shobha Hiatt (formato computarizado), Gail Valesky y Jane Kelly (mecanografía), OSO Publishing Services (revisión) y Amy Conger de Epicenter Graphics (gráficas computarizadas).

El excelente trabajo de quienes ayudaron a crear la versión original se refleja aún en casi todas las páginas. Nuestro agradecimiento a Val Price, Al Hotti, Rodney Kendall, Max Capestany, Rudolf Bock, Kent Benedict, Alfonso Darricades, Carlos Felipe Soto Miller, Paul Quintana, David Morley, Bill Bower, Allison Orozco, Susan Klein, Greg Troll, Carol Westburg, Lynn Gordon, Myra Pollinger, Trude Bock, Roger Bunch, Lynne Coen, George Kent, Jack May, Oliver Bock, Bill Gonda, Ray Bleicher y Jesús Manjarrez.

Por su ayuda con la investigación, redacción y preparación de las versiones editadas en inglés de 1996 a 2017, y su actualización en español de 2002 a 2017, agradecemos a Manisha Aryal, Lori Berenson, Marcos Burgos, María Caycedo, Julie Cliff, Kathy DeRemier, Dan Eisenberg, Pam Fadem, Iñaki Fernandez de Retana, Jacob Goolkasian, Shu Ping Guan, John Hayes, Matthew Heberger, Zena Herman, Todd Jailer, Miriam Lara Mejía, Erika Leemann, Malcolm Lowe, Malini Mahendra, Jane Maxwell, Susan McCallister, Gail McSweeney, Elena Metcalf, Carrie Milnes, Leana Rosetti, C. Sienkiewicz, Lora Santiago, Sarah Shannon, Peter Small, Luis Solano, Fred Strauss, Kathleen Tandy, Dorothy Tegeler, Michael Terry, Fiona Thomson, Kathleen Vickery, Sarah Wallis, Alan Curt Wands, y los médicos Elizabeth Babu, Sarah Buttrey, Lynne Coen, Gopal Dabade, George Feldman, Virginia Feldman, Lisa Keller, Dick Litwin, Syema Muzaffar, Carlos Rodas, David Scollard, Linda Spangler y Melissa Smith.

Finalmente damos nuestro cordial agradecimiento a los promotores de salud del Proyecto Piactla en México—sobre todo a Martín Reyes, Miguel Ángel Manjarrez, Miguel Ángel Álvarez y Roberto Fajardo—cuya experiencia y dedicación han provisto las bases para este libro.

Contenido

Una lista de lo que contiene cada capítulo

INTRODUCCIÓN

NOTAS SOBRE ESTA EDICIÓN

PALABRAS A LOS TRABAJADORES DE SALUD RURAL.....t1

Necesidades de salud y necesidades humanas t2	Un balance entre la gente y la tierra t16
Muchas cosas se relacionan con el cuidado de la salud t7	Un balance entre prevención y tratamiento t17
Observe bien a su comunidad t8	El uso razonable y limitado de las medicinas t18
Usando los recursos de su región t12	Cómo saber si ha hecho algún adelanto t20
Decidiendo qué hacer y dónde empezar t13	Enseñando y aprendiendo juntos t21
Probando una nueva idea t15	Cosas que le ayudan a enseñar t22
	Cómo aprovechar este libro al máximo t28

Capítulo 1

CURACIONES CASERAS Y CREENCIAS POPULARES1

Curaciones caseras que hacen provecho 1	Caída de la mollera 9
Creencias que curan 2	Cómo saber si un remedio casero sirve o no 10
Creencias que enferman 4	Plantas medicinales 12
Hechicería—magia negra, mal de ojo 5	Las bilmas o yesos caseros—para entablillar huesos quebrados 14
Preguntas y respuestas sobre algunas creencias caseras 6	Lavados y purgas 15

Capítulo 2

ENFERMEDADES QUE SE CONFUNDEN CON FRECUENCIA17

¿Qué es lo que causa las enfermedades? 17	Enfermedades que muchas veces se confunden o que tienen el mismo nombre 21
Diferentes clases de enfermedades y sus causas 18	Ejemplos de enfermedades con nombres caseros 22
Enfermedades no infecciosas 18	Equivocaciones con nombres de enfermedades 25
Enfermedades infecciosas 18	Confusión entre diferentes enfermedades que causan calentura 26
Enfermedades que tienen las mismas señas 20	

Capítulo 3

CÓMO EXAMINAR A UN ENFERMO 29

Preguntas 29	Ojos 33
Estado general de salud 30	Oídos, garganta y nariz 34
Temperatura 30	Piel 34
Cómo usar un termómetro 31	Barriga (abdomen) 35
Respiración 32	Músculos y nervios 37
Pulso (latido del corazón) 32	

Capítulo 4

CÓMO CUIDAR A UN ENFERMO.....39

Cuidados especiales para una persona muy enferma	40	Vigilancia	41
Líquidos	40	Señas de enfermedades graves	42
Alimentos	41	Cuándo y cómo buscar ayuda médica	43
Aseo	41	Cómo comunicarse con el trabajador de la salud o el médico	43
Cambios de posición	41	Informe sobre el enfermo	44

Capítulo 5

CURANDO SIN MEDICINAS45

Curando con agua	46	Cuándo el agua hace más provecho que las medicinas	47
------------------	----	--	----

Capítulo 6

EL BUEN USO Y EL MAL USO DE LAS MEDICINAS MODERNAS49

Guía para el uso de medicinas	49	Ocasiones en que no se deben tomar medicinas	54
Los abusos más peligrosos de las medicinas	50		

Capítulo 7

LOS ANTIBIÓTICOS: QUÉ SON Y CÓMO USARLOS55

Guías para el uso de todos los antibióticos	56	La importancia del uso limitado de antibióticos	58
Guías para el uso de ciertos antibióticos	56		
Qué hacer si un antibiótico parece no servir	57		

Capítulo 8

CÓMO MEDIR Y DAR LAS MEDICINAS.....59

Medidas	59	Cómo tomar medicinas	63
Medicinas en forma líquida	61	Cuando le dé medicinas a otra persona	64
Cómo dar medicinas a los niños chiquitos	62		

Capítulo 9

INSTRUCCIONES Y PRECAUCIONES PARA INYECTAR65

Cuándo se debe inyectar y cuándo no	65	Cómo evitar reacciones graves al inyectar penicilina	71
Qué hacer cuando un médico le receta inyecciones	65	Cómo alistar una jeringa para inyectar	72
Emergencias en que es importante inyectar	66	Dónde inyectar	73
Medicinas que no se deben inyectar	67	Cómo inyectar	73
Riesgos y precauciones al inyectar	68	Cómo las inyecciones pueden discapacitar a los niños	74
Reacciones peligrosas a inyecciones de ciertas medicinas	70	Cómo limpiar (esterilizar) instrumentos	74

Capítulo 10

PRIMEROS AUXILIOS..... 75

- Aspectos básicos de la limpieza y protección **75**
- Calentura (fiebre) **75**
- Calentura muy alta **76**
- Choque **77**
- Pérdida del conocimiento **78**
- Cuando algo se atora en la garganta **79**
- Ahogo en agua **79**
- Cuando se para la respiración: respiración de boca a boca **80**
- Emergencias causadas por el calor **81**
- Cómo controlar la hemorragia de una herida **82**
- Cómo parar hemorragias de la nariz **83**
- Cortadas, raspones y heridas pequeñas **84**
- Cortadas grandes: cómo cerrarlas **85**
- Vendas **87**
- Heridas infectadas **88**
- Heridas que llevan gran peligro de infección **89**
- Balazos, puñaladas y otras heridas graves **90**
- Emergencias de la barriga ('panza peligrosa') **93**
- Obstrucción de la tripa **94**
- Apendicitis, peritonitis **94**
- Quemaduras **96**
- Huesos quebrados (fracturas) **98**
- Cómo mover a una persona malherida **100**
- Dislocaciones (huesos zafados, luxaciones) **101**
- Lastimaduras (coyunturas torcidas o falseadas) **102**
- Envenenamiento **103**
- Mordedura de víbora o culebra **104**
- Otros piquetes y mordeduras venenosas **106**

Capítulo 11

NUTRICIÓN: LO QUE SE DEBE COMER PARA TENER BUENA SALUD..... 107

- Enfermedades que vienen de no comer bien **107**
- Por qué es importante comer bien **109**
- Prevención de la desnutrición **109**
- Alimentos principales y alimentos 'de ayuda' **110**
- Comer bien para mantenerse sano **111**
- Cómo reconocer la desnutrición **112**
- Cómo alimentarse mejor cuando no tiene mucho dinero o tierra **115**
- De dónde conseguir vitaminas: ¿de pastillas o de los alimentos? **118**
- Lo que se debe evitar en la dieta **119**
- La dieta ideal para los niños chiquitos **120**
- Ideas equivocadas sobre la dieta **123**
- Dietas especiales para ciertas enfermedades **124**
- Anemia **124**
- Raquitismo **125**
- Presión alta de la sangre **125**
- Las personas que pesan demasiado **126**
- Estreñimiento **126**
- Diabetes **127**
- Indigestión ácida, agruras y úlceras del estómago **128**
- Bocio o 'buche' **130**

Capítulo 12

MEDICINA PREVENTIVA: CÓMO EVITAR MUCHAS ENFERMEDADES 131

- El aseo y los problemas que resultan por la falta de aseo **131**
- Consejos básicos para el aseo **133**
- Aseo público (saneamiento) **137**
- Lombrices y otros parásitos intestinales **140**
- Ascaris (lombriz grande redonda) **140**
- Oxiuro (lombriz chiquita afilada) **141**
- Tricocéfalo (lombriz de látigo) **142**
- Uncinaria (lombriz de gancho) **142**
- Solitaria (tenia, gusanos tableados) **143**
- Triquinosis **144**
- Amibas **144**
- Giardia **145**
- Trematodos de la sangre (esquistosomiasis, bilharzia) **146**
- Vacunas—protección sencilla y segura **147**
- Otros consejos para prevenir muchos males **148**
- Hábitos o 'vicios' que afectan la salud **148**

Capítulo 13

ALGUNAS ENFERMEDADES MUY COMUNES 151

- Deshidratación **151**
- Diarrea y disentería **153**
- Cuidado especial para los niños chiquitos con diarrea **159**
- Cuidado de una persona con diarrea aguda **160**
- Vómitos (basca, arrojadera) **161**
- Dolor de cabeza y jaqueca **162**
- Catarro o resfriado y gripa (gripe) **163**
- Constipado y escurrimiento de la nariz (rinitis) **164**
- Sinusitis **165**
- Fiebre del heno (catarro alérgico, rinitis alérgica) **165**
- Trastornos alérgicos (reacciones alérgicas) **166**
- Asma ('ahogúio') **167**
- Tos **168**
- Bronquitis **170**
- Pulmonía (neumonía) **171**
- Hepatitis **172**
- Artritis o reumas (coyunturas dolorosas e hinchadas) **173**
- Dolor de espalda **173**
- Várices (venas varicosas) **175**
- Almorranas (hemorroides) **175**
- Hinchazón de los pies y de otras partes del cuerpo **176**
- Hernia (desaldillado) **177**
- Convulsiones (ataques) **178**

Capítulo 14

ENFERMEDADES GRAVES

QUE NECESITAN ATENCIÓN MÉDICA ESPECIAL..... 179

- Tuberculosis (TB, tisis, machado del pulmón) **179**
- Rabia **181**
- Tétano (tétanos) y mozusuelo **182**
- Meningitis **185**
- Paludismo y otras enfermedades transmitidas por zancudos **186**
- Brucelosis (fiebre ondulante o fiebre de Malta) **188**
- Fiebre tifoidea **188**
- Tifo (tifus) **190**
- Lepra ('Lazarín', mal de Hansen, mal de San Lázaro) **191**

Capítulo 15

ENFERMEDADES DE LA PIEL..... 193

- Reglas generales para tratar enfermedades de la piel **193**
- Instrucciones para poner lienzos calientes **195**
- Enfermedades de la piel — Una guía de identificación **196**
- Sarna (guaguana, "el gusto") **199**
- Piojos **200**
- Chinches **201**
- Garrapatas y niguas **201**
- Llagas pequeñas con pus **201**
- Impétigo **202**
- Frambesia tropical **202**
- Nacidos y abscesos **203**
- Ronchas con comezón **203**
- Plantas y otras cosas que producen comezón o ardor en la piel **204**
- Herpes zona (zoster) **204**
- Infecciones de hongos (tiña, jjotes) **205**
- Manchas blancas en la cara y el cuerpo **206**
- Máscara del embarazo (pañó) **207**
- Pelagra y otros problemas de la piel debidos a desnutrición **208**
- Verrugas ('mezquinos') **210**
- Callos **210**
- Barros y espinillas (acné) **211**
- Cáncer de la piel **211**
- Tuberculosis de la piel y escrófula **212**
- Erisipela y celulitis **212**
- Gangrena (gangrena gaseosa, cangrena) **213**
- Úlceras de la piel por mala circulación **213**
- Llagas de presión o de cama **214**
- Enfermedades de la piel en niños **215**
- Eczema (manchas rojas con ampollitas) **216**
- Psoriasis **216**

Capítulo 16

LOS OJOS..... 217

- Señas de peligro para la vista **217**
- Golpes y heridas en los ojos **218**
- Cómo quitar una basura del ojo **218**
- Quemaduras con productos químicos **219**
- Ojos rojos y dolorosos—diferentes causas **219**
- Mal de ojo (conjuntivitis, llorona) **219**
- Tracoma **220**
- Ojos infectados en recién nacidos **221**
- Iritis (inflamación del iris) **221**
- Glaucoma **222**
- Infección de la bolsa de lágrimas **223**
- Cuando uno no distingue bien **223**
- Ojos bizcos y desviación de un ojo **223**
- Perrilla (orzuelo) **224**
- Carnosidad (pterigión) **224**
- Un raspón, úlcera o cicatriz en la córnea **224**
- Hemorragia en lo blanco del ojo **225**
- Hemorragia detrás de la córnea (hipema) **225**
- Pus detrás de la córnea (hipopión) **225**
- Cataratas **225**
- Ceguera nocturna y resequedad de los ojos **226**
- Manchas o ‘moscas volantes’ **227**
- Vista doble **227**
- Ceguera del río (oncocercosis) **227**

Capítulo 17

LOS DIENTES, LAS ENCÍAS Y LA BOCA..... 229

- El cuidado de los dientes y las encías **229**
- Si no tiene cepillo de dientes **230**
- Postemillas y dolor de muelas **231**
- Piorrea, mal de las encías **231**
- Boquillas **232**
- Manchas o puntos blancos en la boca **232**
- Llagas de fiebre o fuegos **232**

Capítulo 18

LAS VÍAS URINARIAS Y LAS ‘PARTES OCULTAS’..... 233

- Problemas de las vías urinarias **234**
- Cálculos o piedritas en los riñones o en la vejiga **235**
- Prostatitis (tapado de orín) **235**
- Infecciones que se pasan por contacto sexual **236**
- Gonorrea (blenorragia, ‘la gota’, purgación) y clamidia **236**
- Sífilis (‘sangre mala’) **237**
- Bubones (linfogranuloma venéreo) **238**
- Cuándo y cómo poner una sonda **239**
- Enfermedades de las mujeres **241**
- Flujo o desecho vaginal **241**
- Cómo pueden evitar muchas infecciones las mujeres **242**
- Dolor o malestar en el vientre de una mujer **243**
- Hombres y mujeres que no pueden tener hijos (infertilidad) **244**

Capítulo 19

INFORMACIÓN PARA MADRES Y PARTERAS..... 245

- La regla (el sangrado mensual de las mujeres) **245**
- La menopausia (cuando se levanta la regla) **246**
- El embarazo **247**
- Cómo mantenerse saludable durante el embarazo **247**
- Problemas leves del embarazo **248**
- Señas de peligro en el embarazo **249**
- VIH y el embarazo **249**
- Visitas prenatales (durante el embarazo) **250**
- Datos de las visitas prenatales **253**
- Lo que la mujer debe tener listo antes del parto **254**
- Cómo prepararse para el parto **256**
- Señas que indican que el parto se acerca **258**
- Las etapas del parto **259**
- El cuidado del niño al nacer **262**

Cuidado del ombligo	263	Enfermedades del recién nacido	272
La salida de la placenta o 'lo demás'	264	La salud de la madre después del parto	276
Hemorragia (mucho sangrado)	264	Fiebre del parto	276
Medicinas para controlar la hemorragia después del parto: <i>oxitocina, misoprostol</i> y <i>ergometrina</i>	266	Amamantamiento y cuidado de los pechos	277
Problemas con el parto	267	Bultos o tumores en el vientre	280
Desgarro de la abertura del parto	269	Pérdida (aborto espontáneo)	281
El cuidado del recién nacido	270	Madres y niños que corren más peligro	282

Capítulo 20

PLANIFICACIÓN FAMILIAR—

TENER EL NÚMERO DE HIJOS QUE DESEA 283

La planificación familiar	284	Métodos naturales de planificación familiar	290
Cómo escoger un método de planificación familiar	284	Estos métodos no funcionan	292
Cómo se embaraza una mujer	286	Métodos para quienes no quieren más hijos	294
Métodos de planificación familiar	287		
Las pastillas anticonceptivas	288		

Capítulo 21

SALUD Y ENFERMEDADES DE LOS NIÑOS 295

Qué hacer para que los niños estén sanos	295	Tos ferina (tos ahogona, coqueluche, pertussis)	313
El crecimiento de los niños y el 'camino de salud'	297	Difteria	313
Tarjeta del camino de salud	298	Parálisis infantil (polio, poliomielitis)	314
Repaso de enfermedades de niños ya explicadas en otros capítulos	305	Cómo hacer unas muletas sencillas	315
Enfermedades infantiles que no se explican en otros capítulos	309	Problemas que el niño ya tiene al nacer	316
Infecciones y dolor de oído	309	Cadera o cuadril zafado	316
Dolor de garganta y anginas (amigdalitis)	309	Hernia del ombligo (ombligo salido)	317
Fiebre reumática	310	Un 'testículo hinchado' (hidrocele o hernia)	317
Enfermedades infecciosas de la niñez	311	Niños con retraso mental, sordera o deformidades de nacimiento	318
Viruela loca (varicela, tecunda)	311	El niño espástico (parálisis cerebral)	320
Sarampión	311	Retraso mental en los primeros meses de vida	321
Rubéola ('peluza', sarampión alemán)	312	Enfermedad de células falciformes	321
Paperas (coquetas)	312	Ayude a los niños a aprender	322

Capítulo 22

SALUD Y ENFERMEDADES DE LA GENTE MAYOR 323

Resumen de enfermedades ya tratadas en otros capítulos	323	Sordera	327
Otras enfermedades de la vejez	325	Pérdida del sueño (insomnio)	328
Males del corazón	325	Enfermedades más comunes en personas mayores de 40 años	328
Consejos para estar sano en la vejez	326	Cirrosis del hígado	328
Embolia (apoplejía, derrame o accidente cerebral)	327	Problemas de la vesícula biliar	329
		Aceptando la muerte	330

Capítulo 23

EL BOTIQUÍN..... 331

Cómo mantener su botiquín **332**

Cómo comprar lo necesario para el botiquín **333**

El botiquín básico para la familia **334**

El botiquín más completo para la comunidad **336**

Palabras al boticario o al tendero del campo **338**

PÁGINAS VERDES—los usos, dosis y precauciones para las medicinas recomendadas en este libro 339

Información sobre las dosis **340**

Lista de medicinas en las Páginas verdes **341**

Índice de las medicinas en las Páginas verdes **344**

Información sobre las medicinas **350**

INFORMACIÓN ADICIONAL..... 399

VIH y SIDA **399**

Lagas en las 'partes ocultas' **402**

Circuncisión y excisión (cortar piel de las partes sexuales) **404**

Cuidados especiales para bebés pequeños, prematuros y de bajo peso **405**

Cerumen en los oídos **405**

Leishmaniasis **406**

Enfermedad de chagas (trpanomiasis americana o de Brasil) **406**

Emergencias causadas por el frío **408**

Cómo medir la presión de la sangre **410**

Envenenamiento con plaguicidas **412**

Complicaciones del aborto **414**

Abuso de drogas y enviciamiento (adicción) **416**

DÍGITO-PRESIÓN PARA ALIVIAR EL DOLOR 419

VOCABULARIO (Lista de palabras difíciles)..... 425

DÓNDE CONSEGUIR MATERIALES EDUCATIVOS..... 435

ÍNDICE (Páginas amarillas)..... 439

Fichas para recetar medicinas a personas que no saben leer bien

Informes sobre el enfermo

Información sobre las señas vitales

Introducción

Este libro es principalmente para los campesinos que viven lejos de los centros médicos, en lugares donde no hay doctor. Pero aún donde hay doctores, le conviene a la gente tomar más responsabilidad por el cuidado de su propia salud. Así que este libro es para quien se preocupa por la salud de su familia o de su comunidad. Se ha escrito tomando en cuenta que:

- 1. El cuidado de la salud no es sólo un derecho de todos, sino la responsabilidad de todos.**
- 2. El capacitar más a cada persona para que cuide de su propia salud debe ser la meta principal de cualquier actividad o programa de salud.**
- 3. Si la gente recibe información clara y sencilla, puede evitar y tratar en casa sus problemas más frecuentes de salud. Muchas veces, la gente puede actuar de un modo más rápido, más barato y más efectivo que los doctores.**
- 4. Los conocimientos médicos no deben ser un secreto guardado entre pocas personas, sino deben ser propiedad de todos.**
- 5. Las personas con poca educación formal son tan responsables e inteligentes como las personas tituladas.**
- 6. El cuidado básico de la salud no debe venir de fuera, sino ser promovido dentro de la comunidad.**

Uno de los requisitos para cuidar de su salud es conocer sus propios límites. Por eso, este libro da consejos no sólo sobre **qué hacer**, sino también sobre **cuándo conseguir ayuda**. El libro indica los casos en que es importante consultar a un trabajador de la salud o a un médico. Pero ya que a veces uno se encuentra lejos de un médico o trabajador de la salud, el libro también explica **lo que se puede hacer mientras llegue ayuda médica**—hasta para problemas muy graves.

Este libro está escrito en español sencillo, al alcance de personas que tienen poca educación formal. Usa lenguaje sencillo, pero no infantil. Se emplean unas palabras más difíciles donde es apropiado o necesario. Éstas generalmente se usan de forma que se pueda adivinar lo que quieren decir. De esta manera, los que lean este libro tendrán la oportunidad de aprender palabras nuevas al mismo tiempo que vayan aumentando sus conocimientos médicos.

Las palabras importantes que el lector quizás no entienda, se explican en una lista de palabras, o vocabulario, al final del libro. Cuando una palabra de este vocabulario sale en un capítulo por primera vez, generalmente aparece *en este tipo de letra*.

Donde no hay doctor fue escrito originalmente para los campesinos de la Sierra Madre Occidental de México, donde hace 34 años el autor principal ayudó en la formación de un sistema de salud a cargo de los mismos campesinos. *Donde no hay doctor* ha sido traducido a más de 80 idiomas y es usado por trabajadores de la salud en más de 100 países.

Gracias a las cartas y sugerencias de personas por todo el mundo que conocen la vida del campo y los problemas de salud de cada región, hemos ampliado y actualizado esta edición nueva. Pero por eso, el libro ha perdido también mucho de su sabor Sinaloense (de Sinaloa, México) y de los campesinos que por tantos años han sido nuestros vecinos y amigos. Esperamos que, a pesar de todo, el libro siga siendo útil y fácil de entender.

Para que sea aún más útil en cualquier región, el libro debe ser adaptado por personas que conozcan bien las costumbres y necesidades de salud, los remedios caseros y el idioma de la gente.

Invitamos a todas las personas y programas de salud a usar este libro — o partes de este libro — para preparar sus propias guías y actividades en zonas urbanas y rurales y para cursos con trabajadoras y trabajadores de salud. Muchas veces damos permiso de adaptar el contenido sin cobro alguno siempre y cuando lo que produzca se distribuya de forma gratuita o al costo y sin fines de lucro. Para más información visite nuestro sitio web: <http://hesperian.org/home-spanish/nuestra-politica-de-derechos-de-autor> o envíenos sus preguntas a permissions@hesperian.org. Nuestro reto es apoyar su labor de compartir esta información, no a generar fondos para Hesperian.

Si su programa no tiene los recursos necesarios para preparar su propia guía, recomendamos que prepare cuando menos unas hojas o folletos con más información local, para usar junto con este libro.

En las **Páginas verdes** (Usos, dosis y precauciones para medicinas) se han dejado renglones en blanco para que se escriban las marcas y precios de medicinas que estén disponibles en su región. También es buena idea que el programa de salud prepare una lista de nombres genéricos o marcas baratas y sus precios, para distribuir junto con cada ejemplar del libro.

Este libro fue escrito para cualquier persona que quiera hacer algo para mejorar su propia salud y la salud de otros. Sin embargo, en muchos países se ha usado como manual para el entrenamiento de trabajadores de salud rural. Por eso se incluye una introducción especial para el trabajador de la salud, indicando que **el primer deber de dicho trabajador es compartir sus conocimientos y educar a su gente.**

Hoy en día, tanto en los países ricos como en los pobres, muchos de los servicios de salud no alcanzan adecuadamente a la mayoría de la gente más necesitada. No satisfacen efectivamente las necesidades humanas. En verdad no hay suficiente justicia social, ya que demasiado queda en las manos de unos pocos.

Esperamos que, al compartir más abiertamente los conocimientos médicos y al aprender lo que sirve mejor tanto de la medicina tradicional como de la medicina moderna, toda la gente pueda encontrar un camino más sensible y más humano para cuidar de su propia salud y para tratarse mejor unos a otros.

Notas sobre esta edición

En esta edición actualizada de *Donde no hay doctor*, hemos agregado nueva información y puesto al día la información existente, basándonos en los conocimientos científicos más recientes. Varios especialistas de salud de muchas partes del mundo generosamente nos han dado consejos y sugerencias.

Hemos añadido nuevos datos en la parte principal del libro, cuando ha sido posible hacerlo sin cambiar la numeración de las páginas. (Así, la numeración sigue igual y las referencias a páginas en otros libros nuestros, tales como *Aprendiendo a promover la salud*, siguen siendo correctas.)

Hay 2 secciones completamente nuevas al final del libro. La sección de **Información Adicional** (pág. 399) contiene información sobre problemas de salud de creciente o especial preocupación: VIH y SIDA, llagas en las partes ocultas, leishmaniasis, complicaciones del aborto, enfermedad de Chagas y otros. Esta sección también incluye nuevos temas como la medición de la presión de la sangre, el mal uso de plaguicidas, la drogadicción y un método para el cuidado de bebés prematuros y bajos de peso. La sección sobre **Dígito-presión** (pág. 419) explica cómo y cuándo usar este método para calmar diferentes dolencias.

Además, a través del libro entero se pueden encontrar nuevas ideas y datos, pues el conocimiento médico siempre está cambiando. Por ejemplo:

- Los consejos sobre **nutrición** han cambiado. Los expertos solían aconsejar a las madres que dieran a sus hijos más alimentos ricos en proteínas. Pero ahora se sabe que lo que más necesitan los niños desnutridos son más alimentos que dan energía. Muchos de estos alimentos que se consiguen a bajo costo, especialmente los cereales, proporcionan suficientes proteínas **si el niño come bastante de ellos**. Ahora se recomienda dar suficientes alimentos que dan energía, en vez de preocuparse por los 'cuatro grupos de alimentos' (vea Capítulo 11).
- Antes, para las **úlceras del estómago**, los médicos recomendaban beber mucha leche. Pero según ciertos estudios recientes, es mejor tomar mucha agua, no leche (vea pág. 129).
- También ha cambiado el conocimiento sobre **las bebidas especiales para la diarrea** (terapia de rehidratación oral). No hace mucho, los expertos creían que las bebidas azucaradas eran mejores. Pero ahora sabemos que las bebidas hechas con cereales ayudan más a evitar la pérdida de agua, a disminuir la diarrea y a combatir la desnutrición que las bebidas hechas principalmente con azúcar o que los paquetes de "SRO" (vea pág. 152).
- Hemos añadido una sección sobre **cómo esterilizar instrumentos**. Esto es importante para evitar el contagio de enfermedades como el VIH (vea pág. 74).
- Además hemos agregado secciones sobre el **el dengue, la chikungunya y el Zika** (pág. 187), la **enfermedad de células falciformes** (pág. 321) y **los implantes anticonceptivos** (pág. 290). En las páginas 277 a 279 hay nueva información sobre **el cuidado de los pechos (senos)**.
- En la pág. 139 explicamos cómo hacer una **letrina antimoscas perfeccionada**.

**Si usted tiene sugerencias para mejorar este libro, le rogamos nos las envíe.
¡Sus ideas son muy importantes para nosotros!**

Las **Páginas Verdes** incluyen ahora más medicinas. Esto se debe a que algunas enfermedades se han vuelto resistentes a medicinas que se usaban antes. Por eso, ahora es más difícil dar consejo médico sencillo para ciertas enfermedades—especialmente el paludismo (malaria), la tuberculosis, la tifoidea y las infecciones de transmisión sexual. A menudo mencionamos diferentes tratamientos. Pero **para muchas enfermedades infecciosas, usted tendrá que investigar** cuáles medicinas están disponibles y son eficaces en su región.

Al poner al día la información sobre medicinas, incluimos principalmente sólo las que aparecen en la **Lista de Medicamentos Esenciales** de la Organización Mundial de la Salud. (Sin embargo, también mencionamos algunas medicinas peligrosas pero muy usadas, para evitar y desalentar su uso—vea también las páginas 50 a 53.) Al tratar de dar información para las necesidades de salud y sus variaciones en muchas partes del mundo, hemos nombrado más medicinas de las que serían necesarias para una región determinada. A las personas que vayan a adaptar este libro, les sugerimos que acorten las Páginas Verdes y las adapten según las necesidades específicas y las rutinas de tratamiento de su propio país.

En esta nueva edición de *Donde no hay doctor*, seguimos reconociendo el valor de las formas tradicionales de curación y hemos agregado algunos otros “remedios caseros”. Sin embargo, ya que muchos remedios populares dependen de plantas y costumbres locales, sólo hemos añadido unos pocos que usan productos comunes, como el ajo. Confiamos en que quienes estén adaptando este libro, añadirán remedios caseros útiles para su región.

La **acción comunitaria** es un tema central a través de todo el libro. Por ejemplo, hoy en día muchas veces no basta con explicarles a las madres que la leche de pecho es el mejor alimento para sus bebés. Las comunidades se deben organizar para asegurarse de que las madres puedan amamantar a sus bebés mientras trabajan. Al igual, los problemas como el mal uso de plaguicidas (pág. 412), el abuso de drogas (pág. 416) y los abortos realizados en condiciones peligrosas (pág. 414), se resuelven mejor cuando las personas trabajan juntas para hacer de su comunidad un lugar más seguro, más sano y más justo.



La “salud para todos” sólo se puede lograr a través de la demanda organizada del pueblo por una mayor igualdad en términos de tierra, salarios, servicios y derechos básicos. ¡Más poder para el pueblo!

