

Técnicas para la atención de la salud

Prevencción de infecciones	525	Cómo dar líquidos para tratar el choque	540
Lavarse las manos.....	526	Cómo poner líquidos por el recto.....	541
Cómo desinfectar.....	526	Cómo poner una inyección.....	542
Cómo medir la temperatura, el pulso, la respiración y la presión de la sangre	530	Dónde poner una inyección	542
Temperatura.....	530	Cómo preparar una jeringa para poner una inyección	543
Pulso.....	531	Cómo poner una inyección en el músculo.....	544
Respiración.....	531	Cómo poner una inyección bajo la piel (inyección subcutánea).....	544
Presión de la sangre.....	532	Esté lista para tratar una reacción alérgica o el choque alérgico	544
Cómo examinar el abdomen	534	Dígito-presión.....	546
Cómo examinar los genitales de una mujer (el examen pélvico)	535		
Atención para quemaduras	538		

En este libro nos referimos a ciertas técnicas que le pueden ayudar a una persona a dar mejor atención a un enfermo. Entre otras cosas, hablamos de las técnicas para prevenir infecciones, para obtener información acerca del cuerpo de una persona, para dar líquidos que pueden salvar la vida y para poner inyecciones.

Esta sección da información más completa acerca de estas técnicas. Cualquier persona puede desarrollar estas aptitudes con el tiempo y la práctica. Algunas técnicas, como las que se usan para hacer un *examen* o poner una *inyección*, se aprenden mejor mediante la práctica, bajo la supervisión de una persona calificada. Todas ellas le ayudarán a una persona cuidadosa que las domine bien a atender a la gente de formas mejores y más seguras.

Prevencción de infecciones

Las *infecciones* producen muchos tipos diferentes de enfermedades. Las personas que ya están enfermas o heridas corren un mayor riesgo de contraer una infección. Si eso les sucede, se pueden enfermar mucho más. Por eso es importante que usted haga todo lo posible por evitar que se desarrollen las infecciones. También es importante que usted se proteja contra las infecciones que pueda contraer de quienes atiende.

Las infecciones son causadas por microbios, tales como las bacterias y los virus, que son tan pequeños que no se ven a simple vista. Todas las personas portan bacterias en la piel, en la boca, en los *intestinos* y en los *genitales*, todo el tiempo. Estos microbios generalmente no causan problemas, pero sí pueden causar infecciones si son transmitidos a personas enfermas. Los microbios también viven en el equipo y en los instrumentos que se usan para atender a los enfermos, y mediante dichos instrumentos, pueden pasar fácilmente de una persona a otra.

Usted puede *prevenir* infecciones siguiendo las recomendaciones que aparecen en este capítulo. Para información sobre otras maneras de prevenir infecciones, vea la página 149.

IMPORTANTE *Usted debe seguir las recomendaciones cada vez que atiende a alguien, ya sea que use las manos, instrumentos o equipo especial. De lo contrario, usted podría contraer una infección peligrosa o pasar una infección a quien esté atendiendo.*



LAVARSE LAS MANOS

Lávase las manos antes y después de atender a una persona. Es la forma más importante de matar a las bacterias que usted tiene en la piel. Usted necesita lavarse las manos aún más cuidadosamente y por más tiempo...

- antes y después de ayudarle a una mujer a dar a luz.
- antes y después de tocar una herida o cortada.
- antes y después de poner una inyección, o de cortar o agujerear cualquier parte del cuerpo.



- después de tocar sangre, orina, excremento, moco o líquido de la vagina.
- después de quitarse unos guantes.

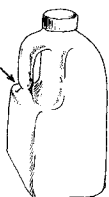
Use jabón para quitar la mugre y los microbios. Cuente hasta 30 mientras se restriega las manos completamente con jabón espumoso. Use un cepillo o un palito suave para lavarse bajo las uñas. Luego enjuáguese las manos. Use agua que esté corriendo. No use agua usada si necesita tener las manos muy limpias.

En vez de usar una toalla, deje que las manos se le sequen al aire. No toque nada hasta que tenga las manos secas.

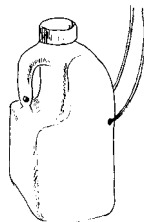


Se puede hacer un bote fácil de verter. Le ayudará a ahorrar agua y a tener disponible una fuente de agua limpia para lavarse las manos.

1. Exprima y pegue ambos lados de la agarradera aquí, usando unas pinzas calientes o un cuchillo caliente.



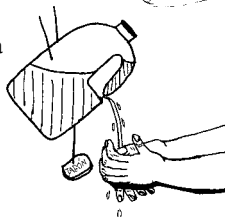
2. Haga un hoyito en la agarradera, justo arriba de donde la selló.



3. Para colgar la botella, haga otros 2 hoyitos del otro lado de la botella y pase un hilo por ellos. Ahora la puede colgar de una clavija o de la rama de un árbol.

4. Llene la botella de agua limpia, y vuelva a ponerle la tapadera.

5. Cuando incline la botella hacia adelante, el agua saldrá y usted podrá lavarse las manos. No haga el hoyo demasiado grande para no desperdiciar agua.



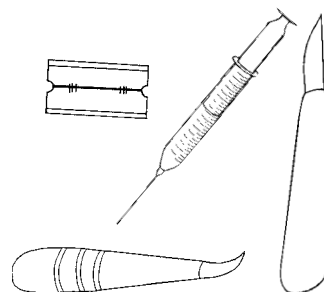
Use una botella de plástico, grande y limpia, que tenga agarradera. Usted también puede colgar una barra de jabón del hilo.

CÓMO DESINFECTAR EQUIPO E INSTRUMENTOS

Al proceso que se usa para deshacerse de casi todos los microbios que están en el equipo y en los instrumentos se le llama *desinfección de alto nivel*.

Es necesario **primero lavar** y **después desinfectar** los instrumentos que se vayan a usar para...

- cortar, agujerear o tatuar la piel.
- poner una inyección.
- cortar el cordón del ombligo de un bebé durante el parto.
- examinar la vagina, sobre todo durante o después de un parto, de un *malparto* o de un *aborto*.
- dar líquidos por el *recto*.



Los 3 pasos de la desinfección de alto nivel

Usted debe llevar a cabo los primeros 2 pasos justo después de usar los instrumentos. Trate de no dejar que se les sequen la sangre y el moco. Lleve a cabo el tercer paso justo antes de volver a usar los instrumentos. Usted puede llevar a cabo todos los pasos de una sola vez si usted puede guardar sus instrumentos en algún lugar donde permanecerán desinfectados (vea la página siguiente).

- Remojar:** Remoje sus instrumentos durante 10 minutos. De ser posible, use una solución de cloro al 0,5%. El remojar sus instrumentos en cloro primero ayudará a protegerla contra infecciones cuando los limpie después. Si no tiene cloro, remoje sus instrumentos en agua.



Cómo hacer una solución desinfectante de cloro al 0,5%	
Si su cloro dice:	Use:
2% de cloro disponible	1 parte de cloro y 3 partes de agua
5% de cloro disponible	1 parte de cloro y 9 partes de agua
10% de cloro disponible	1 parte de cloro y 19 partes de agua
15% de cloro disponible	1 parte de cloro y 29 partes de agua

Por ejemplo:

Si su cloro dice 5% de cloro disponible, use esta cantidad de cloro:

y esta cantidad de agua:

Sólo mezcle suficiente solución para un día. **No la vuelva a usar al día siguiente.** Ya no será lo suficientemente fuerte para matar a los microbios.

- Lavar:** Lave todos los instrumentos con agua jabonosa y un cepillo hasta que cada uno se vea muy limpio. Luego enjuague los instrumentos con agua limpia. Tenga cuidado de no cortarse con las puntas o con las orillas filosas. De ser posible use guantes gruesos, o cualesquiera guantes que tenga.

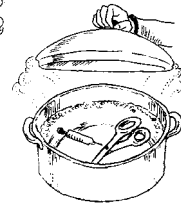


- Desinfectar:** Hierva o cueza los instrumentos al vapor durante 20 minutos (o tanto tiempo como le tome cocer arroz).

Para cocerlos al vapor, usted necesita una olla con tapadera. No es necesario que el agua cubra los instrumentos, pero use suficiente agua para que salga vapor por los lados de la tapadera durante 20 minutos.



Para hervirlos, no necesita llenar la olla con agua. Pero usted debe asegurarse de que el agua cubra todos los instrumentos todo el tiempo. De ser posible, póngale tapadera a la olla.



Para ambos procesos, empiece a contar los 20 minutos ya que el agua esté hirviendo completamente. No añada nada a la olla una vez que empiece a contar.

¡IMPORTANTE! Nunca use un instrumento para más de una persona sin lavar y desinfectar cada una de sus partes entre cada uso.

Cómo guardar sus instrumentos

Si guarda sus instrumentos apropiadamente, podrá desinfectarlos completamente de una sola vez y tenerlos listos para cualquier momento en que los necesite. Siga estas instrucciones:

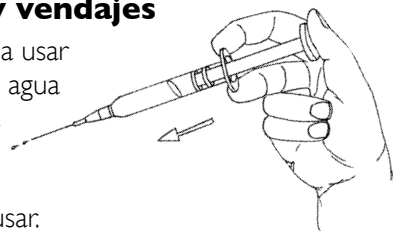
- Después de hervir sus instrumentos, saque el agua de la olla y deje que los instrumentos se sequen solos. No los seque con un trapo. Tape la olla con una tapadera o con un pedazo de tela delgada y limpia para proteger los instrumentos contra el polvo y las moscas. Asegúrese de dejar que los instrumentos se sequen por completo. Los objetos de metal se oxidan si no están secos.
- No toque los instrumentos con las manos ni permita que éstos toquen cualquier cosa.
- Guarde los instrumentos en un envase tapado que haya sido desinfectado. Usted puede usar la olla y la tapadera que haya usado para hervir o cocer los instrumentos al vapor. O puede usar un frasco de vidrio y una tapadera que hayan sido hervidos. Para mayor protección contra el polvo, de ser posible ponga todo en una bolsa limpia de plástico.



Asegúrese de que el envase y la tapa que use para guardar sus instrumentos también hayan sido desinfectados.

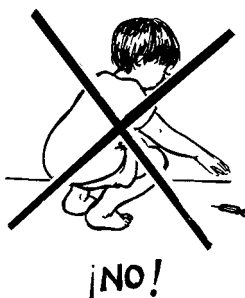
Cómo desinfectar agujas, jeringas, guantes y vendajes

Agujas y jeringas. Si una aguja y una jeringa se pueden volver a usar (es decir, no son desechables), con la aguja puesta, jale cloro o agua jabonosa con la jeringa y luego suelte el cloro o el agua por la aguja. Haga esto 3 veces, justo después de usar la jeringa y la aguja. Luego desarme todo y siga los pasos 2 y 3 de la página anterior. Guarde la jeringa con cuidado, hasta que la vuelva a usar. Asegúrese de no tocar la aguja ni el émbolo (la parte de la jeringa que se mueve—vea pág. 543).



Si usted no puede guardar sus instrumentos en un lugar limpio y seco, hiérvalos o cuézalos al vapor otra vez antes de usarlos.

Si una aguja y una jeringa sólo se pueden usar una vez (es decir, son desechables), póngalas cuidadosamente en un envase tapado que la aguja no pueda perforar y entierre el envase en un hoyo profundo. Si usted no puede deshacerse de la aguja de una manera segura, enjuáguela con cloro, de la manera ya descrita, 3 veces.



¡Las agujas usadas son peligrosas!

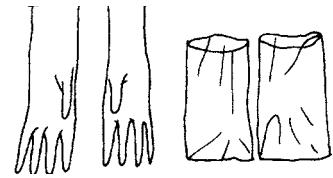


Guantes

Los guantes la protegen a usted y protegen a quienes usted atiende contra la propagación de infecciones. Si usted no tiene guantes, tápese las manos con bolsas limpias de plástico.

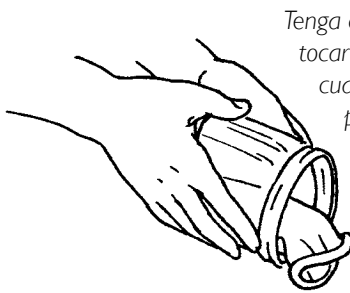
A veces está bien usar guantes que están limpios, pero que no han sido desinfectados—siempre y cuando no los haya usado ya antes. Pero usted **siempre debe usar guantes que hayan sido desinfectados a alto nivel cuando...**

- meta las manos en la vagina de una mujer durante un examen de emergencia antes o después de un parto o de un aborto.
- toque piel que esté abierta.



Si no tiene guantes, puede taparse las manos con bolsas limpias de plástico.

Cómo usar guantes desinfectados a alto nivel:



Tenga cuidado de no tocar otros guantes cuando saque un par del envase donde estén guardados.

► Si usted tiene un par de guantes esterilizados en un paquete, guárdelos para alguna ocasión en que tenga que tener especial cuidado de no propagar una infección.

Cuando se ponga los guantes, tenga cuidado de no dejar que algo toque cualquier parte de los guantes que vaya a entrar en contacto con la persona.



Si usted va a usar un par de guantes más de una vez, necesita limpiarlos, desinfectarlos y guardarlos como se explica en las páginas 527 y 528. Siempre revise los guantes que haya remojado y si encuentra cualesquiera que estén rotos o desgarrados, tírelos.

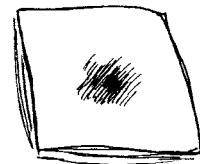
Es mejor cocer los guantes al vapor que hervirlos, porque así se pueden quedar en la olla donde fueron esterilizados hasta que estén secos. Si usted tiene que hervir los guantes, trate de dejar que se sequen al sol. Para hacer eso, usted probablemente tendrá que tocarlos y por lo tanto ya no estarán desinfectados, pero sí estarán limpios. Guárdelos en un lugar limpio y seco.

Vendajes de tela

Si usted no tiene gasa estéril, use vendajes de tela. Desinfecte y guarde los vendajes como se explica en las páginas 527 y 528. Seque los vendajes al sol, pero no los ponga cerca del suelo y protéjalos contra el polvo, las moscas y otros insectos.



Hay que deshacerse con cuidado de todos los artículos desechables que hayan tocado sangre o algún otro líquido del cuerpo (orina, excremento, semen, líquido de la bolsa de aguas, pus). Es importante que ni los niños ni los animales los encuentren. Haga lo mismo con los materiales no desechables que ya no sean útiles, pero que estén contaminados, como jeringas o guantes rotos.



Cómo medir la temperatura, el pulso, la respiración y la presión de la sangre

Cuando una persona está enferma o tiene algún problema médico, sus señas físicas básicas pueden cambiar. Las siguientes cuatro páginas explican cómo revisar estas señas para saber si una persona tiene un problema.

TEMPERATURA

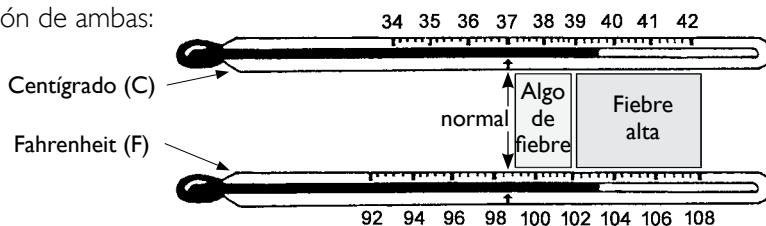
Si necesita saber la temperatura de una persona, pero no tiene un termómetro, toque la piel de la persona con el dorso de una de sus manos y compárela con su propia piel. Si la piel de la otra persona se siente bastante más calentita, ella probablemente tiene fiebre (calentura). Para saber qué hacer para fiebre, vea pág. 297.



Si tiene un termómetro, le puede tomar la temperatura a una persona en la boca, en la axila (arca) o en el recto. Normalmente, la temperatura de una persona es un poco más baja en la axila, un poco más alta en la boca y aún más alta en el recto. Hay dos tipos de escalas para medir la temperatura.

He aquí una comparación de ambas:

Los niveles normales y de fiebre que aparecen aquí son para temperaturas tomadas por la boca.



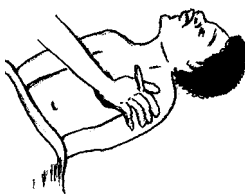
Cómo tomar la temperatura (usando un termómetro marcado en centígrados—°C)

1. Limpie bien el termómetro con jabón y agua fría, o con alcohol. Sosténgalo de la punta que no sea plateada (o roja) y sacúdalo con fuerza hasta que marque menos de 36 grados.
2. Ponga el termómetro...

... bajo la lengua (con la boca cerrada), o...



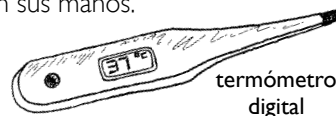
... en la axila, si hay algún peligro de que la persona muerda el termómetro, o...



... cuidadosamente, en el recto (primero mójelo o póngale vaselina).

3. Déjelo allí por 3 ó 4 minutos.
4. Revise qué temperatura marca (vea arriba).
5. Lave bien el termómetro con agua fría y jabón. Luego, si puede, remójelo durante 20 minutos en una solución de cloro (vea pág. 527) y enjuáguelo con agua limpia.

Los termómetros de vidrio contienen mercurio, un metal venenoso. Tenga cuidado con los termómetros de vidrio y si se quiebran, no recoja el mercurio con sus manos. Recoja el mercurio en un envase de vidrio y entiérrelo. No deje que los niños jueguen con termómetros o mercurio. Consiga un termómetro digital si es posible.



PULSO

El pulso indica qué tan rápidamente está latiendo el corazón y cuánto está trabajando. Después del ejercicio o del trabajo pesado, el corazón de una persona sana late rápidamente, pero regresa a su velocidad normal después de unos cuantos minutos. Generalmente, el corazón late 20 veces más por minuto con cada grado (C) más de fiebre.

Un pulso de entre 60 y 90 latidos por minutos es normal para un adulto. Un pulso rápido puede ser señal de:

- pérdida de sangre, pérdida de líquido, o *choque* (vea pág. 254).
- fiebre e infección.
- problemas de los pulmones y del sistema respiratorio, o del corazón.
- problemas de la *tiroides*.



RESPIRACIÓN

El número de respiraciones por minuto da información sobre la salud de los pulmones y del sistema respiratorio de una persona. También es una indicación de la salud general. Para medir la respiración fíjese cómo sube y baja el pecho de la persona cuando ella está en descanso. Es normal para un adulto tener de 12 a 20 respiraciones completas por minuto (una respiración completa consiste en tomar y soltar aire una vez).

La respiración generalmente se acelera (junto con el pulso) cuando la persona tiene una infección, fiebre, pérdida de sangre o *deshidratación*, *choque*, problemas de los pulmones u otras emergencias.

Una respiración y un pulso muy lentos en una persona muy enferma pueden indicar que ella está por morir.

La respiración rápida y poco profunda puede ser señal de una infección del sistema respiratorio. Una persona que respira más de 30 veces por minuto podría tener *pulmonía* (vea pág. 304).

PRESIÓN DE LA SANGRE

La presión de la sangre (presión sanguínea o presión arterial), es una medición de la fuerza con que la sangre empuja en contra del interior de los vasos sanguíneos.

Es útil saber cuál es la presión de la sangre de una mujer en las siguientes ocasiones:

- durante el embarazo, el parto, un malparto o un aborto.
- si ella está usando o planeando usar pastillas anticonceptivas.
- en emergencias, como cuando ella está en estado de choque, tiene dolor fuerte en el abdomen o está teniendo un parto difícil.



Lo que los números quieren decir

Para medir la presión de la sangre o presión arterial (PA) hay que tomar 2 lecturas y por eso la presión se indica con 2 números:

$$PA \frac{120}{80} \quad \text{ó} \quad PA \ 120/80$$

120 es la lectura sistólica

80 es la lectura diastólica

Se considera que la **presión normal** para un adulto es entre 90/60 y 120/80.

Si una persona tiene la presión de la sangre entre 90/60 y 120/80, no hay que preocuparse. Si su presión está entre 120/80 y 140/90, la persona debe hacer ejercicio, bajar de peso y comer menos sal. Si la presión está arriba de 140/90, esta persona también debe tomar medicinas. Una persona que tiene diabetes o cardiopatía debe tomar medicinas si su presión está arriba de 130/80.

Una mujer embarazada que tiene la presión arriba de 140/90 debe consultar a una promotora de salud sobre las medicinas que son seguras para el embarazo.

Una **baja repentina de la presión** es una señal de peligro, sobre todo si la presión cae a menos de 90/60. Ésté pendiente de cualquier baja repentina de la presión en personas que están sangrando o que corren el riesgo de caer en estado de choque. Si usted le toma la presión a una persona y el resultado es muy bajo, pero usted no cree que la persona esté en estado de choque, espere unos cuantos minutos y vuelva a medirle la presión.

Muchas veces será necesario que usted vigile la presión de una persona a lo largo de una temporada (por ejemplo, durante el embarazo de una mujer) para ver cómo va cambiando. Será útil que usted lleve un registro:

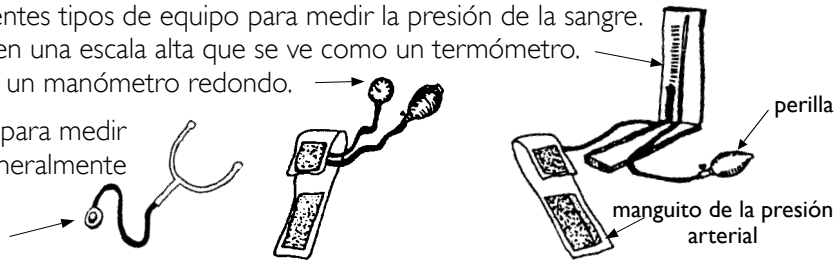
Sep 13	$\frac{100}{60}$
oct 12	$\frac{110}{62}$
nov 15	$\frac{90}{58}$
dic 10	$\frac{112}{60}$
ene 12	$\frac{110}{70}$

Este cuadro muestra cómo la presión de una mujer sube y baja un poquito de un mes a otro. Eso es normal.

Cómo medir la presión de la sangre

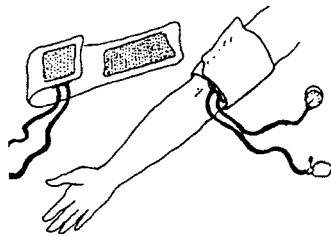
Hay diferentes tipos de equipo para medir la presión de la sangre. Algunos tienen una escala alta que se ve como un termómetro. Otros tienen un manómetro redondo.

El equipo para medir la presión generalmente incluye un estetoscopio.

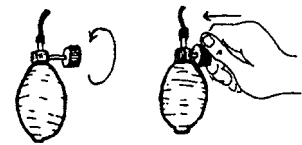


Para tomarle la presión a una persona, primero explíquele lo que usted va a hacer. Luego siga estos pasos:

1. 'Amarre' el manguito arriba del codo (el brazo debe estar destapado).



2. Cierre la válvula de la perilla de hule, dándole vuelta al tornillo hacia la derecha. El tornillo se verá más corto.



3. Busque el pulso justo abajo del codo, por el lado de adentro del brazo. Ponga allí el estetoscopio. A veces no podrá encontrar el pulso. Entonces ponga el estetoscopio sobre el centro del dobléz que está en medio del brazo.



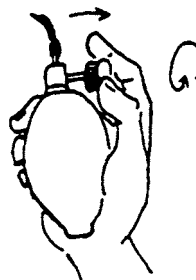
4. Apriete la perilla varias veces para llenar el manguito de aire.



5. A medida que apriete la perilla, verá que la aguja del manómetro se mueve. Deje de bombear aire cuando la aguja llegue a 200.



6. Entonces abra la válvula un poquito para que el aire empiece a salir despacito.



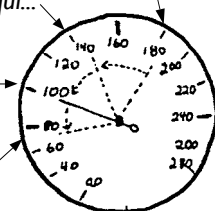
7. La aguja empezará a bajar. (Si la válvula está cerrada, se quedará en 200.)



A medida que el aire vaya saliendo, empezará a oír el pulso de la persona a través del estetoscopio. Fíjese dónde está la aguja (o la línea plateada) cuando empiece a oír el pulso (ése será el número de arriba) y cuando el pulso desaparezca o se vuelva muy suave (ése será el número de abajo).

Si usted no oye nada cuando la aguja está aquí...

o aquí...
pero empieza a oír el pulso como por aquí
y luego lo deja de oír cuando la aguja está aquí
...entonces la presión de la sangre es de 100/70.

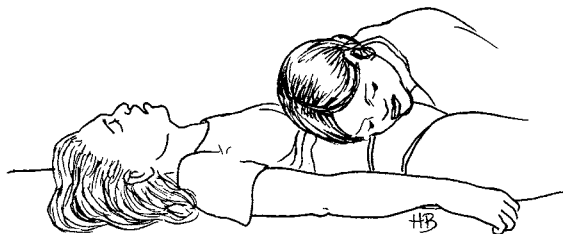


Cómo examinar el abdomen

Si una mujer tiene dolor en la parte baja del *abdomen*, primero lea el capítulo sobre ese problema y hágale a la mujer las preguntas de la página 357.

Luego examínele el abdomen:

1. Pídale que se desvista de modo que usted pueda verle el abdomen desde justo abajo de los pechos hasta el área vellosa entre las piernas.
2. Pídale que se acueste boca arriba sobre una cama firme, una mesa o un piso limpio. Ella debe tener las rodillas dobladas y los talones cerca de las nalgas. Pídale que relaje los músculos del abdomen lo más que pueda. Eso le puede ser difícil a una persona que tiene dolor.
3. Ponga un oído sobre el abdomen y fíjese si puede oír sonidos burbujeantes. No oír nada durante 2 minutos es señal de peligro (vea pág. 354).



4. Pídale que le señale dónde siente el mayor dolor. Luego empiece a empujar el lado contrario suavemente. Siga empujando diferentes partes del abdomen suavemente para ver dónde siente ella más dolor.

5. A medida que haga eso, fíjese si siente bultos. También fíjese si el abdomen está blando o duro, y si ella puede relajar el lugar donde usted tenga puesta la mano.

6. Para asegurarse de que la mujer no tenga un problema como *apendicitis*, una infección del intestino o una *infección pélvica*, empújela con cuidado pero con firmeza, la *ingle* del lado izquierdo. Empújela hasta causar un poco de dolor y luego quite la mano rápidamente. Si la mujer siente un dolor muy fuerte cuando usted quita la mano (dolor de rebote), ella podría tener una infección muy grave. Llévela de inmediato a un centro médico o a un hospital para averiguar si necesita una operación. Si ella no tiene dolor de rebote, siga examinándola. Revísele los genitales por fuera, para ver si tienen llagas, si les está saliendo *desecho* o sangre, o si tienen alguna otra señal de una *infección de transmisión sexual*. Para información sobre las señales y el tratamiento de dichas infecciones, vea el Capítulo 16. Haga un examen pélvico, si sabe cómo (vea la página siguiente).

Cómo examinar los genitales de una mujer (el examen pélvico)

El saber cómo examinar los genitales de una mujer puede salvar vidas. Es necesario para poder proporcionar ciertos tipos de *planificación familiar* y para poder descubrir muchos problemas médicos graves de la mujer, como el *embarazo tubárico*, el *cáncer del cérvix* y de la *matriz*, muchas infecciones sexuales y las complicaciones del aborto. No es difícil aprender a examinar los genitales, y con práctica, la mayoría de las mujeres o de los trabajadores de salud pueden...

- examinar los genitales externos.
- sentir los *órganos reproductivos* dentro del abdomen.

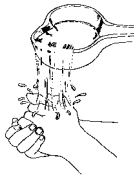
Pero sólo haga un examen *pélvico* cuando sea realmente necesario. Cada vez que usted pone algo dentro de la vagina de una mujer, aumenta el riesgo de ella de contraer una infección.

IMPORTANTE No haga un examen pélvico...

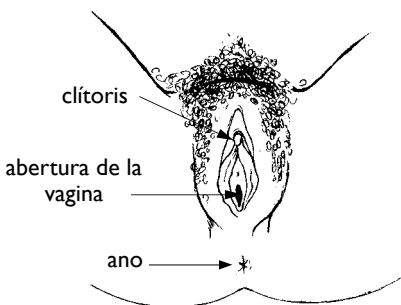
- cuando una mujer embarazada está sangrando o si su bolsa de aguas se ha roto.
- después de un parto normal o de un aborto sin complicaciones.

Antes de empezar:

1. Pídale a la mujer que orine.
2. Lávese bien las manos con agua limpia y jabón.
3. Pídale que se afloje la ropa. Use una sábana o la ropa de la mujer para taparla. Siempre examine a una mujer en una lugar fuera de la vista de los demás.
4. Pídale que se acueste boca arriba, con las rodillas dobladas y los talones cerca de las nalgas. Explíquele lo que está a punto de hacer.
5. Póngase un guante limpio en la mano que vaya a usar para el examen.



Siempre examine a una mujer donde nadie más pueda verla.

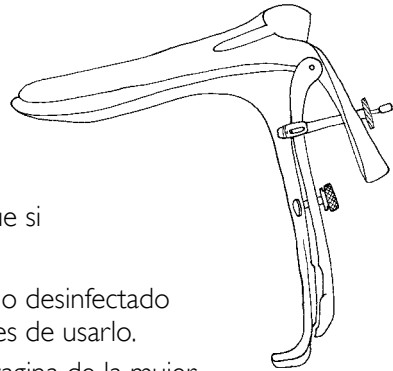


Examine los genitales externos

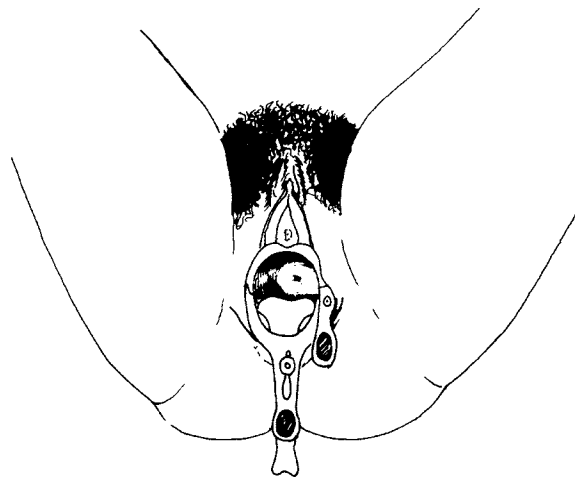
Usando la mano enguantada para tocar a la mujer cuidadosamente, revise si ella tiene bultos, hinchazón, un desecho fuera de lo normal, llagas, desgarros o cicatrices alrededor de los genitales y entre los pliegues de piel de la *vulva*. Algunas enfermedades producen señas que aparecen en la parte externa de los genitales (vea el Capítulo 16, sobre infecciones sexuales).

Cómo hacer un examen con un espéculo

Un *espéculo* es un instrumento para examinar el cérvix y la vagina. Si usted tiene uno, siga los pasos que aparecen a continuación y luego continúe con el examen como se describe en la página siguiente. Si usted no tiene un espéculo, simplemente pase a la página siguiente y siga las instrucciones que se dan allí. Usted podrá obtener mucha de la misma información que si usara el espéculo.

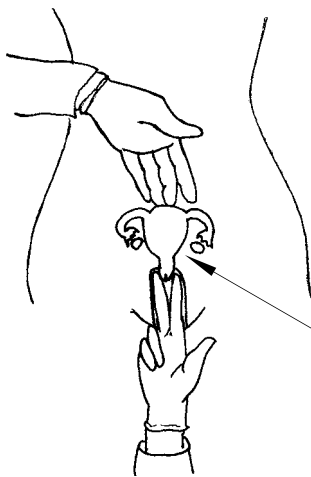
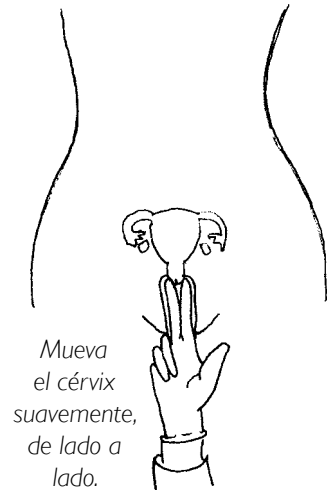


1. Antes de usar el espéculo, asegúrese de que haya sido desinfectado (vea pág. 527). Moje el espéculo con agua limpia antes de usarlo.
2. Ponga el dedo índice de su mano enguantada en la vagina de la mujer. A medida que meta el dedo, empuje suavemente hacia abajo el músculo que rodea la vagina. (Trabaje lentamente, dándole tiempo a la mujer de relajar los músculos.) Use el dedo para hallar el cérvix, el cual se siente como la punta de la nariz.
3. Con la otra mano, sostenga unidas las hojas del espéculo entre su dedo índice y su tercer dedo. Voltee las hojas de lado y métalas en la vagina. (Tenga cuidado de no oprimir el hoyito de la orina ni el *clítoris*, puesto que son áreas muy sensibles.) Cuando ya esté adentro la mitad del espéculo, dele vuelta para que la agarradera quede hacia abajo. Saque el dedo enguantado.
4. Con cuidado, abra un poco las hojas y busque el cérvix. Mueva el espéculo lenta y suavemente hasta que pueda ver el cérvix entre las hojas. Apriete el tornillo del espéculo para que éste no se mueva.
5. Revise el cérvix. Debe verse rosado, redondo y liso. Fíjese si la abertura está abierta o cerrada y si hay cualquier tipo de desecho o de sangrado. Si usted está examinando a la mujer porque está sangrando por la vagina después de un parto, de un aborto o de un malparto, fíjese si hay carne saliendo de la abertura del cérvix. Si piensa que la mujer podría tener una infección, revise si hay desecho verde o amarillo y si el cérvix está sangrando. Si la mujer ha estado teniendo goteo de orina o excremento, voltee el espéculo con cuidado para ver las paredes de la vagina. Cierre un poco las hojas para hacer eso.
6. Para sacar el espéculo, jálalo suavemente hasta que las hojas hayan librado el cérvix. Luego junte las hojas y saque el espéculo cuidadosamente. Asegúrese de volver a desinfectar su espéculo.



Cómo sentir los órganos reproductivos dentro del abdomen

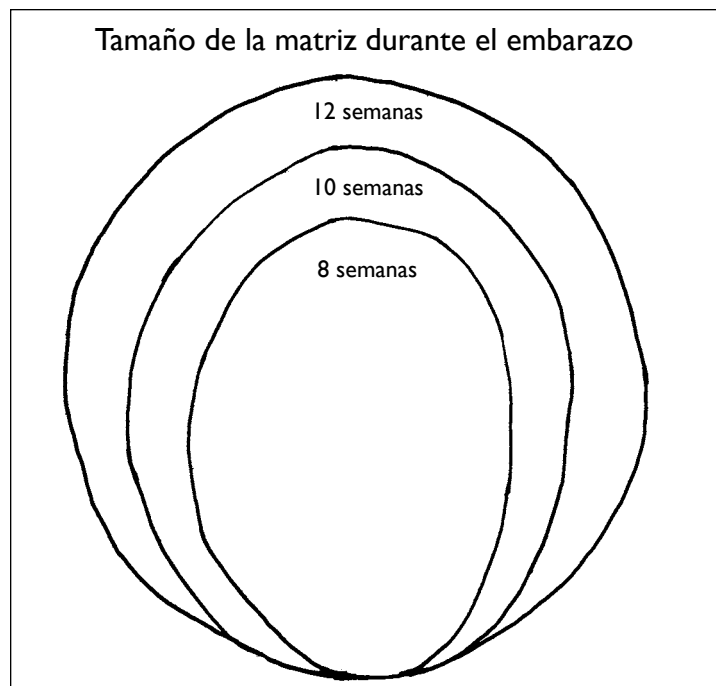
1. Meta el dedo índice de su mano enguantada en la vagina de la mujer. A medida que meta el dedo, empuje suavemente hacia abajo el músculo que rodea la vagina. Cuando el cuerpo de la mujer se relaje, meta también el tercer dedo. Voltee la palma de su mano hacia arriba.
2. Sienta la abertura de la matriz (cérvix) para ver si está firme y redonda. Luego ponga un dedo de cada lado del cérvix y muévelo un poco. El cérvix debe moverse fácilmente, sin causar dolor. Si sí causa dolor, la mujer podría tener una infección de la matriz, de las *trompas* o de los *ovarios*. Si el cérvix se siente blando, ella podría estar embarazada.



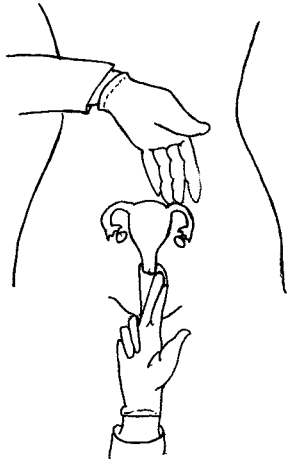
3. Para sentir la matriz, con la otra mano empuje el abdomen suavemente por fuera. Eso traerá a la matriz, las *trompas* y los *ovarios* más cerca de la mano que usted tiene adentro. La matriz puede estar inclinada hacia adelante o hacia atrás. Si usted no la siente enfrente del cérvix, levante el cérvix suavemente y tiente a su alrededor para hallar el 'cuerpo' de la matriz.
4. Cuando encuentre la matriz, sienta su forma y su tamaño. Para hacerlo, mueva los dedos que tiene adentro hacia los lados del cérvix y luego haga que sus dedos de afuera 'caminen' alrededor de la matriz. Ésta debe sentirse firme, lisa y más pequeña que un huevo de gallina.

Si la matriz...

- se siente blanda y grande, la mujer probablemente está embarazada.
- se siente abultada y dura, ella podría tener un *fibroma* u otro tumor (vea pág. 380).
- se siente adolorida cuando la toca, ella probablemente tiene una infección por dentro.
- no se mueve con facilidad, ella podría tener cicatrices de una infección antigua (*infección pélvica*, vea pág. 274).



5. Sienta las trompas y los ovarios. Si no tienen ningún problema, serán difíciles de sentir. Pero si usted siente cualquier bulto que sea más grande que una almendra (de este tamaño) o que produce dolor muy fuerte, ella podría tener una infección u otra emergencia. Si la mujer tiene un bulto doloroso y se le retrasó la *regla*, ella podría tener un embarazo tubárico. Ella necesita atención médica de inmediato.



6. Mueva los dedos y vaya sintiendo el interior de la vagina. Si la mujer tiene goteo de orina o de excremento, revise si hay algún desgarro (vea pág. 370). Asegúrese de que no haya ninguna llaga ni ningún bulto anormal.
7. Saque los dedos de la vagina y pídale a la mujer que tosa o que puje como si fuera a obrar. Fíjese si algo sobresale de la vagina. De ser así, la mujer podría tener la matriz o la vejiga caídas (vea pág. 131).
8. Cuando termine, limpie y desinfecte su guante (vea pág. 527). Lávese bien las manos con agua y jabón.

Atención para quemaduras

Las quemaduras son un tipo de herida común entre las mujeres y los niños (vea la pág. 394). Todas las quemaduras primero deben ser enfriadas durante 15 minutos con hielo, agua fría, o trapos remojados en agua fría. Después del enfriamiento, el tratamiento dependerá de qué tan grave sea la quemadura. Es muy importante mantener las quemaduras tan limpias como sea posible. Protéjalas de la mugre, del polvo, de las moscas y de otros insectos. Para que sanen mejor, nunca les ponga grasa, manteca, pieles de animales, café, hierbas y mucho menos excrementos. Es importante que las personas que se han quemado coman *proteínas*. No es necesario evitar ningún tipo de alimentos.

Hay 3 tipos básicos de quemaduras:

I. Quemaduras leves (de primer grado)

Estas quemaduras no producen ampollas, pero la piel se pone más oscura o roja. Después de enfriar el área quemada, no se necesita ningún otro tratamiento. Use aspirina o paracetamol para el dolor.

IMPORTANTE Para evitar infecciones, lávese las manos con cuidado antes de atender a alguien que se haya quemado.



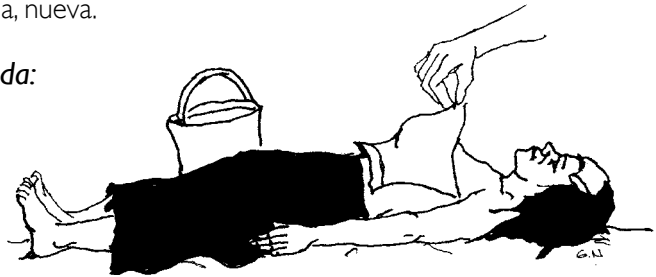
2. Quemaduras que producen ampollas (de segundo grado)

Después de enfriar la quemadura, no abra las ampollas. No haga un hoyito en la ampolla ni saque el líquido que tenga por dentro—ni siquiera con una aguja y una jeringa que hayan sido desinfectadas. Si la ampolla se rompe por cualquier razón, use tijeras desinfectadas para quitar con cuidado toda la piel muerta. Luego limpie la quemadura con cuidado, usando un jabón suave y trapos desinfectados o gasas y algodones estériles remojados en agua hervida y enfiada. También puede usar *agua oxigenada*. Quite cualquier piel quemada que quede sobre o alrededor de la quemadura, hasta que vea abajo la piel rosada, nueva. Cubra esa piel con un pedazo de gasa estéril o con un trapo desinfectado. Si cuando usted quiera quitar el trapo encuentra que está pegado a la quemadura, mójelo con agua hervida, enfiada.

Para evitar que se infecte el área de la quemadura, póngale por 15 minutos, 3 veces al día, una gasa estéril o un trapo desinfectado que haya remojado en una solución de agua salada. Cada vez que cambie el trapo, quite la piel y la carne muertas cuidadosamente con pincitas muy limpias, hasta que vea la piel rosada, nueva.

Para hacer una solución de agua salada:

Use una cucharadita de sal por cada litro de agua. Hierva tanto el agua como el trapo antes de usarlos, y enfielos antes de ponerlos sobre la quemadura.



Si la quemadura de cualquier forma se infecta, dolerá aún más, se hinchará más, y la piel a su alrededor se pondrá dura y roja. Use un *antibiótico*, por ejemplo 250 mg de dicloxicilina ó 250 mg de cefalexina, 4 veces al día, de 7 a 10 días. Dele bastante líquido a la persona.

3. Quemaduras profundas (de tercer grado)

Éstas son quemaduras que destruyen la piel y dejan expuesta carne que se ve negra y achicharrada. **Estas quemaduras siempre son graves.** Lleve a la persona de inmediato a donde pueda recibir atención médica. Mientras tanto, envuelva el área quemada con una toalla o un trapo desinfectado y húmedo. Asegúrese de que el agua que se haya usado para remojar la toalla haya sido hervida y enfiada. Dele a la persona bastante líquido.

Si es imposible conseguir ayuda médica, trate la quemadura como una de segundo grado. Para protegerla del polvo y de los insectos, tápela con una tela o una sábana suelta de algodón, que haya sido esterilizada. Cambie la tela por lo menos 4 veces al día, o sólo 2 veces al día si se mantiene seca.

Dé suero para tomar (vea pág. 540) tan seguido como sea posible, hasta que la persona esté orinando con frecuencia. Si la persona está *inconsciente* o no puede tragar, póngale el suero por el recto (vea pág. 541).

Una persona que se ha quemado mucho puede caer fácilmente en estado de choque, debido a la pérdida de los líquidos que se van escurriendo de la quemadura.

Consuele y tranquilice a la persona quemada y, si es necesario, dele tratamiento para choque. Dele cualquier medicina fuerte para el dolor que esté disponible. El lavar las heridas abiertas con agua fría y un poco salada también ayuda a aliviar el dolor.

Cómo dar líquidos para tratar el choque

Una mujer puede caer en estado de choque (vea pág. 254) si ella pierde mucha sangre—por ejemplo, durante el parto, después de un aborto o un malparto con complicaciones o después de quemarse gravemente.

Cuando eso sucede, la mujer debe recibir líquidos rápidamente para no morir. Si ella está despierta y puede beber líquido, pídale que lo haga. Además, usted puede empezar a darle suero por la vena, si sabe cómo hacerlo. En una emergencia, en lugar de suero intravenoso se puede usar una lavativa o enema (vea la página siguiente). Pero las lavativas sólo se deben usar en emergencias. El usarlas demasiado puede ser dañino.



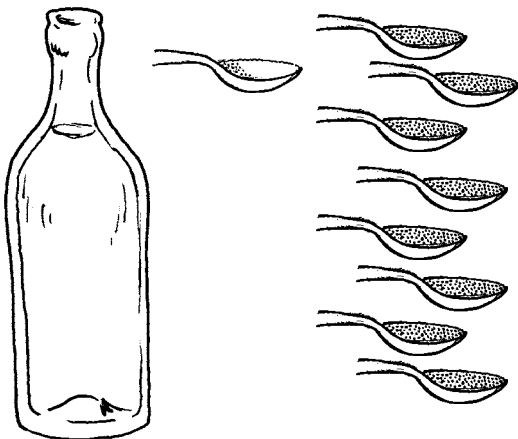
CÓMO PREPARAR EL SUERO PARA TOMAR

Dos maneras de hacer suero para tomar

Si puede, añada media taza de jugo de fruta, agua de coco, o plátano maduro machacado a cualquiera de las dos bebidas. Esas cosas contienen potasio, un mineral que ayuda a una persona enferma a aceptar más alimentos y bebidas.

1. **Con azúcar y sal.** (Se puede usar rubia, piloncillo o melaza en vez de azúcar.)

En un litro de AGUA limpia ponga media cucharadita rasa de SAL y 8 cucharaditas rasas de AZÚCAR.



CUIDADO: Antes de añadir el azúcar, pruebe la bebida y asegúrese de que esté menos salada que las lágrimas.

2. **Con cereal en polvo y sal.** (Lo mejor es el arroz en polvo. Pero puede usar maíz molido, harina de trigo o de sorgo, o papas cocidas y molidas.)

En un litro de AGUA limpia ponga media cucharadita rasa de SAL y 8 cucharaditas copeteadas de CEREAL en polvo.



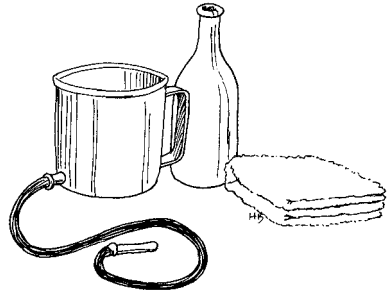
CUIDADO: Pruebe la bebida cada vez que se la vaya a dar a la enferma para asegurarse de que no se haya echado a perder. Cuando hace calor, este tipo de bebida se puede echar a perder en unas cuantas horas.

El suero para tomar (o suero de rehidratación) también sirve para prevenir y tratar la deshidratación, sobre todo cuando la persona tiene mucha *diarrea* aguada.

CÓMO PONER LÍQUIDOS POR EL RECTO

Usted necesitará:

- una bolsa limpia para lavativas o una lata con un tubo.
- una toalla para poner bajo la persona.
- 600 ml (un poco más de medio litro) de agua potable tibia (no caliente). En su lugar puede usar suero hecho con azúcar y sal o una bolsa de solución intravenosa.



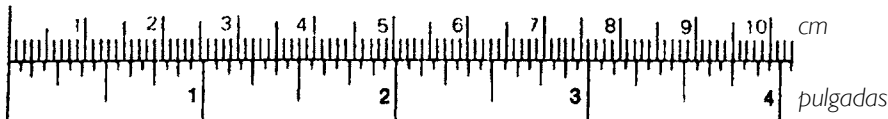
Qué hacer:

1. Dígale a la mujer lo que está haciendo y por qué lo está haciendo.
2. Lávese las manos.
3. Pida a la mujer que se acueste del lado izquierdo, si ella puede. Su cuerpo debe estar un poco más elevado que su cabeza.
4. Si usted tiene guantes limpios, póngaselos.
5. Deje que el agua baje hasta la punta del tubo para sacar el aire. Luego apriete el tubo para que no se escape el líquido.
6. Moje la punta del tubo con agua y métala en el ano. Pida a la mujer que tome aire lenta y profundamente para que se relaje.

Asegúrese de que su cuerpo esté más elevado que su cabeza.



No meta el tubo más de esto.



7. Sostenga la bolsa o la lata a la altura necesaria para que el agua fluya muy lentamente dentro del recto (como al nivel de las caderas de la mujer). Debe tomar como 20 minutos para que toda el agua entre al recto. Si el agua empieza a salir del recto, tal vez la bolsa esté demasiado alta. Bájela para que el agua fluya más lentamente.
8. Saque el tubo con cuidado. Pida a la mujer que trate de retener el agua y explíquele que en poco tiempo se le quitarán las ganas de obrar. Si la mujer está inconsciente, usted puede sostenerle las nalgas juntas.
9. Limpie y seque a la mujer. Luego quítese los guantes y lávese las manos.
10. Lleve a la mujer a donde haya ayuda médica de inmediato. Si la mujer sigue en estado de choque, usted puede ponerle otra lavativa una hora después. Si no está en estado de choque, dele sorbitos de suero para tomar en el camino.

Cómo poner una inyección

Las inyecciones no se necesitan con mucha frecuencia. Muchas medicinas que a veces se dan inyectadas podrían tomarse con más seguridad por la boca. Pero puede ser necesario poner una inyección...

- cuando una medicina no viene en una presentación que pueda tomarse por la boca.
- cuando la persona no puede tragar o está vomitando.
- en algunas emergencias, como cuando una mujer está sangrando o tiene una infección después del parto o después de un aborto.

Es importante poner bien las inyecciones. Pueden ser peligrosas si se ponen en el lugar equivocado, de una manera incorrecta o sin lavarse las manos o limpiar bien la jeringa y el sitio de la inyección. Siga con cuidado todas las instrucciones para poner inyecciones que aparecen en la página 544.

Prevención de infecciones

Las agujas y las jeringas que no se limpian y no se desinfectan adecuadamente pueden pasar enfermedades como el VIH o la hepatitis de una persona a otra. También pueden producir infecciones graves en el lugar donde se ponga la inyección o en la sangre.

- **Nunca** use la misma aguja y la misma jeringa para inyectar a más de una persona sin primero desinfectar la aguja y la jeringa. Siga los pasos de la página 528.
- Después de que haya hervido la aguja, no permita que toque nada que no haya sido desinfectado.
- Si las agujas son desechables, vea la pág. 528, donde explicamos cómo deshacerse de ellas con seguridad.

DÓNDE PONER UNA INYECCIÓN

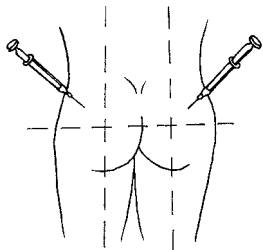
Hay 2 tipos básicos de inyecciones

- inyecciones que se ponen en el músculo (intramusculares)
- inyecciones que se ponen en la capa grasosa bajo la piel (subcutáneas).

La mayoría de las medicinas inyectadas que recomendamos en este libro deben ponerse mediante inyecciones en el músculo. Se pueden poner en un músculo grande de las nalgas o de la parte de arriba del brazo o del muslo. Es mejor poner una inyección en la nalga o en el muslo en vez de en el brazo si...

- hay que inyectar más de 2 ml de medicina. (Sin embargo, nunca hay que inyectar más de 3 ml en una sola dosis. Ponga 2 inyecciones en vez de una.)
- es probable que la medicina cause dolor al ser inyectada.
- la persona que recibirá la inyección es muy pequeña o está desnutrida.

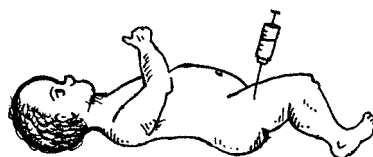
Cuando ponga una inyección en las nalgas, siempre póngala en uno de los cuadros de arriba y afuera.



Para poner una inyección en la parte de arriba del brazo, mantenga el brazo relajado contra el cuerpo. Mida el ancho de 2 dedos y ponga la inyección a esa distancia de la punta del hombro.



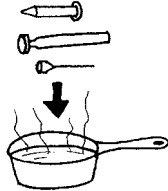
En el muslo, ponga la inyección en la parte de arriba y de afuera. (Ésta es la mejor forma de inyectar a los bebés.)



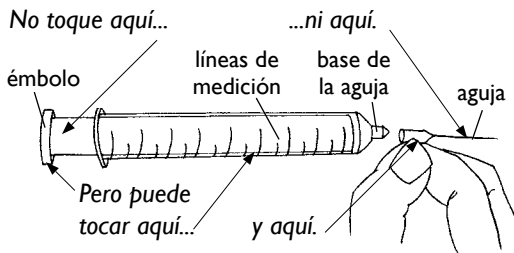
CÓMO PREPARAR UNA JERINGA PARA PONER UNA INYECCIÓN

Antes de preparar una jeringa, **lávase las manos con agua y jabón**. Si la jeringa se puede usar más de una vez, empiece con el primer paso. Si la jeringa es desechable, abra el paquete con cuidado y empiece con el segundo paso.

1. Siga las instrucciones para desinfectar jeringas que aparecen en la página 528.

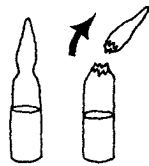


2. Arme la aguja y la jeringa, tocando sólo la base de la aguja y la punta del émbolo.

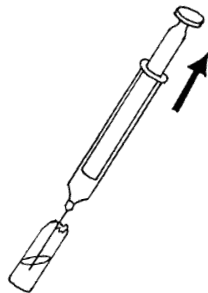


3. Algunas medicinas vienen listas para usarse. Si usted tiene ese tipo de medicina, siga los pasos 4, 5 y 10. Si la medicina necesita ser mezclada con agua destilada, siga los pasos 4 a 10.

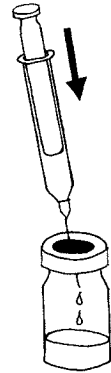
4. Limpie la ampollita de medicina o de agua destilada. Luego quíbrele el cuello para abrirla.



5. Llene la jeringa. Tenga cuidado de que la aguja no toque la ampollita por fuera.

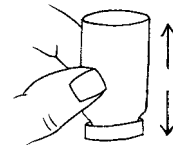


6. Limpie la tapa de hule del frasco de medicina con un trapito o algodón limpio que haya remojado con alcohol o agua hervida.



7. Inyecte el agua destilada en el frasco de medicina en polvo.

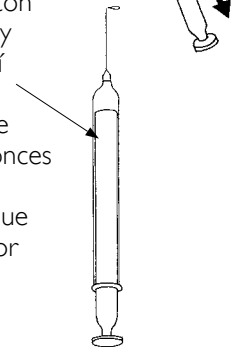
8. Agite el frasco hasta que la medicina se haya mezclado completamente con el agua.



9. Vuelva a llenar la jeringa.



10. Saque todo el aire de la jeringa. Para hacerlo, sostenga la jeringa con la aguja para arriba y dele golpecitos aquí para que suba cualquier burbuja de aire que tenga. Entonces empuje el émbolo suavemente hasta que todo el aire salga por la aguja.

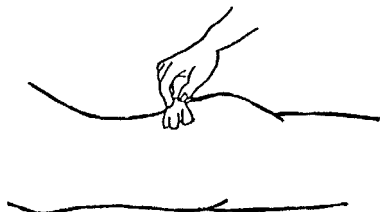


Tenga mucho cuidado de no tocar la aguja con nada—ni siquiera con el trapito o el algodón remojado en alcohol. Si la aguja toca cualquier cosa, vuelva a hervirla.

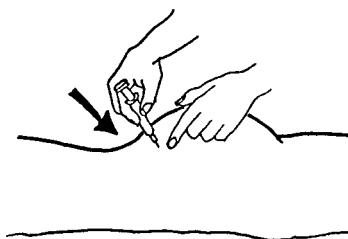
CÓMO PONER UNA INYECCIÓN EN EL MÚSCULO (INYECCIÓN INTRAMUSCULAR)

Los dibujos a continuación muestran cómo poner una inyección en la nalga. Para poner una inyección en el brazo o en el muslo, siga los pasos 2 a 6.

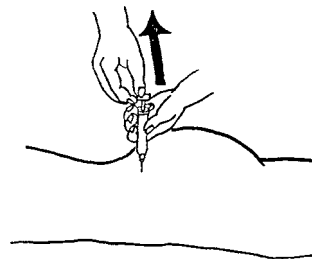
1. La persona debe sentarse o acostarse. Pídale que trate de juntar las puntas de los dedos de un pie con las puntas de los dedos del otro pie. Eso relajará el músculo donde usted pondrá la inyección.
2. Limpie la piel con alcohol o agua y jabón. (Si usted permite que el alcohol se seque antes de poner la inyección, ésta causará menos dolor.)



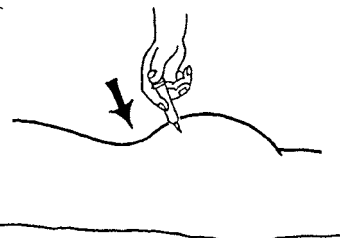
3. Meta la aguja toda de una vez. Si lo hace con un solo movimiento rápido, la inyección dolerá menos.



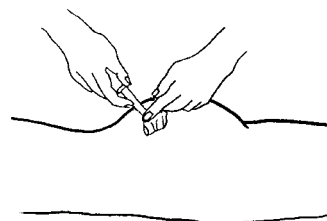
4. Antes de inyectar la medicina, con cuidado jale el émbolo hacia afuera un poco (no jale hasta que el émbolo salga de la jeringa). Si entra sangre a la jeringa, saque la aguja y vuelva a meterla en otro lugar dentro del área que haya limpiado.



5. Vuelva a jalar el émbolo un poco. Si no entra sangre, inyecte la medicina lentamente.

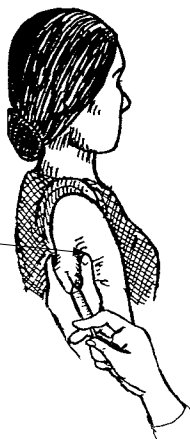


6. Saque la aguja y limpie la piel otra vez.



CÓMO PONER UNA INYECCIÓN BAJO LA PIEL (INYECCIÓN SUBCUTÁNEA)

- Agarre la parte gordita de abajo del brazo y sostenga la piel así
- Ponga la aguja bajo la piel en el ángulo que muestra el dibujo. Asegúrese de que la aguja no entre en el músculo.



ÉSTÉ LISTA PARA TRATAR UNA REACCIÓN ALÉRGICA O EL CHOQUE ALÉRGICO

Algunas medicinas, sobre todo los antibióticos como la penicilina y la ampicilina, pueden producir reacciones alérgicas, generalmente en menos de 30 minutos después de una inyección. Una reacción alérgica puede avanzar y convertirse en choque alérgico, lo cual es una emergencia. Para evitar las reacciones alérgicas y el choque alérgico, antes de dar una inyección, pregunte a la persona: —¿Alguna vez ha tenido una reacción a esta medicina, como ronchas, comezón, hinchazón o dificultades para respirar? Si la persona contesta que sí, no use esa medicina, en ninguna de sus presentaciones, ni use ninguna otra medicina de la misma familia. Siempre que inyecte medicinas, esté pendiente de las señas de las reacciones alérgicas y del choque alérgico. Tenga a la mano medicinas para tratar esos problemas.

Reacción alérgica leve

Señas: • comezón • estornudos • ronchas o salpullido

Tratamiento:

Dé 25 mg de difenhidramina por la boca, 3 veces al día, hasta que las señas desaparezcan.

Para las mujeres que están embarazadas o que están dando pecho puede ser mejor aguantar las molestias de una reacción alérgica leve que enfrentar los riesgos de tomar un antihistamínico.

Reacción alérgica regular o fuerte

Señas: • comezón • ronchas • boca y lengua hinchadas • dificultad para respirar

Tratamiento:

1. Inyecte inmediatamente 0,5 mg de epinefrina bajo la piel. Vea el dibujo de la página anterior. Dé una segunda inyección en 20 minutos si las señas no han mejorado.
2. Dé 25 mg de difenhidramina o de prometazina por la boca o mediante una inyección en el músculo. Repita en 8 horas o menos, si las señas no han mejorado.
3. Observe a la persona por lo menos durante 4 horas, para asegurarse de que la reacción no avance y se convierta en choque alérgico.

Choque alérgico

Señas:

- comezón o ronchas
- boca y lengua hinchadas
- pulso o latido de corazón débil o rápido (más de 100 latidos cada minuto para un adulto)
- palidez repentina o piel que de repente se pone fresca y húmeda
- dificultad para respirar
- pérdida del conocimiento

Tratamiento:

1. Inyecte inmediatamente 0,5 mg de epinefrina bajo la piel. Vea el dibujo de la página anterior. Ponga una segunda inyección en 20 minutos si las señas no han mejorado.
2. Inyecte 50 mg de difenhidramina o prometazina en un músculo. Repita en 8 horas o menos si las señas no han mejorado.
3. Inyecte 500 mg de hidrocortisona en un músculo y repita en 4 horas, si es necesario.
○ inyecte 20 mg de dexametasona en un músculo y repita en 6 horas, si es necesario.
4. Observe a la persona de 8 a 12 horas para asegurarse de que las señas no regresen. Déjele esteroides que pueda tomar por la boca en caso de que las señas le vuelvan a dar. Debe tomar de 500 a 1000 mg de hidrocortisona, y repetir la dosis después de 4 horas, si es necesario.
○ puede tomar 20 mg de dexametasona y repetir esa dosis después de 6 horas, si es necesario.

Dígito-presión

La presión aplicada en ciertos puntos especiales del cuerpo puede ayudar a aliviar algunas de las molestias comunes de la mujer. Estos puntos vienen de un método de curación chino muy antiguo llamado dígito-presión. Puede que los curanderos de su área conozcan otros tipos de masaje.

Use su propio juicio para decidir por cuánto tiempo y con qué frecuencia presionar los puntos (el tiempo promedio es de 3 a 10 minutos). En muchas mujeres esos puntos son muy sensibles. Si cierto punto es muy sensible para usted, tenga cuidado de no irritarlo. No use dígito-presión en un área que esté lastimada.

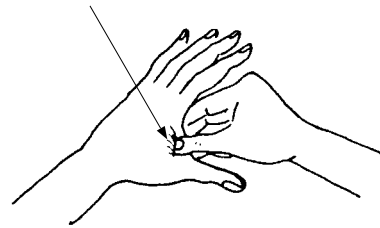
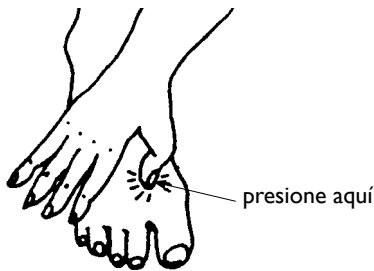
A veces varios puntos sirven para aliviar el mismo problema. Usted puede probarlos todos. Si uno le parece más sensible o la hace sentirse mejor, concéntrese en él. De no ser así, use todos los puntos, en cualquier orden.

IMPORTANTE *El aplicar presión en algunos de estos puntos puede causar problemas durante el embarazo. Si usted está embarazada, preste atención a las advertencias que damos.*

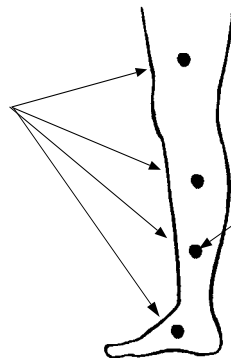
Para el dolor general de la regla

(Para información sobre la regla, vea la página 48.)

1. Para ayudar a evitar las molestias generales que dan con la regla, como pechos adoloridos, cansancio y una sensación de pesadez en la parte baja del vientre:
2. Para tener menos dolor y menos cólicos durante la regla, sostenga y sobe con firmeza el punto sensible de la mano que usted hallará entre su pulgar y su dedo índice. El presionar ese punto puede aliviar muchos tipos de dolor.



Usted también puede presionar estos puntos en el interior de la pierna y del pie.



Sin embargo, no presione este punto con demasiada fuerza, porque podría lastimar a la persona. No presione este punto si una mujer está embarazada. Podría hacer que el parto comenzara.

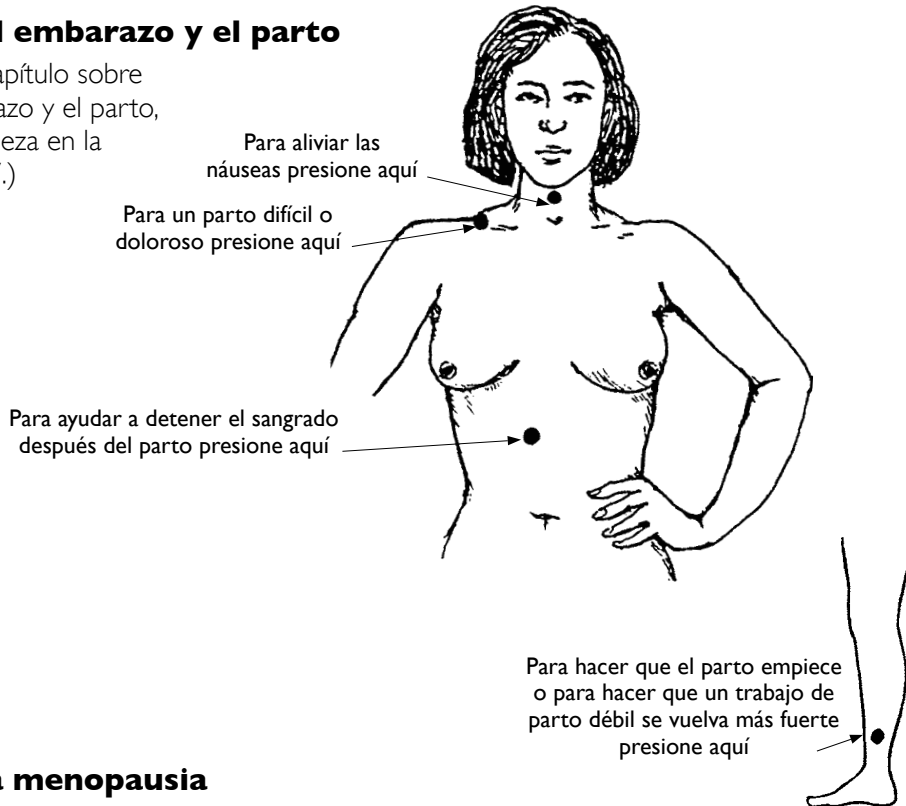
El siguiente masaje también es útil para aliviar el dolor y los cólicos, al igual que las señas del síndrome pre-menstrual. Vea la página 51.

Sobe las áreas entre los dedos de los pies y alrededor de los huesos de los tobillos. También sobe hacia arriba el lado de afuera de los tobillos. Busque las áreas que sean más sensibles y súbelas más tiempo. **Si una mujer está embarazada, no le sobe la parte de afuera del dedo gordo, la parte de en medio de la planta de los pies ni el lado de afuera de las pantorrillas más arriba de los tobillos. Eso podría hacer que el parto comenzara.**

El masaje de las manos, las muñecas y las orejas también puede ayudar a aliviar el dolor o las señas del síndrome pre-menstrual.

Para el embarazo y el parto

(Vea el capítulo sobre el embarazo y el parto, que empieza en la página 67.)



Para la menopausia

(Vea el capítulo "Mujeres mayores de edad".)

Presionar los siguientes puntos como una vez al día por 10 minutos para aliviar las molestias generales.

