

# El dolor de barriga, la diarrea y las lombrices intestinales

A todos nos da dolor de barriga, náuseas, vómitos, estreñimiento o diarrea en algún momento. La mayoría de las enfermedades de la barriga nos hacen sentir mal, pero no son peligrosas. Si el dolor o las náuseas no son fuertes, espere unos días para ver si se mejoran. Generalmente se mejorarán por su cuenta.

El dolor de barriga tiene muchas causas. Por ejemplo, una persona podría sufrir dolor de barriga porque tiene gripa o un resfrío, porque comió alimentos en mal estado o por estar preocupada por sus hijos. El tratamiento para el dolor dependerá de la causa. (Las pastillas para el dolor no curarán ninguna de las causas señaladas).

Sin embargo, la causa del dolor de barriga o de las náuseas a veces no es tan evidente. Con cualquier problema de la salud, entender la causa es clave para su tratamiento. Entonces, conviene empezar con preguntas sobre el problema en general, por ejemplo, la diarrea, y luego hacer preguntas que le ayudarán a saber más.



## ⚠ Señas de peligro

Algunos problemas de la barriga son peligrosos y requieren tratamiento inmediato.

- Dolor muy fuerte que aumenta cada vez más (página 8)
- Dolor muy fuerte al tocar la barriga (página 8)
- Diarrea en niños pequeños o en personas con desnutrición (página 25)
- Diarrea abundante y aguada (el cólera, página 28)
- Diarrea con sangre (página 30)
- Vómitos que duran más de 1 día y 1 noche (página 24)
- Heces negras que se parecen al alquitrán o al chapopote (provocadas por sangrado en el estómago o el intestino delgado, página 38).

## Preguntas para una persona que tiene dolor de barriga



➔ **¡El dolor fuerte que se agudiza es muy peligroso!** Se llama abdomen agudo. Vea la página 8. Actúe rápidamente. La persona necesita ir al hospital inmediatamente.

➔ Si se trata de una mujer, ella podría tener una infección pélvica grave (vea la página 16) o un embarazo fuera de la matriz (embarazo ectópico). Vea la página 10.

? ¿Ha defecado poco o nada?

➔ El dolor grave sin defecar o defecar poco es también una señal de abdomen agudo. Vea la página 8.

? ¿Hay dolor con náuseas y vómitos?

➔ La persona puede haber consumido alimentos en mal estado o contaminados con microbios. Tome bastante líquido. El suero de tomar sería provechoso. Vea la página 22.

? ¿Le da dolor después de comer? ¿Siente ardor en el pecho o en la barriga?

➔ Podría ser por indigestión (aguras, acidez estomacal), o podría ser una úlcera. Vea la página 12.

➔ También podría ser un problema de la vesícula. Vea la página 14.



? ¿Siente dolor en un lado de la espalda? ¿Siente que el dolor envuelve el cuerpo hasta la ingle?

➔ Podría ser un cálculo en los riñones. Vea la página 17.

## Preguntas para una persona que tiene diarrea

Vea la información acerca de la diarrea a partir de la página 25. El tratamiento más importante para toda clase de diarrea es tomar líquidos.

? ¿Ha tenido diarrea abundante, aguada y sin dolor en poco tiempo?



La diarrea aguada y abundante es una señal de cólera. La persona se debilitará rápidamente. Puede salvarle la vida si le ayuda a beber líquidos constantemente. Vea la página 28.

? ¿Hay sangre en la diarrea (amebiasis, disentería)?



La causa más común de la diarrea con sangre es la amebiasis. Vea la página 30. Para otras causas de sangre roja en las heces, vea la página 38.

? ¿Es una diarrea espumosa y apesetosa, con muchos gases (pedos)?



Podría ser giardiasis (una infección causada por el parásito llamado giardia). Vea la página 31.

? ¿Desde cuándo tiene diarrea?



La giardia, las amebas y otros microbios suelen causar diarrea crónica. Pero la diarrea también puede durar mucho tiempo porque la persona sufre de otro problema de salud, por ejemplo:

- Desnutrición. Necesita comer más alimentos con proteínas. Vea la página 20 en Alimentarse bien para la buena salud.
- Problemas para digerir la leche. Vea la página 6 en Alimentarse bien para la buena salud.
- Una enfermedad crónica, especialmente el VIH. Vea El VIH y el SIDA (en proceso de redacción).



? ¿La persona tiene otras señales de estar enferma, tales como dolor de oído, calentura o sarpullido?



Diarrea con calentura y vómitos podría ser fiebre tifoidea. Vea Algunas enfermedades infecciosas graves (en proceso de redacción). A un niño le puede dar diarrea cuando tiene otras enfermedades. Se le quitará cuando se mejore. Para:

- una infección del oído, vea la página 18 en La salud de los niños.
- paludismo, vea Algunas enfermedades infecciosas graves (en proceso de redacción).
- sarampión, vea la página 22 en La salud de los niños.

Preguntas para una persona que tiene diarrea continúan

### Preguntas para una persona que tiene diarrea (continuación)

- ? ¿La persona está tomando antibióticos? ➔ Los antibióticos provocan diarrea en muchas personas. Tome antibióticos solamente cuando sean necesarios. Vea la página 26.
- ? ¿Hay muchas personas enfermas con diarrea al mismo tiempo? Si todas las personas con diarrea comieron un mismo alimento, es probable que ese alimento estuviera contaminado o en mal estado. ➔ Todo el mundo debe tomar precauciones para evitar que otros se enfermen. Lávese las manos a menudo, lave o pele las verduras y las frutas, purifique el agua para tomar, y construya sanitarios donde no existen. Vea El agua y el saneamiento son claves para la salud (en proceso de redacción). Lave las superficies donde prepara los alimentos y consuma los alimentos pronto después de cocinarlos.
- 

## Preguntas para una persona que podría tener lombrices

Vea la información acerca de las lombrices a partir de la página 31. Si las infecciones por lombrices son comunes donde usted vive, hay que darles medicina a los niños cada cierto tiempo.

- ? ¿Ha visto lombrices en las heces? ¿Son comunes las lombrices donde usted vive? ➔ Si una persona padece lombrices, dele las medicinas indicadas. Vea la página 31.
- ? ¿Está hinchada la barriga? ➔ Puede haber causas diversas, tales como:
- una bola de ascaris. Vea la página 32.
  - giardiasis. Vea la página 31.
  - desnutrición. (Un niño puede tener desnutrición y ascariasis al mismo tiempo). Vea la página 20 de Alimentarse bien para la buena salud.
  - hepatitis. Vea la página 17.
  - tuberculosis en el abdomen. Vea Problemas de la respiración y la tos (en proceso de redacción).



- ? ¿Siente ardor, comezón o dolor en el ano? → Generalmente se debe a hemorroides (almorranas) o a piel lastimada por limpiarse con algo duro después de defecar. Vea las páginas 39 a 40.
- Si un niño se rasca el ano, especialmente de noche, podría tener una infección por oxiuros. Vea la página 32.

## Preguntas sobre otros problemas con las heces

- ? ¿Las heces son blancuzcas o de un color mucho más pálido que lo normal? → Es una señal de la hepatitis (enfermedad del hígado). Vea la página 17.
- ? ¿Hay sangre roja en las heces? → Generalmente se debe a las hemorroides u otra lesión en el recto. Vea las páginas 39 a 40. No suele ser peligrosa, pero también podría ser una señal de cáncer del colon (vea El Cáncer – en proceso de redacción).
- La diarrea con sangre y mocos se debe a la amebiasis. Vea la página 30.
- ? ¿Las heces son negras y pegajosas? → Generalmente se debe a un sangrado más arriba en el intestino o en el estómago. **Es peligroso.** Vea la página 38.

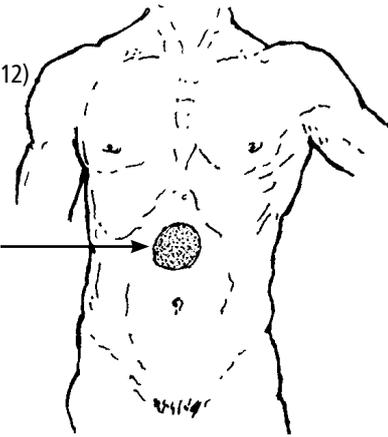
## Dolor en la barriga o en los intestinos

Si hay dolor, pida a la persona que indique exactamente dónde le duele. Situar el dolor puede ayudar a encontrar la causa. También es importante saber si los intestinos están funcionando. Si no, puede señalar un verdadero peligro.

- 1. Pregunte:** ¿La persona ha defecado o tirado pedos? Si la persona no ha defecado por algunos días, podría tratarse de un estreñimiento (página 37). Si no ha defecado, no puede pasar gases y tiene dolor, podría tener una obstrucción intestinal (página 8).
- 2. Escuche:** ¿hay sonidos en los intestinos? Los sonidos son una señal de digestión saludable. Podrás escuchar algunos ruidos aun cuando hay estreñimiento. La falta de sonidos es otra señal de una obstrucción peligrosa.
- 3. Palpe:** ¿está dura la barriga, como una tabla? ¿Tocarla provoca mucho dolor? Estas son señales de un peligro grave.

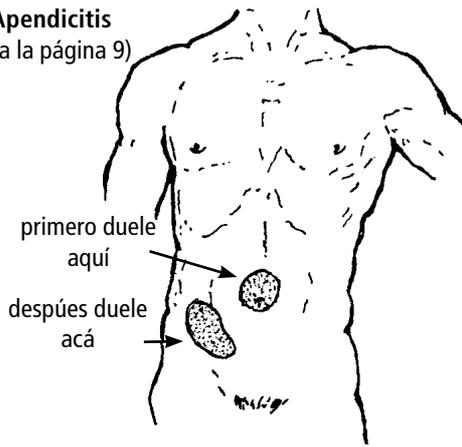
**Úlceras**  
(vea la página 12)

dolor en la boca del estómago



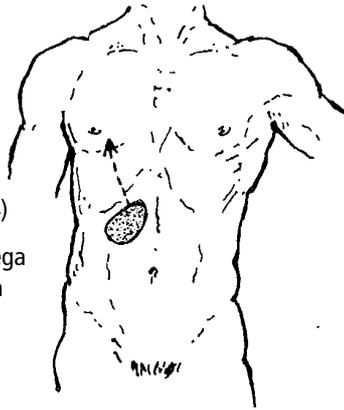
**Apendicitis**  
(vea la página 9)

primero duele aquí  
después duele acá



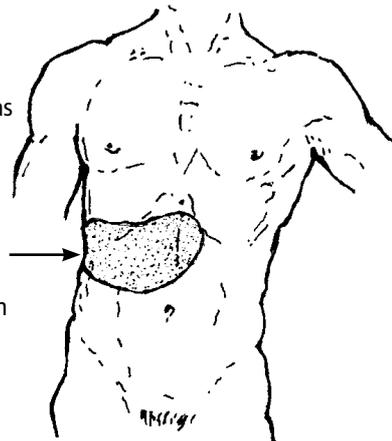
**La vesícula**  
(vea la página 14)

el dolor a veces llega hasta la espalda



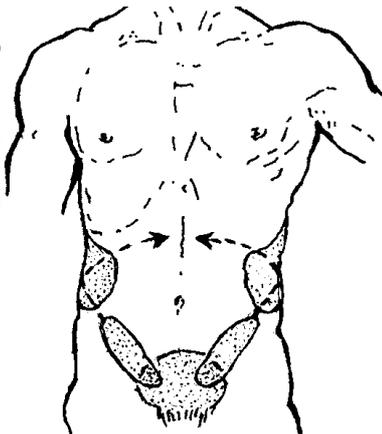
**El hígado**  
(vea las páginas 18 a 19)

duele aquí y a veces en el pecho también



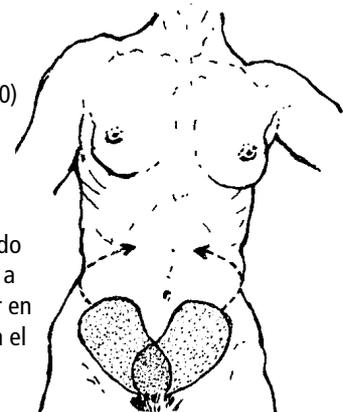
**El aparato urinario**

(vea la página 16)  
dolor de espalda de la cintura para abajo y a menudo en el bajo vientre también



**Embarazo ectópico**  
(vea la página 10)

dolor en un lado de la barriga, a veces con dolor en el hombro o en el cuello



## Cómo escuchar

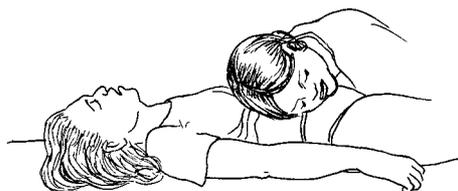
Escuche los sonidos de la barriga con un estetoscopio o solo con el oído para saber si la persona está en peligro.

Una barriga saludable hace ruidos como gorgoteos cada cuantos segundos.

(Si usted es un trabajador de la salud, practique escuchando las barrigas de personas saludables para que pueda reconocer los sonidos normales de una barriga saludable. La práctica le ayudará a escuchar estos sonidos leves).

Muchos gorgoteos ruidosos pueden significar que los alimentos están moviéndose muy rápido a través de los intestinos. ¿Tiene diarrea la persona?

Ruidos agudos o la falta de ruido abdominal durante 2 minutos son señas de abdomen agudo. Palpe el abdomen. Si está duro y duele, vaya al hospital rápidamente. Vea la página 8.

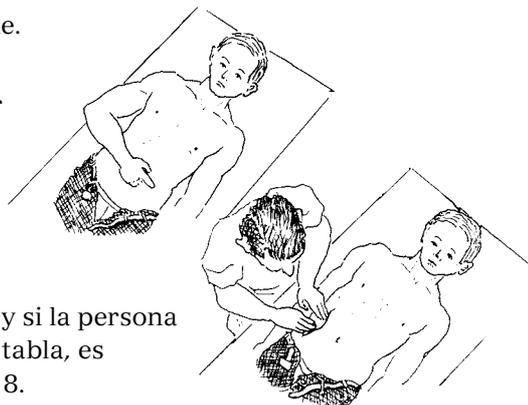


## Cómo palpar

Pida a la persona que toque el lugar donde le duele.

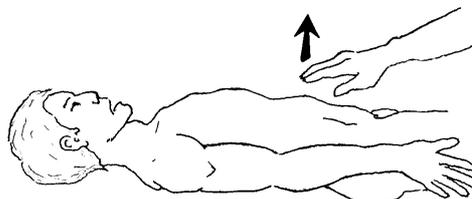
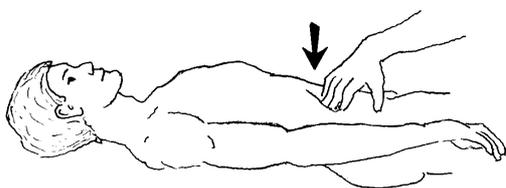
Empezando por el lado opuesto al lugar que la persona señaló, oprima suavemente para intentar saber cuál de los órganos interiores es el que duele. **(Deje el punto más doloroso para el final)**. Oprima suave pero firmemente, y avance en un patrón ordenado de modo que pueda palpar cada parte de la barriga.

Note también si la barriga está blanda o dura, y si la persona puede relajar el estómago. Si está dura como una tabla, es posible que tenga una obstrucción. Vea la página 8.



## Cómo saber si hay dolor de rebote

Oprima la barriga lentamente pero con fuerza, justo encima de la ingle izquierda, hasta que duela un poquito. Luego quite la mano rápidamente. Si al quitar la mano la persona siente un dolor agudo y más fuerte que sentía solo con la presión de la mano, hay dolor de rebote. Si no hay dolor de rebote al lado izquierdo, pruebe por el lado derecho. El dolor de rebote es una seña de apendicitis o peritonitis (vea la página 9). Vaya al hospital inmediatamente.



## Dolor intenso y agudo en los intestinos (abdomen agudo)

Un dolor intenso y repentino en los intestinos que empeora cada vez más, sin diarrea, es una seña de abdomen agudo. La causa de abdomen agudo puede ser una obstrucción (ver abajo), apendicitis (página 9), un embarazo ectópico (página 10) u otro problema peligroso. Si ve alguna de estas señas, puede salvarle la vida a la persona al ayudarle a llegar al hospital lo antes posible:

### SEÑAS

- Dolor continuo y agudo, como una puñalada
- Vómitos
- Defecar poco o nada
- Barriga dura y silenciosa
- Malestar mayor, sentirse gravemente enferma

Generalmente la persona con abdomen agudo se retuerce de dolor, es incapaz de sentirse cómoda, y protege la barriga con los brazos.



### Obstrucción

Cuando algo bloquea (obstruye) el intestino, ni la comida ni las heces pueden pasar. Esto puede causar dolor e infecciones muy graves.

Además del dolor, la persona puede tener estreñimiento y vómitos. La barriga puede estar silenciosa o emitir muchos sonidos agudos.



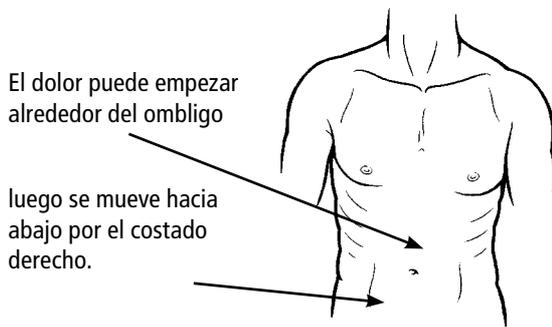
La obstrucción podría causar vómitos muy violentos.

La obstrucción puede ser causada por:

- una bola de lombrices (vea la página 32).
- una hernia (vea la página 27 en La salud de los niños).
- un lazo del intestino que se ha retorcido alrededor de una cicatriz antigua. Esto le puede suceder a una persona que ha tenido una herida o una cirugía en el abdomen.
- el cáncer (vea El cáncer – en proceso de redacción).

Si piensa que puede haber una obstrucción, haga 2 cosas:

1. Lleve a la persona al hospital de inmediato. Quizás requiera cirugía.
2. Si la ascariasis es común en el lugar donde vive, dé medicina para la ascariasis en camino al hospital por si las lombrices son la causa de la obstrucción. Vea las páginas 54 a 55.



### Apendicitis y peritonitis

La apendicitis es una infección del apéndice, una pequeña bolsa pegada al intestino grueso en el lado derecho del bajo vientre. No hay manera de prevenir la apendicitis. Simplemente les sucede a algunas personas.

La seña principal de la apendicitis es un dolor de barriga persistente, agudo y cada vez más intenso.

Una persona que tiene apendicitis generalmente no quiere comer y no tiene diarrea. Es común que tenga calentura. Duele mucho caminar o viajar en un vehículo que va saltando por el camino. Hay dolor de rebote (vea la página 7).

Consiga ayuda médica. Si no se trata, el apéndice infectado podría reventar y esparcir microbios dentro de la barriga. Esto puede causar una infección mortal: la peritonitis.

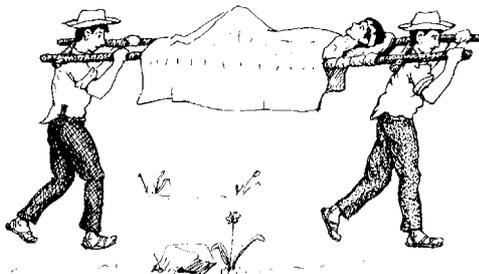
Una herida en la barriga— por ejemplo un golpe fuerte o una puñalada— también puede causar **peritonitis**.

Si la barriga no suena, está dura y duele por todos lados, hay peritonitis.

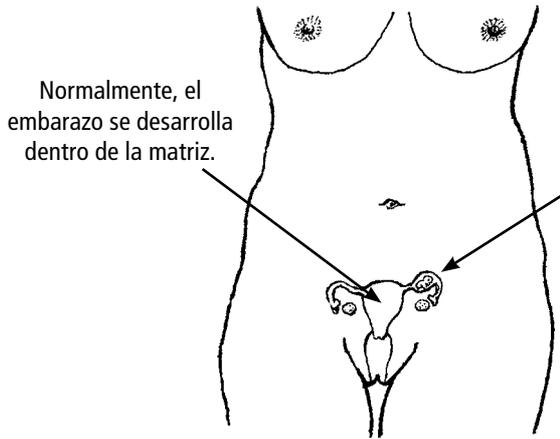
Si piensa que la persona tiene apendicitis o peritonitis:

- Llévela al hospital.
- Dele 2 medicinas: metronidazol Y TAMBIEN ciprofloxacina Ó ceftriaxona Ó ampicilina. Vea la página 51.
- No le dé ningún alimento o bebida, solo las medicinas y pequeños sorbos de agua.

Esté pendiente de las señas de choque, tales como pulso débil y rápido, piel pálida y fría, confusión, o pérdida del conocimiento. Vea las páginas 10 a 11 en Primeros auxilios.



## Embarazo ectópico (fuera de la matriz)



El embarazo ectópico se desarrolla en una de las trompas – pero no cabe allí. A medida que avanza el embarazo, la trompa se estira y puede reventarse, causando dolor severo y sangrado dentro del cuerpo.

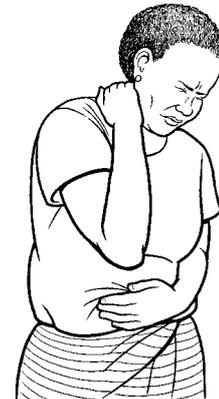
Tal como ocurre con un aborto espontáneo, las señas del embarazo ectópico aparecen temprano en el embarazo – incluso antes de que la mujer sepa que está embarazada. Ella sentirá dolor en el bajo vientre y tendrá un poco de sangrado después de no haber tenido la regla por más de un mes.

### SEÑAS

- Un sangrado vaginal leve (el sangrado de un aborto espontáneo es más abundante).
- El dolor suele ser más fuerte en un solo lado.
- Si el embarazo rompe la trompa, el dolor será muy intenso.
- La mujer también puede sentir dolor en el hombro o el cuello.
- La mujer puede sentir mareos debido al sangrado dentro del cuerpo.

El dolor intenso en el bajo vientre puede tener varias causas, entre ellas una infección de la vejiga, la apendicitis y otras. Si es posible, pídale a la mujer que se haga la prueba del embarazo. Si sale positivo, o si no lo puede probar pero sospecha que tenga un embarazo ectópico, **llévela al hospital – puede salvarle la vida**. Si la prueba del embarazo sale negativo, no tiene un embarazo ectópico.

En camino al hospital esté pendiente de las señas de choque, tales como pulso débil y rápido, piel pálida y fría, confusión y desorientación, o pérdida del conocimiento. Vea las páginas 10 a 11 en Primeros auxilios.



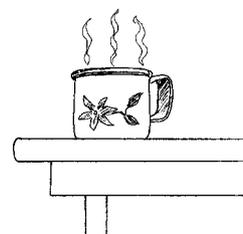
## Retortijones en la barriga

Los retortijones (cólicos) generalmente no son peligrosos. Pueden ocurrir por:

- consumir alimentos en mal estado o contaminados con microbios.
- tomar agua contaminada con microbios.
- lombrices.
- úlceras.
- el estrés o el nerviosismo.
- el hambre.
- la regla.

Por lo general, los retortijones en la barriga se mejoran por sí solos en 1 ó 2 días. Para aliviar el dolor:

- tome una tisana de jengibre (kion) o infusiones de menta, manzanilla u otra yerba que calme el estómago.
- coma papaya. Ayuda a digerir los alimentos.
- tome un baño caliente, póngase compresas calientes sobre la barriga o simplemente descanse en un lugar oscuro y tranquilo. Vea *Cómo cuidar a las personas enfermas* (en proceso de redacción) para conocer cómo preparar una compresa caliente.
- evite los alimentos que provoquen gases. La leche, el queso, el repollo (col), los pimentones y los chiles, la cebolla o los frijoles podrían causar el problema.



Para prevenir los retortijones cueza bien los alimentos para matar los microbios, coma los alimentos cuando estén aun calientes y lávese las manos antes de cocinar y de comer. Para más información sobre la preparación y el almacenamiento de los alimentos vea las páginas 5 a 6 de *El agua y el saneamiento* son claves para la salud (en proceso de redacción).



Sobe la barriga suave y lentamente en un círculo comenzando por el lado izquierdo hacia abajo y luego hacia arriba por el lado derecho.

### Problemas con la digestión de la leche de vaca

Muchas personas de origen asiático y africano, de los pueblos originarios de las Américas y de otras partes del mundo tienen un problema llamado intolerancia a la lactosa. A esas personas les falta un enzima (una sustancia química en el cuerpo) que ayuda a digerir la leche. Por eso, si toman leche o comen queso u otros productos lácteos sufren retortijones en la barriga, diarrea y gases dolorosos. La solución es simplemente evitar el consumo de los productos lácteos. El yogur u otras leches fermentadas causan menos problemas, incluso pueden ayudar a prevenir el dolor de barriga y la diarrea.

## Acidez Estomacal, Reflujo Ácido

La acidez estomacal, la indigestión, el reflujo y las agruras son todos nombres para una sensación de ardor o dolor en medio del pecho o en la garganta que sucede cuando el ácido del estómago sube por el tubo que conecta la boca y el estómago. Puede ser muy doloroso. Suele suceder cuando la persona se acuesta después de comer –especialmente después de comer alimentos abundantes o muy grasosos o picantes.

### TRATAMIENTO Y PREVENCIÓN

- No coma por al menos 3 horas antes de dormir.
- Coma comidas más pequeñas pero más frecuentes.
- Evite alimentos grasosos y picantes.
- Evite el alcohol y el cigarrillo, ya que agravan la acidez estomacal.
- Tome un antiácido para aliviar el dolor (páginas 51 al 53).



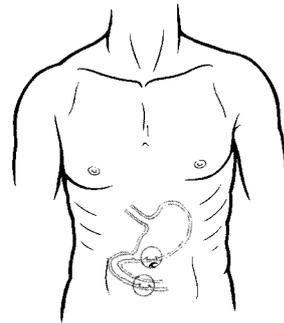
La acidez estomacal causa ardor o dolor en el pecho y a veces en la garganta.



Sentarse recto después de comer y dormir con la cabeza elevada ayudan a mantener el ácido dentro del estómago. Algunas personas colocan tabiques debajo de la cabecera de la cama para que quede elevada.

## Úlcera

Un dolor de barriga que vuelve una y otra vez puede ser causado por una úlcera. Las úlceras estomacales producen ardor o un dolor persistente con sensación de hambre en la boca del estómago. Muchas veces la úlcera causa dolor durante varias semanas y luego desaparece por semanas o meses antes de volver. A veces el dolor se calma cuando la persona come o bebe. (O, de lo contrario, comer y beber aumentan el dolor, según el lugar dónde se encuentra la úlcera).



La úlcera es una herida abierta dentro del estómago o el intestino.

**TRATAMIENTO: PARA ALIVIAR EL DOLOR Y AYUDAR A SANAR LA ÚLCERA**

- Deje de tomar ibuprofeno, aspirina y otros calmantes (vea las páginas 39 al 40 de La salud de los niños). El consumo frecuente de estas medicinas daña al estómago y puede causar úlceras o agravarlas. (Si tiene dolor es mejor tomar paracetamol porque no daña el estómago, pero no se debe tomar en grandes cantidades ni diariamente).
- No fume. Las personas que fuman tienen úlceras con mayor frecuencia, y sus úlceras demoran más en sanarse.
- Coma comidas más pequeñas y tome abundante agua a lo largo del día.
- Trate de evitar las comidas picantes o grasosas, el alcohol y los alimentos ácidos como el limón, el vinagre y el café.
- Encuentre maneras de sentirse menos ansioso o angustiado. El estrés puede causar las úlceras e intensificar el dolor. Para ideas sobre la relajación, vea La salud mental (en proceso de redacción).



Si aún tiene mucho dolor después de seguir estos consejos por varias semanas, podría tomar un antiácido de bajo costo. El carbonato de calcio puede aliviar el dolor cuando se toma 4 veces al día por 1 semana. Un grupo de medicinas llamado inhibidores de la bomba de protones (IBP), como Omeprazol (vea la página 53), son más efectivas. Al reducir el ácido en el estómago, alivian el dolor y ayudan a sanar la úlcera. Pero si el dolor vuelve, debe tomar antibióticos para curar la úlcera.

**TRATAMIENTO: PARA CURAR LA ÚLCERA**

Para tratar las úlceras que vuelven una y otra vez, hay que tomar una combinación de antibióticos, IBP y antiácidos por 2 semanas. Si se toman correctamente, las úlceras generalmente no vuelven más. Vea la página 54. Si aun siente dolor en el estómago después de este tratamiento, es probable que el problema no sea una úlcera. Consiga ayuda médica.

**SEÑAS DE PELIGRO**

¿Hay señas de úlceras sangrantes? Esté pendiente de vómitos sangrantes o negros y granulados, como café molido. Las heces con sangre o negras como el alquitrán también son señas de una emergencia. Consiga ayuda.



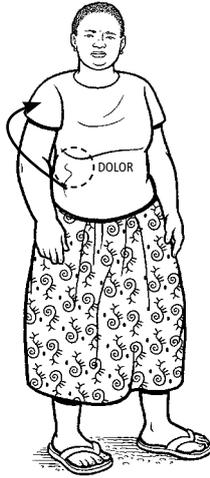
Algunas personas toman bicarbonato de sodio para aliviar el dolor de barriga. Funciona rápidamente, pero no se debe usar a menudo ya que hace que el estómago produzca más ácido después. No use el bicarbonato de sodio si tiene problemas del corazón o si se le hinchan las piernas. Puede agravar estos problemas.

## Problemas de la vesícula biliar

La vesícula biliar es una bolsita donde se acumula la bilis, una sustancia que el cuerpo produce para ayudar a digerir los alimentos grasos. A veces la bilis se endurece y forma cálculos que obstruyen la vesícula, causando un dolor que dura varias horas. Los problemas de la vesícula son más comunes en las mujeres mayores de 40 años, en las personas con sobrepeso y en los diabéticos. Pero cualquier adulto puede tener este problema.

### SEÑAS

- Dolor constante en las costillas del lado derecho. A veces el dolor se extiende hasta el hombro derecho o la espalda detrás del hombro.



- Dolor que se intensifica cada vez más, se mantiene estable por unas horas y luego se quita lentamente
- Dolor que viene poco después de comer alimentos con grasa. Es posible que despierte a la persona en la noche.
- Náuseas y vómitos.
- No se mejora tomando aspirina o paracetamol, cambiando de posición, o tirándose pedos.

Para saber con seguridad que esas señas indican un problema de la vesícula, la persona necesita hacerse una ecografía o radiografía.

### TRATAMIENTO

El dolor de vesícula puede ser muy molesto, pero si no hay calentura ni otras señas de peligro, no es un peligro inmediato. El ibuprofeno puede ayudar a aliviar el dolor.

### SEÑAS DE PELIGRO

Si una persona tiene problemas de la vesícula, esté atento a estas señas de peligro. Va a necesitar cirugía.

- Dolor de vesícula que dura más de 4 horas sin parar.
- Dolor de vesícula acompañado de calentura.
- Dolor de vesícula acompañado de ictericia (piel u ojos amarillos).

### **PREVENCIÓN**

Evite las carnes grasosas, las frituras y otros alimentos con mucha grasa, ya que muchas veces provocan dolor de vesícula en personas con este problema. Hace bien comer cantidades pequeñas de grasa o aceite en cada comida, porque ayuda a la vesícula a vaciarse. Los aceites vegetales son mejores que el aceite de palma, la mantequilla o la manteca.

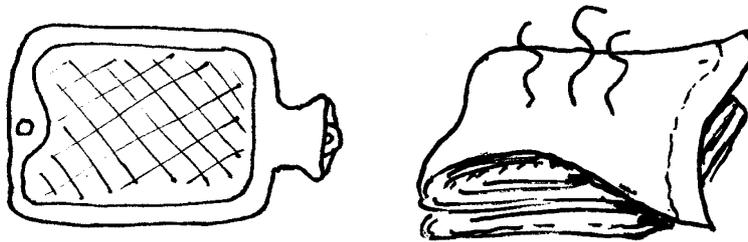
Si tiene sobrepeso, bajar de peso puede ayudar si lo hace lentamente haciendo ejercicio a menudo y comiendo porciones más pequeños. Bajar de peso rápidamente puede causar cálculos en la vesícula.



Las personas que hacen ejercicio a menudo son menos propensas a tener cálculos vesiculares.

## **Dolores menstruales (dolor de ovarios)**

Muchas mujeres sufren dolores en el bajo vientre poco antes de que les baje la regla (la menstruación) o durante los primeros días. Descanse, sobe la barriga suavemente o tome un calmante como el ibuprofeno. Para conocer más acerca de la menstruación y cómo aliviar el dolor vea Los ciclos menstruales de la mujer (en proceso de redacción).



Descansar con una bolsa con agua o una compresa caliente sobre la barriga puede ayudar a calmar el dolor.

## Infección pélvica

Cuando una mujer tiene dolor en el bajo vientre, es posible que tenga una infección de la matriz (el útero), conocida como infección pélvica. A veces sucede cuando microbios dañinos entran en el cuerpo de una mujer después del parto, de una pérdida o un aborto. Otras veces sucede cuando una infección de transmisión sexual no se trata y se extiende hasta la matriz. Cualquiera que sea la causa, una infección pélvica siempre es peligrosa.

### SEÑAS

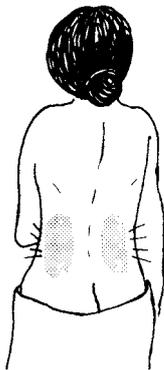
- Dolor en el bajo vientre (la pelvis) – puede ser leve o intenso.
- Dolor o sangrado durante las relaciones sexuales.
- Sensibilidad dolorosa al oprimir el bajo vientre.
- Calentura.
- Sangrado vaginal inusual o flujo vaginal con mal olor.

### TRATAMIENTO

Trate la infección con antibióticos lo antes posible para prevenir enfermedades graves, la infertilidad o incluso la muerte. Si la infección comenzó después del embarazo o el parto, vea la página 32 de El embarazo y el parto. Si la mujer no estuvo embarazada recientemente, requiere medicinas diferentes, vea Problemas e infecciones de los genitales (en proceso de redacción).

## Infecciones de la vejiga y de los riñones

Una infección de la vejiga (infección urinaria o cistitis) provoca dolor o ardor al orinar, o dolor justo atrás o arriba del hueso pélvico. Si la infección se extiende hasta los riñones, el dolor se puede sentir también en la espalda o a los costados. Las infecciones de la vejiga son especialmente comunes en las mujeres. Para conocer más acerca de las infecciones de la vejiga y los riñones, vea Problemas al orinar (en proceso de redacción).



Dolor al dar un golpecito a un lado de la espalda debajo de la cintura puede señalar una infección o un cálculo renal.

## Cálculos renales

Los cálculos renales son pequeñas piedritas que se forman adentro de la vejiga, la uretra (el tubo por donde pasa la orina) o los riñones. Causan mucho dolor cuando salen con la orina. Generalmente el dolor se intensifica lentamente hasta que se quita de repente. El dolor dura de 20 minutos a 1 hora cada vez que ocurre. Generalmente, se siente más en un lado. En los hombres, el dolor se siente también en los testículos. A veces hay sangre en la orina. Generalmente no hay calentura y la barriga es blanda. El tratamiento habitual es tomar un calmante y tomar mucha agua hasta que salga el cálculo, pero vea Problemas al orinar (en proceso de redacción) para conocer más acerca de cómo prevenir y tratar este problema.

## Hepatitis

Hepatitis significa inflamación del hígado, y puede tener varias causas que incluyen un virus, el consumo excesivo de alcohol, o la intoxicación con sustancias químicas. Todos los tipos de hepatitis tienen señas similares. Pero las personas se infectan de los diferentes tipos de hepatitis de manera distinta, y algunos tipos son más peligrosos o duran más que los otros. Las hepatitis A y E generalmente se curan por sí solas en unos meses. Las hepatitis B y C pueden durar años y pueden causar cáncer del hígado.



El hígado limpia la sangre. Cuando el hígado no funciona bien, las toxinas y los desechos se acumulan en el cuerpo y causan enfermedades.

### SEÑAS-

- Náuseas y vómitos.
- Comezón en la piel.
- Orina oscura – como el color de la *Coca-Cola*.
- Heces claras, blancuzcas.
- Dolor en el lado derecho de la barriga. A veces dolor en los músculos y las articulaciones en todo el cuerpo.
- Debilidad y cansancio que dura meses.
- Ojos y piel amarillos.

Es posible que sienta el hígado hinchado al palpar el lado derecho de la barriga, justo debajo de las costillas.

### PARA AYUDAR A SANAR AL HÍGADO

Hay medicinas que pueden ayudar a tratar las hepatitis B y C, pero no están disponibles en todas partes. Pregunte en su centro de salud si se pueden conseguir donde usted vive. El hígado puede sanarse sin medicinas si la persona descansa mucho, toma muchos líquidos y evita los alimentos y otras sustancias que dañan el hígado.



La hepatitis provoca mucho cansancio. Hágale caso a su cuerpo y descanse.

- Tome líquidos a lo largo del día -- 8 tazas o más. El agua, los jugos de fruta y los caldos son todas opciones saludables.
- No tome alcohol durante al menos 6 meses. El alcohol es muy dañino para el hígado. Si necesita ayuda para dejar de tomar alcohol, vea Las drogas, el alcohol y el tabaco (en proceso de redacción).
- Evite tomar paracetamol ya que se puede acumular en el hígado y causar problemas. Tome otra medicina contra el dolor si lo necesita.
- Si tiene tuberculosis, es posible que tenga que esperar a que se sane el hígado antes de iniciar el tratamiento. Consulte a un médico. (Si aparecen señas de hepatitis mientras está tomando medicinas contra la tuberculosis, suspenda el tratamiento inmediatamente y consiga ayuda médica.)
- Tenga cuidado con las medicinas. Evite tomar medicinas que no sean absolutamente necesarias. Muchas medicinas dañan el hígado, especialmente cuando se toman en grandes cantidades o durante mucho tiempo.



### PREVENCIÓN

**Las hepatitis A y E** se contagian por malas condiciones sanitarias. Se pueden prevenir usando los sanitarios y lavándose las manos.

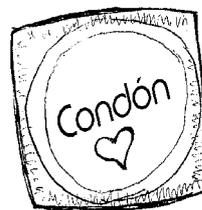
Si tiene hepatitis A o E, lávese las manos muchas veces al día para evitar que otras personas se infecten. Todas las personas que viven en la misma casa con usted también deben lavarse las manos más a menudo.

**Las hepatitis B y C** se encuentran en la sangre y en los líquidos corporales como el semen y los líquidos vaginales. Estos tipos de hepatitis pasan de una persona a otra durante las relaciones sexuales, o cuando los instrumentos para inyectar o para hacer tatuajes, cicatrices o cortes se usan en más de una persona sin desinfectarse después de cada uso. Las hepatitis B y C también pueden pasar de la madre a su bebé durante el embarazo, el parto o después del parto.

En los lugares donde la hepatitis B es muy común, como en muchas partes de África y Asia, la enfermedad pasa entre los niños y entre familiares sin contacto por la sangre. Esto sucede mayormente cuando la familia vive en una casa pequeña y hacinada donde las personas están en contacto muy estrecho todo el tiempo.

Para prevenir las hepatitis B y C:

- Evite las inyecciones a menos que sean necesarias. Use una aguja y una jeringa nuevas para cada inyección. Si no puede conseguir las nuevas, debe esterilizar las agujas y las jeringas después de cada uso. Vea Las medicinas, las pruebas diagnósticas y los tratamientos (en proceso de redacción).
- Use un condón cada vez que tenga relaciones sexuales.



Las hepatitis A y B se pueden prevenir con vacunas. La vacuna para la hepatitis B es muy importante para las personas que viven en lugares donde el virus de la hepatitis B y el cáncer del hígado son comunes.

---

*Si está cuidando a un enfermo de hepatitis, cuide su propia salud lavándose las manos a menudo y evitando el contacto con la sangre y las heces del enfermo.*

---

## Absceso hepático

Un absceso hepático generalmente se produce cuando una infección por amebas se extiende al hígado. Es mucho más frecuente en los hombres.

### SEÑAS

Sensibilidad o dolor en el lado derecho de la barriga arriba de la cintura acompañado por calentura. A veces el dolor se extiende hasta el pecho, siempre al lado derecho. Es más fuerte cuando la persona camina. Comparen estas señas con las señas de la hepatitis, la cirrosis (vea Las drogas, el alcohol y el tabaco – en proceso de redacción) y el dolor de vesícula. Vea la página 14.

Si una persona con señas de absceso hepático empieza a toser y botar un líquido color marrón, significa que el absceso se está drenando en su pulmón. Consiga ayuda médica.

### TRATAMIENTO

Dé las mismas medicinas que se usan para tratar la amebiasis (vea las páginas 47 a 50).

## Deshidratación

Una persona sufre deshidratación por falta de líquido en el cuerpo. Incluimos el tema en este capítulo porque la diarrea es una de las causas más frecuentes de la deshidratación. Otras causas son los vómitos, la insolación, el exceso de trabajo, o el tener mucho calor por arroparse demasiado. Vea la página 56 de Primeros Auxilios. En los niños pequeños la deshidratación puede empeorar rápidamente e incluso ser mortal.



Cualquiera que sea la causa, el tratamiento es siempre la rehidratación—tomar líquidos. Ayudar a la persona deshidratada a tomar líquidos puede salvarle la vida.

### SEÑAS

- Sed
- Boca y lengua secas (cuando toca el interior de la mejilla se siente seca)
- Orinar con menos frecuencia y la orina se pone oscura.

Empiece el tratamiento ahora, antes de que las señas se agraven.

### SEÑAS DE PELIGRO

- Letargo: sopor, modorra, cansancio con pocas fuerzas
- Pulso rápido
- Respiración profunda
- Ojos hundidos, sin lágrimas
- En bebés, se hunde la mollera
- Si pellizca la piel, se mantiene en la misma forma



Levante la piel entre dos dedos así. Si la piel no regresa a su estado normal inmediatamente, la persona podría estar deshidratada.



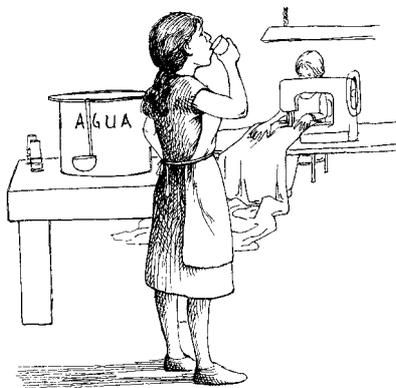
### TRATAMIENTO Y PREVENCIÓN

Siempre será más seguro y más fácil prevenir la deshidratación que tratarla una vez que empieza. **Dé líquidos antes de que aparezcan las señas de deshidratación.**

---

*La deshidratación se previene y se trata de la misma manera – tomando líquidos.*

---



¿Piensa que la diarrea será peor si la persona bebe más? Es fácil creerlo cuando ve la diarrea líquida que sale de un niño, **pero tomar líquidos no causa la diarrea.** La causa principal de la diarrea es una infección por microbios. La infección seguirá si la persona toma líquidos o no los toma. Pero si toma bastantes líquidos tendrá la fuerza necesaria para recuperarse de la infección. Una persona que tiene diarrea y que no toma líquidos se deshidratará e incluso puede morir. **Puede salvarle la vida si le da líquidos para reponer los líquidos perdidos.**



Quitarles los líquidos no protege a los niños de la diarrea. Por el contrario, los pone en peligro.

Tomar líquidos le mantiene saludable cuando tiene diarrea y le ayuda a sanarse.

## Suero de tomar (suero de rehidratación)

La **rehidratación** significa reponer el líquido en el cuerpo que se pierde por la deshidratación. Perdemos agua cuando tenemos diarrea, cuando vomitamos, o cuando sudamos. Así que el suero de tomar incluye agua. También perdemos sal y otros nutrientes que obtenemos de los alimentos. Para rehidratarnos, tenemos que reponer la sal y los nutrientes que dan energía. El agua + sal + alimento energético (azúcar, arroz o harina de maíz) = suero de rehidratación.

Dé tanto suero de tomar como acepte la persona —1 taza o más después de cada defecación. Un niño pequeño debe tomar al menos 1 taza cada vez. Un niño grande o un adulto debe tomar 1 taza o más.

*Siga dando suero de tomar hasta que pare la diarrea y desaparezcan las señas de deshidratación.*

¿Cuáles bebidas son buenas para la rehidratación? ¡Casi todas las bebidas que se pueden preparar fácilmente en casa sirven bien como suero de tomar!

### Suero de sal y azúcar

En la casa o la clínica se puede preparar un suero de tomar sencillo. Funciona igual que los paquetes de sales de rehidratación oral (SRO) que se compran, pero cuesta mucho menos.

1) En 1 litro de agua limpia,

2) Mezcle  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal.

Pruebe la mezcla. Debe ser menos salada que las lágrimas.

3) Agregue 8 cucharaditas rasas de azúcar.

O, en vez de azúcar, agregue 8 cucharaditas copadas de cereal de arroz o de maíz molidos y cueza esta mezcla unos minutos antes de servirla.

Para mezclar una porción de suero rehidratante:



vaso de agua

+



1 pizca de sal

+



2 o 3 cucharaditas de azúcar o de cereal cocido



## Agua de arroz

El agua de arroz sirve igual que la mezcla de sal y azúcar para tratar la deshidratación. Cueza el arroz en el doble de la cantidad de agua que usa normalmente. Agregue un poco de sal al agua (½ cucharadita de sal por 1 litro de agua, o una pizca grande de sal por vaso). Puede agregar un poco de azúcar también. Tome todo lo que pueda. También puede comerse el arroz.

## Atoles, papillas y gachas

Si tiene la costumbre de preparar atoles, papillas o gachas para comer o para los niños pequeños, puede hacerlas más aguadas y darlas de tomar. El maíz, las lentejas, la papa o la mandioca molidas sirven para preparar una bebida rehidratante (deben de estar bien cocidas y muy aguadas, con un poco de sal).

Los atoles aguados no reemplazan la comida. Si prepara atole aguado como bebida rehidratante, también puede servir el atole o las gachas espesas para comer. Para recuperarse de la deshidratación, dé comida además de bebidas.

## Yogur o bebidas de leche fermentada

Son buenas bebidas rehidratantes que brindan proteínas también. Si el yogur es muy espeso, mézclelo con un poco de agua y una pizca de sal en cada vaso.

## Leche materna

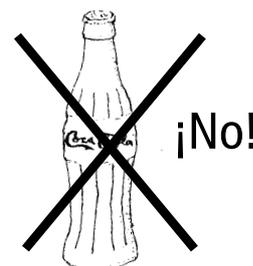
Si está dando pecho a un niño con diarrea, siga y dele de mamar con más frecuencia – al menos después de cada defecación (cada vez que haga caca). Permítale mamar todo el tiempo que quiera. Si tiene señas de deshidratación dele además un poco de suero de sal y azúcar cada vez que termine de mamar.



## Evite las bebidas que agravan la deshidratación

Las bebidas con mucha azúcar, las bebidas con cafeína y las bebidas alcohólicas agravan la deshidratación. Evite tomar:

- Gaseosas (*Coca-Cola*, *Fanta*, *Pepsi*) y jugos muy azucarados.
- Café o té cargado.
- Cerveza, vino y otras bebidas alcohólicas.



## ¿Y el agua sola, sin nada?

Cuando la persona está deshidratada, el agua sola no es tan buena como los sueros de tomar porque le faltan los nutrientes que el cuerpo necesita. Cuando una persona está muy deshidratada, tomar agua sola puede hacerle enfermar porque también necesita sal y nutrientes que dan energía. Pero es mejor dar agua sola que no dar nada – por un tiempo. Dé agua sola mientras espera que se cuece el agua de arroz o el atole.

## ¿Hay que hervir el agua primero?

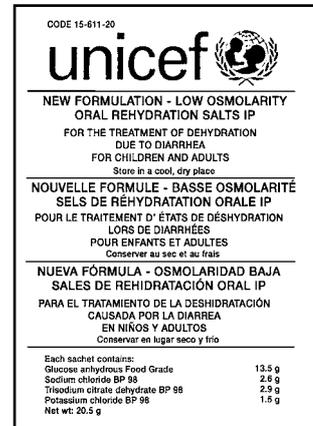
Lo mejor es el agua hervida o desinfectada de otro modo para eliminar los microbios. Para purificar el agua para beber, vea El agua y el saneamiento son claves para la salud (en proceso de redacción).

Si no tiene leña u otro combustible para hervir agua, o si tiene dificultad para obtener agua limpia, use el agua que tiene hasta que pueda purificarla.

## SRO en sobres

Es posible que vendan sobres de Sales de Rehidratación Orales (SRO) en la farmacia, la clínica o el mercado más cercano. Al igual que el suero de tomar casero, estos sobres contienen una mezcla de sal y azúcar en las proporciones adecuadas para tratar la deshidratación. También contienen potasio, citrato y cinc – que son nutrientes importantes para las personas con diarrea. Si estos sobres son gratuitos, son convenientes para preparar el suero de tomar. Asegúrese de usar la cantidad de agua indicada – generalmente 1 litro por sobre. (Vea las instrucciones en el sobre ya que usar demasiada agua o muy poca agua podría agravar la enfermedad).

Si los sobres de SRO no son gratuitos, es mejor preparar el suero en casa – cuesta mucho menos. Gaste su dinero en verduras, legumbres, huevos y otros alimentos saludables. El suero de tomar casero sirve igual que las SRO en sobre, y consumir alimentos saludables ayudará a que se mejore rápido.



## Vómitos

Vomitarse 1 o 2 veces no suele ser peligroso y generalmente se quita solo. Si le da vómitos por la gripa o por problemas de la barriga:

- Dé sorbos pequeños pero frecuentes de suero de tomar. Vea la página 22. Algunas personas prefieren tomar bebidas gaseosas cuando tienen náuseas. Si vomita todo lo que traga, beba una sola cucharadita. Espere 15 minutos y beba otra. Si no la vomita, espere 5 minutos y beba otra cucharadita. La idea es ir tomando más cuando pueda sin provocar más vómitos.
- Para aliviar las náuseas, hierva unas raíces de jengibre (kion) y tome esa tisana. Las infusiones de menta o de manzanilla sirven también. O quizás se acostumbre usar alguna hierba medicinal local.
- Cuando empiece a sentirse mejor, coma poco a poco y siga tomando mucho líquido para reponer lo que ha perdido.



### **SEÑAS DE PELIGRO**

- Vómitos que causan deshidratación (vea la página 20).
- Vómitos que duran más de 24 horas, o que empeoran cada vez más.
- Vómitos violentos de color verde oscuro o marrón, o que tengan olor a heces (vea Obstrucción, página 8).
- Vomitar sangre o vómitos que parecen café molido (vea Úlceras, página 12, y Cirrosis en Las drogas, el alcohol y el tabaco – en proceso de redacción).
- Vómitos acompañados de calentura y dolor que duran más de 24 horas (vea Abdomen agudo, página 8).

## **Diarrea**

Cuando una persona hace defecaciones (heces) sueltas o aguadas varias veces al día, tiene diarrea.

Una persona que tiene diarrea pierde líquidos y nutrientes muy rápido. Un adulto sano puede tener diarrea durante 1 ó 2 días y podrá recuperarse rápidamente. Pero la pérdida de líquidos y nutrientes es peligrosa para los niños, las personas mayores y las personas que ya están débiles debido a la desnutrición u otras enfermedades.



Se explica cómo cuidar a un niño con diarrea en el Capítulo 28: La salud de los niños. Si está cuidando a un bebé o un niño con diarrea, o si vive en un lugar donde los niños se mueren de diarrea, por favor lea la información abajo y en la próxima página y después lea la información que comienza en la página 7 de La salud de los niños.

### **SEÑAS DE PELIGRO**

- Diarrea aguada y abundante en poco tiempo. Podría ser el cólera (vea la página 28). Cualquiera que sea la causa, mucha diarrea en poco tiempo causa deshidratación rápidamente.
- Diarrea con sangre y mocos (amebiasis, página 30).
- Diarrea que continúa durante semanas. Este tipo de diarrea crónica agota los nutrientes en el cuerpo y debilita los intestinos. La desnutrición o una enfermedad prolongada pueden provocar este tipo de diarrea (vea la página 20 en Alimentarse bien para la buena salud.)

### TRATAMIENTO

- 1. Trate la deshidratación.** El verdadero peligro de la diarrea es la deshidratación, ya que es lo que causa la muerte. Por eso, el cuidado más importante para a una persona que tiene diarrea es darle de tomar líquidos. Puede preparar un suero de tomar en casa para reponer los nutrientes que necesita. Vea la página 22. **Beber líquidos no empeora la diarrea. Por el contrario, beber líquidos puede salvarle la vida.**
- 2. Dé comida.** Al principio, si la persona siente náuseas, dele solo bocados pequeños de comida blanda. El yogur y los plátanos son muy provechosos y pueden ayudar a parar la diarrea. Una vez que la persona pueda comer más, dele más comida. Los niños en particular necesitan comer.
- 3. Decida si hay medicinas que ayudarán** (generalmente, no ayudan). Vea la página 28.



## ¿Cuáles son las causas de la diarrea?

La diarrea tiene muchas causas. Las causas más comunes son:

- **Un microbio (un virus, una bacteria o un parásito) que pasa a las personas debido al saneamiento deficiente.** Para prevenir la diarrea, lávese las manos, cueza bien los alimentos y consúmalos recién cocidos (en vez de horas más tarde). Cuando compra comida preparada en la calle, pida que la vuelvan a calentar. Mejorar el saneamiento es la mejor manera de prevenir la diarrea. Vea El agua y el saneamiento son claves para la salud (en proceso de redacción).
- **Una infección en otra parte del cuerpo.** Una infección del oído o de la vejiga, el paludismo o el VIH pueden causar diarrea. La diarrea mejorará una vez que se trate la infección principal.
- **La desnutrición.** La desnutrición debilita los intestinos y su capacidad para absorber los alimentos y los líquidos, los cuales pasan rápidamente por los intestinos y causan diarrea. Para tratar la desnutrición, hay que alimentarse bien todos los días. Para ideas de cómo comer bien con poco dinero, vea la página 12 en Alimentarse bien para la buena salud.
- **Los antibióticos.** Los antibióticos pueden causar diarrea y dolor de barriga. Se usan los antibióticos mucho más de lo necesario, y muchas enfermedades se mejoran sin usarlos. No hacen nada para aliviar el catarro común u otras enfermedades causadas por un virus. En general, evite tratar las infecciones comunes con antibióticos y úselos solo cuando esté bastante seguro de que la enfermedad que está tratando requiere estas medicinas.

*Lo único que hago es tratar a niños con diarrea. Quizás sería más efectivo si me dedico a conseguir un sistema de agua limpia para la comunidad.*





Se puede prevenir muchos casos de diarrea lavándose las manos a menudo con agua y jabón.

## La alimentación y la diarrea

La persona que tiene diarrea debe comer lo antes posible. Cuando una persona tiene vómitos o se siente demasiado enferma para comer mucho, dé pequeños bocados de comida varias veces al día. Si hay mucha diarrea, dé un poco de comida cada hora o 2 horas para reponer los nutrientes perdidos. Podría dar sopas o atoles de arroz, maíz o papa. Añada un poco de carne, huevo o verduras bien cocidas si la persona lo tolera. La leche fermentada o el yogur aportan proteínas. Evite las frituras y también las frutas o los vegetales crudos.

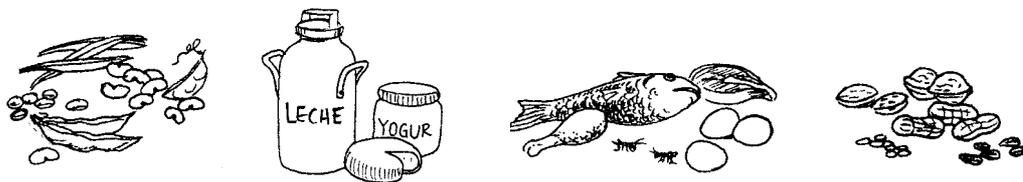
Cuando la diarrea dura 2 semanas o más – diarrea crónica – es muy importante comer. La diarrea crónica es causada generalmente por la desnutrición o una enfermedad crónica como el VIH. En cualquier caso, es necesario dar más comida para reponer lo perdido con la diarrea y para ayudar a que los intestinos absorban los alimentos que come.

---

*La desnutrición agrava la diarrea. La diarrea agrava la desnutrición. Los alimentos rompen el ciclo.*

---

Un niño desnutrido debe comer más seguido – 6 veces al día o más. Debe consumir proteínas y grasas todos los días para reponer la fuerza y la energía perdidas. Las verduras y las frutas protegen al cuerpo y le ayudan a combatir infecciones – incluyendo las infecciones que causan la diarrea. Para tratar la desnutrición, vea la página 20 de Alimentarse bien para la buena salud.



Los niños que tienen diarrea crónica necesitan alimentos con proteínas.

## Medicinas

Las medicinas no sirven contra las infecciones que causan la mayoría de los casos de diarrea. Son una pérdida de dinero e incluso pueden ser peligrosas.

Ciertos antibióticos sirven para tratar la amebiasis, giardiasis, shigellosis y ciertos casos de cólera. Pero aun con estas enfermedades, el tratamiento más importante es tomar muchos líquidos. Nunca dé laxantes a una persona con diarrea.

Las medicinas antidiarreicas como el bismuto o la loperamida retardan las defecaciones y sirven de “tapón”, pero no previenen la deshidratación que es el verdadero peligro de la diarrea. Cuando se toman estas medicinas, los líquidos no salen del cuerpo, pero salen de los órganos que los requieren para su funcionamiento. Aunque a veces estas medicinas pueden ser útiles, por ejemplo si va a viajar en bus por mucho tiempo, retrasan el proceso natural del cuerpo de eliminar los microbios, y por eso prolongan la diarrea. Evite estas medicinas cuando la persona tiene calentura, diarrea con sangre (amebiasis) o diarrea líquida constante (cólera). No dé loperamida a los niños, les hace daño.



Las medicinas antidiarreicas sirven como tapón. Mantienen la infección adentro en vez de dejarla salir.



## El cólera

Diarrea abundante que se parece a agua de arroz puede ser el cólera. El cólera pasa rápidamente de una persona a otra hasta afectar a muchas personas en la comunidad a la vez. El cólera provoca una deshidratación grave que puede ser mortal. Dar líquidos a una persona con cólera puede salvarle la vida.

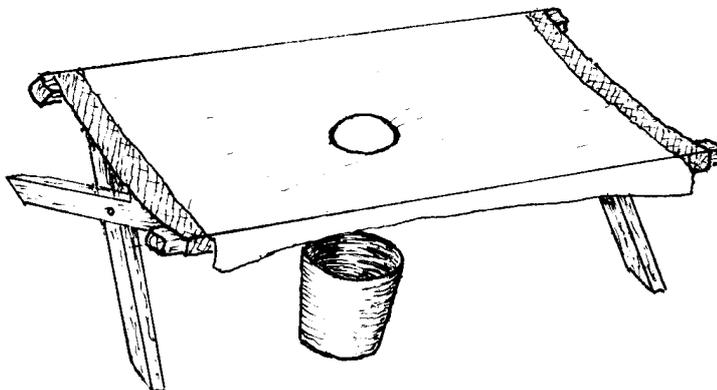
### TRATAMIENTO

Dé suero de tomar constantemente para tratar la deshidratación. La persona debe tomar todo lo que pueda, sin parar, hasta que pare la diarrea y no tenga más señas de deshidratación. Aún si la persona vomita, debe seguir tomando el suero.

Algunos antibióticos sirven para tratar ciertos casos de cólera. La clase de antibiótico que hay que usar depende de la resistencia a las medicinas en su zona. Averigüe con las autoridades de salud más cercanas y vea la página 42.

## El cólera es un problema de todos

Un brote de cólera es una emergencia para toda la comunidad. Los microbios que causan esta enfermedad se propagan por el suministro del agua. Hay que actuar rápidamente para detenerlo.



La "cama para el cólera" permite que la persona descansa y se mantenga relativamente limpia.

- Asegúrese de que todos conozcan el tratamiento más importante para el cólera: **tomar la mayor cantidad de líquidos posible**. Comparta la receta para el suero de tomar a través de la radio y afiches, y de boca en boca con sus vecinos.
- Lávese las manos a menudo y ayude a que todos comprendan la necesidad de la buena higiene para detener la propagación de la infección.
- Consiga atención médica para las personas que la necesitan. Quizás haya una "clínica de campo" o algún lugar donde los enfermos pueden recibir suero de rehidratación por vía intravenosa (IV) y antibióticos que sirven para tratar la cólera.
- Organice a la comunidad para asegurar que el agua de tomar sea potable. Vea El agua y el saneamiento (en proceso de redacción).
- Para prevenir brotes en el futuro, construyan sanitarios y mejoren el saneamiento para todos. Cuando las personas no tienen sanitarios seguros donde puedan defecar, o cuando las fuentes de agua están contaminados con excremento humano, todos estarán en peligro de contraer el cólera y otras enfermedades. Para construir sanitarios seguros, vea El agua y el saneamiento (en proceso de redacción).
- Hay vacunas que ayudan a prevenir el cólera. Funcionan mejor cuando todas las personas en la comunidad reciben la vacuna al mismo tiempo a fin de evitar la propagación de un brote.

## Diarrea con sangre (shigellosis, amebiasis, disentería)

Por lo general, la diarrea con sangre se debe a un microbio conocido como shigella o a parásitos que viven en los intestinos que se llaman amebas.

### SEÑAS

- Abundante heces aguadas con mucho moco y generalmente con sangre.
- Retortijones en la barriga y la sensación de querer defecar, aun cuando no sale nada o solo salen mocos.
- Dolor en el ano.
- Tener diarrea y después estreñimiento y nuevamente diarrea.

### **Cómo saber la causa de la diarrea con sangre**

Si una persona tiene diarrea con sangre, lo mejor es examinar las heces para detectar la causa. Si no puede hacer una prueba de laboratorio, estas señas le ayudarán a conocer la causa:

**La shigellosis** (infección por shigella) generalmente causa calentura. A menudo empieza de repente y provoca retortijones dolorosos y heces aguadas con mocos o sangre.

**Diarrea + mocos o sangre + calentura = shigellosis**

**La amebiasis** (infección por amebas) puede provocar un sangrado fuerte. No suele haber calentura.

**Diarrea + sangre + sin calentura = amebiasis**

### TRATAMIENTO

Es mejor tratar estas infecciones con medicinas, especialmente a los niños o a personas que ya están débiles o enfermas.

#### **Para la shigellosis**

La shigellosis se hace rápidamente resistente a las medicinas, entonces no existe una sola medicina que sea la mejor en todas partes del mundo. Vea Las medicinas, las pruebas diagnósticas y el tratamiento (en proceso de redacción) para conocer más acerca de la resistencia a las medicinas. En la mayoría de los casos, la ciprofloxacina funciona bien, pero consulte con las autoridades de salud de su zona para conocer el tratamiento más adecuado. Para las dosis de algunas medicinas, vea las páginas 48 a 49.

#### **Para la amebiasis**

Para la amebiasis, dé metronidazol. Vea las páginas 47 a 48.

## Giardiasis

La giardia es un parásito pequeñito que vive en los intestinos. La giardiasis es una infección por giardia que causa diarrea, especialmente en los niños.

### **SEÑAS**

- Muchos gases que causan una hinchazón incómoda de la barriga, retortijones, náuseas y muchos pedos y eructos. Los eructos tienen mal sabor y olor, parecido al azufre o a huevos podridos.
- Diarrea apesosa, amarillenta y espumosa (con burbujas), sin sangre o mocos.
- No suele provocar calentura.
- Puede continuar durante semanas, provocando la pérdida de peso y debilidad.

Una leve infección por giardia es incómoda pero la persona generalmente sanará en unas 6 semanas sin tratamiento. La buena alimentación ayuda. Con una infección prolongada, especialmente en un niño, es mejor tratarla con metronidazol (vea la página 47). La quinacrina (vea la página 50) es más barata y muchas veces funciona bien, pero sus efectos secundarios son peores.

## Lombrices intestinales

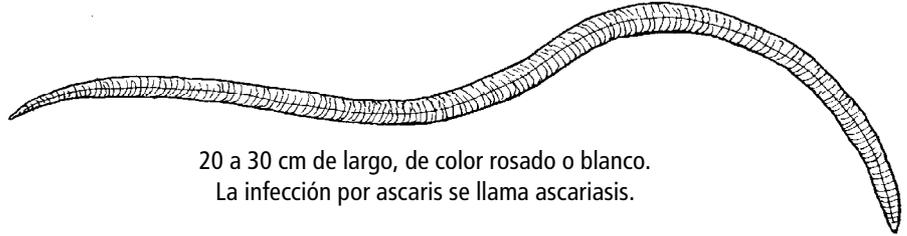
Las lombrices en los intestinos viven de la sangre y de los alimentos comidos. Causan dolor de barriga o diarrea, y quitan los nutrientes y la energía del cuerpo. Un niño con una infección por lombrices grave puede desarrollar anemia (falta de hierro en la sangre) o deficiencia de la vitamina A. A menudo tendrá dificultades para estudiar y para hacer las tareas del hogar porque la infección le daña la capacidad para concentrarse.

Hay diferentes tipos de lombrices que entran al cuerpo de distintas maneras, viven por diferentes periodos de tiempo, causan problemas diferentes y se tratan con medicinas diferentes. Intente conocer las formas de prevención y tratamiento para los tipos de lombriz que existen en su zona. (Y si usted adapta este libro para su uso en otro idioma o lugar específico, incluya detalles sobre las lombrices particulares que son comunes en su comunidad). Las infecciones por lombrices casi siempre se pueden prevenir con estos hábitos:

- Usar sanitarios para mejorar el saneamiento.
- Lavarse las manos. Cortarse las uñas para evitar que se llenen de mugre.
- Cocinar bien la carne antes de comerla. No alimentar al ganado con carne cruda o excrementos.
- Usar zapatos o sandalias.
- Cada 3 a 6 meses, desparasitar a los niños mayores de 1 año con albendazol o mebendazol. Vea las páginas 54 a 55.

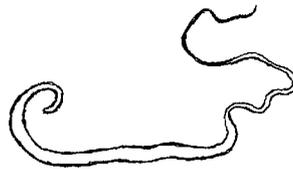
## Las lombrices que pasan de las heces a la boca: ascaris, trichiura, oxiuros

### Ascaris



20 a 30 cm de largo, de color rosado o blanco.  
 La infección por ascaris se llama ascariasis.

### Trichiura (Trichuris, Tricocéfalo)



3 a 5 cm de largo, de color rosado o gris.  
 La infección por trichiura se llama tricurosis o tricuriasis.

### Oxiuros (Enterobius)



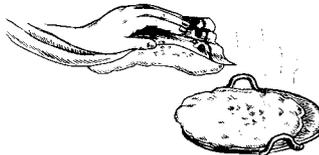
1 cm de largo, blanco, muy delgada como  
 el hilo. La infección por oxiuros se llama  
 oxiuriasis, oxiurosis o enterobiasis.

### Cómo se propagan estas lombrices

Cuando una persona se limpia el ano después de defecar, o se rasca porque le pica el trasero, pequeñas cantidades de heces se quedan en sus manos. También sucede cuando las personas o los animales pisan heces en la tierra y después las traen a la casa en sus patas o sus pies. Luego, las lombrices, o sus huevos que están en las heces, pasan a la piel de las personas o se meten debajo de las uñas. Entonces estas lombrices o sus huevos llegan a la boca cuando:



Un niño se lleva las  
 manos a la boca.



Alguien cocina para la familia.



Una persona se toca la  
 boca o toca la boca de  
 otra persona.

---

*Los huevos de las lombrices son tan pequeños que no se ven y por eso se propagan tan fácilmente*

---

### **TRATAMIENTO**

Para tratar las infecciones por cualquiera de estas lombrices, dé mebendazol durante 3 días. En los lugares donde estas lombrices son comunes, repita el tratamiento cada 3 a 6 meses. Vea la página 54.

**Evite el tiabendazol para tratar la ascariasis.** Esta medicina puede provocar que las ascaris suban a la nariz o la boca donde pueden causar atoramiento o dificultades para respirar.

Hay remedios caseros que pueden servir. Comer un poco de ajo crudo o semillas de papaya molidas todos los días podría ayudar a matar las lombrices.

### **PREVENCIÓN**

El mejor y más importante tratamiento para las lombrices es la prevención. Sin la prevención, la higiene y la limpieza, la persona volverá a tener lombrices una y otra vez.

**Sanitarios:** Construya un lugar limpio y privado donde defecar, lejos de la casa y las fuentes de agua potable. Así ni las personas ni los animales traerán restos de heces a la casa. Para construir sanitarios sencillos y seguros vea El agua y el saneamiento (en proceso de redacción).

**Lávese las manos y ayude a los niños a lavarse las manos también:** Lávese las manos a menudo con agua y jabón o con cenizas. Lávese antes de preparar los alimentos, antes de comer y después de defecar. Ayude a los niños a lavarse aun más a menudo ya que tocan todo y llevan los dedos a la boca muy seguido.

Si un niño se rasca el ano porque tiene lombrices, fácilmente volverá a infectarse o infectará a los demás. Para prevenir esto:

- Córtele las uñas bien cortas para que las heces y los huevos de lombriz no se queden pegados allí.
- Lave bien las manos del niño todas las mañanas, antes de que coma y después de que defeque.
- Póngale pantalones durante el día. Póngale un pañal o pantalones ajustados antes de acostarlo para que no pueda rascarse el ano mientras duerme.
- Para prevenir la comezón, póngale un poco de *Vaselina* en el ano antes de acostarlo.

**Lávese las manos después de tocar las heces de otra persona:** Si está cuidando a un bebé o un adulto enfermo, bote sus heces en el sanitario. Lávele el trasero después de que defeque y luego lávese bien sus propias manos. Para más ideas de cómo prevenir las lombrices y otras enfermedades, vea El agua y el saneamiento (en proceso de redacción).



### Otros problemas que causan las lombrices

**Ascariasis:** Si no se trata, la infección puede agravarse y causar problemas en el intestino o dificultades para respirar. Las lombrices juveniles se meten a los pulmones causando sibilancias, tos seca o pulmonía con tos y sangre. Esta persona necesita ayuda médica.

Cuando la persona tiene calentura, o cuando empieza a tomar medicinas para matar las lombrices, es posible que las lombrices salgan en las heces o incluso por la boca o la nariz. Cuando esto sucede, puede causar atoramiento. Rara vez la ascariasis causa una obstrucción intestinal (vea la página 8). Consiga ayuda médica. Dé mebendazol o albendazol en el camino.

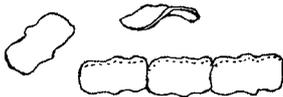
**Tricurosis:** La tricurosis puede causar diarrea, a veces con sangre. Si la infección es grave, puede causar anemia (falta de hierro en la sangre, vea la página 8 de Alimentarse para la buena salud).

Los niños con tricurosis a veces empujan demasiado al defecar, causando la salida de una parte del intestino por el ano. Esto se llama prolapso rectal. Si esto sucede, eche agua fría sobre el intestino salido. Generalmente volverá a meterse a su lugar. Si no lo hace, empújelo suavemente hacia adentro.



Un niño que tiene muchas lombrices puede tener la barriga hinchada y dura.

### Lombrices que se propagan a través de la carne mal cocida: la solitaria y la Trichinella



La lombriz solitaria y sus segmentos. Estas lombrices son blancas o amarillas y alcanzan varios metros de largo. Los segmentos de algunos tipos de solitaria son suficientemente grandes para que se vean en las heces.

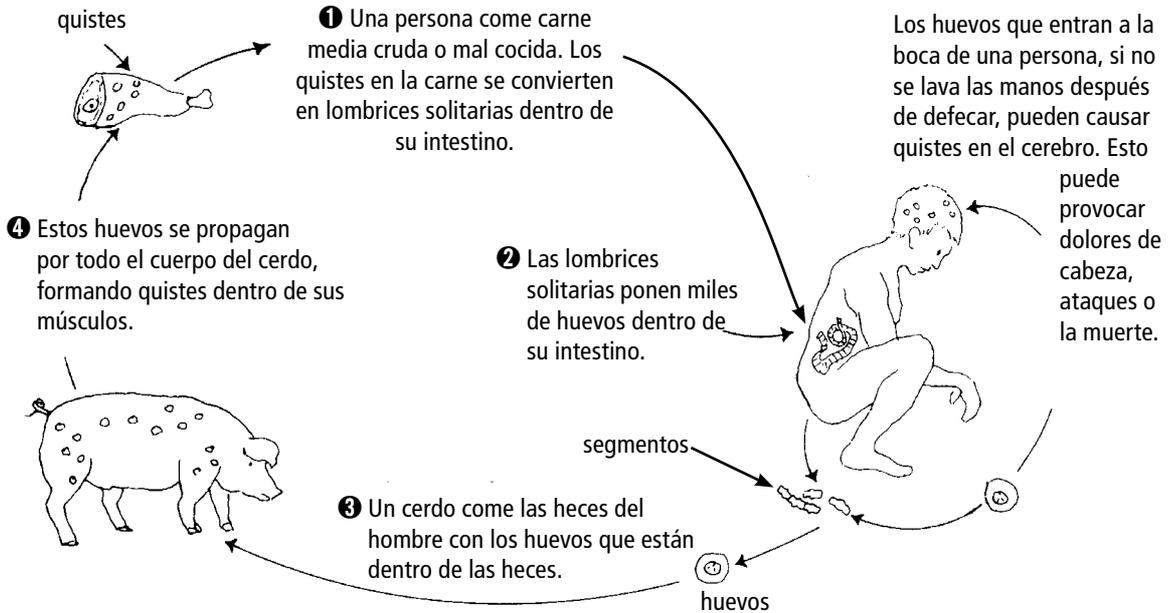


La Trichinella no se nota en las heces, pero si la pudiera observar dentro del músculo de una persona se vería así.

Las lombrices solitarias y la Trichinella viven en la carne de los cerdos, los reses, los peces y los animales carnívoros (aquellos que comen a otros animales). Las personas se infectan con estas lombrices cuando comen carne de animales infectados que no está totalmente cocido. Esto pasa más frecuentemente con la carne de cerdo.

## Infección por lombriz solitaria

El ciclo de vida de la lombriz solitaria:



Si encuentra un pedazo pequeño, plano y blanco de lombriz solitaria (segmento) en las heces o la ropa interior, dé tratamiento para la lombriz solitaria.

### TRATAMIENTO

Dé niclosamida o praziquantel (vea las páginas 56 a 57). Si le dan ataques a la persona, consiga ayuda médica. La persona necesitará medicinas contra los ataques y también esteroides.



### Triquinosis o triquinelosis (infección por Trichinella)

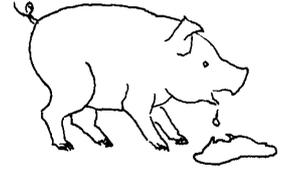
Dentro de una semana de haber comido carne infectada, la persona con triquinosis tendrá dolor de estómago, náuseas y diarrea. Si todas las personas que comieron la misma carne tienen dolor de barriga durante la semana de habérsela comido, dé tratamiento para la triquinosis.

Después de una semana, la infección puede extenderse hasta los músculos o el cerebro y puede causar:

- calentura y escalofríos.
- dolores musculares o dolor en las coyunturas.
- hinchazón alrededor de los ojos o de los pies.
- sangrado en la parte blanca de los ojos, dolor en los ojos o problemas de la vista.
- moretones pequeños.

### TRATAMIENTO

Dé albendazol o mebendazol (vea las páginas 54 al 55). A veces hay que dar esteroides también.



### PREVENCIÓN DE LA INFECCIÓN POR LOMBRIZ SOLITARIA Y LA TRIQUINOSIS

- Críe a los cerdos en un corral alejado de la casa, de modo que las heces queden donde los niños no las van a tocar y tampoco nadie las van a pisar.
- No dé carne cruda ni excremento a los cerdos– causarán infecciones.
- Cuezca bien la carne, especialmente la carne de cerdo. La cocción mata los quistes de la lombriz solitaria en la carne.
- Lávese las manos después de defecar y antes de cocinar y de comer.

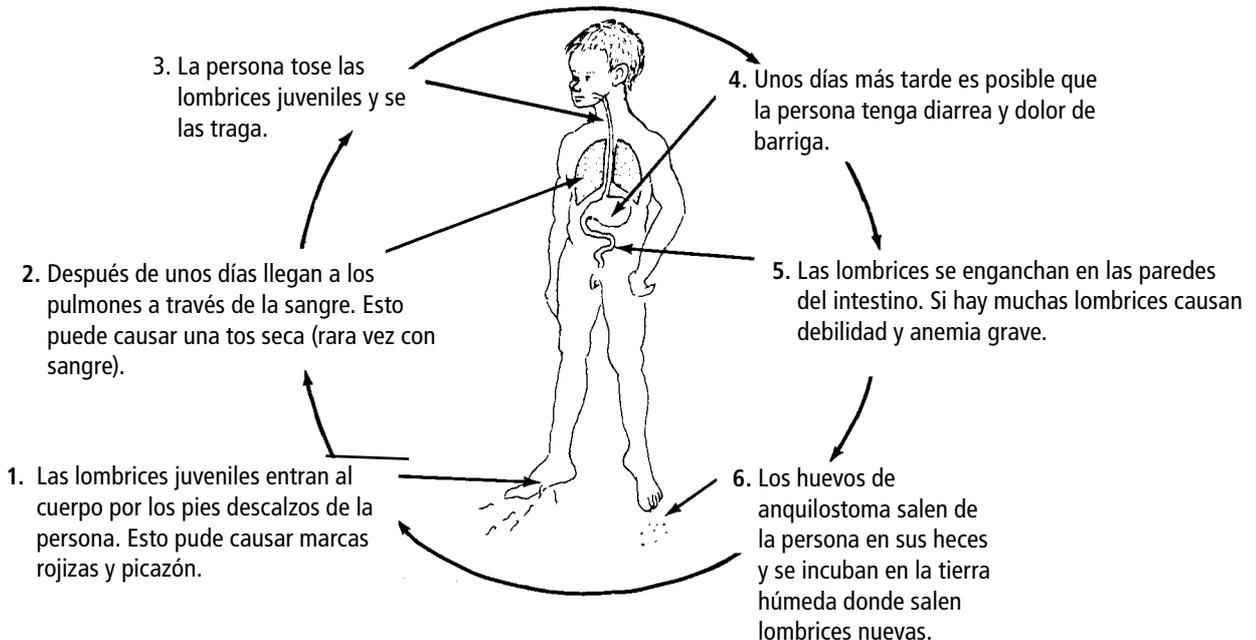
## Anquilostomas (uncinarias, “lombriz de gancho”)



1 cm de largo, color rojo

La anquilostomiasis (infección por anquilostomas) puede ser una de las enfermedades de la niñez más peligrosas ya que estas lombrices se alimenten de la sangre del niño y pueden causar anemia. Si un niño es anémico, pálido o come tierra, es probable que tenga anquilostomiasis. Si es posible, haga un examen de heces en un laboratorio para ver si tiene una infección por esta lombriz.

### Como se propaga la anquilostomiasis (empiece con el número 1 abajo)



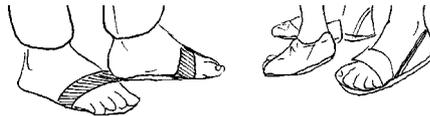
**TRATAMIENTO**

Dé mebendazol para tratar la anquilostomiasis. Vea la página 54.

Trate la anemia con alimentos ricos en hierro y tomando hierro en pastilla. Vea la página 8 de Alimentarse para la buena salud.



Proteja a los niños contra la anquilostomiasis:  
Construya sanitarios y use sandalias o zapatos.



## Otros problemas intestinales

### Estreñimiento

Una persona sufre estreñimiento cuando defeca poco y las heces le salen duras o secas. Es posible que también tenga dolor de barriga. La mayoría de los casos de estreñimiento pueden tratarse fácilmente.

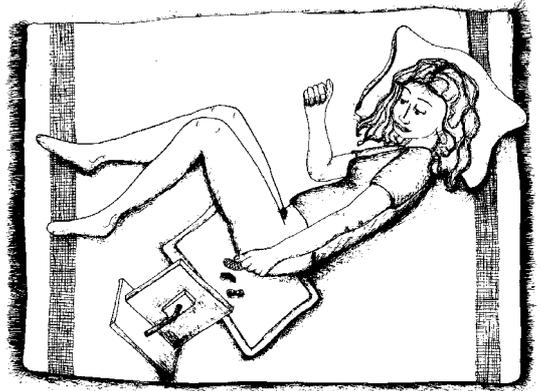
**TRATAMIENTO Y PREVENCIÓN**

- No tome laxantes ni purgas. Pueden ser peligrosas, especialmente para los niños.
- Coma fruta todos los días. 
- Coma granos integrales –como arroz integral o harina de trigo integral – en vez de granos blancos procesados.
- Póngase de cuclillas para defecar.
- Camine, muévase y haga más ejercicio. Las personas mayores, débiles o enfermas también necesitan moverse más, aunque sea con ayuda. Nadie debe permanecer en la misma posición todo el día.
- Beba más agua. Trate de tomar 8 o más tasas de agua todos los días.

Si el estreñimiento continúa después de tomar más agua y comer más fruta y granos durante varios días, pruebe 2 a 6 cucharadas de salvado de trigo o cáscara de psilio en polvo, o una cucharada de semilla de linaza molida, mezcladas con los alimentos o con agua. (Si hace la mezcla con los alimentos, tome un vaso de agua también. Si no toma agua, estos alimentos llenos de fibra podrían agravar el estreñimiento).

Si las heces secas están tapando el recto y causando dolor, puede ser necesario sacarlas. Ponga un poco de aceite, *Vaselina* o jabón en un dedo enguantado y retire suavemente las heces con la mano.

El estreñimiento es un efecto secundario común de tomar las pastillas de hierro o algunas medicinas contra el dolor, como la morfina y la codeína. Siga las mismas recomendaciones indicadas en la página 37. A medida que su cuerpo se vaya acostumbrando a la medicina, generalmente hay menos estreñimiento.



## Salida de heces por la vagina

Si las heces salen por la vagina, entonces hay un hueco entre el intestino y la vagina, que se conoce como una fístula. El hueco se produce generalmente cuando una mujer tuvo un parto prolongado y difícil, o también a consecuencia de una violación. Más a menudo, el hueco se abre entre la vagina y la vejiga, produciendo la salida de orina por la vagina, por lo que la fístula se describe en detalle con los problemas del aparato urinario en Problemas al orinar (en proceso de redacción).

## Sangrado por el ano

Un sangrado color rojo por el ano suele ser una señal de hemorroides. Consiga ayuda si sale abundante sangre o muchos coágulos, o si hay dolor.

Cualquier sangrado por el ano (rojo, rojo oscuro o negro) también puede ser una señal del cáncer, vea El cáncer (en proceso de redacción).

### SEÑAS DE PELIGRO

- Heces color negro que se parecen al alquitrán o al chapopote.
- Vómitos con sangre o granulados como café molido.

Cualquiera de estas señas indica que hay un sangrado más arriba en el intestino o en el estómago. Es siempre un peligro y requiere ayuda médica.

# Comezón o dolor en el ano

## Hemorroides, almorranas

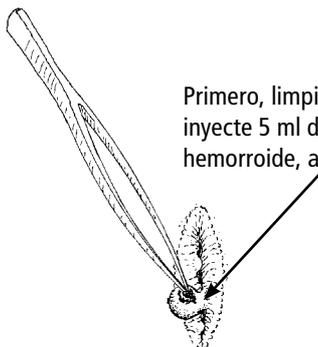
Las hemorroides, que también se conocen como almorranas, son venas hinchadas en el ano. Se ven abultadas y al palparlas se sienten como un bulto cerca del ano. Pueden provocar comezón, ardor o dolor, especialmente al defecar. A veces la hemorroide se rompe y deja un poco de sangre roja en el excremento.

Las hemorroides se producen comúnmente durante el embarazo y en las personas que permanecen sentadas o que cargan mucho peso todo el día, pero cualquier persona puede tenerlas. Se agravan con el estreñimiento, ya que el esfuerzo por defecar presiona las venas del ano.

### TRATAMIENTO

- Evite el estreñimiento y las hemorroides tomando más agua y comiendo bastante fruta fresca y granos integrales.
- Unte el jugo de ciertas plantas amargas, como la hamamelis o el nopal, sobre la hemorroide para ayudar a desinflamarla.
- Siéntese en un baño de agua tibia para limpiar la hemorroide y aliviar la molestia.

A veces las hemorroides quedan tapadas con un coágulo de sangre. Sentirá una masa firme y dolorosa dentro de la vena hinchada. Esto puede producir tanto dolor que la persona no puede sentarse. Para aliviar el dolor, hay que sacar el coágulo:



Primero, limpie el ano con agua y jabón. Si la tiene, inyecte 5 ml de lidocaína al 1% en la base de la hemorroide, aquí.

Con una cuchilla esterilizada haga un corte pequeño en la hemorroide. Use pinzas esterilizadas para sacar el coágulo. Ponga presión en el corte con un paño o una gasa limpia durante algunos minutos hasta que se detenga el sangrado.

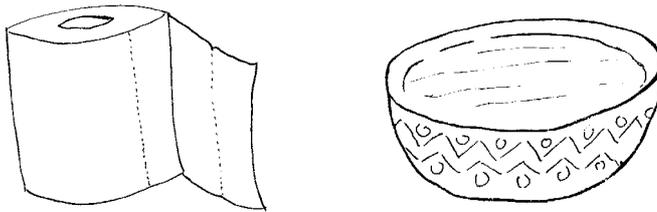
**No quite la hemorroide con la cuchilla.** Podría provocar un sangrado grave.

## Desgarro de piel en el ano

A veces un pequeño desgarro de la piel puede causar comezón, ardor o sangrado en el ano. Estas molestias se confunden fácilmente con las hemorroides o con una infección por lombrices. Cuando el adulto tiene comezón en el ano, generalmente no se debe a lombrices.

La causa más común de estos desgarros es limpiarse bruscamente luego de defecar. Emporan al no limpiarse bien el ano.

- No limpie el ano con mazorcas de maíz, papel periódico u otros materiales ásperos.
- Para limpiar el ano después de defecar, use papel higiénico o lávese con un poco de agua. Después lávese bien las manos.



- Báñese a menudo y lávese el ano cada vez que se bañe.
- Después de limpiar el ano, aplique *Vaselina* o el ungüento que alivia el sarpullido del pañal en bebés para ayudar a que sane el desgarro. Podría probar una crema de hidrocortisona pero no la use por más de una semana ya que debilita la piel.

## Dolor en el ano

A veces sale un bulto rojizo y doloroso cerca del ano. Es un tipo de absceso y está lleno de pus. El absceso puede producir un hueco entre el ano y la piel por lo que hay que drenarlo lo antes posible. Drénelo lo más cerca posible a la apertura del ano. Vea Problemas de la piel, las uñas y el cabello (en proceso de redacción) para mayor información acerca de cómo drenar un absceso.

# La mayoría de los problemas de la barriga pueden evitarse

Podrá evitar la mayoría de los problemas de la barriga si mejora el saneamiento en la casa y la comunidad, y si consume alimentos saludables.

El agua y el saneamiento son claves para la salud (en proceso de redacción) explica cómo tratar el agua para que sea potable y cómo deshacerse de los excrementos humanos de forma segura, a fin de proteger la salud de las personas. Si sus familiares o vecinos padecen de dolor de barriga, diarreas o lombrices con frecuencia, lea ese capítulo. Alimentarse para la buena salud trata sobre la nutrición y cómo comer para tener buena salud y así prevenir el dolor, las náuseas y otros problemas de la barriga.

Estas son otras maneras de prevenir y tratar estos problemas sin medicinas:

- Tome mucha agua. Tome al menos 8 tazas de agua todos los días, y más si trabaja o suda mucho. Esto ayuda a prevenir el estreñimiento.
- Coma verduras, frutas y granos integrales todos los días. Así se evita el estreñimiento, y es importante para la salud en general.
- Los alimentos grasosos, picantes o ácidos pueden causar dolor de barriga. Si le duele la barriga, evite estos alimentos durante unas semanas para ver si se siente mejor.



- Algunas personas sufren gases dolorosos o diarrea cuando toman leche o comen queso. Trate de evitar los alimentos lácteos. (Si no hay ningún cambio después de evitar estos alimentos por 1 ó 2 semanas, deje de evitarlos.)
- Evite los cigarrillos y el alcohol ya que causan problemas de la barriga.
- ¿Está tomando alguna medicina? La aspirina, el ibuprofeno, varios antibióticos y otras medicinas pueden dañar la barriga. Para tratar algunas enfermedades, como el VIH, es importante tomar medicinas fuertes durante mucho tiempo. Pero para muchas enfermedades, casi siempre existe una medicina alternativa que podría usar si la medicina que toma le causa problemas de la barriga. Quizás no necesite tomar ninguna medicina.
- Las preocupaciones y el estrés les causan dolor de barriga a muchas personas. La salud mental (en proceso de redacción) ofrece algunas sugerencias para mantenerse tranquilo cuando la vida se ponga difícil.

# El dolor de barriga, la diarrea y las lombrices intestinales: medicinas

## Medicinas para la diarrea

La rehidratación es el tratamiento más importante para la diarrea, cualquiera que sea la causa. En muchos casos, la rehidratación y la alimentación bastan para que la persona se mejore. Si la persona tiene giardiasis, amebiasis, shigellosis o cólera, es posible que necesite tomar antibióticos u otras medicinas, especialmente si es un niño pequeño o un adulto mayor.

### Giardiasis

El metronidazol (página 47) es la mejor opción; dé durante 5 a 7 días. La quinacrina (página 50) también funciona y podría ser más barata.

### Amebiasis

Dé metronidazol (página 47) durante 7 a 10 días. Puede dar además diloxanida (páginas 49 a 50).

### Shigellosis

La shigella es resistente a varios antibióticos, por lo que es importante saber cuáles medicinas funcionan en su zona. Es bueno averiguar la recomendación de las autoridades sanitarias locales. A veces se trata la shigellosis con ampicilina (página 43), ceftriaxona (página 49) o ciprofloxacina (página 48). Si la persona no se mejora después de 2 días de tomar la medicina indicada, cambie a otro antibiótico.

### Cólera

**La rehidratación es lo más importante** para salvarle la vida a una persona enferma de cólera. Dé suero de tomar constantemente hasta que pare la diarrea y la persona no tenga más señas de deshidratación. Después, siga dando una taza de suero después de cada defecación. El suero de tomar preparado con arroz o harina de maíz puede ser aún más efectivo. Vea la receta en la página 22.

A las personas con diarrea severa, sea por cólera u otra enfermedad, deles además suplementos de cinc. Vea la página 50.

Los antibióticos no son el tratamiento más efectivo contra el cólera, y en muchos lugares el cólera es resistente a varios antibióticos. Use antibióticos solamente si sabe

cuáles funcionan contra el cólera en su zona. Inicie el tratamiento con antibióticos que se toman por la boca una vez que la persona deje de vomitar. Los antibióticos que pueden ser provechosos son doxiciclina, tetraciclina, cotrimoxazole, ciprofloxacina y eritromicina. La eritromicina es la más segura para las mujeres embarazadas y los niños.

Existen vacunas que ayudan a prevenir el cólera. Funcionan mejor cuando todas las personas en la comunidad reciben la vacuna al mismo tiempo a fin de evitar la propagación de un brote. Si hay riesgo de cólera en su comunidad, pida a las autoridades sanitarias que distribuyan la vacuna.

## Los antibióticos

Los antibióticos son medicinas que combaten las infecciones causadas por bacterias. No ayudan contra las infecciones causadas por un virus como la varicela, la rubéola, la gripa o el catarro. Ningún antibiótico sirve para combatir todas las infecciones causadas por bacterias. Los antibióticos se dividen en clases o “familias” que comparten las mismas propiedades químicas. Es importante conocer las familias de antibióticos por 2 motivos:

1. Muchas veces los antibióticos de la misma familia pueden tratar los mismos problemas. Es decir, se puede usar una medicina diferente pero de una misma familia.
2. Si una persona es alérgica a un antibiótico que pertenece a una familia, también será alérgica a los demás antibióticos de esa familia. Esto significa que esa persona tendrá que tomar una medicina que pertenece a otra familia.

Hay que tomar los antibióticos durante todos los días indicados aun si la persona se siente mejor. Si deja de tomar un antibiótico antes de que se acaben los días de tratamiento, la infección podría volver con más fuerza y ser aún más difícil de curar.

## Ampicilina y amoxicilina

---

La ampicilina y la amoxicilina son penicilinas de amplio espectro, es decir, matan una gran variedad de bacterias. Suelen ser intercambiables. En este libro, cuando se recomienda tomar ampicilina, muchas veces se puede sustituir por amoxicilina en la dosis correcta (vea la página 44).

La ampicilina y la amoxicilina son muy seguras y son especialmente provechosas para los bebés y los niños pequeños. En combinación con otras medicinas, la ampicilina también es útil para tratar las úlceras y la peritonitis.

### Efectos secundarios



Ambas medicinas, pero especialmente la ampicilina, tienden a provocar náuseas y diarrea. Evite dárselas a personas que ya tienen diarrea si puede dar otro antibiótico en su lugar.

El sarpullido es otro efecto secundario común. Si salen ronchas con comezón que duran unas horas, probablemente sea una señal de una reacción alérgica a la penicilina. Deje de dar la medicina inmediatamente y nunca más dé medicinas de la familia penicilina a esta persona. Una reacción alérgica futura podría ser más grave, incluso mortal. Para algunos problemas, podría usar la eritromicina en lugar de la penicilina (vea la página 45).

Un sarpullido que se parece al sarampión, que aparece una semana después de que la persona empieza a tomar la medicina y que dura varios días, no es necesariamente una alergia. Ya que es imposible saber con seguridad si el sarpullido se debe a una reacción alérgica, es mejor dejar de tomar la medicina.

### Importante

La resistencia a la ampicilina y la amoxicilina es cada vez más común. En algunos lugares ya no sirven contra la shigellosis o las infecciones por estafilococo u otros microbios.

### Cómo se usa

La ampicilina y la amoxicilina funcionan bien cuando se toman por la boca. La ampicilina se puede dar por inyección también si la persona está gravemente enferma, si está vomitando o si no puede tragar.

Para la mayoría de los antibióticos, se indica un número mínimo y un número máximo de días durante los cuales se debe seguir tomando la medicina. Por regla general, continúe tomando la medicina hasta que todas las señas de infección (incluso la calentura) hayan desaparecido por más de 24 horas. A una persona que tiene VIH, dé la medicina por el número máximo de días. La cantidad de antibiótico también puede variar entre un mínimo y un máximo por día. Por lo general, dé la cantidad mínima a una persona más delgada o que tiene una infección menos grave, y la cantidad máxima a una persona más gorda o que tiene una infección más grave.

#### AMOXICILINA (VÍA ORAL)

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

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

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

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

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

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

Siga dando amoxicilina hasta que desaparezcan todas las señas durante al menos 24 horas.

#### AMPICILINA (VÍA ORAL)

➔ Dé 50 a 100 mg por kg de peso cada día, dividido en 4 dosis por día. Si no puede pesar a la persona, dé la dosis según la edad:

**Menores de 1 año:** dé 100 mg, 4 veces al día por 7 días.

**1 a 3 años:** dé 125 mg, 4 veces al día por 7 días.

**4 a 7 años:** dé 250 mg, 4 veces al día por 7 días.

**8 a 12 años:** dé 375 mg, 4 veces al día por 7 días.

**Mayores de 12 años:** dé 500 mg, 4 veces al día por 7 días.

Siga dando ampicilina hasta que desaparezcan todas las señas durante al menos 24 horas.

#### AMPICILINA (INYECTADA)

La ampicilina también se puede inyectar, pero se debe inyectar solamente para tratar una enfermedad grave, o cuando la persona está vomitando o no puede tragar.

- Inyecte 100 a 200 mg por kg de peso cada día, dividido en 4 dosis por día. Si no puede pesar a la persona, dé la dosis según la edad:
- Menores de 1 año:** inyecte 100 mg, 4 veces al día por 7 días.
  - 1 a 5 años:** inyecte 300 mg, 4 veces al día por 7 días.
  - 6 a 12 años:** inyecte 625 mg, 4 veces al día por 7 días.
  - Mayores de 12 años:** inyecte 875 mg, 4 veces al día por 7 días.

## Eritromicina

---

La eritromicina sirve para tratar muchas de las mismas infecciones que trata la penicilina o la tetraciclina, pero la pueden usar las personas que tienen alergia a las penicilinas.

### Efectos secundarios

La eritromicina muchas veces provoca náuseas y diarrea, particularmente en los niños. No la use por más de 2 semanas ya que puede causar ictericia.

### Cómo se usa

- Dé 30 a 50 mg por kg de peso al día, dividido en 2 a 4 dosis al día. Si no puede pesar a la persona, dé la dosis según la edad:
- Recién nacidos:** dé 65 mg, 2 veces al día por 7 a 10 días.
  - Menores de 3 años:** dé 125 mg, 3 veces al día por 7 a 10 días.
  - 3 a 7 años:** dé 250 mg, 3 veces al día por 7 a 10 días.
  - Mayores de 8 años:** dé 250 a 500 mg, 4 veces al día por 7 a 10 días.

Dé durante 7 a 10 días, o hasta 1 a 2 días (24 a 48 horas) después de que hayan desaparecido todas las señas la infección.

Para las infecciones graves, duplique la dosis indicada.

**Para el cólera** (en los lugares donde la eritromicina funciona para combatir el cólera), dé las mismas dosis ya indicadas, pero solo durante 3 días.

## Tetraciclina y doxiciclina

---

La tetraciclina y la doxiciclina son antibióticos de amplio espectro que combaten muchas clases de bacterias. Funcionan bien cuando se toman por la boca (y son muy dolorosas cuando se inyectan, por lo que no se deben de inyectar). Existe mucha resistencia a estas medicinas y ya no se utilizan tanto como antes, pero aún son útiles para tratar algunas infecciones.

La doxiciclina y la tetraciclina se pueden usar de manera intercambiable, pero generalmente es mejor usar la doxiciclina porque se toma menos al día y tiene menos efectos secundarios.

### Efectos secundarios

Es común que produzcan acidez estomacal, retortijones de barriga, diarrea e infecciones por hongos (candidiasis).

### Importante

- Las mujeres embarazadas no deben tomar estas medicinas porque pueden dañar los huesos del bebé o teñirle la dentadura. Por la misma razón, los niños menores de 8 años solo deben tomar estas medicinas cuando no hay otro antibiótico efectivo y solamente durante períodos cortos. Usualmente puede usar la eritromicina en su lugar.
- No use tetraciclina o doxiciclina que esté “vencida” o “caducada”, es decir, después de la fecha de vencimiento.
- A algunas personas les sale sarpullido o les quema fácilmente la piel por el sol cuando toman estas medicinas. Por eso, es mejor quedarse a la sombra o cubrirse con un sombrero de ala ancha.
- Estas medicinas pueden hacer menos efectivas las pastillas anticonceptivas. Si es posible, use otro método anticonceptivo (como el condón) mientras toma estas medicinas.

### Cómo se usa

#### TETRACICLINA

Evite tomar leche, pastillas de hierro o antiácidos por 2 horas antes o después de tomar tetraciclina porque esos productos hacen menos efectiva la medicina.

Tome tetraciclina con el estómago vacío y con bastante agua, por lo menos 1 hora antes ó 2 horas después de comer.

#### Para la mayoría de las infecciones

→ Dé 25 a 50 mg por kg de peso al día, dividido en 4 dosis al día. Si no puede pesar a la persona, dé la dosis según la edad:

**8 a 12 años:** dé 125 mg, 4 veces al día por 7 a 10 días.

**Mayores de 12 años:** dé 250 a 500 mg, 4 veces al día por 7 a 10 días.

**Para el cólera** (en lugares donde la tetraciclina sirve para tratar el cólera)

→ **8 a 12 años:** dé 250 mg, 4 veces al día durante 3 días.

**Mayores de 12 años:** dé 500 mg, 4 veces al día durante 3 días.

#### DOXICICLINA

La doxiciclina se toma 2 veces al día (en vez de 4 veces al día como la tetraciclina).

Evite tomar leche, pastillas de hierro y antiácidos durante 2 horas antes o después de tomar doxiciclina porque esos productos hacen menos efectiva la medicina.

Tome doxiciclina con el estómago vacío con bastante agua, al menos 1 hora antes ó 2 horas después de las comidas.

#### Para la mayoría de las infecciones

→ Dé 2 mg por kg de peso en cada dosis, pero no le dé más de 100 mg por dosis ni más de 200 mg al día. Si no puede pesar a la persona, dé la dosis según la edad:

**8 a 12 años:** dé 50 mg 2 veces al día durante 7 a 10 días.

**Mayores de 12 años:** dé 100 mg 2 veces al día durante 7 a 10 días.

**Para el cólera** (en los lugares donde la doxiciclina sirve contra el cólera)

- ➔ Dé 6 mg por kg de peso, una sola vez. O dé la dosis según la edad:  
**8 a 12 años:** dé 150 mg, una sola vez.  
**Mayores de 12 años:** dé 300 mg, una sola vez.

## Metronidazol

---

El metronidazol se usa para tratar las infecciones intestinales provocadas por amebas, giardia y ciertas bacterias.

### Efectos secundarios

A menudo provoca náuseas, retortijones de barriga y diarrea. Tomar la medicina con comida puede ser provechoso. A veces provoca dolor de cabeza o un sabor metálico en la boca.

### Importante

No dé metronidazol a una mujer durante los primeros 3 meses del embarazo porque puede causar defectos de nacimiento. Evite dar metronidazol también cuando el embarazo está más avanzado o cuando la mujer está dando el pecho, a menos que sea la única medicina efectiva y sea absolutamente necesaria. No beba alcohol mientras está tomando metronidazol ni por 2 días después de terminar de tomarlo. Beber alcohol mientras se toma metronidazol provoca náuseas severas. Las personas que sufren de problemas del hígado no deben usar metronidazol.

### Cómo se usa

Para muchas infecciones, puede dar una dosis alta de esta medicina durante 3 días, o una dosis menor durante 5 a 10 días. Las mujeres embarazadas deben evitar los tratamientos de dosis alta.

#### Para giardiasis

- ➔ Dé 15 mg por kg de peso cada día, divididos en 2 a 3 dosis al día, durante 5 a 7 días. Si no puede pesar a la persona, dé la dosis según la edad:  
**Menores de 3 años:** dé 62 mg (¼ de una tableta de 250 mg), 2 veces al día durante 5 días.  
**3 a 7 años:** dé 62 mg, 3 veces al día durante 5 días.  
**8 a 12 años:** dé 125 mg, 3 veces al día durante 5 a 7 días.  
**Mayores de 12 años:** dé 250 mg, 3 veces al día durante 5 a 7 días. **O**  
Dé 2 gramos, 1 vez al día, durante 3 días.

#### Para amebiasis

- ➔ Dé 30 mg por kg de peso cada día, divididos en 3 dosis al día, durante 8 a 10 días. Si no puede pesar a la persona, dé la dosis según la edad:  
**Menores de 3 años:** dé 62 mg (¼ de una tableta de 250 mg), 3 veces al día durante 8 a 10 días.  
**3 a 7 años:** dé 125 mg, 3 veces al día durante 8 a 10 días.  
**8 a 12 años:** dé 250 mg, 3 veces al día durante 8 a 10 días.  
**Mayores de 12 años:** dé 500 a 750 mg, 3 veces al día durante 8 a 10 días.

Después de dar la última dosis de metronidazol, dé **diloxanida furoato** (vea la página 49).

### Para la peritonitis o la apendicitis

→ Dé junto con otros antibióticos. Vea la página 51.

### Para úlceras

→ Dé metronidazol junto con omeprazol y amoxicilina. Vea la página 54.

## Ciprofloxacina

---

La ciprofloxacina es un antibiótico de amplio espectro de la familia quinolona. Esta medicina combate una variedad de infecciones de la piel, de los huesos, del sistema digestivo y del aparato urinario (vejiga y riñones). Pero hay resistencia a la ciprofloxacina en muchas partes del mundo, por lo que se debe usar únicamente para tratar las infecciones para las cuales está específicamente indicada en la zona donde vive usted. No se recomienda dársela a los niños.

### Efectos secundarios



Náuseas, diarrea, vómitos, dolor de cabeza, mareos, sarpullido o infecciones por hongos.

### Importante

No la use si está embarazada o dando el pecho. No la tome junto con productos lácteos como la leche y el queso.

La ciprofloxacina rara vez daña los tendones. No se la dé a niños menores de 16 años, excepto en casos de emergencia, ya que sus tendones aún están en proceso de desarrollo. Deje de tomarla inmediatamente si siente dolor en las pantorrillas.

### Cómo se usa



#### Para la mayoría de infecciones

→ Dé 250 a 750 mg, 2 veces al día hasta 24 horas después de que desaparezcan las señas de infección.

#### Para shigellosis

→ Dé 500 mg, 2 veces al día durante 3 días.

#### Para el cólera (en los lugares donde la ciprofloxacina funciona contra el cólera)

→ Dé 1 gramo (1000 mg), una sola vez.

#### Para la apendicitis o la peritonitis

→ Dé ciprofloxacina junto con otros antibióticos. Vea la página 51.

## Ceftriaxona

---

La ceftriaxona se usa para tratar infecciones graves y las infecciones que son resistentes a la penicilina. Para prevenir la resistencia y conservar la utilidad de la ceftriaxona, úsela únicamente para tratar las infecciones para las cuales está específicamente indicada en la zona donde vive usted.

### Efectos secundarios

La inyección puede ser dolorosa. Mezcle la ceftriaxona con lidocaína al 1% si lo sabe hacer.

### Importante

No dé ceftriaxona a un bebé con menos de 1 semana de vida ni tampoco a un bebé que tenga ictericia.

### Cómo se usa

No se puede tomar la ceftriaxona por la boca. Al inyectarla, meta la aguja profundamente en el músculo.

### Para una infección grave

La dosis depende del tipo de infección, pero por lo general puede dar de 50 a 100 mg por kg de peso en niños y de 1 a 4 gramos por kg de peso en adultos, 1 ó 2 veces al día.

### Para shigellosis

→ Inyecte 50 mg por kg de peso, 1 vez al día durante 5 días. Si no puede pesar a la persona, dé la dosis según la edad:

**1 semana hasta 3 años:** inyecte 250 mg, 1 vez al día durante 5 días.

**3 a 7 años:** inyecte 500 mg, 1 vez al día durante 5 días.

**8 a 12 años:** inyecte 1000 mg, 1 vez al día durante 5 días.

**Mayores de 12 años:** inyecte 1 a 2 gramos, 1 vez al día durante 5 días.

## Otras medicinas para tratar la diarrea

### Diloxanida furoato

---

La diloxanida se usa en combinación con otros antibióticos para tratar la amebiasis. Si no puede conseguir esta medicina, podría tomar paramomicina o iodoquinol en su lugar.

### Efectos secundarios

A veces provoca gases, dolor de barriga o náuseas. Tómela junto con la comida.

### Importante

No se debe usar la diloxanida durante los primeros 3 meses del embarazo. Evite tomar esta medicina si está dando el pecho.

### Cómo se usa

Tome diloxanida después de completar el tratamiento para la amebiasis con metronidazol u otra medicina.

→ Tome 20 mg por kg de peso cada día, divididos en 3 dosis al día durante 10 días. Si no puede pesar a la persona, dé la dosis según la edad.

**Menores de 3 años:** dé 62 mg ( $\frac{1}{8}$  de una tableta de 500 mg), 3 veces al día durante 10 días.

**3 a 7 años:** dé 125 mg, 3 veces al día durante 10 días.

**8 a 12 años:** dé 250 mg, 3 veces al día durante 10 días.

**Mayores de 12 años:** dé 500 mg, 3 veces al día durante 10 días.

## Quinacrina

---

La quinacrina funciona bien para tratar la giardiasis, pero le hace sentir muy mal a la persona que la toma. Se usa porque cuesta poco dinero.

### Efectos secundarios

Es común que produzca dolor de cabeza, mareos y vómitos.

### Cómo se usa

#### Para giardiasis

→ **Menores de 10 años:** dé 50 mg, 3 veces al día durante 1 semana.

**Mayores de 10 años:** dé 100 mg, 3 veces al día durante 1 semana

## Cinc

---

El cinc ayuda a una persona con diarrea a sanarse más rápido. Se debe de dar junto con el suero de tomar.

### Cómo se usa

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

→ **Recién nacidos hasta 6 meses:** dé 10 mg, 1 vez al día durante 10 a 14 días.

**Mayores de 6 meses:** dé 20 mg, 1 vez al día durante 10 a 14 días.

## Para tratar la peritonitis y la apendicitis

Se pueden usar diferentes antibióticos para tratar la peritonitis, pero siempre use al menos 2 antibióticos diferentes a fin de matar la mayor cantidad de bacterias posible. Para la peritonitis, es mejor inyectar los antibióticos porque el aparato digestivo de la persona no estará en condiciones de usar las medicinas tomadas por la boca. Si da antibióticos por la boca, dé solo el agua necesaria para tragar las pastillas. La persona no debe beber ni comer otra cosa.

Dé estas medicinas hasta que la persona llegue al hospital:

METRONIDAZOL 500 mg, 4 veces al día

**Y**

CIPROFLOXACINA 500 mg, 2 veces al día **O**

CEFTRIAXONA 2 gramos, 1 vez al día **O**

AMPICILINA 2 gramos, 4 veces al día **Y** GENTAMICINA 1.5 mg por kg de peso, 3 veces al día.

## Para la indigestión, la acidez y las úlceras estomacales

Inicialmente use antiácidos simples para tratar la acidez estomacal y la indigestión. Si estos problemas continúan necesitará antiácidos más fuertes. Si tiene dolor de barriga causado por una úlcera, es probable que necesite una combinación de antiácidos y antibióticos para curarla. Para esa combinación de medicinas, vea la página 54.

### Antiácidos

Los antiácidos son baratos y pueden aliviar la acidez y el dolor de barriga por un rato. Ninguna de estas medicinas funciona por mucho tiempo, pero pueden ser provechosas para tratar problemas ocasionales. Hay muchas marcas que se venden en forma de líquidos o pastillas masticables. Todos contienen hidróxido de aluminio, hidróxido de magnesio, carbonato de calcio, o bismuto.

### Hidróxido de aluminio, hidróxido de magnesio, leche de magnesia, crema de magnesia

---

Estos antiácidos se pueden usar de vez en cuando para tratar la indigestión o la acidez estomacal, o como parte de un tratamiento regular para una úlcera estomacal (úlcera péptica).

### Importante

Estas medicinas interfieren con la tetraciclina y otras medicinas. Si está tomando otra medicina, tómela 2 horas antes o después de tomar estos antiácidos.

### Efectos secundarios

Los antiácidos que contienen magnesio a veces causan diarrea, y aquellos que contienen aluminio pueden causar estreñimiento.

### Cómo se usa

Tome un antiácido cuando sienta dolor, a menudo 1 hora después de comer. O lo puede tomar antes de dormir para prevenir problemas después de que se acueste. Mastique 1 a 2 pastillas, o tome 10 ml (unas 2 cucharaditas) de jarabe. Está bien tomarlo 4 a 5 veces al día, pero si necesita esa cantidad durante varios días seguidos, probablemente requiera de otro tipo de tratamiento.

## Carbonato de Calcio

---

El carbonato de calcio sirve para tratar la indigestión o la acidez estomacal de vez en cuando. Mastique una pastilla de 850 mg ó 2 pastillas de 350 mg cuando sienta ardor o dolor. Puede tomar otra dosis después de 2 horas si lo necesita.

## Bicarbonato de sodio, bicarbonato de soda

---

El bicarbonato de sodio solo debe usarse de vez en cuando para tratar la indigestión o la acidez estomacal. No lo use para tratar la indigestión crónica o las úlceras. Aunque ayude al inicio, el bicarbonato de sodio aumenta la acidez en el estómago, lo cual pronto empeora el problema. Para usarlo como un antiácido de vez en cuando, mezcle ½ cucharadita de bicarbonato de sodio con agua y tómeselo así.

*Alka-Seltzer* es una combinación de bicarbonato de sodio con aspirina. Si la persona tiene una úlcera, la aspirina la agravará.

### Importante

Las personas que tienen enfermedades del corazón o a quienes se les hinchan los pies o el rostro, no deben usar el bicarbonato de sodio u otros productos que contienen sodio.

## Bismuto

---

El bismuto generalmente se encuentra como un líquido rosado. Se usa para tratar la acidez estomacal, el dolor de barriga, la diarrea o gases (barriga dolorosa e hinchada y pedos). Se puede usar en combinación con otras medicinas para tratar las úlceras. Vea la página 54.

### Efectos secundarios

La lengua o las heces a veces se ponen color negro. No es peligroso y se quita cuando la persona deja de tomar la medicina.

### Importante

No se lo dé a los niños que tienen calentura. Al igual que la aspirina, puede provocar problemas de salud en los niños que tienen infecciones causadas por un virus.

### Cómo se usa

No lo dé menos de 2 horas antes ó 2 horas después de dar tetraciclina o doxiciclina. El bismuto no permitirá que esos antibióticos funcionen bien.

- ➔ Dé 2 pastillas ó 30 ml de jarabe, 1 vez cada hora, según sea necesario. No dé más de 16 pastillas ó 240 ml en 24 horas.

## Medicinas más fuertes para aliviar la acidez

Las nuevas medicinas para tratar la acidez estomacal y las úlceras son más efectivas que los antiácidos más comunes, pero pueden ser costosas. Hay 2 tipos de antiácidos nuevos: las Antagonistas Receptores Histamina 2 (Bloqueadores H2) y los Inhibidores de la Bomba de Protones (IBP). De los 2 tipos, los IBP funcionan mejor pero son más costosos. Las diferentes medicinas de cada tipo funcionan bien, así que puede elegir el Bloqueador H2 o IBP que sea menos costoso.

## Omeprazol

---

El omeprazol es un IBP. Al igual que otros IBP, puede calmar el dolor y ayudar a sanar la úlcera. Para tratar una úlcera, primero tome omeprazol durante 8 semanas. Si la úlcera y el dolor vuelven, use omeprazol otra vez pero junto con una combinación de antibióticos. Vea la página 54 para el tratamiento combinado.

Si no consigue buenos resultados con omeprazol, pruebe otro IBP.

### Cómo se usa

- ➔ Dé 20 a 40 mg, 1 vez al día.

Empiece con 20 mg. Si no alivia el dolor, aumente la dosis hasta 40 mg.

Si la úlcera o el dolor vuelve dentro de 6 meses después de haber tomado omeprazol, debe tomar antibióticos también para curar la úlcera. Vea la página 54.

## Ranitidina

---

La ranitidina es un bloqueador H2. Al igual que otros bloqueadores H2, puede calmar el dolor y ayudar a sanar la úlcera. Pero si el dolor vuelve dentro de 6 meses después de haber tomado ranitidina, debe tomar antibióticos también para curar la úlcera. Vea la página 54.

### Cómo se usa

- ➔ Dé 150 mg 2 veces al día, ó 300 mg con la última comida del día, durante 4 a 8 semanas.

## Para curar una úlcera

Dé un IBP o un bloqueador H2 junto con antibióticos. Hay muchas combinaciones que funcionan. La mayoría incluyen un IBP y 2 antibióticos. A menudo también se da bismuto. Si no tiene un IBP, un bloqueador H2 también puede funcionar.

Una combinación de medicinas sería:

Omeprazol (u otro IBP) 40 mg, 1 vez al día durante 1 a 2 semanas

Y

Metronidazol 500 mg, 2 veces al día durante 1 a 2 semanas

Y

Amoxicilina 500 mg, 3 veces al día durante 1 a 2 semanas.

O, una combinación diferente sería:

Omeprazol (u otro IBP) 40 mg, 1 vez al día durante 1 semana

Y

Metronidazol 250 mg, 4 veces al día durante 1 semana

Y

Tetraciclina 500 mg, 4 veces al día durante 1 semana

Y

Bismuto 525 mg, 4 veces al día durante 1 semana.

No tome la tetraciclina y el bismuto al mismo tiempo. Espere 2 a 3 horas después de tomar uno para tomar el otro.

## Medicinas para las lombrices

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

### Mebendazol

---

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

#### Importante ▲

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

## Cómo se usa

### Para oxiuriasis

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

### Para ascariasis, tricurosis y anquilostomiasis

→ **Mayores de 1 año:** dé 100 mg, 2 veces al día durante 3 días (6 pastillas en total). **O**

dé 1 pastilla de 500 mg, 1 sola vez.

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

→ **Mayores de 1 año:** dé 500 mg, cada 3 a 6 meses.

### Para triquinosis

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

## Albendazol

---

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

### Importante

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

## Cómo se usa

### Para oxiuriasis, ascariasis, tricurosis y anquilostomiasis

→ **1 a 2 años:** dé 200 mg, 1 sola vez.

→ **Mayores de 2 años:** dé 400 mg, 1 sola vez. Repita la dosis en 2 semanas si es necesario.

### Para triquinosis

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

## Pamoato de pirantel, embonato de pirantel

---

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

## Cómo se usa

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

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

→ Dé 10 mg por kg de peso. Si no puede pesar a la persona, dé la dosis según la edad:

**Menores de 2 años:** dé 62 mg (¼ de una tableta de 250 mg).

**2 a 5 años:** dé 125 mg (½ de una tableta de 250 mg).

**6 a 9 años:** dé 250 mg (1 tableta de 250 mg).

**10 a 14 años:** dé 500 mg (2 tabletas de 250 mg).

**Mayores de 14 años:** dé 750 mg (3 tabletas de 250 mg).

## Para lombriz solitaria

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

## Praziquantel

### Efectos secundarios

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

### Cómo se usa

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

→ Dé 5 a 10 mg por kg de peso, 1 sola vez. O dé la dosis según la edad:

**4 a 7 años:** dé 150 mg (¼ de una tableta), 1 sola vez.

**8 a 12 años:** dé 300 mg, 1 sola vez.

**Mayores de 12 años:** dé 600 mg, 1 sola vez.

**Para la lombriz solitaria enana (H. nana)**

→ Dé 25 mg por kg de peso en 1 sola dosis. Repita la dosis 10 días después. O dé la dosis según la edad:

**4 a 7 años:** dé 300 a 600 mg (½ a 1 tableta) por dosis.

**8 a 12 años:** dé 600 a 1200 mg por dosis.

**Mayores de 12 años:** dé 1500 mg por dosis.

## Niclosamida

---

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

### Cómo se usa

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

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

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

## Para entumecer

### Lidocaína, Lignocaína

---

La lidocaína es un anestésico que se inyecta en los bordes de una herida para entumecer o adormecer la zona para que no duela. Es útil ponerla antes de limpiar o suturar una herida o drenar un absceso. Si decide sacar un coágulo de sangre de una hemorroide dolorosa, inyecte lidocaína primero.

### Cómo se usa

Limpie bien la piel antes de poner las inyecciones. Inyecte la lidocaína lentamente adentro y debajo de la piel alrededor de la zona que va a cortar o suturar. Deje 1 centímetro entre una inyección y otra. Use 1 ml de lidocaína por cada 2 cm de piel. No use más de 20 ml en total.

Vea Las medicinas, las pruebas diagnósticas y los tratamientos (en proceso de redacción) para la forma segura de poner inyecciones.