

Medicina preventiva: cómo evitar muchas enfermedades

CAPÍTULO 12

¡Hombre prevenido vale por dos! Si todos nos preocupáramos más por **comer bien, mantener el aseo y vacunar a nuestros hijos**, podríamos detener la mayoría de las enfermedades antes de que empezaran. En el Capítulo 11 hablamos sobre cómo comer bien. En este capítulo hablaremos sobre el aseo y las vacunas.

El aseo—y los problemas que resultan por la falta de aseo

El aseo es de gran importancia en la prevención de muchas clases de infecciones—infecciones de la tripa, de la piel, de los ojos, de los pulmones y de todo el cuerpo. Tanto el aseo personal (o *higiene*) como el aseo público (o *saneamiento*) son importantes.

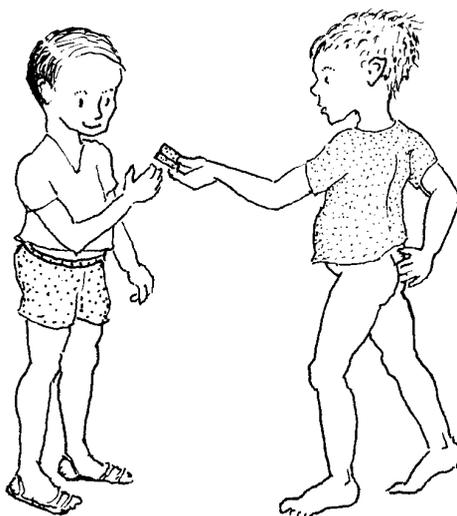
Muchas infecciones intestinales comunes pasan de una persona a otra por falta de higiene y de saneamiento. Miles de microbios y lombrices (o sus huevecillos) salen en la caca de las personas infectadas. Pasan de la caca de una persona a la boca de otra por medio de uñas y dedos sucios, o de agua o comida *contaminada*. Las enfermedades que se transmiten así, de *caca-a-boca*, incluyen:

- diarrea y disentería (causadas por amibas y bacterias)
- lombrices intestinales (distintas clases)
- hepatitis, fiebre tifoidea y cólera
- algunas otras enfermedades, como la polio, a veces se transmiten así.

La forma en que se transmiten estas infecciones puede ser muy directa.

Por ejemplo: Un niño que tiene lombrices y que olvidó lavarse las manos después de obrar, le ofrece una galleta a un amigo. Sus dedos, aún sucios con su propia caca, están cubiertos con cientos de huevecillos de lombriz (tan pequeños que no se pueden ver). Algunos de esos huevecillos se pegan a la galleta. Cuando su amigo se come la galleta, también se traga los huevecillos.

Pronto el amigo también tendrá lombrices. Su mamá dirá que es porque comió dulces. Pero no, ¡es porque comió caca!

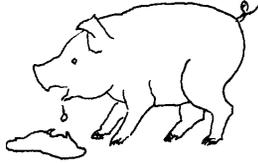


Muchas veces los puercos, perros, gallinas y otros animales transmiten enfermedades intestinales y huevecillos de lombriz. Por ejemplo:

Un hombre que tiene diarrea o lombrices va a obrar detrás de su casa.



Un puerco se come la caca, embarrándose el hocico y las patas.



Luego el puerco se mete a una casa.



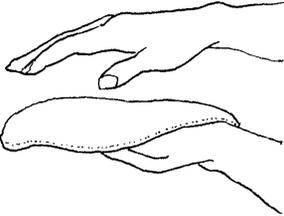
En la casa, un niño está jugando en el suelo por donde anda el puerco. Así que también el niño se ensucia con la caca del hombre enfermo.



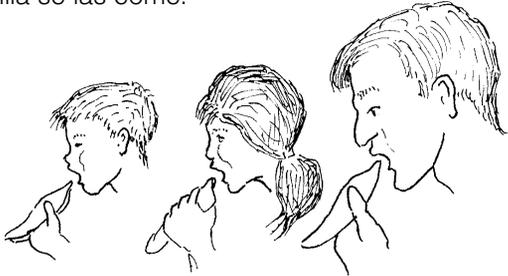
Al rato el niño llora y su madre lo recoge.



Luego la madre hace tortillas, sin lavarse las manos.



Pone las tortillas en la mesa, y toda la familia se las come.



Como resultado, en poco tiempo, toda la familia se enferma con diarrea o lombrices.



Muchas clases de infecciones y de huevecillos de lombriz se transmiten de una persona a otra, como se ve en la página anterior.

Si la familia hubiera tomado **cualquiera** de las siguientes precauciones, se podría haber prevenido la transmisión de la enfermedad:

- si el hombre hubiera usado una letrina o excusado,
- si la familia no hubiera dejado entrar puercos a la casa,
- si la familia no hubiera dejado jugar al niño entre la cochinateda,
- si la madre se hubiera lavado las manos después de tocar al niño y antes de preparar la comida.

Si hay muchos casos de diarrea, lombrices y otros parásitos intestinales en su pueblo, debe ser porque la gente no cuida bien el aseo. Si muchos niños mueren de diarrea, es probable que la mala alimentación también sea parte del problema.

Para prevenir muertes por diarrea, tanto el aseo como la buena alimentación son importantes (vea pág. 154 y Capítulo 11).

Consejos básicos para el aseo

ASEO PERSONAL (HIGIENE)

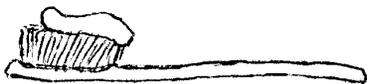


1. Siempre lávese las manos con jabón al levantarse por la mañana, después de obrar y antes de cocinar o comer.



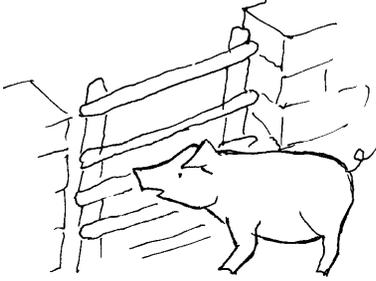
2. Báñese seguido—todos los días cuando haga calor. Báñese después de trabajar duro o sudar. El bañarse seguido ayuda a prevenir infecciones de la piel, caspa, granos, comezones y ronchas. Bañe diariamente a todos los enfermos, inclusive a los bebés.

3. En regiones donde hay lombriz de gancho, no ande descalzo; tampoco deje que los niños anden descalzos. La infección que produce la lombriz de gancho, causa anemia grave. Estas lombrices entran al cuerpo por las plantas de los pies (vea pág. 142).



4. Lávese los dientes todos los días y después de comer dulces. Si no tiene cepillo y pasta, frótese los dientes con sal y bicarbonato (vea pág. 230). Para más información sobre el cuidado de los dientes, vea el Capítulo 17.

ASEO EN LA CASA

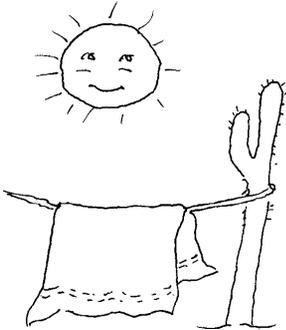


1. No deje que los puercos u otros animales entren a la casa, ni a donde juegan los niños.

2. No deje que los perros laman a los niños, ni que se suban a los catres. Los perros también transmiten enfermedades.



3. Si los niños o animales obran cerca de la casa, quite de inmediato la suciedad. Enseñe a los niños a usar una letrina o, cuando menos, a obrar lejos de la casa.



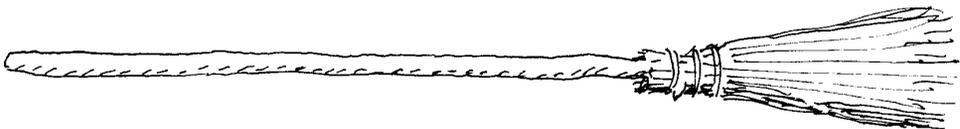
4. Asolee seguido las sábanas y cobijas. Si hay chinches, eche agua hirviendo en los catres y lave las sábanas y cobijas—todo en el mismo día (vea pág. 200).

5. Despulgue seguido a toda la familia (vea pág. 200). Los piojos y las pulgas transmiten muchas enfermedades. Los perros y otros animales que tienen pulgas no deben entrar a la casa.



6. No escupa en el piso. La saliva y la flema pueden transmitir enfermedades. Cuando tosa o estornude, tápese la boca con la mano o un pañuelo.

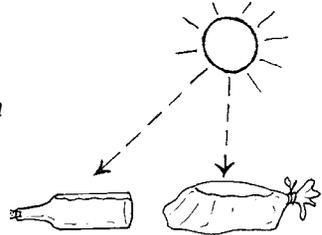
7. Limpie toda la casa a menudo. Barra y lave los pisos, las paredes y debajo de los muebles. Tape los huecos y rajaduras en el piso o las paredes donde se pueden esconder cucarachas, chinches y alacranes.



PRECAUCIONES CON EL AGUA Y LA COMIDA

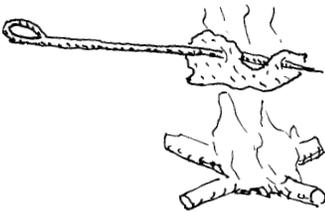
1. Idealmente, toda el agua que no venga de un sistema de agua potable debe ser hervida, filtrada o purificada antes de tomarse. Esto es especialmente importante para los niños chiquitos, las personas con VIH, y cuando hay *epidemias* de diarrea, tifoidea, hepatitis o cólera. Sin embargo, para prevenir enfermedades, es más importante tener **bastante** agua que tener agua **potable**. Además, el pedirles a las familias pobres que gasten mucho tiempo o dinero en leña para hervir agua, puede hacer más daño que provecho, sobre todo si significa menos comida para los niños o una mayor destrucción de los bosques. Para más información sobre el agua limpia, vea *Guía comunitaria para la salud ambiental*, Capítulo 5.

Una forma buena y barata de purificar el agua es ponerla en una botella limpia de plástico transparente y dejarla al sol por 6 horas o más. Esto matará a la mayoría de los gérmenes en el agua.

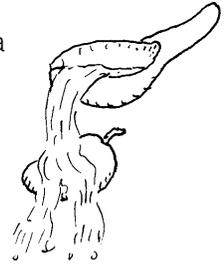


2. No permita que las moscas ni otros insectos anden sobre la comida. Estos insectos acarrean gérmenes y transmiten enfermedades. No deje trastes sucios o comida tirada, ya que atraen a las moscas y crían gérmenes. Para proteger la comida, tápela bien o guárdela en cajas o vitrinas con tela de alambre.

3. Antes de comer cualquier fruta que ha estado en el suelo, lávela bien. No deje que los niños recojan y coman cosas que se les hayan caído al suelo—lávelas primero.



4. Coma sólo carne y pescado que estén bien cocidos. Tenga cuidado de que la carne asada, especialmente de puerco y pescado, no quede cruda por dentro. La carne de puerco cruda transmite enfermedades peligrosas.



5. Los pollos tienen microbios que pueden producir diarrea. Lávese las manos después de preparar pollo y antes de tocar otros alimentos.

6. No coma alimentos echados a perder o que huelan mal. Pueden ser venenosos. No coma alimentos enlatados si la lata está hinchada o si al abrirla sale un chisquete. Tenga cuidado sobre todo con el pescado enlatado. También sea cuidadoso con el pollo que tenga varias horas de cocinado.



Antes de comer restos de comida, caliéntelos de nuevo hasta que estén muy calientes. Si es posible, sólo coma alimentos recién preparados. Esto es de especial importancia para los niños, personas mayores y gente muy enferma.



7. La gente con tuberculosis, gripa, catarro u otras enfermedades que se transmiten fácilmente deberían comer aparte. Hay que lavar cuidadosamente los platos, vasos y cucharas de los enfermos antes de que otra gente los use.

CÓMO PROTEGER LA SALUD DE LOS NIÑOS



1. Los niños enfermos, como éste

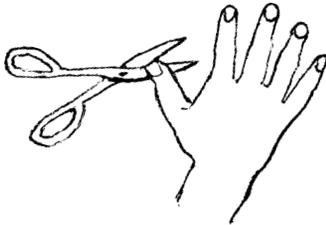
deben dormir aparte de los niños sanos, como éstos.



También los niños que tienen granos, tiña, jotes o piojos, deben dormir aparte de los que no los tienen. Si es posible, los niños con gripa, anginas, tos ferina, sarampión y otras enfermedades pegadizas, deben dormir en un cuarto separado. No hay que dejar que se acerquen a los bebés ni a los niños chiquitos.

2. Proteja a los niños contra la tuberculosis. Las personas con tos crónica u otras señas de tuberculosis, deben cubrirse la boca cuando tosan. Nunca deben dormir en el mismo cuarto con los niños. Deben buscar ayuda médica lo más pronto posible.

Los niños que viven con una persona tísica, deben recibir la vacuna B.C.G. contra la tuberculosis.

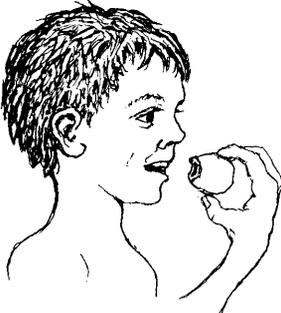


3. Bañe a los niños, cámbieles la ropa y córteles las uñas a menudo. Los microbios y huevecillos de lombriz muchas veces se esconden debajo de las uñas. El aseo le evitará muchos males.

4. Cure pronto a los niños cuando tengan cualquier infección o enfermedad pegadiza, para que no se la pasen a los demás.



5. Siga todas las sugerencias para el aseo que mencionamos en este capítulo. Enseñe a los niños a seguir todas estas sugerencias y a entender por qué son importantes. Anime a los niños a ayudar con los proyectos que conviertan su hogar y su pueblo en un lugar más sano.



6. Asegúrese de que los niños coman suficiente comida buena. La buena alimentación ayuda a proteger el cuerpo contra muchas infecciones. Un niño bien alimentado puede resistir o combatir infecciones que quizás matarían a un niño mal alimentado (vea el Capítulo 11).

ASEO PÚBLICO (SANEAMIENTO)

1. Mantenga limpios los pozos y agujajes públicos. No deje que los animales se arrimen a donde se saca el agua para tomar. Ponga un cerco si es necesario.

No obre (no cague) ni tire basura cerca del agujaje. Tenga mucho cuidado de mantener limpios los ríos y arroyos que corren arriba de donde se saca el agua potable.

2. Queme la basura que se pueda quemar. La que no se pueda quemar, entérrela en un hoyo o lugar especial lejos de las casas y de donde se saca el agua potable.
3. Construya letrinas (excusados, retretes) para que los puercos y otros animales no alcancen la suciedad. Un pozo hondo con una casita arriba sirve bien. Mientras más profundo sea el pozo, menos problema habrá con las moscas y el mal olor.

Aquí tiene el dibujo de un excusado sencillo que es fácil de construir.

Para disminuir el olor y para que no se arrimen las moscas, eche un poco de cal, tierra o cenizas en el pozo cada vez después de usarlo.

Los excusados se deben construir por lo menos a 20 metros de las casas o de donde se saca el agua.

Si no tiene un excusado, vaya lejos de donde la gente se baña o saca agua potable. Enseñe a los niños a hacer lo mismo.

El uso de letrinas ayuda a prevenir muchas enfermedades.



En las páginas siguientes hay instrucciones para hacer mejores letrinas. También se pueden hacer letrinas que produzcan abono para las huertas. Vea *Guía comunitaria para la salud ambiental*, Capítulo 7.

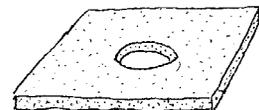
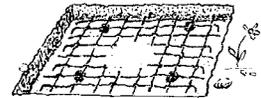
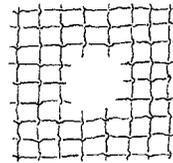
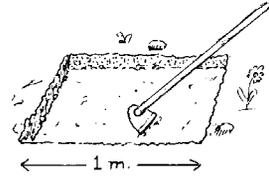
Mejores letrinas

La letrina de la página anterior es muy sencilla y cuesta muy poco hacerla. Pero la parte de arriba queda destapada y así las moscas pueden entrar.

Las letrinas cerradas son mejores porque las moscas se quedan afuera y el olor adentro. Una letrina cerrada tiene una plataforma o plancha con un hoyo en medio y una tapa sobre el hoyo. La plancha se puede hacer de madera o de cemento. El cemento es mejor porque encierra mejor y no se pudre.

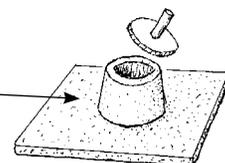
UNA MANERA DE HACER LA PLANCHA DE CEMENTO:

1. Haga un hueco más o menos de 1 metro cuadrado y 7 cm. de hondo. Asegúrese de que el fondo del hueco esté nivelado y plano.
2. Haga o corte una reja o malla de alambre de 1 metro cuadrado. Los alambres pueden ser de un cuarto a medio centímetro de grueso, y estar a 10 cm. unos de otros. Corte un agujero de 25 cm. en medio de la reja.
3. Ponga la reja en el hueco. Doble los bordes de los alambres o ponga una piedra debajo de cada borde para que la reja quede a unos 3 cm. sobre el suelo.
4. Ponga una cubeta o balde viejo en el agujero de la reja.
5. Mezcle cemento con arena, grava (cascajo) y agua. Eche la mezcla sobre la reja hasta que quede una plancha de más o menos 5 cm. de grueso. (Por cada pala de cemento, ponga 2 palas de arena y 3 de grava).
6. Quite el balde cuando el cemento empieza a endurecerse (como 3 horas). Luego cubra el cemento con trapos mojados, arena, paja o plásticos, y manténgalo húmedo. A los 3 días se puede sacar la plancha.



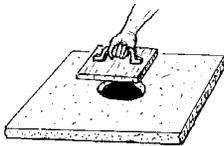
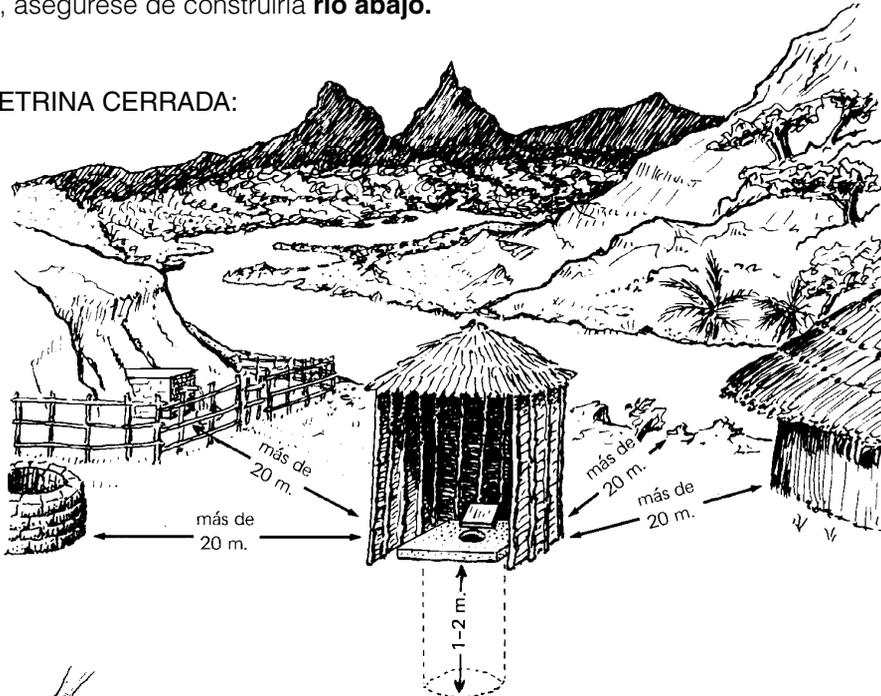
Si prefiere sentarse cuando usa la letrina, haga un asiento de cemento como éste:

Haga un molde, o puede usar 2 baldes de distinto tamaño, uno dentro del otro.



Para hacer la **letrina cerrada**, coloque la plancha sobre un pozo redondo de un poco menos de 1 metro de ancho y entre 1 y 2 metros de profundidad. Para no contaminar, la letrina debe estar por lo menos a 20 metros de todas las casas, pozos, manantiales, ríos o arroyos. Si la letrina queda cerca de donde la gente saca agua, asegúrese de construirla **río abajo**.

LETRINA CERRADA:

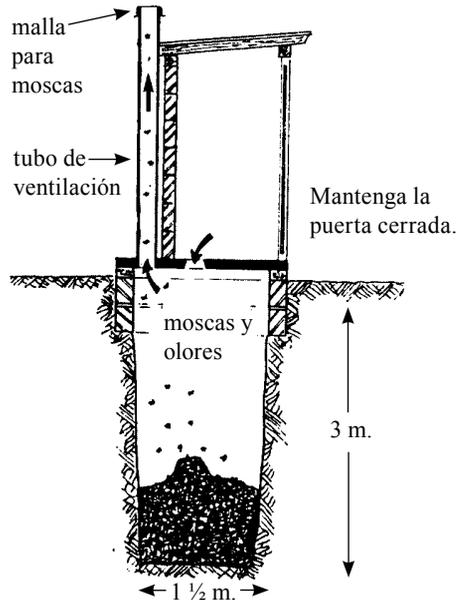


Mantenga limpia la letrina. Lave la plancha a menudo. Asegúrese de que el agujero en la plancha siempre esté tapado. Si no tiene tapa, puede hacer una sencilla de madera.

LETRINA ANTIMOSCAS PERFECCIONADA:

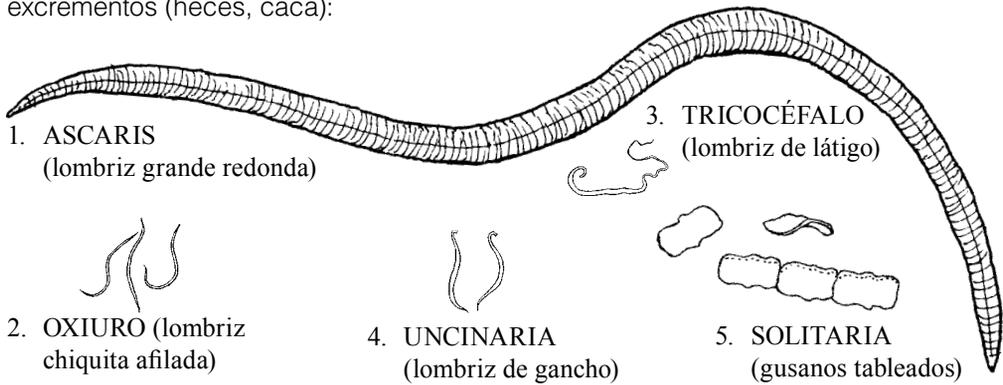
Para construir una **letrina antimoscas perfeccionada**, haga una plancha más grande (2 metros cuadrados) con 2 hoyos. Sobre un hoyo ponga un tubo de ventilación cubierto con malla para moscas (la de alambre dura más). Sobre el otro hoyo construya un excusado, que debe mantenerse oscuro por dentro. Deje destapado ese hoyo.

Esta letrina sirve para eliminar los olores y las moscas: los olores salen por el tubo, ¡y las moscas quedan atrapadas allí y mueren!



Lombrices y otros parásitos intestinales

Hay muchos tipos de lombrices y otros bichos (parásitos) que viven en los intestinos (tripas) de la gente y causan enfermedades. Los más grandes a veces se ven en los excrementos (heces, caca):



Las únicas lombrices que comúnmente se ven en los excrementos son las ascaris, oxiuros y solitarias. Puede haber cientos de tricocéfalos y uncinarias en la tripa sin que se vean en los excrementos.

Nota sobre las medicinas para lombrices: En lugares donde las lombrices intestinales son muy comunes, puede dar a los niños la medicina para lombrices cada 3 a 6 meses. Muchas ‘medicinas para lombrices’ contienen piperazina. Éstas sólo sirven para las ascaris y oxiuros, y no se deben dar a los bebés ni a los niños chiquitos. El mebendazol (*Vermax*) es más seguro y combate muchos más tipos de lombrices. El albendazol y el pirantel también sirven para muchas clases de lombrices, pero pueden ser caros. El tiabendazol combate muchos tipos de lombrices, pero causa trastornos peligrosos y por lo general no se debe usar. Para mayor información sobre todas estas medicinas, vea las páginas 372 a 375.

ASCARIS (LOMBRIZ GRANDE REDONDA)

De 20 a 30 cm. de largo. Color: rosa o blanco.

Cómo se transmiten:

De *caca-a-boca*. Por falta de aseo, los huevecillos pasan de los excrementos de una persona a la boca de otra.

Cómo afectan la salud:

Después de tragar los huevecillos, las lombricitas nacen y entran a la sangre; esto puede causar comezón por todo el cuerpo. De allí van a los pulmones, causando a veces una tos seca o, en el peor de los casos, pulmonía y tos con sangre. Cuando se tose, las lombricitas suben a la garganta y la persona las traga. Así llegan a los intestinos, donde se vuelven grandes.

Una persona con muchas ascaris en los intestinos puede tener malestar, indigestión y debilidad. A menudo los niños con muchas ascaris se ponen muy barrigones. Rara vez las ascaris producen asma o una obstrucción o bloqueo peligroso de la tripa (vea pág. 94). Especialmente cuando un niño tiene calentura, las lombrices a veces salen en los excrementos o por la boca o la nariz. A veces se meten por donde se respira, haciendo que uno se ahogue.

Prevención:

Use letrinas, lávese las manos antes de comer o de preparar comidas, proteja los alimentos contra las moscas y siga los consejos para el aseo en la primera parte de este capítulo.

Tratamiento:

El mebendazol generalmente elimina las ascaris. Para la dosis, vea la página 372. La piperazina también sirve (vea pág. 373). Algunos remedios caseros funcionan bastante bien. Para un remedio casero de papaya, vea la página 13.

ADVERTENCIA: No use tiabendazol para las ascaris. Muchas veces hace que las lombrices suban hasta la nariz o la boca, haciendo que uno se ahogue.

OXIURO (LOMBRIZ CHIQUITA AFILADA)



1 cm. de largo. Color: blanco. Delgaditas como hilos.

Cómo se transmiten:

Estas lombrices ponen miles de huevecillos justo fuera del *ano* (fundillo, hoyo de la cola). Esto produce comezón, sobre todo por la noche. Cuando el niño se rasca, los huevecillos se le meten debajo de las uñas, y él los lleva a los alimentos y otros objetos. Así llegan a su propia boca o a la boca de otra persona, causando nuevas infecciones de oxiuros.



Cómo afectan la salud:

Estas lombrices no son peligrosas. A veces los niños no pueden dormir por la comezón.

Tratamiento y prevención:

- ◆ Un niño que tiene oxiuros debe dormir con un pañal o calzón apretado, para que no pueda rascarse el ano con los dedos.
- ◆ Lave las nalgas (área del ano) y manos del niño cuando se levante y después de obrar. Siempre lávele las manos antes de comer.
- ◆ Córtele las uñas al ras.
- ◆ Cambie y bañe seguido al niño—lávele muy bien las nalgas y uñas.
- ◆ Para calmar la comezón, úntele un poco de vaselina en el ano al acostarlo.
- ◆ Dé una medicina con mebendazol. Para la dosis, vea la página 372. La piperazina también sirve (vea pág. 373). Cuando cure a un niño de estas lombrices, cure de una vez a toda la familia. Para un remedio casero de ajo, vea la página 12.
- ◆ El aseo es la mejor prevención para los oxiuros. Aun cuando la medicina mate las lombrices, éstas volverán si no se tiene cuidado con el aseo personal. Los oxiuros sólo viven alrededor de 6 semanas. **Si se siguen cuidadosamente los consejos para el aseo, la mayoría de las lombrices desaparecerá dentro de unas cuantas semanas, incluso sin medicina.**

TRICOCÉFALO (LOMBRIZ DE LÁTIGO)



De 3 a 5 cm. de largo. Color: rosa o gris (plomo).

Cómo se transmite:

Esta lombriz, como la ascaris, pasa del excremento de una persona a la boca de otra. Generalmente hace poco daño, pero puede producir diarrea. En los niños a veces hace que parte de los intestinos se salgan del ano (*prolapso del recto*).

Prevención:

La prevención es igual que para las ascaris. Vea la página anterior.

Tratamiento:

Si las lombrices causan algún problema, dé mebendazol. Para la dosis, vea la pág. 372. Para el prolapso del recto, voltee al niño de cabeza y échele agua fría sobre el intestino salido. Esto hace que se meta de nuevo.

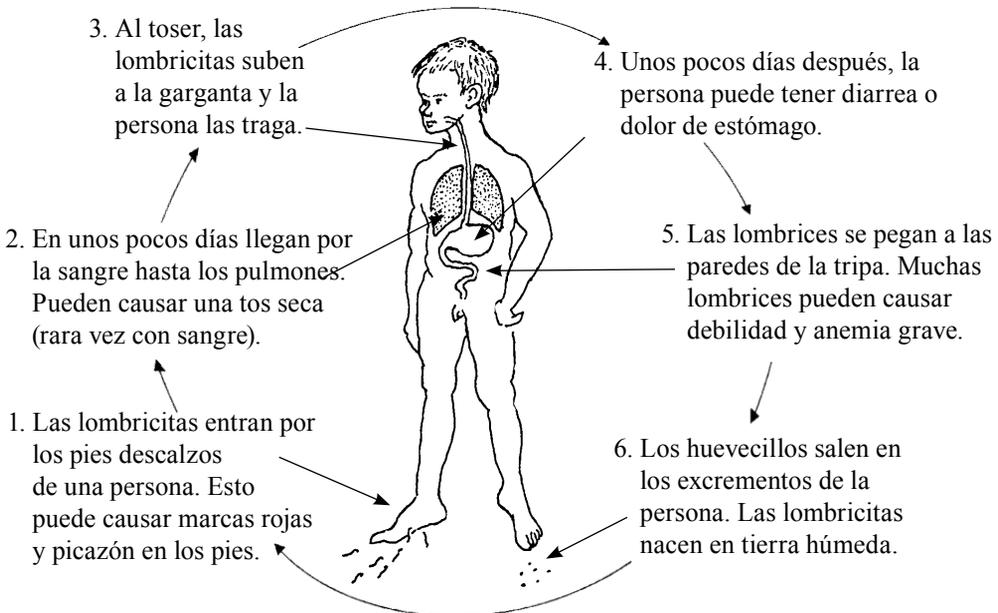
UNCINARIA (LOMBRIZ DE GANCHO)



1 cm. de largo. Color: rojo.

Estas lombrices generalmente no se pueden ver en el excremento. Se necesita un análisis del excremento para comprobar si la persona las tiene.

Cómo se transmiten las uncinarias:



La infección de uncinarias puede ser una de las enfermedades más peligrosas de la niñez. Cualquier niño que esté anémico, muy pálido o que coma tierra, puede tener uncinarias. Si es posible, llévalo a donde le puedan analizar el excremento.

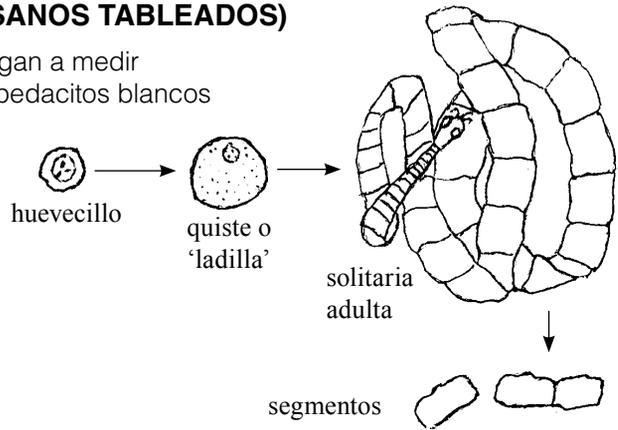
Tratamiento: Use mebendazol, albendazol o pirantel. Vea dosis y precauciones en las págs. 372 a 375. Combata la anemia comiendo alimentos ricos en hierro y, si es necesario, tomando pastillas de hierro (vea pág. 124).

**Prevenga la uncinaria: Construya y use letrinas.
No deje que los niños anden descalzos.**

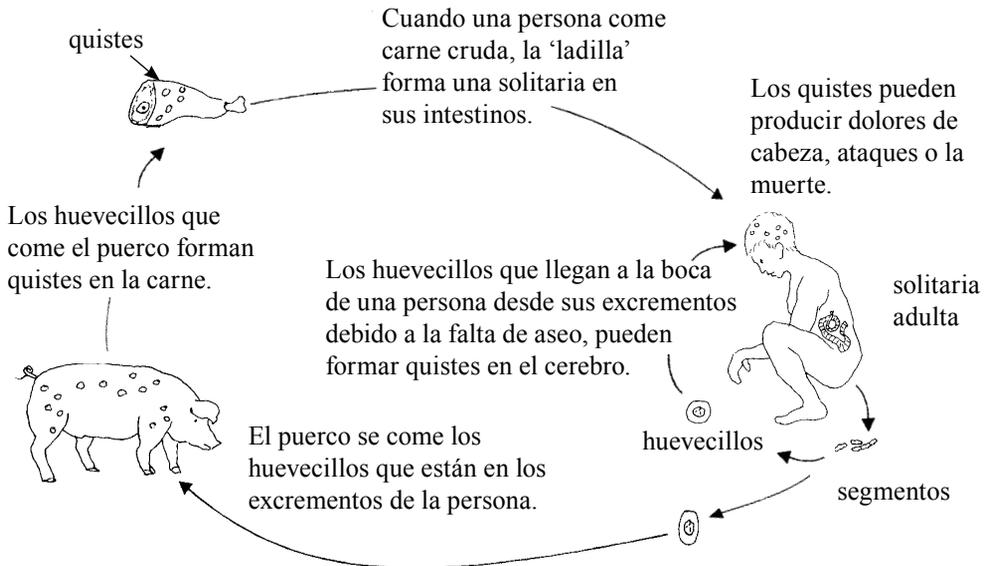
LA SOLITARIA (TENIA, GUSANOS TABLEADOS)

En los intestinos, las solitarias llegan a medir varios metros de largo. Pero los pedacitos blancos y planos (segmentos) que salen en los excrementos, generalmente miden más o menos 1 cm. A veces un segmento sale solo y queda en los calzones.

La solitaria viene de comer puerco, res u otras carnes o pescado que no estén bien cocidos.



Prevención: Tenga cuidado de que toda la carne que coma esté bien cocida, especialmente la de puerco. Asegúrese de que no quede cruda en medio la carne ni el pescado.



Cómo afectan la salud: Cuando están en la tripa, las solitarias a veces causan dolores de estómago leves, pero muy pocos otros problemas.

El mayor peligro existe cuando se forman *quistes* (bolitas chiquitas que contienen las lombricitas) en el cerebro de una persona. Esto sucede cuando los huevecillos pasan de sus excrementos a su boca. Por esta razón, **cualquier persona que tenga solitarias debe seguir cuidadosamente los consejos para el aseo—y recibir tratamiento lo más pronto posible.**

Tratamiento: Tome niclosamida (*Yomesán*, pág. 374) o praziquantel (pág. 374). Siga las instrucciones con cuidado.

TRIQUINOSIS

Estas lombrices nunca se ven en los excrementos. Atraviesan la tripa de la persona y llegan a sus músculos. Al igual que las solitarias, vienen de comer puerco u otras carnes infectadas que no están bien cocidas.

Cómo afectan la salud: Dependiendo de cuánta carne infectada haya comido, puede que la persona no sienta ninguna molestia, o quizás se ponga muy enferma o muera. De unas horas hasta 5 días después de comer el puerco infectado, puede tener diarrea y sentirse mal del estómago.

En casos graves la persona puede tener:

- fiebre con escalofríos
- dolores en todos los músculos
- hinchazón de los ojos y a veces los pies
- moretones en la piel
- sangrado en el blanco de los ojos

Una enfermedad aguda dura 3 ó 4 semanas.

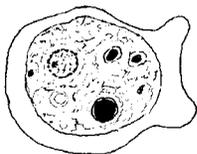
Tratamiento: Busque ayuda médica de inmediato. El abendazol o mebendazol pueden servir. Vea las dosis en la pág. 372. (Los corticoesteroides pueden servir, pero los debe dar un trabajador de la salud o un médico.)

Importante: Si varias personas que han comido del mismo puerco se enferman después, sospeche triquinosis. Esto puede ser peligroso. Busque ayuda médica.

Prevención de triquinosis:

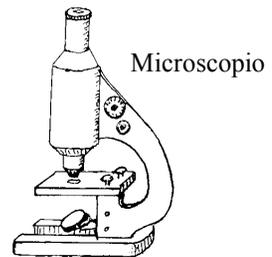
- ♦ Coma solamente carne que esté bien cocida.
- ♦ No deje que los puercos coman carne cruda.

AMIBAS (AMEBAS):



Cómo se ve la amiba en el microscopio

No es una lombriz, sino un animalito—o parásito—tan pequeño que no se ve más que con *microscopio* (un instrumento de aumento muy fuerte).



Microscopio

Cómo se transmite:

La suciedad de una persona infectada contiene millones de amibas. Por falta de aseo llegan al agua de tomar o a la comida, y así hasta la boca de otras personas.

Señas de infección por amibas:

Muchas personas sanas tienen amibas sin que se enfermen. Sin embargo, las amibas a menudo causan diarrea o *disentería* (diarrea con sangre)—sobre todo en personas ya débiles por otras enfermedades o por la mala alimentación. A veces pueden causar abscesos peligrosos en el hígado.

Señas de disentería amibiana típica:

- diarrea que va y viene—a veces entre días de estreñimiento
- torcijones de la barriga y ganas de obrar seguido, aunque salga poco o nada —o sólo moco
- muchos excrementos sueltos (pero generalmente no aguados) con mucho moco, a veces rayados con sangre
- en casos graves, sale mucha sangre; la persona puede estar muy débil y enferma
- si hay fiebre, significa que puede ser una infección bacteriana.

La diarrea con sangre puede ser causada por amibas o bacterias. Pero la disentería bacteriana (*Shigella*) empieza más de repente, los excrementos son más aguados y casi siempre hay calentura (pág. 158). Por regla general:

Diarrea + sangre + calentura = infección bacteriana (*Shigella*)
Diarrea + sangre + nada de calentura = amibas

A veces la diarrea con sangre tiene otras causas. Para estar seguro de la causa, se necesita un *análisis del excremento*.

A veces las amibas llegan al hígado y forman allí un **absceso** o bolsa de pus. Esto causa dolor en el lado derecho y de arriba de la barriga. El dolor puede subir al lado derecho del pecho y es peor cuando la persona camina. (Compárelo con dolor de la vesícula biliar, pág. 329; hepatitis, pág. 172; y cirrosis, pág. 328). Si la persona con estas señas empieza a toser un líquido café, es porque se ha reventado un absceso de amibas y el pus está entrando en el pulmón.

Tratamiento:

- ♦ Si es posible, consiga ayuda médica y pida un análisis del excremento.
- ♦ La disentería amibiana puede ser curada con metronidazol y si es posible luego con furoato de diloxanida. Para la dosis, la duración del tratamiento y precauciones, vea pág. 367.
- ♦ Para un absceso de amibas, cure como disentería amibiana. Es importante tomar metronidazol y furoato de diloxanida.

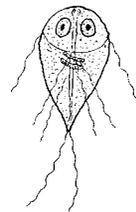
Prevención: Haga y use letrinas, proteja el lugar de donde saca agua y siga los consejos para el aseo. El comer bien y el no desvelarse ni emborracharse también son importantes para prevenir la disentería amibiana.

GIARDIA

La giardia, como la amiba, es un parásito microscópico que vive en la tripa y es una causa común de diarrea, sobre todo en los niños. La diarrea puede ser *crónica* o puede ir y venir.

Alguien que tiene diarrea amarilla, apestosa, espumosa y sin sangre o moco, probablemente tiene giardia. La barriga se hincha con gas, hay torcijones leves de la tripa y la persona tira muchos pedos y eructos. Los eructos tienen mal sabor, como a azufre. Generalmente no hay calentura.

Las infecciones de giardia a veces se curan solas. La buena alimentación ayuda. La mejor medicina para casos graves es el metronidazol (vea pág. 366). La quinacrina (*Atebrina*, pág. 367) es más barata y muchas veces funciona bien, pero causa peores trastornos.



Giardia vista con un microscopio

Trematodos de la sangre (Esquistosomiasis, Bilharzia)

Esta infección es causada por un tipo de lombriz que se mete en la sangre. En diferentes partes del mundo hay distintos tipos de trematodos de la sangre. Un tipo, común en África y en el Medio Oriente, produce sangre en la orina. Otros tipos, que causan diarrea con sangre, se dan en África, Sudamérica y Asia. En regiones donde son comunes estas enfermedades, **cualquier persona que tenga sangre en la orina o en los excrementos debe ir a que le hagan un análisis para ver si hay huevecillos de trematodos.**

Señas:

- **La seña más común es sangre en la orina** (sobre todo al orinar las últimas gotas)—o, para otros tipos de trematodos, **diarrea con sangre.**
- Puede haber dolor en la barriga y entre las piernas; generalmente es peor al acabar de orinar. Puede haber un poco de calentura, debilidad y comezón. En las mujeres puede haber llagas que se ven como una infección de transmisión sexual.
- Después de meses o años, los riñones, hígado o bazo podrían quedar dañados o más grandes, lo cual puede causar dolor e incluso la muerte.
- A veces, al principio no hay señas. En regiones donde la esquistosomiasis es muy común, las personas con señas leves o dolor de barriga deben hacerse un análisis.

Tratamiento:

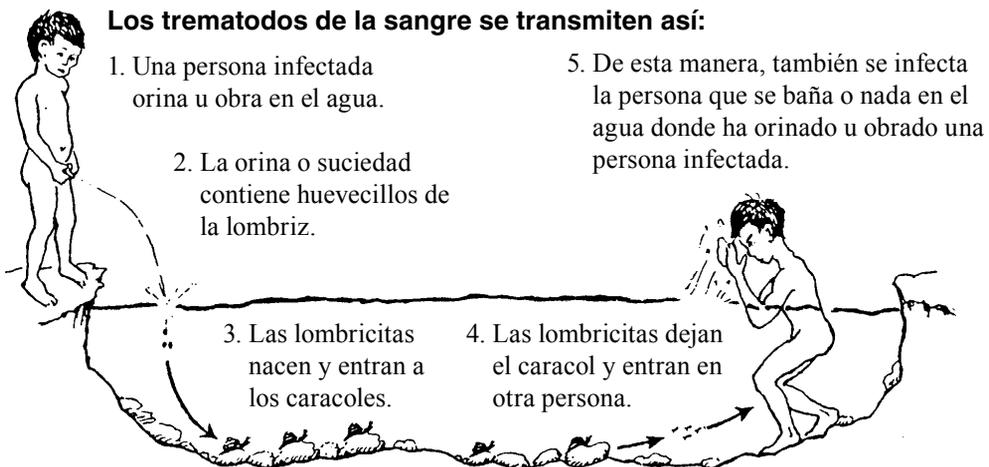
Hable con un trabajador de salud. El praziquantel sirve para todos los tipos de trematodos de la sangre. La oxamniquina solo sirve para algunos tipos. Vea las dosis en las págs. 374 y 375.

Prevención:

Los trematodos de la sangre no pasan directamente de una persona a otra. Necesitan estar parte de su vida dentro de un pequeño caracol de agua dulce.



CARACOL,
TAMAÑO NATURAL



Para prevenir la esquistosomiasis, coopere con los programas para matar caracoles y cure a las personas infectadas. Pero lo más importante es que **todos aprendan a usar letrinas y NUNCA ORINEN U OBREN EN O CERCA DEL AGUA.**

Vacunas—la protección más sencilla y segura

Las vacunas (o inmunizaciones) dan protección contra muchas enfermedades peligrosas. ¡Vacune a sus hijas e hijos! Cada país tiene su propio calendario de vacunación parecido al de esta página. Generalmente las vacunas son gratis. Es mejor llevarlos a vacunar cuando están sanos que llevarlos a que los curen cuando estén enfermos o muriéndose. Las vacunas más importantes son:

- 1. DPT, contra difteria, tos ferina (pertussis) y tétano.** El niño necesita 4 ó 5 inyecciones. Generalmente se pone una inyección a los 2 meses, 4 meses, 6 meses y 18 meses de edad. En algunos países se pone una inyección adicional entre los 4 a 6 años de edad.
- 2. Polio, contra la parálisis infantil.** El niño necesita gotas en la boca o una inyección 4 ó 5 veces. Las inyecciones ahora son el método más común. En algunos países se da la primera vacuna al nacer y las otras 3 vacunas con las inyecciones de DPT. En otros países, se dan las primeras 3 vacunas junto con las inyecciones de DPT, la cuarta vacuna entre los 12 y 18 meses de edad, y una quinta vacuna a los 4 años de edad.
- 3. BCG, contra la tuberculosis.** Esta vacuna se pone una sola vez en 1 inyección debajo de la piel del brazo izquierdo. Se puede vacunar a los niños al nacer o a cualquier edad. Si hay personas tísicas en la casa, es importante vacunar a los niños en las primeras semanas o meses de vida. La vacuna causa una llaga y deja una cicatriz.
- 4. Sarampión.** El niño necesita 1 inyección, usualmente después de cumplir 9 meses de edad. A veces se pone una segunda inyección después de 15 meses. Pero en muchos países se pone una vacuna '3 en 1' que protege contra sarampión, paperas y rubéola (SPR). Se pone 1 inyección de SPR entre los 12 y 15 meses y se repite entre los 4 y 6 años de edad.
- 5. HB, contra Hepatitis B.** Esta vacuna se pone en una serie de 3 inyecciones, al mismo tiempo que las inyecciones de DPT. En algunos países se pone la primera vacuna al nacer, la segunda a los 2 meses de edad y la tercera a los 6 meses de edad. Asegúrese que, por lo menos, hay 4 semanas de diferencia entre la primera y la segunda inyección, y 8 semanas entre la segunda y la tercera.
- 6. Hib, contra Haemophilus influenzae tipo b,** un microbio que puede causar meningitis y pulmonía en niños pequeños. Generalmente se pone una serie de 3 inyecciones junto con las inyecciones de DPT.
- 7. dT o TT, contra el tétano en los adultos y los niños mayores de 12 años.** Todo el mundo debe vacunarse contra el tétano con 1 inyección cada 10 años. En algunos países se pone el dT a los 9 a 11 años (5 años después de la última vacuna de DPT) y después, cada 10 años. Las mujeres embarazadas deben vacunarse durante cada embarazo para proteger a sus bebés contra el 'mozusuelo' (vea págs. 182 y 250).
- 8. Rotavirus.** Dé la vacuna oral 2 ó 3 veces (dependiendo de las instrucciones) a los 2 meses, 4 meses y, si es necesario, 6 meses de edad. Esto previene la diarrea, la principal causa de muerte de niños menores de 5 años de edad.

Las vacunas contra el sarampión, la polio, la tuberculosis, la hepatitis B, el tétano y la DPT deben mantenerse muy frías (de 2° al 8° C). Muchas vacunas ahora tienen un mecanismo para saber si están buenas si fueron preparadas pero no utilizadas. Pero si hay duda de que estén buenas, hay que botarlas. Por ejemplo, la DPT está buena y se puede usar si está todavía turbia una hora después de agitarla. Si se pone clara como el agua o se llena de puntitos blancos, ya no sirve. Para ideas de cómo guardar frías las vacunas, vea *Aprendiendo a promover la salud*, Capítulo 16.

**Vacune a sus hijos a tiempo y sin falta.
Asegúrese de que reciban todas las vacunas que necesitan.**

Otros consejos para prevenir muchos males

En este capítulo hemos hablado de cómo prevenir infecciones de la tripa y otras enfermedades por medio de la **higiene**, el **saneamiento** y las **vacunas**. Por todo este libro usted encontrará sugerencias para la prevención de enfermedades y accidentes—desde la importancia de comer bien hasta el uso precavido tanto de los remedios caseros como de las medicinas modernas.

En las **Palabras a los Trabajadores de Salud Rural**, damos ideas para animar a la gente a trabajar unida para cambiar las condiciones que causan la mala salud.

En los demás capítulos que hablan de los diferentes problemas de salud, hallará muchas sugerencias para su prevención. Siguiendo estas sugerencias, usted podrá ayudar a convertir su casa y su pueblo en lugares más sanos para vivir.

Recuerde que un paso importante para prevenir las enfermedades graves y la muerte es el tratamiento adecuado y a tiempo.

El tratamiento adecuado y a tiempo es una parte importantísima de la medicina preventiva.

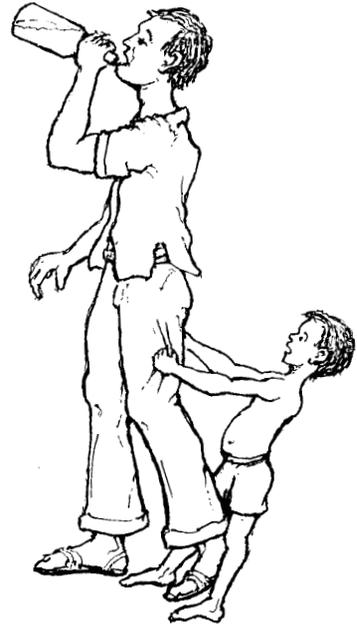
Antes de dejar este capítulo, queremos mencionar varios aspectos de prevención, que aunque salen en otras partes del libro, merecen atención especial.

Hábitos o ‘vicios’ que afectan la salud

Algunos de los hábitos de la gente no solamente dañan su propia salud, sino que de una manera u otra perjudican a su familia y a sus vecinos. Muchos de estos hábitos perjudiciales se pueden dejar o evitar—pero el primer paso es entender por qué es importante hacerlo.

EL TOMAR

El alcohol le ha traído mucha alegría a la gente, pero también mucho sufrimiento—sobre todo a las familias de los que toman. Tomar un poco de alcohol de vez en cuando, por lo general no hace daño. Pero a menudo, un poco acaba siendo un mucho. Por todo el mundo, el abuso del alcohol es una causa de problemas de salud muy serios—aun para la gente que no toma. El alcohol no sólo perjudica la salud del que bebe (produciendo enfermedades como cirrosis del hígado, pág. 328; y hepatitis, pág. 172), sino que también daña a la familia y a la comunidad. Una persona que bebe demasiado, pierde el juicio cuando está borracho y el aprecio por sí mismo cuando no lo está. Por eso, el que toma puede hacer cosas que resultan en mucha tristeza, perdición y violencia, y puede lastimar a los seres que más quiere.



¿Cuántos padres gastan sus últimos centavos en alcohol cuando sus hijos se están muriendo de hambre? ¿Cuántas enfermedades resultan porque el hombre de la casa gasta lo poco que gana en alcohol, en vez de mejorar las condiciones de vida de su familia? ¿Cuántas personas, cuando se odian a sí mismas por haber lastimado a sus seres queridos, se toman otro trago para olvidar?

Cuando una persona se da cuenta de que el alcohol está perjudicando la salud y felicidad de su familia, ¿qué puede hacer? Primero tiene que reconocer que el vicio de beber es un problema. Debe ser honesto consigo mismo y con los demás. Algunos individuos pueden dejar el vicio al seco. Pero con más frecuencia, la gente necesita la ayuda y apoyo de los familiares, amigos y los que entienden lo difícil que es dejar el vicio. Los que han sido borrachos pero ya han dejado el hábito pueden ser los mejores en ayudar a otros a hacer lo mismo. En muchas regiones existen grupos de Alcohólicos Anónimos (AA) donde los alcohólicos en recuperación se ayudan mutuamente para dejar de beber (vea pág. 435).

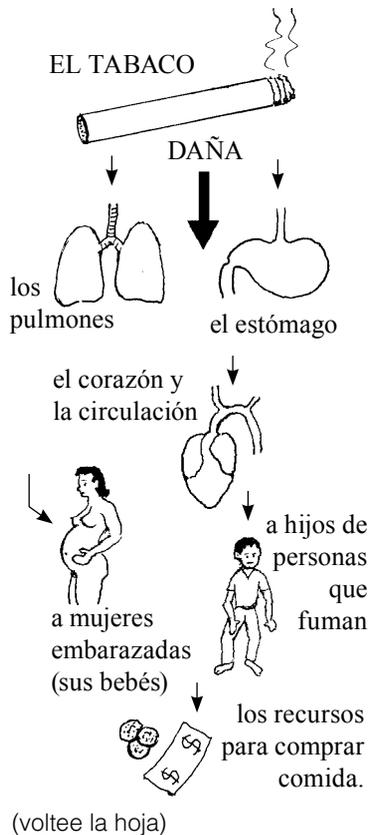
El tomar no es sólo un problema del individuo, sino de toda la comunidad. Una comunidad que se da cuenta de esto puede hacer mucho para apoyar a los que quieren cambiar. Si usted se preocupa por el abuso del alcohol en su comunidad, ayude a organizar una reunión para discutir el problema y decidir lo que pueden hacer. Para más información sobre los daños del alcohol y las acciones que puede tomar la comunidad, vea *Aprendiendo a promover la salud*, Capítulos 5 y 27.

Muchos problemas se pueden resolver cuando las personas trabajan juntas y se dan ayuda y apoyo mutuo.

EL FUMAR

El fumar es peligroso para su salud y la de su familia por muchas razones:

1. El fumar aumenta el riesgo de cáncer de los pulmones, boca, garganta y labios. (Mientras más fume, mayor es su riesgo de morir de cáncer).
2. El fumar causa enfermedades graves de los pulmones, como bronquitis crónica y enfisema (y puede matar a quienes ya tengan estas dolencias o asma).
3. El fumar puede causar o empeorar las úlceras del estómago.
4. El fumar aumenta el riesgo de enfermarse o morir de un mal del corazón o de embolia.
5. Los hijos con padres que fuman, padecen más de pulmonía y otras enfermedades respiratorias que los hijos de personas que no fuman.
6. Los bebés de las madres que fumaron durante el embarazo, son más pequeños y se desarrollan más despacio que los bebés de madres que no fumaron.



7. Los padres, maestros, trabajadores de la salud y otras personas que fuman, les dan un mal ejemplo a los niños y jóvenes, y aumentan la probabilidad de que ellos también empiecen a fumar.
8. Además, es caro fumar. Parece que se gasta poco, pero llega a ser mucho. En algunos países, muchos de los pobres gastan más dinero en cigarrillos que lo que el país gasta por persona en programas de salud. **Si el dinero que se usa para comprar tabaco se gastara en comida, los niños y sus familias serían más sanos.**

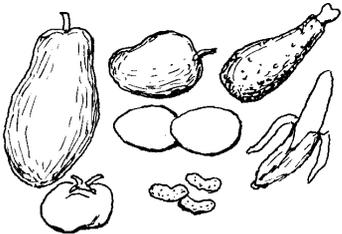
Toda persona interesada en la salud de otros no debe fumar, y debe animar a los demás a que no fumen.

REFRESCOS (GASEOSAS, SODAS, COCA, FANTA, ETC.):

En muchos lados, estas bebidas son muy populares. Muchas veces una madre pobre le compra un refresco a su niño desnutrido, en vez de gastar el mismo dinero comprando 2 huevos u otro alimento nutritivo, que le haría mucho más provecho.

**Si quiere niños sanos
y tiene un poco de dinero para comprarles algo...**

cómpreles un par de huevos
u otro alimento nutritivo,



SÍ

¡no les compre refrescos!



NO

Los refrescos usualmente no tienen ningún valor nutritivo. Y por todo el azúcar que tienen, salen muy caros. Los niños que a cada rato toman refrescos o comen dulces, muy pronto acaban con los dientes picados. Los refrescos también hacen mucho daño a las personas con agruras o úlceras del estómago.

Las bebidas y jugos naturales que se hacen de frutas son más sanos y más baratos que las bebidas azucaradas que se compran.

No acostumbre a sus niños a tomar refrescos o gaseosas.