

Programa Educativo de Salud para las Comunidades en Desarrollo *(El conocimiento más importante)*



Manual e ilustraciones

Disponibile en inglés, francés, indonesio, hmong, khmer, mandarín,
ruso y español (está siendo traducido a más idiomas)

Estos materiales pueden copiarse para fines educativos no lucrativos
BÁJELO GRATUITAMENTE en www.hepfdc.info

Programa Educativo de Salud para las Comunidades en Desarrollo *(El conocimiento más importante)*



Parte I: Manual

Disponibile en inglés, francés, indonesio, hmong, khmer, mandarín,
ruso y español (está siendo traducido a más idiomas)

Estos materiales pueden copiarse para fines educativos no lucrativos
BÁJELO GRATUITAMENTE en www.hepfdc.info

Programa Educativo de Salud para las Comunidades en Desarrollo

(El conocimiento más importante)

Manual e ilustraciones

**Disponible en inglés, francés, hmong, indonesio, khmer, mandarín,
ruso y español (está siendo traducido a más idiomas)**

**Estos materiales pueden copiarse para fines educativos no lucrativos
BÁJELO GRATUITAMENTE en www.hepfdc.info**

Edición en español del 2018
Programa Educativo de Salud para las Comunidades en Desarrollo (PESCD)
464 W Laurel St.
San Diego, California 92101
www.hepfdc.info

Traducida al español por Mónica B. Lindgren

Cambio del nombre de PESCD en abril del 2016:

De Programa Educativo de Salud para los **Países** en Desarrollo (PESPD)
Copyright © 2004 por Arnold L. Gorske, MD, FAAP y Virginia Mashburn Barron
A Programa Educativo de Salud para las **Comunidades** en Desarrollo (PESCD)
Copyright © 2016 por Arnold L. Gorske, MD, FAAP y Virginia Mashburn Barron

Estos materiales del Programa Educativo de Salud para las Comunidades en Desarrollo PESCD (Health Education Program for Developing Communities, HEPFDC) se hacen disponibles gratuitamente o al costo a través de la organización sin fines de lucro Standards of Excellence in Healthcare Missions, SOEHM (Estándares de Excelencia en Misiones de Asistencia Médica, EEMAM).

El objetivo de este programa es proporcionar la mejor información disponible para salvar vidas, al mayor número de personas en el mayor número de países como sea posible. Por esta razón todas las traducciones están disponibles para bajar gratuitamente en www.hepfdc.info y hemos dado permiso para copiar el programa para fines educativos no lucrativos.

Este programa fue desarrollado para ayudar a médicos, familias y comunidades a salvar el mayor número de vidas y evitar el mayor sufrimiento a través de la promoción de la salud y la prevención de las condiciones de salud más comunes y graves. Sin embargo, hay momentos en que no se puede cumplir con las directrices basadas en la mejor evidencia y los procedimientos tendrán que ser modificados (falta de medios para hervir agua, o falta de disponibilidad de los paquetes de suero de rehidratación oral, por ejemplo), además, las directrices cambian al haber nueva evidencia disponible. También puede haber retrasos en la disponibilidad de las actualizaciones de la información.

Todos los asuntos de salud requieren la supervisión de un profesional de la salud local, y este programa no fue diseñado para sustituir esa supervisión. Incluso, nuestras fuentes basadas en la mejor evidencia incluyen una renuncia de responsabilidad, además, estamos obligados a declarar lo siguiente: se han tomado todas las precauciones razonables para verificar la información contenida en esta publicación. Sin embargo, el material publicado y sus traducciones se distribuyen sin garantía de ningún tipo, expresa o implícita. La responsabilidad de la interpretación y el uso del material recaen sobre el lector. En ningún caso los autores, los editores, las fuentes de referencia, los traductores, la editorial, el *Programa Educativo de Salud para las Comunidades en Desarrollo*, PESCD, SOEHM, o sus organizaciones sin fines de lucro asociadas, serán responsables por daños y perjuicios derivados de su uso.

Divulgación/conflicto de interés de validación: El editor, PESCD y SOEHM no reciben regalías ni compensación de ningún tipo relacionadas con el "*Programa Educativo de Salud para las Comunidades en Desarrollo*" (Health Education Program for Developing Communities, HEPFDC) o su sitio de internet. (Vea la página [DOWNLOADFEE](http://www.hepfdc.info) en www.hepfdc.info para más información)

AGRADECIMIENTOS

Desde el principio, nuestro objetivo ha sido proporcionar las mejores y más importantes directrices basadas en evidencia a las personas que lo necesitan más. Las fuentes de la mejor información disponible basada en la evidencia, han cambiado con los años. El contenido del programa ahora se basa casi enteramente en información y directrices disponibles a través de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y sus numerosos colaboradores asociados (más de 700), tales como los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, CCPE (Centers for Disease Control and Prevention, CDC). Este representa el trabajo de literalmente miles de estadísticos, epidemiólogos y expertos clínicos en todo el mundo.

Hemos cambiado el nombre del PESCD de *Programa Educativo de Salud para los Países en Desarrollo* a *Programa Educativo de Salud para las Comunidades en Desarrollo* por varias razones. Todas las comunidades en todos los países están en continuas etapas de desarrollo, y no siempre para bien. De hecho, la gente de los llamados países “desarrollados” frecuentemente tiene más necesidad de una nutrición basada en la evidencia y otras normas de estilo de vida que la gente de los llamados países “en desarrollo”. Además, como ha sido reportado por la OMS, a menos que esto cambie, las enfermedades resultantes, aunque sean prevenibles, van a causar la bancarrota de “aún los países más ricos.”

Hemos continuado modificando la redacción de nuestros materiales como parte de nuestro objetivo de promover los programas educativos de la OMS y las directrices basadas en evidencia, en la máxima medida posible. Seguimos animando muy firmemente a los profesionales de la salud y a los educadores en todos los niveles de atención y en todos los países, a utilizar el número creciente de excelentes recursos basados en evidencia, disponibles a través de la página de internet de la OMS www.who.int

Deseamos dar las gracias a Mónica B. Lindgren de Ventana de Esperanza por la traducción al español.

También deseamos agradecer al Dr. Daniel E. Fountain por sus recomendaciones relativas a la enseñanza intercultural y a la Dra. Vicki Hesterman por su asistencia editorial.

También estamos profundamente en deuda con Standards of Excellence in Healthcare Missions, SOEHM (Estándares de Excelencia en Misiones de Asistencia Médica, EEMAM), Global CHE Network (la Red Global CHE), Global Health Outreach (Campaña de Salud Global), Foundation for His Ministry (la Fundación para su Ministerio), y con nuestros muchos pacientes, amigos, familiares y colegas por su confiable inspiración, asesoramiento y asistencia.

Cualquier recomendación basada en evidencia para mejorar el programa será muy apreciada y podrá enviarse a edit@hepfdc.info

Dr. Arnold Gorske, FAAP (Editor)
Virginia Mashburn Barron (Ilustradora)
Health Education Program for Developing Communities, HEPFDC
(Programa Educativo de Salud para las Comunidades en Desarrollo, PESCD)
www.hepfdc.info

TABLA DE CONTENIDO
Edición del 2018

PREFACIO

CÓMO USAR EL PROGRAMA (MANUAL E ILUSTRACIONES)

- 1. INTRODUCCIÓN**
 - 2. EL CONOCIMIENTO MÁS IMPORTANTE (A, B)**
 - 3. LA PREVENCIÓN DE MUERTES Y SUFRIMIENTO (A, B, C)**
 - 4. EL VIH/SIDA**
 - 5. LA PREVENCIÓN DEL VIH/SIDA**
 - 6. EL AGUA POTABLE PARA TOMAR**
 - 7. LAS ESTUFAS DE COCINA SEGURAS**
 - 8. EL LAVADO DE LAS MANOS (A, B)**
 - 9. LA INCORRECTA ELIMINACIÓN DE LOS EXCREMENTOS**
 - 10. LA CORRECTA ELIMINACIÓN DE LOS EXCREMENTOS**
 - 11. LAS MOSCAS COMO PORTADORAS DE ENFERMEDADES**
 - 12. EL CONTROL DE INSECTOS Y ROEDORES**
 - 13. EL CONTROL DE MOSQUITOS**
 - 14. LOS HUERTOS**
 - 15. LAS INFECCIONES CAUSADAS POR LOMBRICES (A, B)**
 - 16. LA ESQUISTOSOMIASIS**
 - 17. LA PREPARACIÓN SEGURA DE LOS ALIMENTOS (A, B)**
 - 18. LA LACTANCIA MATERNA**
 - 19. LA ALIMENTACIÓN CON BIBERÓN**
 - 20. INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE LA LACTANCIA MATERNA**
 - 21. LA DIARREA**
 - 22. CÓMO MEZCLAR EL SUERO DE REHIDRATACIÓN ORAL (SRO)**
 - 23. CÓMO TRATAR LA DIARREA EN CASA: INCREMENTO DE LÍQUIDOS Y ALIMENTOS**
 - 24. CUÁNDO LLEVAR A LA PERSONA CON DIARREA AL MÉDICO**
 - 25. LOS SÍNTOMAS DE LA DESHIDRATACIÓN**
 - 26. EL SRO PARA LA PREVENCIÓN DE LA DESHIDRATACIÓN**
 - 27. EL SRO PARA EL TRATAMIENTO DE LA DESHIDRATACIÓN**
 - 28. EL USO ADECUADO DE LAS MEDICINAS**
 - 29. LA PREVENCIÓN DE LAS INFECCIONES RESPIRATORIAS**
 - 30. EL CUIDADO DE LAS INFECCIONES RESPIRATORIAS (A, B)**
 - 31. EL TRATAMIENTO PARA EL DOLOR Y LA FIEBRE ALTA**
 - 32. CUÁNDO LLEVAR A LA PERSONA ENFERMA AL MÉDICO**
 - 33. LA TUBERCULOSIS**
 - 34. LA SARNA**
 - 35. LA HIGIENE PERSONAL**
 - 36. LA SALUD BUCAL PARA ADULTOS**
 - 37. LA SALUD BUCAL PARA NIÑOS**
 - 38. LA NUTRICIÓN Y LA ALIMENTACIÓN APROPIADA (A, B)**
 - 39. LA ACTIVIDAD FÍSICA**
 - 40. LA OSTEOPOROSIS**
 - 41. LAS ENFERMEDADES DEL CORAZÓN Y OTRAS ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES (A, B)**
 - 42. LA ENFERMEDAD DE REFLUJO ÁCIDO**
 - 43. EL DOLOR DE ESPALDA (A, B, C)**
 - 44. LA PREVENCIÓN DE ACCIDENTES INFANTILES**
 - 45. EL AHOGAMIENTO, LAS CAÍDAS, Y LOS ACCIDENTES DE TRÁFICO**
 - 46. LA RABIA Y EL HUMO PRODUCIDO EN LA CASA**
 - 47. PRIMEROS AUXILIOS**
 - 48. AYUDA EN CASO DE ASFIXIA: LAS COMPRESIONES ABDOMINALES (LA MANIOBRA DE HEIMLICH)**
 - 49. LA RECUPERACIÓN DESPUÉS DE SUFRIR UN DESASTRE Y OTROS EVENTOS TRAUMÁTICOS**
 - 50. CONCLUSIÓN: EL CONOCIMIENTO MÁS IMPORTANTE**
- REFERENCIAS**

PREFACIO

La mayoría de los pacientes que vemos en los países desarrollados y en desarrollo, sufren de enfermedades que son prevenibles. De todas sus necesidades en el área de la salud, la mayor es de información confiable. Aunque hay información basada en evidencia y que puede salvar vidas disponible a través de la OMS, los CCPE y de otras fuentes, rara vez esta llega a nuestros pacientes, o incluso a sus médicos.

El *Programa Educativo de Salud para las Comunidades en Desarrollo* (PESCD) fue creado para proporcionar la información *más importante* en el área de la salud a las personas que la necesitan más (para salvar el mayor número de vidas y evitar el mayor sufrimiento). El programa:

-*capacita a los médicos y otros profesionales de la salud, maestros, iglesias y pacientes para salvar vidas y aliviar el sufrimiento* a través de la promoción de la salud y la prevención de las condiciones de salud más comunes y graves. (La OMS informa que la prevención primaria y la promoción de la salud pueden prevenir por lo menos un 70% de la carga mundial de enfermedades);

-trata los problemas de salud más importantes en los países “*desarrollados*” así como en los que están “*en desarrollo*”, y es relevante tanto en comunidades urbanas, así como rurales.

-se basa en las necesidades más críticas de salud globales tal como se especifican en los más recientes Informes de Salud Mundial de la OMS;

-enfatisa los 10 principales factores de riesgo a nivel mundial de la OMS, que causan más muertes y sufrimiento;

-incluye la actual epidemia mundial de enfermedades del corazón, derrame cerebral, diabetes y otras enfermedades no transmisibles (descrito por la OMS como "el desastre en cámara lenta");

-describe las directrices de la OMS para la prevención y atención de éstas, así como otras enfermedades comunes a través de "la reducción de riesgo y la promoción de una vida sana";

-incluye recomendaciones sobre la salud mental y otros temas como la recuperación emocional después de un desastre, abuso físico o sexual y otras heridas severas causadas por accidentes o guerra;

-permite un enfoque holístico del cuidado de la persona en su totalidad: cuerpo, mente y espíritu;

-incorpora lineamientos de la OMS tales como "El Manejo Integrado de la Enfermedad Infantil," y proporciona las pautas basadas en evidencia para el tratamiento proporcionadas por los CCPE y otros colaboradores asociados de la OMS;

-incluye el *manual* escrito así como 60 *ilustraciones* educativas a todo color. Los archivos PDF se pueden mostrar directamente en monitores de computadora, o se pueden imprimir en tamaño carta de 8.5 x 11 pulgadas. Los archivos de ilustraciones PDF se utilizan también para proyecciones en pantalla grande y pueden ser ampliados (129%) para hacer afiches laminados de 11 x 17 pulgadas;

-se puede bajar gratuitamente en inglés, francés, hmong, indonesio, khmer, mandarín, ruso y español (está siendo traducido a más idiomas).

-permite la *integración de la atención primaria y la salud comunitaria* en el hospital, centro de salud, clínica y a nivel de cuidado familiar y comunitario. Esto sigue siendo la *clave para la transformación de la comunidad y el éxito de los sistemas de salud tanto en los países desarrollados como en los países en desarrollo*. Vea la siguiente sección: **CÓMO USAR EL PROGRAMA (MANUAL E ILUSTRACIONES)**.

CÓMO USAR EL PROGRAMA (MANUAL E ILUSTRACIONES)

1. La integración de la salud comunitaria y la atención primaria: Este programa permite la integración de atención primaria y personal, y de la salud pública y comunitaria, en *todos los tres niveles* de atención de la "Pirámide de la Salud" de la OMS: 1. hospital; 2. centro de salud o clínica; y 3. familia y comunidad.

-A **nivel de hospital y centro de salud o clínica** se utiliza principalmente por los *médicos* para la consejería individual del paciente y por las *enfermeras* para la consejería individual así como la instrucción grupal (la enseñanza en el momento en que el paciente se encuentra en necesidad es a menudo el método más efectivo para el cambio de comportamiento).

-A **nivel de la familia y la comunidad** es utilizado principalmente por los *trabajadores de salud comunitaria, maestros y otros programas de salud llevados a cabo en la iglesia o la comunidad local*.

Esto sigue siendo la *clave para la transformación de la comunidad y el éxito de los sistemas* de salud tanto en los países desarrollados como en los países en desarrollo. La muy respetada revista médica *The Lancet* (13 de septiembre, 2008), informa: "El futuro del área de salud, en general, y específicamente, la atención primaria, depende de la integración del cuidado de la salud personal y de la salud pública a nivel de la comunidad local."

La falta de aplicación de estas directrices basadas en la evidencia, ha resultado en una epidemia mundial de enfermedades del corazón, derrame cerebral, diabetes y otras enfermedades no transmisibles. Este "desastre en cámara lenta" recientemente dio lugar a la segunda Asamblea General sobre la Salud de las Naciones Unidas en sus 67 años de historia. El Director General de la OMS (septiembre, 2011) informó que: "En ausencia de medidas urgentes, los crecientes costos financieros y económicos de estas enfermedades llegarán a niveles que *superan la capacidad de afrontamiento de incluso los países más ricos del mundo*".

El programa a nivel comunitario se basa en los siguientes principios (tomados de la OMS):

"a. Las comunidades pueden y deben determinar sus propias prioridades en el tratamiento de los problemas que enfrentan.

b. La enorme profundidad y amplitud de la experiencia colectiva y el conocimiento en una comunidad, pueden ser la base para traer cambios y mejoras.

c. Cuando la gente entiende un problema, estará más dispuesta a actuar para resolverlo.

d. La gente resuelve mejor sus propios problemas en un proceso de partición grupal".

Sin embargo, como en todas las áreas de salud, los materiales educativos de salud que no están basados en la evidencia, pueden causar gran daño. La utilización de materiales educativos basados en las directrices de la OMS en *todos los niveles* de atención (hospital, clínica y comunidad), pueden prevenir daño al paciente debido a la confusión y desacuerdos entre los educadores de salud y los profesionales en la atención médica. Esto también permite a los educadores de la salud en *todos los niveles*, prestar asistencia al departamento o ministerio de salud (MS) al cumplir con las normas dictadas por la OMS para la mejor atención posible a través del sistema de salud.

2. Manual e ilustraciones: Las secciones numeradas de la información del manual están organizadas para ser utilizadas con las ilustraciones numeradas. El formato del manual fue desarrollado en respuesta a las solicitudes de los profesionales de la salud, maestros, pastores y otros líderes comunitarios, para capacitarlos a proporcionar educación sobre la salud de manera continua para sus comunidades. El programa fue desarrollado para uso tanto de personal *no*

médico como de *profesionales en la medicina* y puede ser fácilmente individualizado para satisfacer las necesidades más importantes de su comunidad. También se incluyen notas para *ayudar a los equipos médicos de corto plazo*.

Los **carteles de 11 x 17 pulgadas** (8,5 x 11 pulgadas agrandado a 129%) y el formato digital PDF con **pantalla de proyección grande**, son utilizados por los educadores de la salud para proporcionar la información más crítica y específica para esa comunidad a grupos más grandes de pacientes.

Las **ilustraciones de tamaño portátil de 8.5 x 11 pulgadas** y el formato digital PDF con **proyección de pantalla de computadora o de teléfono celular** son utilizados por médicos y otros educadores para la enseñanza a grupos más pequeños y a pacientes específicos.

Los **formatos en papel de 8.5 x 11 pulgadas**. El tamaño de 8.5 x 11 pulgadas ha sido producido en **uno o dos volúmenes** (*manual e ilustraciones* combinados o en dos volúmenes separados). Se ha producido con cubierta de cartulina, con cubierta plástica y resorte metálico, y en formato de libreta (carpeta de 3 anillos). Todas las versiones (incluyendo la versión individual de resorte) permiten al presentador o facilitador leer el manual mientras demuestra simultáneamente la ilustración correspondiente. Vea [PRODUCING YOUR OWN PROGRAMS \(It's EASY!\)](#) (Producir sus propios programas ¡es fácil!) en www.hepfdc.info

3. Plan de lección participativa y versiones del libro de ilustraciones: Intentamos presentar la información de *una forma culturalmente relevante*, demostrando un enfoque *participativo* que será más probable que resulte en un cambio beneficioso de comportamiento. Sin embargo, es el objetivo principal de esta versión de manual e ilustraciones hacer disponible la más importante y mejor información basada en la evidencia en el área de la salud. Debido a limitaciones de espacio, sólo unas cuantas estrategias de enseñanza intercultural pudieron ser incluidas en este manual.

Sin embargo, hemos desarrollado una versión del programa con *Plan de lecciones y Libro de ilustraciones*, que es integral y que va paso a paso, para ayudar específicamente a los educadores comunitarios de la salud y a otros en la implementación de la estrategia participativa. Estos incluyen planes de lecciones centrados en el estudiante, objetivos, dramatizaciones, cuentos, preguntas de VER Y HACER, en inglés SHOWD (¿qué ve usted?, ¿qué está pasando?, ¿sucede esto en nuestra casa?, ¿por qué sucede?, ¿qué va a hacer usted con respecto a este problema?), etc. y pueden bajarse gratuitamente en los hilos de [Lesson Plan](#) y [Picture Book](#) (Plan de lecciones y Libro de ilustraciones) en www.hepfdc.info (estamos profundamente agradecidos con la Dra. Jody Collinge, FAAP y la Red Global CHE por estos excelentes recursos).

Los educadores y líderes locales deben utilizar el método participativo y el enfoque cultural que sea más eficaz para su audiencia y comunidad en particular. Por ejemplo, los médicos, enfermeras y maestros capacitados, a menudo necesitan un enfoque más didáctico y que consuma menos tiempo según lo demostrado en este manual. Por el contrario, cuando hay suficiente tiempo, los trabajadores comunitarios de la salud y sus pacientes generalmente aprenden mejor con las versiones del *Plan de lecciones* y el *Libro de ilustraciones*.

4. Colaboración con el ministerio de salud: Antes de utilizar el programa, nos reunimos con los oficiales locales y de la mayor jerarquía posible del ministerio de salud (a veces hemos podido reunirnos con el director nacional del MS). Dejamos copias del PESPD con los oficiales

del MS y les pedimos que por favor revisen el programa antes de nuestro viaje de regreso. Enfatizamos los siguientes puntos a los oficiales del MS:

-La información en el programa no viene de nosotros. Consiste en lineamientos internacionales de la OMS que están basados en evidencia.

-Como todos los países son partes de la OMS, la información viene de expertos en salud de todo el mundo, incluyendo su país.

-Sin embargo, si hay alguna parte con la que usted no está de acuerdo, por favor táchela y no la incluiremos en nuestra enseñanza.

¿Por qué es importante la aprobación del MS? Aunque el PESPD se ha utilizado en muchos países por más de 10 años, no hemos tenido ninguna parte “tachada”. Sin embargo, creemos que este proceso continúa siendo extremadamente importante por varias razones:

-Demuestra un reconocimiento apropiado de la autoridad y responsabilidad de los oficiales del MS por la atención médica de los ciudadanos del país.

-Establece propiedad y sostenimiento locales del programa. (La información viene de la OMS, incluyendo su país. El programa es simplemente una herramienta para ayudarlos a alcanzar las metas de la OMS en su país).

-Establece una relación participativa, colaborativa, no paternalista y de aprendizaje mutuo desde el inicio.

-Protege la reputación de los educadores de la salud de la escuela e iglesia locales y de la comunidad después de que el equipo se va. (Los médicos y/u otros profesionales de la salud locales talvez no estén al tanto de los lineamientos basados en evidencia de la OMS y es posible que no estén de acuerdo con estos educadores. Tener la aprobación del MS de antemano, puede prevenir que los involucrados sean puestos en ridículo.

5. Actualizaciones: El programa ha continuado siendo revisado para incorporar nueva información basada en la evidencia. También hemos continuado modificando la redacción de nuestros materiales como parte de nuestro objetivo de promover los programas educativos y las directrices basadas en evidencia de la OMS en la máxima medida posible. Puede hacer clic en uno de los manuales en la página [DOWNLOAD FREE](#) (BAJE GRATUITAMENTE) en www.hepfdc.info para determinar si su copia es la edición disponible más reciente. La fecha de revisión se encuentra en la parte superior de la página de contenido. Como los lineamientos de salud están continuamente cambiando, debe también consultar la página de internet de la OMS www.who.int para estar al día con las actualizaciones.

**Programa Educativo de Salud
para las Comunidades en
Desarrollo**
(El conocimiento más importante)

**Parte I:
manual**

1. INTRODUCCIÓN (PORTADA)

(*Dé un saludo apropiado en el idioma nativo. Muestre la PORTADA*). Estamos muy agradecidos de ser invitados a su comunidad y les damos las gracias por su maravillosa hospitalidad.

Nuestra meta y el objetivo de este libro, es capacitarlo a usted y a su comunidad para *salvar el mayor número de vidas y evitar el mayor sufrimiento* a través de la promoción de la salud y la prevención de las condiciones de salud más comunes y graves. La información contenida en este libro es la *mejor que pudimos encontrar en el mundo*. Viene de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y de sus colaboradores asociados tales como los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CCPE). Estas organizaciones incluyen miles de los mejores médicos y expertos en salud de todo el mundo, incluyendo *su* país. También, gran parte de este conocimiento era conocido por nuestros antepasados (los suyos y los míos), pero ha sido olvidado o descuidado a través de los años. Esta es información, que en gran parte usted ya sabe, pero que talvez no ha valorado su importancia.

Estos niños felices y saludables representan la salud holística. La atención holística significa el cuidado de la persona en su totalidad (cuerpo, mente y espíritu) y cada uno de estos es muy importante para la salud. La atención médica holística es la recomendada por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

El dibujo también representa "el conocimiento más importante" y *nuestro objetivo de proporcionar la mejor atención en el área de la salud a tantas personas como sea posible*. Así que, ¿cómo podemos lograrlo?

2A. EL CONOCIMIENTO MÁS IMPORTANTE

Usted probablemente ha escuchado a menudo que "*el conocimiento es más importante que la medicina*". Nosotros también estamos de acuerdo con que esto es cierto. La OMS informa que la *mayoría de las enfermedades, incluso las más graves, son totalmente prevenibles*. Así que la forma más importante de que nuestros profesionales de la salud puedan intentar ayudarle es con conocimiento, para que usted pueda cuidarse a sí mismo y a su familia, y *prevenir* que ocurran estas enfermedades.

(Nota sobre la enseñanza participativa intercultural: la gente resuelve mejor sus propios problemas en un proceso participativo de grupo que también le permite determinar sus propias prioridades. Es importante saber tanto como sea posible acerca de las creencias de la gente con la cual estamos trabajando. Hacer preguntas como las siguientes también promoverá la discusión de grupo).

En primer lugar, nos gustaría saber más acerca de usted y de la gente de su comunidad. Por ejemplo, cuando un niño en su comunidad se enferma de diarrea o neumonía, ¿qué creen los padres que es la causa de la enfermedad del niño?

Mucho del conocimiento más importante del que vamos a hablar *nuestros antepasados lo sabían* (los suyos y los míos) hace miles de años, pero al pasar del tiempo, gran parte de ese conocimiento fue olvidado. Por ejemplo, muchos de nuestros antepasados creían que las cosas invisibles causaban las enfermedades, las cosas que ellos no podían ver. ¿Cuántos aquí creen eso? Bueno, si usted cree eso, está absolutamente en lo correcto. Así que, nuestros antepasados, los suyos y los míos, eran ciertamente tan inteligentes y observadores como usted y como yo.

Sin embargo, había una cosa muy importante que no tenían, y que era fundamental para poder entender lo que nos enferma. ¿Alguien sabe cuál era ese objeto? ... *El microscopio*. Con

poderosos microscopios ahora podemos ver en realidad las larvas de los parásitos, las bacterias e incluso los virus. Miles de estudios han demostrado que estas son las verdaderas causas de las infecciones que producen tanta enfermedad y muerte innecesaria en el mundo.

Por supuesto que sin un microscopio no habría manera de que usted pudiera saber eso. Así que algunas personas han creído que quizás estas enfermedades fueron causadas por alguien que nos echó una maldición o tal vez porque Dios estaba enojado con nosotros. Pero si hubieran tenido microscopios habrían visto que las causas verdaderas de esas enfermedades eran los virus, las bacterias y los parásitos.

2B. EL CONOCIMIENTO MÁS IMPORTANTE

¿Cuál es el conocimiento *más* importante?

La mayoría de los pacientes que vemos creen muy firmemente que las causas de las enfermedades son espirituales. Los informes de la OMS acentúan la importancia de aplicar una estrategia **holística** (social y espiritual así como mental y física) a la curación. Aunque no hay ninguna evidencia de que las maldiciones de otras personas puedan afectar nuestra salud (a menos que creamos que así será); hay mucha evidencia de que nuestras creencias espirituales, sentimientos y estilos de vida pueden ser muy importantes.

Muchos de nuestros pacientes creen que el conocimiento *más* importante que tienen es que *Dios nos ama a cada uno de nosotros y tenemos que amarnos los unos a los otros*. La mayoría de nuestros pacientes ateos están de acuerdo que si pudiéramos respetarnos y tratarnos de una manera verdaderamente compasiva, podríamos eliminar la mayoría de las muertes y sufrimiento innecesarios, tanto en los países en desarrollo como en el mundo desarrollado. Numerosos informes de la OMS confirman los efectos desastrosos de la guerra, la injusticia, la pobreza y la desnutrición en áreas tales como la mortalidad infantil.

Los informes de la Organización Mundial de Salud también enfatizan la importancia de tener *relaciones familiares y amistosas con amor* para la prevención y el tratamiento de enfermedades en áreas como la salud mental. Otras organizaciones médicas muy respetadas, tal como la Academia de Pediatría, confirman la fundamental importancia de demostrar amor en la crianza de nuestras familias. El cuidado amoroso es particularmente importante para los niños. Uno de los primeros estudios científicos pediátricos mostró que simplemente tener a un niño en los brazos cuando está enfermo puede reducir su mortalidad en *más del 25%*. Sabemos que la mayoría de ustedes que son padres sostienen a sus hijos en sus brazos más frecuentemente cuando están enfermos, pero tal vez usted no se había dado cuenta de lo importante que es esto para su hijo.

Aquí estamos otra vez volviendo a aprender lo que nuestros antepasados, los suyos y los míos, sabían hace miles de años. Ellos sabían la importancia de cuidarnos los unos a los otros y también los efectos dañinos del odio y el enojo. La mayoría de nosotros hemos notado que cuando estamos enojados a menudo nos da dolores de cabeza, de estómago o de pecho. Esto puede conducir a derrames cerebrales, úlceras o ataques al corazón. Usualmente es muy difícil perdonar a quienes nos han herido u ofendido. Sin embargo, esto es mucho más importante para nuestra propia salud y el bienestar de nuestra familia que cualquier venganza contra quienes nos han perjudicado.

Esto puede afectar *todas* las áreas de nuestra vida, la física tanto como la mental. Numerosos estudios científicos en medicina psicosomática han demostrado los poderosos efectos de nuestras *creencias* en nuestros sistemas nervioso, inmunológico (el que lucha contra las enfermedades), cardiovascular (corazón y vasos sanguíneos) y otros sistemas del cuerpo.

Incluso un niño que se ha cortado un dedo sabe que su cuerpo fue creado para auto sanarse. *Todo* médico entrenado científicamente está de acuerdo con que esto es cierto (el sistema inmunológico de nuestro cuerpo es un ejemplo de esta auto sanación).

Todo médico entrenado científicamente (incluso aquellos que son ateos) también está de acuerdo con que la auto sanación de nuestro cuerpo *responde a nuestras creencias*. Por ejemplo, si creemos que una pastilla nos ayudará, esta nos puede ayudar aunque no tenga medicina del todo (efecto de placebo). Entonces, aunque las pastillas y los brebajes puedan en ocasiones ser necesarios, estos reciben más crédito del que merecen por la sanidad de la persona, que es en realidad el resultado de los poderosos efectos de auto sanación de nuestras creencias. Por lo tanto, desde un punto de vista científico, sabemos sin duda que nuestras creencias son *muy importantes* para la sanidad. Esta afirmación *no* es controversial en absoluto y es un hecho científicamente comprobado.

Entonces, *independientemente de la causa, hay mucho que cada uno de ustedes puede hacer para prevenir las enfermedades y el sufrimiento y promover la salud y el bienestar en ustedes mismos, sus familias y sus comunidades.*

Nuestro objetivo es proporcionarle "el conocimiento más importante " de las mejores fuentes que encontramos en el mundo. Este es el conocimiento que le puede *ayudar a salvar el mayor número de vidas y a prevenir el mayor sufrimiento* en su vida, la de su familia y en su comunidad.

(Regrese a la ilustración del punto **2A. EL CONOCIMIENTO MÁS IMPORTANTE**)

¿Por qué es el conocimiento más importante que la medicina? La importancia del conocimiento puede demostrarse fácilmente en el tratamiento de las *enfermedades más comunes* que contraemos, *los resfriados virales*. Casi todos nosotros nos contagiamos de estas infecciones dos o tres veces al año y los niños usualmente las sufren 6 o más veces al año. Muchos de ustedes hoy aquí, tienen un resfriado viral. Estas infecciones no suelen ser muy graves y después de unos días usted se mejora sin ningún tratamiento en absoluto. Sin embargo, los síntomas del resfriado viral pueden hacernos sentir muy mal, así que la gente a menudo compra medicamentos pensando que le van a ayudar. Hay *cientos de diferentes tipos de medicamentos para el resfriado a la venta* en los Estados Unidos y en la mayoría de los países que visitamos. Por desgracia, *ninguno* de estos medicamentos, incluso aquellos en los Estados Unidos, han demostrado ser eficaces para curar los resfriados o incluso reducir las complicaciones. Muchos de los medicamentos han demostrado en realidad ser perjudiciales y pueden empeorar la enfermedad. *Aun así, vemos a menudo familias que pasan hambre para poder comprar medicamentos para el resfriado.* Así que para los resfriados virales usted estará mejor si *no* toma estos medicamentos en absoluto. Existen otros tratamientos que ayudan y son seguros y vamos a hablar de ellos más adelante (Secciones 30 y 31).

La importancia del conocimiento también se muestra con las enfermedades más graves del mundo. *Las enfermedades relacionadas con el uso del tabaco (como las enfermedades del corazón, el cáncer y el derrame cerebral) son hoy en día las principales causas de muerte más prevenibles de todo el mundo.* La prevención del fumado es claramente mucho más importante que todas nuestras medicinas y tratamientos (Sección 41).

Otro ejemplo es el SIDA. El mundo entero está sufriendo la epidemia del SIDA, más de *34 millones* personas han muerto y más de *37 millones* están infectados en este momento. Aunque hay medicamentos que pueden ayudarle a vivir más tiempo con el SIDA, excepto quizás en casos

extremadamente raros, no existe *cura* y todas estas personas morirán de la enfermedad. Sin embargo, con *conocimiento*, todo este sufrimiento y muerte podrían haber sido *prevenidos*.

Hay, por supuesto, condiciones tales como las infecciones bacterianas y parasitarias donde los medicamentos son efectivos y muy importantes. Sin embargo, incluso aquí el conocimiento es lo más importante, porque el conocimiento muy a menudo nos impediría contraer la infección en primer lugar. Por ejemplo, las medicinas nunca pueden curar las infecciones parasitarias (de lombrices) en las comunidades donde no siempre se usan las letrinas y se practica el lavado de las manos. Repetidas veces, y para casi todo tipo de enfermedad, los estudios basados en la evidencia muestran claramente que el *conocimiento e información son mucho más importantes para nuestra salud que las medicinas*.

Nuestra esperanza es que tengan *reuniones comunitarias* para seguir discutiendo los lineamientos de la OMS que estamos revisando, y que ustedes *identifiquen y empiecen a encontrar soluciones* a los problemas que son más importantes para usted como individuo y para su comunidad.

(Nota sobre *la estrategia participativa*: aunque el espacio aquí no permite una adecuada demostración del proceso, creemos que es esencial fomentar la estrategia participativa comunitaria en todos nuestros esfuerzos educativos. Hemos desarrollado una versión completa del programa con *Plan de lecciones y Libro de ilustraciones*, que va paso a paso, para ayudar específicamente a los educadores comunitarios de la salud y a otros en la implementación de la estrategia participativa. Estos pueden bajarse gratuitamente en las páginas de “*Health Screening y Participatory Approaches*” (Exámenes médicos y Estrategias participativas) en www.hepfdc.info y también en <http://chenetwork.org/samplelessons.php>)

(Opcional para equipos médicos de corto plazo: Lamentablemente, tenemos muy poco tiempo para hablarles. Así, que sólo podemos discutir una pequeña parte de la información que es importante para ustedes y sus familias. Sin embargo, toda la información que tenemos se encuentra en este manual que dejaremos con _____, quien organizará *reuniones de salud comunitaria* gratuitas después de que nos vayamos. Sabemos que el conocimiento que usted descubrirá salvará muchas más vidas y aliviará mucho más sufrimiento que todos nuestros médicos, enfermeras y medicamentos).

(Opcional para equipos médicos de corto plazo: Como hay tanta gente, y sólo tenemos unos pocos profesionales, nuestros doctores y enfermeras solo pueden tratar sus problemas de salud más graves. Así que tal vez no quiera esperar durante horas para ser visto por unos minutos. Si usted decide esperar y tiene más de un problema de salud, piense cuál es el problema que usted quiere que el médico le trate. Si sus amigos o familiares no pudieron ser vistos hoy, dígalos que no se preocupen, pero que se aseguren de no perderse las *reuniones de salud comunitaria*. El conocimiento que discutirán salvará muchas más vidas y aliviará mucho más sufrimiento que todos nuestros profesionales médicos y nuestros medicamentos).

Si en cualquier momento usted tiene *alguna pregunta o no está de acuerdo* con la información que le estaremos dando, por favor díganos. Reconocemos que puede haber mucho valor en la medicina local y tradicional (existen muchos tratamientos que aún no han sido estudiados adecuadamente por lo que hay mucho sobre la medicina tradicional que no sabemos todavía). Solamente hablando sobre nuestros desacuerdos podemos proporcionar el mejor cuidado posible para todos.

3A. LA PREVENCIÓN DE MUERTES Y SUFRIMIENTO

Así que, *¿cuál es la información más importante que necesitamos para nuestra salud y la de nuestros hijos?* La OMS indica que la información que necesitamos para salvar la mayor cantidad de vidas, *no* es sobre cómo *tratar* nuestras enfermedades, sino, cómo *prevenir* que ocurran en primer lugar. Siempre hemos comprobado que esto es verdad en cada lugar en que hemos trabajado. Sabemos que la mayoría de las enfermedades más graves que trataremos hoy son totalmente prevenibles, y que *usted y sus vecinos las pueden prevenir*.

¿Cuáles son los tres mayores asesinos en el mundo entero (incluye los países desarrollados así como los países en desarrollo)?

Primero, es muy importante entender que la gente en los países llamados “en desarrollo”, a menudo hacen las cosas *mucho* mejor y viven sus vidas de una manera *mucho* más saludable, que aquellos de nosotros que venimos de países “desarrollados”.

Por ejemplo, cuando se incluyen a los países *desarrollados*, los tres asesinos más grandes son responsables por las muertes causadas por numerosas enfermedades comunes, que incluyen: ataque al corazón, derrame cerebral, diabetes y cáncer (todas las terribles enfermedades que se muestran en la parte de arriba del dibujo).

Desafortunadamente, como la gente a nivel mundial está ahora adoptando la manera de vida de los países “desarrollados”, estas enfermedades se han convertido actualmente en epidemias en rápido crecimiento en los países “en desarrollo” también. El Director General de la OMS, ha llamado a este un “desastre en cámara lenta” y recientemente informó que: "En ausencia de medidas urgentes, los crecientes costos financieros y económicos de estas enfermedades llegarán a niveles que superan la capacidad de afrontamiento de incluso los países más ricos del mundo".

Sin embargo, casi toda esta muerte, incapacidad y el potencial de un desastre financiero mundial son *prevenibles*. De hecho, la OMS informa que más del 80% de las enfermedades del corazón tempranas (causa #1 de muerte), el 80% de los derrames cerebrales (causa #3 de muerte), el 80% de la diabetes (causa #6 de muerte), el 40% del cáncer (causa #2 de muerte) y *muchas* otras condiciones, pueden ser prevenidas por USTED (y yo) *haciendo solo 3 cosas*.

Tres cosas que son mucho más importantes que TODOS nuestros hospitales y clínicas, doctores y enfermeras, medicinas y cirugías juntos.

¿Puede alguno de ustedes adivinar cuáles son estas 3 cosas?

3B. LA PREVENCIÓN DE MUERTES Y SUFRIMIENTO

Las 3 cosas.

Los 3 asesinos más grandes en el mundo entero se muestran en la parte izquierda de la ilustración (**una mala dieta, el consumo del tabaco, y el ejercicio inadecuado**).

(Nota: Si hay tiempo, animamos a los maestros (o facilitadores) a utilizar las estrategias de aprendizaje participativo como las preguntas de VER Y HACER para las ilustraciones que están en todo este manual: *¿qué ve usted?*, *¿qué está pasando?*, *¿sucede esto en nuestra casa?*, *¿por qué sucede?*, *¿qué va a hacer usted con respecto a este problema?* También vea las páginas de [Health Screening](#) y [Participatory Approaches](#) (Exámenes médicos y Estrategias participativas) en www.hepfdc.info para más información sobre materiales de enseñanza gratuitos.)

Solamente algunas de las terribles enfermedades que causan se muestran en la parte de arriba de la ilustración. Casi toda esta muerte temprana y estos años de sufrimiento *usted y yo* los podemos prevenir *haciendo solo 3 cosas*:

- 1) **Dieta saludable**
- 2) **No consumir tabaco**

3) *Ejercicio adecuado*

Además, muchísimas otras condiciones de salud como la hipertensión, la demencia, las enfermedades del pulmón y la impotencia *usted y yo* las podemos prevenir *haciendo las mismas 3 cosas*.

Cientos de estudios científicos han mostrado que estas 3 simples cosas, que *cada* uno de nosotros puede hacer, pueden prevenir mucho más sufrimiento y muertes tempranas que *todos* nuestros hospitales y clínicas, doctores y enfermeras y medicinas y cirugías juntos.

Las enfermedades relacionadas con el uso del tabaco continúan siendo las principales causas de muerte temprana y de incapacidad en todo el mundo con más de 5 millones de muertes por año. Sin embargo, una dieta que no es saludable que incluye mucha carne, productos animales, sal, azúcar, comidas “rápidas” y procesadas y que no incluye suficientes alimentos vegetales, actualmente está causando casi tantas muertes como las causadas por el tabaco a nivel mundial. De hecho, la mala dieta excede actualmente al tabaco como la causa principal de muerte temprana e incapacidad en los Estados Unidos.

Trágicamente, en la actualidad esto ha traído como resultado sufrimiento a largo plazo para nuestros niños también. Por ejemplo, en los Estados Unidos decíamos que la diabetes “tipo 2” es una diabetes que “ataca a los adultos”. Sin embargo, por los malos hábitos de alimentación y el aumento en sobrepeso, esta devastadora enfermedad también afecta a nuestros niños y adolescentes actualmente. A pesar de todos nuestros avances en la medicina y los costos trillonarios del sistema de salud, el Cirujano General de los Estados Unidos informa que podemos estar viendo “*a la primera generación que será menos saludable y que tendrá una menor esperanza de vida que sus padres.*”

Desafortunadamente, la gente a nivel mundial está ahora adoptando la manera de vida de los países “desarrollados”; por lo tanto, las muertes relacionadas con el tabaco y la dieta se han convertido actualmente en epidemias en rápido crecimiento en los países “en desarrollo” también. Revisaremos estas enfermedades más adelante (vea la sección 41), pero primero, “¿cuáles son los asesinos más grandes en el mundo *en desarrollo?*”

3C. PREVENCIÓN DE MUERTES Y SUFRIMIENTO (CONTINUACIÓN)

¿Cuáles son los tres asesinos más grandes en el mundo “en desarrollo”?

Algunas personas creen que se enferman de lo que otras personas les han hecho. ¿Hay alguien aquí que cree eso? Usted está absolutamente en lo correcto. Por supuesto, ahora que tenemos microscopios sabemos que no son las maldiciones de otras personas las que nos enferman. Sin embargo, otras personas, aún nuestros amigos y parientes, pueden definitivamente enfermarnos y aún matarnos de otras maneras comunes. Casi siempre hacen esto sin mala intención y no desean dañarnos. El dibujo muestra ejemplos de los 3 asesinos más grandes en los países en desarrollo. ¿De qué manera cree usted que estas tres cosas nos pueden enfermar y matar?...

La OMS indica que: *un niño muere cada ocho segundos... y cada año más de 5 millones de personas mueren* de enfermedades relacionadas con:

1) *el agua sucia no potable,*

2) *las casas y vecindarios sucios y*

3) *la eliminación incorrecta del excremento.* (Les pedimos disculpas si algunos de estos temas son vergonzosos, sin embargo, causan tantas muertes innecesarias que *debemos* hablar de ellos).

¿Cuál es la causa del mayor sufrimiento? La respuesta, en todo el mundo, es exactamente la misma: en cualquier momento dado casi *la mitad de toda la gente del mundo en desarrollo está sufriendo* de una o más de las seis principales enfermedades (diarrea, áscaris, dracunculosis, anquilostomiasis, esquistosomiasis y tracoma) *asociadas con el abastecimiento de agua sucia y no potable y una mala higiene.*

Así que es cierto que otras personas, incluso nuestros amigos y familiares, pueden definitivamente enfermarnos y contagiarnos con enfermedades mortales:

- 1) contaminando nuestro suministro de agua (vea la sección 6),
- 2) al no mantener sus vecindarios limpios y libres de basura que atrae insectos y roedores que esparcen enfermedades (vea las secciones 11-13),
- 3) al no usar siempre letrinas debidamente construidas (vea las secciones 9 y 10).

Estas son las verdaderas "maldiciones" que nos enferman y pueden hasta matarnos. Todas las muertes y sufrimiento resultante de esto *podrían ser prevenidos por usted y sus vecinos.* (Por favor observe en la ilustración que incluso si el agua *parece* absolutamente limpia, clara y pura, todavía puede contener organismos mortales que sólo pueden ser vistos bajo un poderoso microscopio).

Para empeorar las cosas, ahora también tenemos la devastadora epidemia mundial del SIDA. Hablaremos sobre el SIDA primero y luego volveremos a hablar más sobre estas otras causas.

4. EL VIH/SIDA

El SIDA casi siempre es causado por el *sexo sin protección.* Como el SIDA es una enfermedad de transmisión sexual, a menudo nos avergüenza hablar del tema. Sin embargo, más de *34 millones* personas *han muerto* del SIDA y más de *37 millones* están infectados en este momento, y *toda esta muerte y sufrimiento son prevenibles.* *Entonces, tenemos que hablar del tema.*

El SIDA es una enfermedad *incurable y mortal.* El SIDA es causado por el virus VIH. Esencialmente todas las personas infectadas con el virus VIH eventualmente morirán del SIDA, aunque tomará varios años. Es por eso que se ha esparcido a tantas personas. Hay un período "silencioso" de varios años donde las personas infectadas no saben que lo están y aparentan estar totalmente sanas, pero todavía están esparciendo el virus del SIDA a través del sexo. El SIDA eventualmente afecta el sistema inmunológico, por lo que las personas con SIDA mueren generalmente de desgaste e infecciones crónicas como la tuberculosis. Hay medicinas que pueden ayudarnos a vivir con el SIDA por más tiempo. Ninguna de estas medicinas curará el SIDA (excepto tal vez en casos muy raros).

(Opcional para equipos médicos de corto plazo: nosotros y la mayoría de las otras organizaciones no podemos proporcionar estos medicamentos, porque una vez comenzado el tratamiento se debe tomar por el resto de vida. El paciente requiere vigilancia estrecha a largo plazo y si el medicamento es descontinuado o no se utiliza adecuadamente esto puede resultar en cepas (otra clase de virus) resistentes y más peligrosas).

Más de *17 millones* de niños son huérfanos en este momento a causa del SIDA. Muchos de estos huérfanos también siguen muriendo de SIDA y otras enfermedades prevenibles.

(Nota sobre estadísticas del VIH/SIDA: el número estimado de individuos infectados del VIH, de muertes y de huérfanos vivos, varía de año a año y entre las fuentes de referencia. Consulte las páginas de HIV/AIDS (VIH/SIDA) en el sitio de internet de la OMS www.who.int para ver las estimaciones actuales de su país).

Casi todas las personas contraen el SIDA teniendo relaciones sexuales con alguien que *se ve y se siente completamente sano* (generalmente toma varios años después de que una persona adquiere el VIH para verse o sentirse enfermo de SIDA). Así que sabemos que muchos de ustedes hoy aquí están infectados, pero la única manera de poder saberlo es si va a la clínica a hacerse un examen de sangre. Pero incluso el examen de sangre no puede salir positivo hasta 6 meses después de que usted haya sido infectado.

Así que sabemos que usted o la persona sentada a su lado puede tener SIDA. ¿Por qué no tenemos miedo de examinarlo o estrechar su mano o darle un abrazo? Porque también sabemos que **el SIDA no se transmite a través de** estrechar la mano, dar un abrazo, vivir, jugar o comer con una persona infectada.

5. LA PREVENCIÓN DEL VIH/SIDA

El SIDA se transmite:

- teniendo relaciones sexuales con una persona que tiene el virus del VIH (incluso si la persona parece completamente sana);

- por las agujas que comparten los drogadictos;

- por los profesionales que utilizan cualquier instrumento que corta o perfora la piel sin esterilizarlo primero: los tatuajes, las perforaciones del cuerpo, la extracción de dientes, la circuncisión, las inyecciones de medicamentos, las transfusiones de sangre, etc., pueden propagar el VIH si los instrumentos no están debidamente esterilizados;

- a través de las transfusiones de sangre de donantes infectados: los productos derivados de la sangre siempre se deben analizar debidamente antes de ser usados para comprobar que no estén contaminados con el virus del VIH;

- compartiendo el uso de otros instrumentos que pueden cortar o perforar la piel o las encías tales como cepillos de dientes y navajas de afeitar;

- de una madre infectada a su hijo que está por nacer: alrededor de 3 de cada 10 bebés de madres infectadas se contagiarán del virus VIH al nacer. Además, 1 de cada 10 bebés que son alimentados con leche materna de mujeres infectadas también se contagiará del SIDA;

La prevención del SIDA: el SIDA es totalmente prevenible y *usted lo puede prevenir*. En gran medida la causa más común del SIDA es a través de las *relaciones sexuales sin protección*. El programa de AFC (Abstinencia hasta el matrimonio, Fidelidad a la pareja, y el uso de Condones si A y F no se practican) ha tenido mucho éxito en la reducción del SIDA en países como Uganda.

- Los condones de látex de alta calidad pueden ayudar a prevenir el SIDA y otras enfermedades de transmisión sexual cuando se utilizan con cuidado. Sin embargo, *no* son siempre efectivos y la única forma segura de no contraer el SIDA es la abstinencia sexual, o tener una relación estrictamente monógama con alguien que no esté infectado. Los condones también se utilizan para el control de la natalidad. Si usa condones: compre los que son de látex de alta calidad. Si usted es alérgico al látex, compre condones hechos de un material sintético como el poliuretano. No se recomiendan los condones de piel de cordero para prevenir enfermedades. Siga las instrucciones del paquete. Si se utilizan con lubricantes, use solamente jaleas lubricantes a base de glicerina o agua que se pueden conseguir en las farmacias. (Los lubricantes a base de aceite como la jalea de petróleo o vaselina, las cremas limpiadoras, las cremas para manos y cuerpo, o el aceite vegetal, mineral o para bebé, pueden debilitar el condón. Además, los condones pueden debilitarse por la exposición al calor, la luz del sol o por estar viejos, también pueden estar rotos). Nunca use un condón más de una vez.

-No tenga relaciones sexuales con alguien que ha tenido otras parejas. Desde el punto de vista del SIDA, usted no está teniendo sexo solamente con esa persona. Usted también está teniendo sexo con todas sus parejas y con todas las parejas de sus parejas, y así sucesivamente (podrían ser fácilmente cientos de personas).

-No tenga relaciones sexuales con prostitutas ni con nadie que se haya inyectado drogas ilegales.

-Aunque los nuevos exámenes de sangre son más sensibles, algunas de estas pruebas del VIH no pueden salir positivas hasta 6 meses después de que la persona ha sido infectada. Así que si usted desea tener sexo con alguien que pudo haber tenido otras parejas o se haya inyectado drogas ilegales; espere hasta estar seguro que esa persona no ha tenido sexo ni se ha inyectado drogas por 6 meses, entonces obligúelo a hacerse la prueba de sangre del VIH. (Usted puede consultar con su médico para determinar cuán sensible es esta prueba de sangre en su localidad y cuánto tiempo tarda el resultado).

-No use agujas que se han utilizado anteriormente.

-No se deje hacer tatuajes ni perforaciones en el cuerpo por personas que no esterilizan correctamente su equipo. Todos los instrumentos utilizados para hacer tatuajes, perforar el cuerpo, la extracción de dientes, la circuncisión, la donación y transfusión de sangre, etc. deben limpiarse y luego esterilizarse, preferiblemente en un esterilizador de vapor a presión como el que usamos para nuestros instrumentos dentales. Si no se dispone de un esterilizador a vapor, los instrumentos deben limpiarse completamente y luego ser colocados en agua hirviendo y hervirlos por lo menos 30 minutos.

-No comparta navajas de afeitar ni cepillos de dientes.

-Si usted debe recibir una transfusión de sangre asegúrese de que la sangre ha sido examinada para detectar el VIH.

-La circuncisión masculina puede también ser de algún beneficio para los hombres, aunque no para sus parejas sexuales. En el sitio de internet de la OMS, en la sección del VIH/SIDA, informa que "la circuncisión masculina puede reducir el riesgo de adquirir VIH en el varón a través del sexo. Sin embargo, no es siempre efectivo, y los hombres circuncidados todavía pueden infectarse. La circuncisión puede más bien *aumentar* el riesgo de transmisión si las heridas no han sanado bien después de la cirugía. Además, los hombres que son VIH positivos y se circuncidan, pueden infectar a sus parejas sexuales. Aunque la circuncisión masculina no reemplaza otros métodos de prevención del VIH conocidos, debe ser considerado como parte de una estrategia integral de prevención". (Nota: vea los lineamientos informados de consentimiento en el sitio de internet de la OMS para obtener información adicional sobre los beneficios potenciales así como los riesgos de la circuncisión cuando es realizada por profesionales bien entrenados).

También hay mucha **información falsa sobre el SIDA**: muchos estudios han demostrado que usted *no* puede contagiarse del SIDA por estrechar la mano, abrazar, vivir, jugar o comer con una persona infectada. El *SIDA no se cura teniendo relaciones sexuales con una virgen*. Lo único que esto hace es contagiar a la virgen. Así que si tiene alguna duda por favor pregunte, ya que es muy importante que usted sepa tanto como sea posible sobre esta mortal pero prevenible enfermedad.

Volvemos a repetir, la causa más común del SIDA es el sexo sin protección. *Casi todas las personas que contraen el SIDA se infectan teniendo relaciones sexuales con alguien que se ve saludable y que no sabe que porta el virus*. Las enfermedades sexuales han existido desde hace miles de años. Aquí nuevamente vemos que nuestros antepasados, los suyos y los míos, desde la

época de Moisés, hace miles de años, sabían lo que era más importante en la prevención de aún esta enfermedad sexual que es tan reciente. Cuando nos dijeron que no tuviéramos sexo con nadie más que con nuestro cónyuge, no fue para disminuir nuestro placer en la vida, sino para protegernos de enfermedades dolorosas y devastadoras que destruirían nuestras vidas.

El VIH, el embarazo y la lactancia materna:

-En algunos países hay medicamentos disponibles para **las mujeres embarazadas** que les ayuda a prevenir que sus bebés se contagien del SIDA. En esos países, todas las mujeres embarazadas deben hacerse la prueba del virus del SIDA.

-No deje que una mujer que no se ha hecho la prueba de sangre del VIH **amamante** a su bebé.

-¿**Debe una madre con SIDA amamantar a su bebé?** El SIDA puede a veces ser una excepción a la regla que dice que las madres siempre deben amamantar a sus bebés. Aproximadamente 3 de 10 bebés cuyas madres tienen SIDA serán infectados al momento de nacer. El virus del SIDA también puede ser transmitido a 1 de cada 10 bebés que son amamantados por madres o nodrizas que tienen SIDA. Sin embargo, los bebés que no son alimentados con leche materna tienen una mayor probabilidad de morir de diarrea, neumonía u otras infecciones. Así que es muy difícil estar seguro de qué es lo mejor, especialmente en aquellos lugares donde el agua no es limpia ni potable y la tasa de mortalidad infantil es muy alta.

Sin embargo, todas las madres que amamantan a sus bebés deben darles solamente leche materna y ningún otro alimento los primeros 6 meses de vida. Esto es particularmente importante para una madre con SIDA que decide amamantar a su bebé. Otros tipos de alimentos que no sea leche materna, aparentemente irritan los intestinos del bebé y facilitan la entrada del virus del SIDA en la sangre del niño.

La OMS recomienda por lo tanto que las "mujeres infectadas por el VIH amamanten a sus bebés exclusivamente los primeros seis meses de vida, a menos que tengan otro tipo de alimentación de reemplazo que sea aceptable, viable, económico, sostenible y seguro para ellas y sus bebés antes de ese tiempo."

(Nota: se siguen estudiando opciones adicionales, por ejemplo, parece que extraer la leche materna y el "tratamiento especializado de calor instantáneo" pueden desactivar efectivamente el virus en la leche materna de las madres infectadas por el VIH. Así que es importante para los médicos revisar la página de "HIV/AIDS" (VIH/SIDA) en www.who.int para actualizar futuras recomendaciones).

6. EL AGUA POTABLE PARA TOMAR

Ahora discutiremos *las otras causas más importantes de muerte y sufrimiento en los países en desarrollo*. La OMS afirma que *"ningún tipo de intervención tiene mayor impacto global sobre el desarrollo nacional y la salud pública que la provisión de agua potable y la eliminación adecuada de las excreciones humanas"*.

A veces la sola protección de un manantial o pozo de la contaminación causada por personas o animales, puede ser todo lo que se necesita.

Sin embargo, el agua no potable ha sido un problema en todos los países en los que hemos trabajado. Es una de las principales causas de muerte innecesarias, especialmente en niños menores de cinco años (la mayoría debido a diarrea y deshidratación). Incluso si su agua *se ve* absolutamente limpia, clara y pura, puede contener organismos mortales que sólo pueden ser vistos bajo un poderoso microscopio.

La mejor solución es proporcionar una tubería segura para el transporte de agua a cada casa. Esta debe ser la meta de toda comunidad. La OMS informa que “proporcionar a cada hogar con una tubería de agua segura y confiable, da paso a óptimas ganancias en el área de la salud y al mismo tiempo contribuye con los objetivos de las MDD (Metas de Desarrollo del Milenio) sobre la reducción de la pobreza, la nutrición, la sobrevivencia infantil, la asistencia escolar, la igualdad de géneros y la sostenibilidad ambiental.” Por esta razón, ahora usamos en este programa el símbolo del “grifo con tubería y vaso” de color verde para identificar el agua potable para beber.

Si no tiene una tubería de agua potable, o si se contamina temporalmente, existen varios **métodos domésticos de tratamiento de agua** que usted puede utilizar (cuatro de estos métodos se muestran en las ilustraciones de en medio):

1) La desinfección solar es una opción interesante que es cada vez más usada (vea la sección 7). Se continúa haciendo mucha investigación y hay sistemas baratos y efectivos como el **SODIS** (utilizando la energía solar y simples botellas de plástico transparente) que se recomiendan actualmente. El sistema **SODIS** ofrece muchas ventajas. No requiere la quema de combustibles o añadir ninguna sustancia química y las botellas plásticas están disponibles gratuitamente o a bajo costo en la mayoría de los lugares (las botellas de plástico PET (teleftalato de polietileno) son preferibles). Instrucciones específicas, ilustraciones y materiales educativos para comunidades en varios idiomas, están disponibles gratuitamente a través de la OMS y el sitio de internet de [SODIS](#).

2) Hervir el agua es uno de los métodos más simples y efectivos para asegurarse que el agua es segura para beber. Es muy común donde no hay luz solar adecuada para usar el sistema SODIS (6 horas diarias).

Si es posible que su agua no sea potable, debe calentarla hasta que llegue a hervir por lo menos 1 minuto para purificarla (si usted vive a una altura por encima de los 2000 metros, debe hervirla por lo menos 3 minutos. Los instrumentos utilizados para perforar la piel, hacer tatuajes, la extracción dental, la circuncisión, etc., necesitan hervirse por lo menos 30 minutos).

Sin embargo, el combustible y las estufas de cocina seguras no están fácilmente disponibles en muchas partes del mundo. Otras opciones de bajo costo para el tratamiento doméstico del agua se continúan desarrollando e incluyen la **desinfección química** con una solución de cloro o lejía, así como sistemas de **filtración**.

3) El tratamiento de arcilla y/o recipientes de almacenamiento. Estos se pueden usar para desinfectar, almacenar, así como servir agua en el hogar. También permiten un poco de evaporación, lo que ayuda a enfriar el agua en muchos lugares del mundo. Si se trabaja con los artesanos locales, es posible modificar los envases de arcilla para ponerles un grifo que permita servir el agua (previene la contaminación).

4) Los recipientes del sistema de agua potable (SAP). Estos pueden usarse para recoger, transportar, desinfectar, así como para servir el agua en el hogar. El ejemplo que se muestra fue desarrollado por la [CCPE](#) y utiliza garrafas de 20 litros (5 galones). Actualmente se producen en varios países alrededor del mundo y cuestan unos \$5 dólares estadounidenses. (Para más información escriba a safewater@cdc.gov). Otros sistemas, como el Balde de 14 Litros de Oxfam, también están disponibles.

El almacenamiento seguro también es muy importante:

- 1) Es mejor guardar el agua en el mismo recipiente donde fue purificada.
- 2) Asegúrese de mantener el recipiente de agua potable tapado. No use cucharones para sacar agua del recipiente porque estos se pueden contaminar fácilmente.

3) El recipiente de almacenamiento debe tener una pequeña boquilla o llave para servir el agua. (Todos los cuatro ejemplos mostrados en la ilustración: las botellas plásticas SODIS, la olla de agua hirviendo, los recipientes de arcilla para tratamiento y almacenamiento y los recipientes del sistema de agua potable, habilitan los tres puntos anteriores).

4) Si tiene que pasar el agua a otro recipiente, es muy importante lavarse las manos y usar recipientes enjuagados con agua potable al transferir el agua.

5) Es también importante usar el agua almacenada en recipientes lo más pronto posible (preferiblemente en uno o dos días).

Los artesanos locales pueden hacer recipientes de agua potable de materiales disponibles en la comunidad. (Por ejemplo, las garrafas que son seguras para poner productos alimenticios, son usadas por los fabricantes para vender aceite de cocina, etc.). Sin embargo, como el CCPE informa: “Hay que tener cuidado de no usar recipientes que se han usado anteriormente para transportar materiales tóxicos (como pesticidas o productos derivados del petróleo) para almacenar agua para beber. Por último, mecanismos locales de limpieza, como el uso de jabón y cepillos, o una solución de cloro diluido, se deben desarrollar y recomendar para limpiar el recipiente regularmente”.

Para información adicional sobre sistemas de purificación de agua y los lineamientos específicos actuales sobre cómo usarlos, vaya al sitio de internet de la OMS a la página [Water Sanitation and Health](#) (El saneamiento del agua y la salud). También debe consultar a la autoridad de su ministerio de salud local acerca del mejor sistema para su comunidad.

Use el agua potable para (si está hervido, asegúrese de dejarla enfriar):

- Beber
- Enjuagar frutas y verduras (que se comen crudas) después de haberlas limpiado
- Preparar el suero de rehidratación oral (SRO)
- Cepillarse los dientes

Algunas personas se quejan por la "falta de sabor" del agua hervida o purificada. Si este es un problema puede aumentar el contenido de oxígeno y sabor llenando parcialmente una botella y agitándola. A menudo sólo dejar que el agua repose en un recipiente cubierto resolverá el problema. También puede añadir una o dos gotas de limón o alguna otra sustancia que le agrade. Experimente hasta que encuentre una combinación que sea aceptable. Sin embargo, incluso sin hacer nada, después de un tiempo se acostumbrará al "nuevo" sabor.

El agua potable embotellada que se compra en la tienda, a menudo es más segura que la de otras fuentes locales. Sin embargo, no siempre es confiable y los estudios han demostrado que, además, puede estar contaminada. Así que si todavía se está enfermando con diarrea y otras enfermedades, puede ser por el agua embotellada comercial.

Para aquellas personas que necesitan hervir el agua, la disponibilidad de combustible y de estufas de cocina eficientes, limpias y seguras son puntos de crucial importancia.

7. LAS ESTUFAS DE COCINA SEGURAS

La exposición crónica al humo por las prácticas de cocina tradicionales, es uno de los más grandes asesinos del mundo, pero no es el más conocido. La Fundación de las Naciones Unidas informa que:

“4 millones de personas pierden la vida cada año por el simple hecho de cocinar una comida. Eso sucede porque 3 billones de personas queman combustibles sólidos como la madera y el carbón para sus necesidades de cocina diarias. El humo que resulta de esta práctica, causa una gama de enfermedades respiratorias, cardiovasculares, de los ojos y la piel, que matan millones y

enferman a decenas de millones más (Las enfermedades específicas incluyen: la neumonía infantil, el cáncer de pulmón, la enfermedad pulmonar obstructiva crónica, las enfermedades del corazón y el bajo peso al nacer).

Cocinar de esta manera también aumenta la deforestación global, emite partículas dañinas a la atmósfera y pone a las mujeres y a los niños en riesgo de ser atacados o lesionados cuando recogen combustible.”

Las fogatas y las estufas inseguras (las estufas de leña) son también una causa muy común de las **quemaduras** y la desfiguración en niños y también en las mujeres que usan ropa suelta cuando cocinan.

Estas maneras de cocinar son muy ineficientes, porque hay que recoger mucha leña u otros materiales que de lo contrario no sería necesario si se usan estufas más avanzadas.

La OMS recomienda las siguientes intervenciones:

Los combustibles alternativos: “La mayor reducción en la contaminación del aire dentro de la casa se pueden alcanzar cambiando de combustibles sólidos (la biomasa como la madera, el estiércol y el carbón) a combustibles más claros y eficientes y tecnologías de energía como: el gas de petróleo líquido (GPL), el biogás, la electricidad o la energía solar.”

Las estufas mejoradas: “En los países pobres, las comunidades rurales donde el acceso a combustibles alternativos es muy limitado y la biomasa continúa siendo el combustible más práctico, los niveles de contaminación pueden bajarse significativamente usando estufas mejoradas. Estas estufas, asumiendo que están diseñadas, instaladas y mantenidas adecuadamente, son efectivas en la reducción del humo porque tienen mejor combustión, más bajos niveles de emisión y potencialmente también menor tiempo de cocción.” Además reducen la cantidad de madera y otro combustible que debe recogerse.

Mejorar la ventilación en el área de la cocina y la vivienda: también puede contribuir significativamente a reducir la exposición al humo: “la chimeneas, los extractores de humo (con chimenea), aleros, ventanas más grandes y puestas en otros lugares (una ventana para cocinar).”

Intervenciones al comportamiento del usuario: Cocinar afuera si es posible, mantener a los niños alejados del humo, secar la leña antes de usarla (para reducir el humo e incrementar la combustión), también pueden ayudar. La [Global Alliance for Clean Cookstoves](#), la “Alianza Global para las Estufas de Cocina Limpias,” (una sociedad pública y privada dirigida por la Fundación de las Naciones Unidas) también recomienda:

Las estufas de cocina solares: Esta es el área de investigación más fascinante. Las ventajas de la energía solar directa son muchas. Elimina los millones de muertes y el sufrimiento causados por el humo. Le ahorra tiempo, dinero y trabajo innecesario a la familia. Hay varios diferentes tipos de estufas solares que se han desarrollado y usado para cocinar alimentos y hervir agua. La energía térmica solar directa también se puede usar para los calentadores de agua solares, los esterilizadores y para secar alimentos (así como para el sistema de purificación de agua SODIS. Vea la sección 6).

La Alianza Global para las Estufas de Cocina Limpias informa: “Aunque la eficiencia de cocinar con energía termal solar depende de la luz del sol, este “combustible” está disponible gratuitamente, haciendo esta una solución extremadamente efectiva económicamente. En muchos lugares la energía solar puede ser la fuente principal de energía en el hogar, mientras que en otros es una excelente fuente de energía alternativa. Como con otras estufas de combustible eficiente, las estufas solares no son conocidas por la mayoría de los cocineros en el mundo en desarrollo, los cuales están acostumbrados a cocinar sobre un fuego, así que su adaptación a estas estufas requiere un entrenamiento cuidadoso y seguimiento.”

Las estufas de calor retenido (contenedores para cocinar insolados. Vea las ilustraciones de abajo): “Cocinar con calor retenido es una técnica antigua que conserva el combustible para cocinar y mantiene la comida cocida caliente por horas. El uso de un contenedor insolado para cocinar puede ahorrar entre un 20% y un 80% de la energía que se necesita normalmente para cocinar sobre fuego. En la cocina convencional, cualquier calor aplicado a la olla después de que llega a la temperatura de ebullición, está simplemente reemplazando la temperatura de la olla perdida en el aire.

Cuando se cocina con calor retenido, la comida se lleva a punto de ebullición, luego se cocina lentamente sobre el fuego (o en una estufa solar), y después se coloca en el contenedor insolado (estufa de calor retenido) para que se continúe cocinando lentamente por varias horas más.

El recipiente de comida caliente se puede dejar en la estufa de calor retenido hasta que esté lista para servirse. La comida que se cocina con energía solar en la tarde se puede mantener muy caliente en la estufa de calor retenido de tres a cuatro horas más, permitiéndoles a las familias comer una comida caliente en la noche, cocida con energía solar. Las estufas de calor retenido se pueden construir usando materiales disponibles en la comunidad (canastas tejidas o cajas de cartón rellenas con almohadas, cobijas, pasto, papel periódico arrugado u otro aislante térmico que no sea tóxico).” *Por lo tanto, esta solución puede ser inmediatamente implementada en cualquier parte del mundo.* Donde estén disponibles, las cajas de Styrofoam (espuma de polietileno) y de materiales similares usados como hieleras, pueden ser convenientes para usarse con este propósito.

Vea las páginas sobre [Indoor Air Pollution](#) (contaminación del aire producido dentro de la casa) y [Global Alliance for Clean Cookstoves](#) (Alianza Global para las Estufas de Cocina Limpias) en el sitio de internet de la OMS para más información y actualizaciones de las recomendaciones basadas en la investigación. (Vea también la sección 46 sobre la intoxicación con monóxido de carbono).

8A. EL LAVADO DE LAS MANOS

La mayoría de nosotros conoce las reglas de la higiene, sin embargo, no todo el mundo, ni aún los médicos, siempre las siguen. Es por eso que tantas personas siguen infectándose y muriendo de enfermedades contagiosas. Así que es importante que revisemos las reglas con frecuencia, aunque parezcan tan sencillas. Los lineamientos de la OMS y del CCPE para el lavado de las manos son parecidos e incluyen los siguientes puntos:

“-Mójese las manos bajo el chorro de agua limpia (tibia o fría) y aplique el jabón.

-Restriéguese las manos bien para hacer espuma; asegúrese de fregar la parte de afuera de sus manos, entre los dedos y debajo de las uñas.

-Continúe restregándose las manos por lo menos 20 segundos. ¿Necesita medir el tiempo? Tataré la canción ‘Cumpleaños feliz’ de principio a fin dos veces.

-Enjuáguese las manos bien bajo el chorro de agua.

-Séquese las manos con una toalla limpia o al aire”.

Es importante limpiarse debajo las uñas porque los microbios crecen allí también.

No se lave con agua que alguien más ha utilizado. Eso puede transmitirnos sus microbios y huevos de lombriz.

Artefactos como el sistema de Tippy Tap pueden llenar los requisitos anteriores en localidades donde no haya tubería de agua (Vea la ilustración. También note el agujero en la agarradera del recipiente para dejar entrar el aire).

El área de lavado debe tener piedrilla u otro buen drenaje para que el agua no se asiente ni se contamine con bacteria o se convierta en un área de crianza de mosquitos y otros insectos.

Las toallas para secarse deben lavarse regularmente y secarse al sol.

8B. ¿CUÁNDO ES NECESARIO LAVARSE LAS MANOS?

Es importante que siempre nos lavemos las manos con agua y jabón después de usar la letrina o el baño.

Recuerde también lavarse las manos si ha ayudado a su niño a ir a la letrina o le ha cambiado el pañal.

Si no nos lavamos las manos antes de preparar los alimentos, ponemos microbios y huevos de lombriz (que son demasiado pequeños para verse) en la comida. Esto puede causar diarrea, infecciones parasitarias y otras enfermedades graves.

Es particularmente importante lavarnos las manos después de manipular carne cruda de cualquier tipo, ya que ésta a menudo contiene bacterias dañinas y huevos de parásitos.

Debemos lavarnos las manos después de acariciar a un perro o un gato por estas mismas razones.

Siempre lávese antes de comer o de tocarse la boca con las manos.

Cuando estamos enfermos con una infección respiratoria, o tenemos una infección en el ojo como tracoma, necesitamos recordar lavarnos las manos antes de tocar o de darle la mano a otra persona.

9. LA INCORRECTA ELIMINACIÓN DE LOS EXCREMENTOS

Los niños siempre deben usar la letrina y no deben defecar cerca de donde otros niños juegan.

Si un animal defeca cerca de donde los niños juegan, se debe limpiar inmediatamente. (Las heces de los niños y los animales pueden ser tan peligrosas como las heces de los adultos).

Eventualmente las heces se disolverán en la tierra y no las verá, pero los microbios y los huevos de parásitos todavía estarán allí.

Los niños a menudo se ponen los juguetes y los dedos en la boca y así es como se enferman de diarrea y parásitos.

10. LA CORRECTA ELIMINACIÓN DE LOS EXCREMENTOS

El uso de letrinas construidas correctamente es una de las maneras más importantes en la que usted y sus vecinos pueden *inmediatamente* empezar a prevenir las muertes causadas por infecciones parasitarias (de lombrices) e infecciones causadas por bacterias y virus. Es muy importante construir la letrina de una manera que mantenga las moscas lejos del excremento.

Hay muchos tipos diferentes de letrinas y de sistemas de saneamiento. El ejemplo en el dibujo es un modelo sencillo de letrina de pozo. (Se debe construir una letrina de pozo mejorada con ventilación [VIP] si se tienen disponibles tubería de PVC ancha, malla para insectos y otros materiales).

Para letrinas sencillas de hoyo, el requisito mínimo es cavar un hoyo y colocarle una cubierta a prueba de moscas. A menudo se utiliza una losa portátil de concreto reforzado. El hoyo en el centro de la losa *siempre* se debe cubrir con una tapa ajustada cuando no se esté usando. Esto es necesario para mantener las moscas alejadas y evitar enfermedades graves tal como la fiebre tifoidea. Así que los requisitos más importantes son la *losa a prueba de moscas* y la *tapa* (las

áreas grises del dibujo). Para este tipo de letrinas el resto de la construcción es solo para dar privacidad.

La sección de "Water and Sanitation" (agua e higiene) de la página de internet de la OMS www.who.int da instrucciones específicas para distintos tipos de letrinas y sistemas sépticos. Usted y sus vecinos deben consultar a la autoridad local de salud pública para encontrar el mejor sistema para su comunidad.

Los medicamentos para el tratamiento de las infecciones bacterianas y parasitarias son efectivos y le ayudarán. Sin embargo, *a menos que usted pueda lograr que todos en su comunidad usen instalaciones sanitarias (letrinas) correctamente construidas, usted pronto estará infectado otra vez.*

Nuevamente, sabemos que Moisés y nuestros ancestros sabían acerca de la importancia de las letrinas hace miles de años.

Cuando está lejos de su casa y no hay letrina cerca, se debe enseñar a los niños a hacer sus necesidades lejos de donde la gente se baña, y de donde se recoge el agua para beber o hay cultivos de verduras. Deben de cavar un hoyo y cubrir el excremento con tierra.

Recuerde enseñarles a sus niños a siempre lavarse las manos cuidadosamente con agua y jabón después de usar la letrina.

Para los dueños de mascotas: el sistema anterior es también eficaz para el desecho animal en los países desarrollados. Por ejemplo, en Estados Unidos, el excremento de nuestros 75 millones de perros generalmente termina en nuestros botes de basura y rellenos sanitarios. La Agencia Estadounidense de Protección Ambiental (EPA) estima que el "típico perro excreta tres cuartos de libra de basura por día, o 274 libras por año." Estudios patrocinados por la EPA han dado como resultado las directrices del Departamento de Agricultura de Estados Unidos para [Composting Dog Waste](#) (hacer abono del excremento de perro). Sin embargo, como se señaló anteriormente, todo lo que se necesita es un hoyo en el suelo y una cubierta a prueba de moscas. Esto no sólo evita la exposición a basureros contaminados de heces en todo el sistema de disposición de basura de la comunidad, sino que elimina la manipulación innecesaria, así como los costos de transporte y del relleno sanitario. Aunque no se recomienda para huertos de vegetales, también puede mejorar la calidad de la tierra.

11. LAS MOSCAS COMO PORTADORES DE ENFERMEDADES

Es importante no dejar que las moscas u otros insectos aterricen o anden sobre nosotros o nuestra comida. A menudo se alimentan de excremento humano y animal y portan microbios y propagan enfermedades graves como la diarrea y la fiebre tifoidea.

Las personas que viven en áreas donde las letrinas no están cubiertas adecuadamente a menudo se infectan cuando las moscas de la letrina aterrizan en su comida.

Si un niño o un animal defecan cerca de la casa, el excremento debe limpiarse inmediatamente.

Los restos de comida y los platos sucios no se deben dejar sin lavar porque esto atrae a las moscas y a otros insectos.

Los alimentos deben cubrirse hasta que se sirvan.

Las moscas también propagan enfermedades de una persona a otra persona, como el tracoma, la enfermedad del ojo que causa la mayoría de la ceguera en el mundo.

12. EL CONTROL DE INSECTOS Y ROEDORES

Los restos de comida y los platos sucios no se deben dejar sin lavar porque esto atrae a las moscas y a otros insectos.

Los desechos de frutas y vegetales y otros materiales tales como hojas y pasto pueden convertirse en abono en composteros familiares, escolares o comunales. Después de un par de meses el contenido puede ser utilizado para proporcionar valioso enriquecimiento para sus huertos (Vea la sección 14 para más información).

Otro tipo de basura, y áreas de cría de insectos en nuestros vecindarios deben ser limpiados y reciclados siempre y cuando sea posible. Reciclar ahorra energía y recursos, reduce la contaminación y proporciona materia prima para nuevos productos. Infórmese con la oficina de gobierno local acerca de los objetos que se pueden reciclar en su comunidad.

Lo que no puede reciclarse o hacerse abono, debe ser enterrado en una fosa especial lejos de la casa o del suministro de agua. Esto también es importante para el control de los mosquitos.

13. EL CONTROL DE MOSQUITOS

La malaria, la fiebre amarilla, el dengue y la filariosis (también conocida como elefantitis, es una enfermedad parasitaria que causa inflamación severa y desfiguración) son algunas de las enfermedades que son transmitidas por mosquitos.

Los mosquitos se reproducen en agua que no fluye libremente. Para reducir el riesgo de contraer estas graves enfermedades, se deben destruir los criaderos de mosquitos. Esto incluye cualquier cosa que contenga agua como llantas viejas, latas y otra basura.

Las llantas son particularmente problemáticas porque no importa de qué manera estén colocadas retienen agua, por eso deben ser inmediatamente recicladas o enterradas. Algunas familias las llenan de tierra y plantan frutas y verduras, especialmente en las zonas urbanas. *Toda* familia, en los países desarrollados y en desarrollo, debe tener una huerta. (Vea la sección 14 para más información).

La prevención de las picaduras de mosquitos:

Todos los envases que se utilizan para almacenar agua se deben cubrir.

El contacto con mosquitos debe evitarse tanto como sea posible. (A menudo esto no es posible porque el mosquito que provoca la malaria generalmente pica por la noche y el que provoca el dengue generalmente pica durante el día).

El uso de *toldos de cama* que hayan sido empapados en un insecticida de acción prolongada, como la permetrina, es muy importante para la prevención de la malaria y ha salvado muchas vidas. Las mujeres que están embarazadas y los niños corren un riesgo más alto y *siempre* deben usar mosquiteros tratados con insecticida.

Vestirse con camisas de manga larga, pantalones y vestidos largos, también puede ayudar. Para aquellas personas que deben trabajar en áreas de alto riesgo infestadas de mosquitos, también se recomienda rociar la parte exterior de la ropa con permetrina. Es muy importante seguir las indicaciones y no inhalar el aerosol o dejar que toque la piel. Debe consultar con su departamento o ministerio de salud local para conocer las recomendaciones actuales para su localidad.

14. LOS HUERTOS

Toda familia, tanto en los países desarrollados como en los países en desarrollo, debe tener un huerto. Se ha descubierto que los alimentos vegetales son de crucial importancia para

prevenir nuestras enfermedades más comunes y mortales como las enfermedades del corazón, el derrame cerebral, la diabetes y muchas otras. (Vea las secciones 38 y 41).

Además del ahorro en el costo, los vegetales y las frutas sembrados en casa pueden contener menos pesticidas, son más frescos y usualmente tienen mejor sabor que los que se compran en el mercado.

Los huertos también pueden ser excelentes proyectos comunitarios, escolares, familiares y para la iglesia, y proporcionan el ejercicio que tanto niños como adultos necesitan. El cuidado del huerto puede involucrar a toda la familia, fortalecer las relaciones entre jóvenes y adultos, reducir el estrés y mejorar la salud a través de la exposición a los rayos del sol y la vitamina D (la deficiencia de esta vitamina es común e importante tanto en los países desarrollados como en los que están en desarrollo).

Aún los patios de los apartamentos que tienen un espacio limitado pueden ser usados para tener huertos en macetas. Básicamente cualquier balde de plástico o metal u otro recipiente se puede usar. Tiene que haber un agujero en el fondo del recipiente para que salga el exceso de agua (si el suelo debe mantenerse seco, el recipiente se puede poner en una base que junte el exceso de agua).

Las familias que no tienen un área donde sembrar sus propios alimentos deben participar en los proyectos de huertos de la comunidad o escuela local. Estos se han vuelto muy comunes en ciudades a través del mundo. Esto puede llevar a la colaboración y transformación comunitaria en otras áreas también.

Los lotes baldíos son usados a menudo por las comunidades urbanas. Si la tierra es de baja calidad y no tiene buen drenaje, se pueden construir cajas levantadas del suelo como se muestra en la ilustración. Se pueden hacer zanjias o se pueden hacer orillas con tablas de madera, piedras o llantas viejas.

Composteros. La basura vegetal de la cocina y otros materiales como hojas y pasto se pueden convertir en abono en composteros comunitarios, escolares o familiares. Después de dos meses el contenido se puede sacar y usar para proporcionar abono a sus huertos.

Se pueden usar diferentes diseños de composteros así como diferentes contenidos. El lugar es usualmente debajo de un árbol y cerca del agua para que el contenido se mantenga un poco húmedo. Para mejorar la exposición al aire, se recomienda hacer montones de 1 metro de alto por 1.5 metros de ancho (si está disponible, se pueden rodear los contenidos con una cerca de alambre metálico de 3.5 metros de largo por 1 metro de alto). Como mínimo debe tener capas que contengan carbono (materiales cafés) y nitrógeno (materiales verdes). Los materiales deben picarse lo más posible (esto reduce el tiempo de descomposición). Un diseño común es el de alternar capas de lo siguiente:

1) Materiales cafés: que contienen carbono (hojas y pasto seco, paja, tallos de maíz, pedazos de periódico, cartón, toallas de papel y servilletas). Rocíe con agua para que se humedezcan los contenidos.

2) Materiales verdes: que contienen nitrógeno (pasto verde, hojas y palos verdes, pedazos de frutas y vegetales, bosorola de café, filtros de café si son de papel. Casi todo material orgánico que tiene humedad o 'vida' es considerado material verde).

También puede añadir una capa delgada de **3) tierra compostada** (contiene buenas lombrices e insectos que ayudan a descomponer los materiales).

Si está disponible también puede añadir una capa delgada de **4) ceniza** (contiene potasio y otros minerales). Rocíe con agua.

Si está disponible también puede añadir una capa delgada de **5) estiércol de animales vegetarianos** (contiene nutrientes adicionales). El estiércol de animales carnívoros no se debe usar (contiene dañinos huevos de lombriz, etc.).

Repita las capas 3 o 4 veces. Los contenidos compostados se deben mantener un poco húmedos y expuestos al aire lo más posible (los contenidos se revuelven cada 2-3 semanas más o menos. Mientras más se revuelva más rápido estará listo para su uso). Los productos lácteos y otros productos animales no se deben añadir (causa mal olor y atrae moscas y alimañas).

Si tiene preguntas acerca de los huertos y composteros, puede pedir ayuda en su iglesia local o en las reuniones comunitarias. Hasta hace un tiempo relativamente reciente, la mayoría de las familias tenían huertos, así que todavía hay miembros que tienen conocimiento que es de crucial importancia en esta área. (Para más información sobre huertos y composteros vea el sitio de internet de la OMS www.who.int y pida a sus funcionarios locales del departamento o ministerios de salud y agricultura los lineamientos para hacer un huerto comunitario, escolar o doméstico en su localidad).

Aunque algunos tipos de lombrices son muy beneficiosas y son esenciales para mejorar la calidad de la tierra, otras lombrices son muy dañinas. Estas se encuentran donde la gente tiene contacto con carne cruda, con excremento de animales carnívoros como los perros y los gatos, o donde no se usan letrinas.

15A. LAS INFECCIONES CAUSADAS POR LOMBRICES

Las infecciones de lombriz causan muchas enfermedades graves, tristeza y muerte en el mundo. Causan dolor de estómago y músculos, dolores de cabeza, fiebre, tos y dificultad al respirar, hinchazón de manos y pies, debilidad, anemia, desnutrición y convulsiones. Algunas lombrices migran a todas las áreas del cuerpo incluyendo el cerebro. Estas están presentes dondequiera que la gente coma carne y no siempre se lave las manos adecuadamente, ni use la letrina regularmente.

Los huevos de lombriz se encuentran en la tierra que ha sido contaminada por excremento. La gente se infecta regularmente al tocar la tierra (o las verduras que están en contacto con esa tierra contaminada) y después llevarse las manos a la boca sin habérselas lavado primero. Algunos tipos de infecciones de lombriz (*como la lombriz de Guinea: Dracunculiasis*) son transmitidas a través del agua contaminada.

Los niños contraen las infecciones de lombriz más a menudo que los adultos porque frecuentemente se ponen las manos en la boca sin lavárselas primero.

La gente también puede contraer estas infecciones de perros, gatos y otros animales, generalmente a través del contacto con el excremento del animal, o con alimentos contaminados con ese excremento. Si acariciamos al animal y nos ponemos las manos en la boca sin lavarnos primero, también nos podemos infectar.

La gente regularmente contrae infecciones de lombriz de la carne que no está bien cocida, o por comer otros alimentos que se contaminaron después de que la persona que los manipuló tocó con carne cruda y no se lavó las manos.

La gente regularmente contrae infecciones de lombriz directamente de otras personas. La gente que tiene infecciones de lombriz tiene huevos de lombriz en sus heces, aunque no sepa que está infectada. Los huevos son demasiado pequeños para poderse ver. Si no se lava las manos después de usar el baño, les pasa esos huevos a otras personas. Hace esto cuando toca los alimentos, a otra persona, u objetos que la gente usa. Cuando no se lava las manos adecuadamente, también se vuelve a infectar a sí misma. Cuando los huevos se ingieren, de ellos

nacen larvas que viajan al cerebro, los pulmones y otros órganos. Así que, lavarnos las manos después de usar el baño o de tocar carne cruda es muy importante para nuestra salud, la salud de nuestra familia y de todos en nuestra comunidad.

La lombriz ganchuda se mete en la piel de las personas que andan descalzas.

Las lombrices intestinales son lombrices diminutas que causan picazón anal especialmente en la noche y las personas (especialmente los niños) se vuelven a infectar a sí mismas al rascarse el área anal y luego llevarse las manos con huevos de lombriz a la boca. Con excepción de causar picazón anal, las lombrices intestinales no son dañinas. Sin embargo, si la persona también tiene lombrices de las malas, el proceso de rascarse y llevarse la mano a la boca puede provocar que se vuelva a infectar de esas lombrices dañinas otra vez.

Cómo prevenir las infecciones de lombriz:

- 1) Los manantiales y pozos deben protegerse de ser contaminados por personas o animales.
- 2) Las letrinas deben estar construidas correctamente y *siempre* se deben utilizar.
- 3) *Siempre* debe lavarse las manos después de usar la letrina, cambiar un pañal, acariciar a un perro y otros animales, o tocar carne cruda.
- 4) Si existen dudas sobre la limpieza del agua, debe ser hervida o purificada.
- 5) Siempre debemos lavarnos las manos antes de tocarnos la boca, comer o preparar alimentos.

15B. LAS INFECCIONES CAUSADAS POR LOMBRICES (CONTINUACIÓN)

6) Lávese las manos frecuentemente durante la preparación de los alimentos. Esto es particularmente importante si come carne. La carne de res y de aves está frecuentemente infectada con bacterias muy peligrosas.

7) Si está preparando carne o pollo, también asegúrese de lavar el área donde prepara los alimentos con agua y jabón frecuentemente. También asegúrese de *separar* el equipo y los utensilios como cuchillos y tablas para cortar, que usa para manipular esos alimentos. Esta es también una fuente común de las infecciones causadas en restaurantes. (Vea también las secciones 17A, B).

8) Los perros, los gatos y otros animales deben mantenerse fuera de la casa. Siempre debe lavarse las manos después de tocar a un animal. Sus excrementos siempre deben eliminarse inmediatamente (vea la sección 10).

9) Si hay lombriz intestinal donde usted vive, no ande descalzo, siempre use zapatos o sandalias.

(Opcional dependiendo de la zona: los zapatos son muy importantes para la prevención de otras enfermedades comunes como la Tungiasis, la enfermedad de la pulga de arena, y la Podoconiosis, un tipo de elefantiasis que causa hinchazón severa y deformidad de los pies debido al contacto con las partículas minerales en suelos de arcilla roja irritante en las zonas altas del África tropical, América Central y el noroeste de la India).

10) Para prevenir infectarse de lombrices otra vez, la gente debe usar calzoncillos (ropa interior) o pantalones de pijama para dormir, especialmente si tiene picazón en el ano (recto).

16. LA ESQUISTOSOMIASIS (opcional, dependiendo de la zona)

La esquistosomiasis es otra grave enfermedad causada por parásitos que podría ser eliminada completamente si toda la gente siempre utilizara la letrina. La esquistosomiasis se contrae al meterse o bañarse en arroyos y lagos de agua dulce que han sido contaminados por la orina o las heces humanas. Los parásitos entran por la piel, migran a través de los vasos sanguíneos y

causan la destrucción del tejido de la vejiga urinaria, el intestino, el hígado, los pulmones y el cerebro.

Para prevenir la esquistosomiasis: evite el contacto con arroyos y lagos de agua dulce que estén infestados. Secarse fuertemente con una toalla después de la exposición accidental al agua puede ayudar a quitar el parásito en el proceso de penetración en la piel, pero este método no es muy confiable. Caliente el agua que va a usar para bañarse o lavar (50 grados C, 122 grados F, durante 5 minutos), o use filtros de agua aprobados o tabletas desinfectantes. Si estas medidas no son posibles, permita que el agua que va a utilizar para bañarse repose por 3 días (la cercariae que es la etapa contagiosa del parásito, raramente sobrevive más de 48 horas).

17A. LA PREPARACIÓN SEGURA DE LOS ALIMENTOS

La gente puede contraer infecciones parasitarias y otras infecciones graves cuando la comida no está preparada o cocinada apropiadamente. Esto es particularmente común si las familias comen carne y otros productos animales:

La solitaria se contrae por comer carnes de cerdo, res y pescado que no están cocinadas adecuadamente. Las infecciones parasitarias también se pueden contraer de los utensilios o trastos utilizados para preparar las carnes, cuando estos utensilios se utilizan para la preparación de otros alimentos sin haberse lavado con agua muy caliente.

La siguiente información viene de la Organización Mundial de la Salud: **cinco claves para prevenir que los alimentos nos enfermen.**

1) Mantenga la limpieza

-Lávese las manos antes de manipular alimentos y a menudo durante la preparación de alimentos especialmente después de manipular carne cruda, aves y mariscos. Por ejemplo, tocar vegetales después de haber tocado carne cruda, pasa la bacteria y los huevos de lombriz a los vegetales. Así que, aunque usted no haya comido carne, usted puede infectarse en un restaurante donde prepararon carne en la misma cocina, si los cocineros no siguieron cuidadosamente los lineamientos de preparación segura de los alimentos.

-Lávese las manos después de ir al baño.

-Lave y desinfecte todas las superficies y equipos utilizados en la preparación de alimentos.

-Proteja el área de la cocina y los alimentos de los insectos, plagas y otros animales.

-Los trapos y esponjas usadas para lavar platos deben cambiarse diariamente. (Muchos organismos pueden crecer en el trapo mojado). Deben lavarse en agua caliente y secarse al sol.

¿Por qué? Peligrosos microorganismos (virus, bacterias, larvas de parásitos, etc.) se encuentran en la tierra, el agua, los animales y las personas. Estos microorganismos están en las manos, los paños para limpiar y los utensilios, especialmente las tablas de cortar, y el más mínimo contacto puede transferirlos a los alimentos y causar enfermedades. Por ejemplo, la gente que prepara la comida y que porta la lombriz solitaria de la carne de cerdo, secreta huevos de esta lombriz en sus heces. Si estas personas no se lavan las manos apropiadamente, estos huevos se pasan a la comida y a otros objetos. Cuando se ingieren, la larva de los huevos viaja al cerebro y a otros órganos. Esta es la causa más común de convulsiones en muchos países, especialmente donde la gente no siempre usa las letrinas, no se lava las manos después de ir al baño, come carne de cerdo que no está cocida adecuadamente, o come alimentos contaminados después de haber tocado carne cruda de cerdo. Aunque no es tan frecuente, también ocurre en los Estados Unidos y otros países desarrollados (vea las secciones 15 A, B).

17B. LA PREPARACIÓN SEGURA DE LOS ALIMENTOS (CONTINUACIÓN)

2) Separe los alimentos crudos de los cocidos

-Si usted come carne, separe la carne cruda, las aves y los mariscos de otros alimentos y asegúrese de lavarse las manos completamente después de tocar cualquier producto de carne cruda.

-Utilice *distintos* equipos y utensilios como cuchillos y tablas de cortar para la manipulación de los alimentos crudos. *No* use las mismas tablas de cortar para las frutas, verduras y panes que usa para las carnes crudas, aves y mariscos. Aún con una limpieza cuidadosa los organismos de la carne de animal permanecen en la madera.

-Almacene los alimentos en recipientes para evitar el contacto entre los alimentos crudos y los cocinados.

¿Por qué? Los alimentos crudos, especialmente la carne roja, el pollo y los mariscos y sus jugos, contienen microorganismos peligrosos que pueden ser transferidos a otros alimentos durante el almacenamiento y la preparación de los alimentos. (La cocción adecuada puede eventualmente destruir los organismos en la carne, pero las frutas y vegetales crudos pueden contaminarse con los cuchillos o la tabla de cortar usados para la preparación de las carnes).

3) Cocine completamente los alimentos

-Cocine los alimentos completamente, especialmente las carnes, el pollo, los huevos y los mariscos.

-Hierva los alimentos como sopas y guisos y asegúrese que lleguen a 70° C de temperatura. En el caso de las carnes rojas y el pollo, asegúrese de que los jugos sean claros y no rosados (lo mejor es usar un termómetro si está disponible).

-Recaliente los alimentos cocidos completamente antes de comerlos.

¿Por qué? La correcta cocción mata casi todos los microorganismos peligrosos. Los estudios han demostrado que cocinar los alimentos a una temperatura de 70° C puede ayudar a garantizar que no son dañinos para el consumo.

Los alimentos que requieren especial atención incluyen la carne molida, la carne para asar, los pedazos grandes de carne y el pollo o aves enteras. Las carnes de res, aves, huevos y mariscos que no han sido cocidos adecuadamente también puede causar infecciones de lombriz.

4) Guarde los alimentos a temperaturas seguras

-No deje los alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de 2 horas.

-Refrigere rápidamente todos los alimentos cocinados y perecederos (preferiblemente a menos de 5° C).

-Mantenga los alimentos cocidos bien calientes (a más de 60° C) antes de servirlos.

-No almacene alimentos por mucho tiempo aunque sea en el refrigerador.

-No descongele los alimentos congelados a temperatura ambiente.

¿Por qué? Los microorganismos pueden multiplicarse muy rápidamente si la comida se almacena a temperatura ambiente. El crecimiento de microorganismos se hace más lento o se detiene a una temperatura menor a los 5° C o superior a los 60° C. Algunos peligrosos microorganismos siguen creciendo a temperaturas menores de 5° C.

5) Use agua potable y alimentos crudos limpios

-Use agua potable o purifíquela. (Vea la sección 6)

-Seleccione alimentos frescos y saludables.

-Escoja alimentos procesados para su seguridad, tales como leche pasteurizada en polvo.

-Lave las frutas y verduras, especialmente si se consumen crudas.

-No coma alimentos de latas que estén hinchadas o que chorreen cuando se abren.

¿Por qué? Los productos crudos, incluyendo el agua y el hielo, pueden estar contaminados con peligrosos microorganismos y productos químicos. Se pueden formar sustancias químicas tóxicas en alimentos dañados y mohosos. Es necesario tener cuidado en la selección de productos crudos y tomar medidas sencillas como lavarlos y pelarlos para reducir el riesgo.

Hay información adicional en varios idiomas disponible en el manual “Five Keys to Safer Food” (Cinco claves para prevenir que los alimentos nos enfermen) de la OMS en www.who.int

18. LA LACTANCIA MATERNA

La lactancia materna es *lo más importante que usted puede hacer para proteger a su bebé de enfermedades graves y de la muerte*. La OMS y la UNICEF recomiendan:

-*La lactancia materna exclusiva (ningún otro alimento o líquido) desde el nacimiento y por los primeros 6 meses de vida*. La leche materna proporciona todos los líquidos y nutrientes que un bebé necesita para estar sano. Si su bebé tiene fiebre o diarrea y usted cree que necesita agua extra o SRO (suero de rehidratación oral), puede darle agua purificada o SRO con una cuchara.

-Otros alimentos se pueden introducir gradualmente *después* de los 6 meses de edad, sin embargo, la lactancia materna se debe *continuar hasta por lo menos 24 meses o más de edad*.

-Como también usted come por su bebé, es muy importante que aumente su porción habitual de alimentos nutritivos.

-El **bajo peso** es uno de los asesinos más comunes de los niños de familias pobres, especialmente los menores de cinco años. Cuanto más joven es el niño mayor es el riesgo. El alimento introducido *después* de los seis meses de edad debe ser lo más nutritivo posible (se recomienda el cereal fortificado con hierro).

Esta es una buena ilustración, porque el niño que está alimentando esta madre tiene casi 3 años de edad.

19. LA ALIMENTACIÓN CON BIBERÓN

Muchas madres no están conscientes de los muchos e importantes beneficios para la salud de la madre y el niño cuando se practica la lactancia materna. En los Estados Unidos, generalmente las mujeres con más recursos financieros y mejor educadas son las que amamantan a sus bebés.

Se estima que *más de 1 millón* de niños mueren cada año debido a que no son amamantados adecuadamente.

La leche materna contiene anticuerpos que no están presentes en ningún otro tipo de leche o alimento. Cuando los bebés no obtienen los anticuerpos presentes en la leche materna a menudo mueren de diarrea, neumonía y otras infecciones.

Los bebés se enferman también a menudo cuando sus madres no esterilizan correctamente las botellas, las chupetas y la leche de fórmula antes de dársela al bebé. Esto es mucho trabajo y es muy difícil hacerlo correctamente incluso bajo condiciones ideales, con agua potable y estufas y refrigeradores modernos. Así que nunca use biberones para alimentar a su bebé, aunque sea para darle agua. Use una taza y una cuchara en su lugar que son mucho más fáciles de limpiar.

Los bebés también a menudo se enferman cuando son alimentados con leche que ha sido dejada a temperatura ambiente durante varias horas después de haber sido preparada.

La lactancia materna también tiene muchos **beneficios para la madre**: reduce el riesgo del cáncer de ovarios y mamas y fortifica los huesos, protegiéndolos así contra la osteoporosis (huesos delgados y débiles) y las fracturas de huesos en la vejez.

Aunque no es siempre confiable para este propósito, la lactancia materna también puede ayudar a la madre a no quedar embarazada muy seguido. Embarazarse muy rápido es una causa

común de mala salud y aumento en el riesgo de muerte de madres y bebés. Por eso, es importante hablar con su médico acerca de métodos de planificación familiar efectivos que están disponibles en su localidad.

(Nota: La página de internet de la Organización Mundial para la Salud provee el [*Family Planning-A global handbook for provider*](#) [Planificación Familiar: Un manual global para trabajadores de la salud], y otros excelentes recursos gratuitos para ayudar a los trabajadores de la salud de su localidad. Este manual se puede bajar sólo en inglés, pero en la misma página puede escoger la opción que dice: "To order" y puede ordenar una copia en español).

Así que la madre hace más saludable a su bebé y a ella misma cuando amamanta a su hijo. (Algunas madres se preocupan de que la lactancia materna vaya a causar que sus pechos se "caigan" y por eso ya no van a ser atractivas. Los estudios han demostrado que esto no es cierto. El aumento en el número de sus embarazos puede asociarse con los pechos "caídos", pero *no* la lactancia).

Si la madre debe trabajar fuera del hogar, posibilitarla a que continúe amamantando a su bebé en el trabajo también tiene **beneficios para el patrono de la madre:** como los bebés amamantados no se enferman tan a menudo, hay una reducción en los días libres que los padres toman por las enfermedades infantiles, y se reducen los costos de la atención médica y los seguros médicos.

El beneficio más importante de la leche materna para los bebés es probablemente los anticuerpos que los protegen de enfermarse, no obstante, hay muchos otros beneficios. Existe una creciente preocupación acerca de los efectos dañinos de las hormonas y las sustancias químicas en la leche de vaca. Incluso, estudios recientes han demostrado que los bebés amamantados crecen siendo más inteligente que los alimentados con leche de fórmula. Aún no sabemos las razones de esto. Tal vez es porque generalmente las fórmulas se hacen de leche de vaca y las vacas no tienen que ser muy inteligente cuando crecen.

20. INFORMACION IMPORTANTE SOBRE LA LACTANCIA MATERNA

A veces las madres dejan de amamantar porque reciben malos consejos. A veces ese mal consejo proviene de médicos que no son especialistas en el cuidado de madres y bebés.

Si usted siente que no está produciendo suficiente leche para su bebé: Este es un problema muy común, especialmente inmediatamente después que nace el bebé y su producción de leche está apenas iniciando.

1) **NUNCA** "suplemente" la lactancia de su bebé con alimentación de biberón. Esta es la causa más común de la disminución en la producción de leche. (Cuanto menos amamante a su bebé, menos leche producirá su cuerpo). Si su bebé está enfermo con diarrea y cree que necesita agua extra o SRO, puede dárselos con una cuchara. (Los biberones y las chupetas son causas frecuentes de infecciones y diarrea a menos que estén siempre adecuadamente esterilizados).

2) Amamante con **MÁS** frecuencia. Mientras más a menudo amamante más leche producirá.

3) Beba más líquidos.

4) Descanse más. La falta de descanso también puede conducir a la depresión de posparto. Su esposo y sus otros parientes necesitan hacerse cargo de sus otras obligaciones hasta que el bebé esté lactando sin ninguna dificultad. Como la lactancia es tan importante para la vida de su bebé, es necesario que todas sus otras responsabilidades queden en segundo plano.

5) Como también usted come por su bebé, es muy importante que aumente su porción habitual de alimentos nutritivos. Esto es necesario para prevenir que su bebé esté bajo de peso. Las vitaminas adicionales, si están disponibles, también pueden ayudar.

6) Si debe dejar a su bebé para ir a trabajar, amamántelo antes y después y lo más seguido posible cuando esté en la casa.

7) También hay un par de reflejos naturales que existen para ayudarle y es importante que trabaje con ellos y no contra ellos. **El reflejo de dirección y el de apegamiento** (vea el dibujo de abajo):

-El toque de su pecho entre los labios de su bebé, lo estimula a abrir bien la boca. Esto se llama el "reflejo de dirección". Cuando esto sucede, lleve a su bebé directamente hacia el pezón y la areola. (La areola es el área de piel de color más oscuro que rodea el pezón). Cuando su bebé está posicionado correctamente, o "apegado", el pezón y gran parte de la areola se jalan bien en la boca del bebé. Los labios y las encías de su bebé deben estar alrededor de la areola y no del pezón.

-Usted puede ayudar a su bebé a apegarse sosteniendo el pecho con la mano libre, como se muestra en el dibujo. Coloque los dedos debajo del pecho y descanse el pulgar ligeramente en la parte superior (detrás de la areola). Asegúrese de que su bebé esté alineado correctamente con su pecho y de que sus dedos estén bien atrás de la areola para que no estorben.

-Los bebés usan sus labios, encías y lengua para sacar la leche del pecho. Simplemente chupar el pezón no hará salir la leche y lo puede dañar. Cuando el bebé se amamanta por primera vez, tendrá una sensación de tirón. Si le duele mientras amamanta, entonces puede ser que su bebé no está apegado correctamente y necesite cambiar de posición.

-Despegue al niño deslizando su dedo en la esquina de la boca del bebé, cambie de posición y pruebe otra vez. Puede tomar varios intentos.

8) **El reflejo de decepción** de la madre causa la liberación de leche del pecho. Si la madre está preocupada, tensa o molesta, esto puede interferir con la liberación de leche. Así que si su familia no es muy pacífica, aparte un lugar tranquilo antes de tiempo, donde pueda relajarse y que no la molesten mientras alimenta a su bebé.

Los pezones rajados: Si su bebé no está colocado correctamente o no se pega bien cuando se inicia el período de lactancia, podría terminar con los pezones rajados o adoloridos.

-Para prevenir los pezones rajados, coloque al bebé en una mejor posición y asegúrese de que los labios y las encías del bebé estén en la areola, no en el pezón. Asimismo, trate de variar la posición de su bebé en cada alimentación y alterne entre el pecho que le ofrece primero.

-Mientras que algunos bebés se amamantan durante sólo 10 minutos en un pecho, es común que otros quieran ser amamantados mucho más tiempo. Sin embargo, si sus pezones están adoloridos puede limitar la duración de la alimentación a 10 minutos en cada lado y aumentar la frecuencia de la alimentación hasta que ya no tenga más dolor.

-Si su bebé se hubiese dormido en su pecho, o si tiene que dejar de amamantar antes de que su bebé haya acabado, rompa suavemente la succión con el dedo. Nunca despegue al bebé del pecho sin liberar la succión.

-El mejor tratamiento para los pezones rajados es la sequedad y el calor. No use protectores plásticos de pecho o almohadillas con forros plásticos que guardan humedad. Lave sus senos sólo con agua, no con jabón. Las cremas y las lociones raramente ayudan y pueden más bien empeorar el problema. En vez de eso, seque suavemente sus pezones, luego aplíquese un poco de su leche.

La enfermedad de la madre: Muchos padres se preocupan pensando que la lactancia materna tiene que parar si la madre se enferma. Durante la mayoría de las enfermedades (incluyendo resfriados, influenza, infecciones bacterianas e incluso condiciones quirúrgicas), la lactancia materna debe continuar. Tanto la madre como el bebé se benefician si lo hace. (A veces

los médicos que no son especialistas no saben esto y le dicen a las madres que paren cuando en realidad deben continuar). Cuando usted empieza a mostrar síntomas de una enfermedad, su bebé ya ha sido expuesto a ella. Lo mejor para el bebé es continuar el amamantamiento. La razón es que usted ya ha comenzado a producir anticuerpos que, a través de la leche, protegen a su bebé de contraer la infección. Si deja de amamantar cuando aparecen los síntomas del resfriado o la influenza, más bien reduce la protección de su bebé y aumenta la posibilidad de que él se enferme.

-Si por alguna razón es incapaz de amamantar a su bebé mientras está enferma, mantenga el suministro de leche para su bebé exprimiéndola a mano o utilizando una bomba. Incluso con enfermedades más graves, tales como un absceso en el seno, una cirugía que requiera anestesia, o infecciones severas, generalmente sólo tiene que dejar de amamantar durante un período muy corto.

-Sin embargo, existen dos enfermedades que las madres *pueden* transmitir a sus bebés. Una es la tuberculosis que *no ha sido tratada*. Las madres con tuberculosis activa no deben amamantar hasta que hayan iniciado un tratamiento apropiado. La otra enfermedad es el SIDA. Si las madres con SIDA en los países en desarrollo deben amamantar, sigue siendo un tema controversial (vea la sección 5). Así que aparte de la tuberculosis activa que aún no ha sido tratada y tal vez el SIDA, la lactancia debe continuar, incluso si hay mastitis.

La mastitis: La mastitis es una infección del seno. Se produce cuando se obstruye un conducto de la leche y las bacterias infectan una parte del seno. Causa hinchazón, ardor, enrojecimiento de la piel y dolor. Generalmente ocurre en un solo pecho y puede también causar que la madre lactante se sienta enferma y con fiebre. Si usted tiene alguno de estos síntomas, avísele a su médico inmediatamente para que puede empezar a tomar antibióticos. Generalmente todo lo que se necesita es mucho descanso, compresas calientes, antibióticos, un soporte para el pecho y continuar la lactancia. *No* deje de amamantar. Esta condición no dañará al bebé y la lactancia frecuente ayudará a prevenir que la infección se propague.

21. LA DIARREA

La alimentación con biberón es la causa más frecuente de diarrea en los bebés. Las causas más frecuentes en niños y adultos son: el agua contaminada, la carne de res, de aves y huevos infectados y el lavado de manos inadecuado. La diarrea mata a más de 1 millón de niños cada año (más de 2.000 al día). *La mayoría de estas muertes podrían prevenirse amamantando al niño, hirviendo el agua o purificándola para que sea buena y usando apropiadamente el SRO (Suero de Rehidratación Oral)*. El suero (SRO) se utiliza para prevenir y tratar la deshidratación reemplazando el líquido y los minerales que se pierden en la diarrea y el vómito.

Es muy importante recordar que *no* es la diarrea, sino, la *deshidratación* la que mata a las personas con diarrea. La diarrea en sí misma es *a menudo necesaria* para que el cuerpo pueda deshacerse de las toxinas. Se ha demostrado que los medicamentos que solo paran la diarrea *aumentan* la mortalidad infantil. Entonces, lo que salva vidas es reemplazar los líquidos que se pierden por la diarrea. La deshidratación también puede matar a adolescentes y adultos, sin embargo, cuanto más joven es el niño, mayor es el riesgo.

Los paquetes de suero de rehidratación oral (SRO): El tratamiento de la diarrea aguda debe empezar en el hogar. Las familias con bebés y niños pequeños deben tener un suministro de sobres de SRO en casa en todo momento y usar la solución tan pronto como la diarrea empiece en el niño.

22. CÓMO MEZCLAR EL SUERO DE REHIDRATACIÓN ORAL (SRO)

Utilice siempre agua potable. Si usted no está seguro de que el agua es pura, hiérvala durante al menos 1 minuto, cúbrala y déjela enfriar. (O utilice el método recomendado por el departamento de salud pública de su comunidad para purificar el agua).

Agregue un paquete de SRO (1000cc) a un litro de agua potable.

Asegúrese de utilizar un recipiente que sea de al menos un litro. Debe ser por lo menos de este tamaño (*muestre la botella de agua*) si no el suero será muy concentrado y puede enfermarlo.

(Opcional dependiendo del lugar: para aquellos países que usan onzas señale la similitud entre un litro, 1000cc, y un cuarto de galón, 32 oz).

(Opcional para equipos médicos de corto plazo: esta es la botella de agua que usamos para preparar el SRO cuando nos enfermamos de diarrea. Vamos a dejarle una botella de agua como esta a _____ para que puedan comparar sus envases y estar seguros de que es el tamaño correcto).

(Nota: el SRO es la mejor solución, sin embargo, en los lugares donde los sobres de SRO no están disponibles, se debe usar los líquidos caseros designados por el ministerio de salud de su país. Vea la sección 23, REGLA #1. Los sueros de sal y azúcar hechos en casa ya no se recomiendan en la mayoría de los países, porque han ocurrido muchas muertes por errores en la preparación. Además, los sueros hechos en casa usualmente no contienen el potasio necesario).

23. CÓMO TRATAR LA DIARREA EN CASA: INCREMENTO DE LÍQUIDOS Y ALIMENTOS

Estas reglas son de la OMS. Originalmente fueron escritas para los niños, quienes corren un riesgo mucho mayor de morir de deshidratación causada por una diarrea que los adultos, sin embargo, los mismos principios de tratamiento se aplican para los adultos. Seguir los lineamientos es muy importante y a menudo salva vidas. **Hay cuatro reglas para el tratamiento de la diarrea en casa** (se ha añadido una nueva regla: dar suplementos de “zinc”):

REGLA #1: Dele al niño más líquido de lo usual para prevenir la deshidratación:

1) Use los líquidos caseros recomendados:

-*Junto a la leche materna, el suero (SRO) es lo mejor* para todas las edades. El agua purificada también es buena y puede usarse para todas las edades, sin embargo, el agua sola no sustituye las sales que se pierden en las heces. Vea que el SRO se le está dando con una taza y una cuchara. Nunca use biberones. Los biberones de bebé son muy difíciles de mantener limpios y pueden contener microbios mortales.

-Para los niños **mayores de 6 meses**, además puede utilizar alimentos líquidos que el niño ha comido antes. **¿Cuáles líquidos se pueden dar?:** utilice los líquidos caseros recomendados por el ministerio de salud de su país. *Esto es particularmente importante si no hay sobres de SRO disponibles.* Siempre que sea posible, los líquidos caseros deben incluir al menos uno que normalmente tenga sal (vea abajo). También debe darse agua purificada sola.

Líquidos incorrectos: hay algunos líquidos que son potencialmente peligrosos y se deben evitar durante la diarrea. Por ejemplo: la soda comercial y otras bebidas gaseosas, los jugos de fruta comerciales, el té con azúcar, el café, los tés medicinales e infusiones.

Líquidos adecuados: Pueden utilizarse la mayoría de los líquidos que el niño toma normalmente. Es útil dividirlos en dos grupos:

A. *Los líquidos que normalmente contienen sal, tales como:* el suero (SRO), las bebidas saladas (por ejemplo, el agua salada de arroz o una bebida de yogur salado), el caldo de pollo o

de verduras con sal. (Nota: estos deben contener la cantidad normal de sal. No agregue más sal de lo usual).

B. Los líquidos que no contienen sal, tales como: el agua purificada sola, el agua donde se ha cocido algún cereal (agua de arroz sin sal, por ejemplo), el caldo sin sal, las bebidas de yogur sin sal, agua de coco o pipa, té diluido (sin azúcar), los jugos de fruta fresca sin azúcar. Nota: muchos de los líquidos en el grupo *B* también proporcionan potasio que es necesario. Consulte con el ministerio de salud local si tiene preguntas acerca de los mejores líquidos que puede usar en su comunidad.

2) Dale al niño de tomar estos líquidos tanto como él quiera beber.

3) Siga dándole más de estos líquidos hasta que pare la diarrea.

REGLA #2: Dele suplementos de zinc (de 0 a 6 meses de edad: 10 mg al día durante 14 días. De 6 meses en adelante: 20 mg al día durante 14 días). El zinc se puede dar en jarabe o en tabletas efervescentes, dependiendo de la forma que tenga a su disposición y que sea más económica. El zinc reducirá la duración y severidad de la diarrea, así como el riesgo de deshidratación, si se da tan pronto como ésta empiece. Al tomar un suplemento de zinc de 10 a 14 días, el zinc perdido durante la diarrea se sustituye completamente y el riesgo de que el niño tenga nuevos episodios en los siguientes 2 a 3 meses se reduce.

REGLA #3: Dele al niño suficiente alimento para prevenir la desnutrición.

1) *Aumente la frecuencia de la lactancia materna.* La lactancia materna es siempre lo más importante tanto para la prevención como para el tratamiento de la diarrea. Si el niño no es amamantado, dele la leche normal en un vaso. Sin embargo, si la leche de vaca parece empeorar la diarrea, tendrá que cambiar temporalmente a una fórmula sin lactosa como la leche de soya.

2) Si el niño tiene seis meses o más, puede continuar dándole los siguientes alimentos, *si los ha comido antes:*

-cereales u otro alimento que tenga almidón mezclado con leche o leguminosas (alverjas, frijoles, lentejas y plantas similares que tengan vainas), verduras, carne, pescado o huevos;

-fruta fresca, puré de banano (plátano), agua de coco (pipa) para proporcionar potasio;

-alimentos recién preparados; cocine, triture o muele el alimento para ayudar a la digestión.

3) *Anime al niño a comer:* ofrézcale comida al menos 6 veces al día. Las porciones de alimento frecuentes y pequeñas se toleran mejor que las grandes y menos frecuentes.

4) *Dele la misma comida después de haya parado la diarrea,* y dele una comida extra al día por dos semanas.

5) *Mientras la persona tiene diarrea:* su cuerpo necesita un poco de azúcar y el suero (SRO) contiene exactamente la cantidad correcta. Sin embargo, *no le dé alimentos con altos contenidos de azúcar* (sodas y bebidas azucaradas como el té, el café que también contienen estimulantes, u otras bebidas a las que se les ha añadido azúcar). Estas llevan agua al intestino y empeoran la diarrea. (Tampoco utilice jugos de fruta comerciales. Estos también contienen azúcar extra que puede empeorar la diarrea).

REGLA #4: Vea la siguiente sección e ilustración (#24).

24. CUÁNDO LLEVAR A LA PERSONA CON DIARREA AL MÉDICO

REGLA #4: lleve a la persona con diarrea al médico en los siguientes casos (cuanto más joven el niño, más pronto debe llevarlo al doctor):

-no se mejora en tres días

-tiene mucho excremento aguado

-tiene fiebre o se ve más enfermo

- vomita mucho
- tiene sangre en las heces
- come o bebe mal
- le da mucha sed
- parece que se está deshidratado. (Hablaemos de la deshidratación a continuación)

25. LOS SÍNTOMAS DE LA DESHIDRATACIÓN

Los síntomas que indican si usted o su niño se están deshidratando incluyen los siguientes:

- disminución de la frecuencia y cantidad de la orina. La orina puede ser de color oscuro,
- las membranas mucosas de la boca puede estar ligeramente secas,
- aumento de la sed, esto puede causar que esté inquieto o irritable. Generalmente quieren mamar más a menudo. Sin embargo, los niños que están severamente deshidratados pueden estar demasiado cansados para beber.

Los síntomas de deshidratación severa incluyen:

- aumento en el ritmo cardíaco
- abultamiento de la piel (al pellizcar la piel esta vuelve a su forma normal lentamente)
- decaimiento
- ojos y fontanela o mollera (el lugar suave de la cabeza del bebé) hundidos

Si su niño tiene cualquiera de estos síntomas, tiene que llevarlo al médico INMEDIATAMENTE. Debe continuar tratando de darle el suero (SRO) en el camino. (El niño en el dibujo de abajo está gravemente deshidratado y es un ejemplo de lo que estamos tratando de prevenir. Cuando un niño se ve así de mal es casi siempre demasiado tarde para darle el suero porque está muy débil para tomar suficiente líquido por la boca, por lo que necesita inmediatamente una sonda estomacal o suero suministrado por la vena para sobrevivir. El niño debe llevarse al médico antes de enfermarse hasta este extremo).

26. EL SRO PARA LA PREVENCIÓN DE LA DESHIDRATACIÓN

Hay dos razones para dar el suero de rehidratación oral (SRO), la prevención y el tratamiento:

Razón #1: Durante una diarrea, para prevenir la deshidratación (plan A de la OMS):

El SRO se utiliza para reemplazar el líquido perdido durante la defecación constante en niños con diarrea leve y sin deshidratación. Ofrezca el SRO después de cada vez que el niño tenga heces aguadas. (Se recomienda por lo menos 10 ml/kg después de cada ida al baño. Ejemplo: Para un niño de un 1 año de edad con un peso de 10 kilogramos, esto equivale a 100 cc después de cada ida al baño). *Ofrezca tanto como el niño quiera tomar siempre y cuando no esté vomitando.* Sin embargo, los niños que no están deshidratados a menudo no quieren tomar el SRO, en parte debido al sabor salado.

Si su niño se niega a tomar el SRO:

-Primero trate de darle pequeñas cantidades de SRO con una cuchara frecuentemente para que el niño se acostumbre al sabor.

-También puede tratar de agregar unas gotas de limón o alguna otra fruta para que sepa mejor. (No añada azúcar porque el azúcar puede empeorar la diarrea).

(Opcional para los lugares donde los sobres de SRO de osmolaridad baja no están aún disponibles [vea el cuadro ilustrativo que tiene un signo de pregunta]: estudios hechos hace varios años demostraron que una forma más diluida del SRO es mejor tolerada por la mayoría

de los niños. Así que si su niño se niega a tomar el SRO regular, talvez quiera agregarle un 1/4 taza de agua purifica a 3/4 de taza de SRO. Sin embargo, los sobres de SRO en la mayoría de los países en este momento han sido reformulados para hacerlos menos concentrados [SRO de baja osmolaridad] por lo que esta dilución con el 1/4 taza de agua potable ya no debe emplearse en la mayoría de los lugares. El SRO original de potencia completa, si está disponible, ha sido recomendado para adultos con cólera. Así que verifique con su departamento o ministerio de salud para determinar si la dilución se recomienda.)

Si la diarrea es muy leve, es posible que el suero no se necesite *si* se continúa la alimentación apropiada para la edad de la persona y se le anima a tomar otros líquidos. Continuar con la alimentación apropiada para la edad de la persona e incrementar el consumo de líquidos como se describe en las reglas #1, #2 y #3, puede ser la única terapia necesaria *si* no hay deshidratación.

27. EL SRO PARA EL TRATAMIENTO DE LA DESHIDRATACIÓN

El suero de rehidratación oral (SRO) para el *tratamiento* de la deshidratación (planes B y C de la OMS): Esta es la **razón #2** para dar el suero (SRO) y aquí su uso es *extremadamente importante*.

Sólo el SRO y la leche materna deben darse hasta que el niño esté rehidratado, o si el niño está vomitando.

Si el niño no es alimentado con leche materna y se utiliza el SRO regular, también se le debe ofrecer agua purificada adicional.

(Nota: el SRO es la mejor solución, sin embargo, en aquellos lugares donde los sobres de SRO no están disponibles, se deben utilizar los líquidos caseros recomendados por el ministerio de salud de su país. Vea la sección 23, REGLA #1).

Cómo dar el SRO:

- Comience con una cucharada cada 1 a 2 minutos para un niño menor de 2 años.
- Dele sorbos frecuentes con un vaso a los niños mayores.
- La cantidad puede aumentarse gradualmente mientras no haya vómito.
- ***Si el niño vomita***, espere de 5 a 10 minutos. Entonces dele el suero más despacio (por ejemplo, una cucharada cada 2 o 3 minutos y aumente gradualmente a como lo vaya tolerando).
- Si la diarrea continúa después de que acabe los sobres de suero (SRO), dele otros líquidos tal como se describe en la regla # 1 arriba y consiga más sobres de suero (SRO).

Cuánto SRO se debe dar: Mientras no haya vómito, debe darle tanto como el niño tolere. En general, después de cada vez que tenga heces aguadas debe darle:

- a los niños menores de 2 años: 50-100 ml (de un cuarto a media taza grande) de líquido;
- a los niños de 2 a 10 años: 100-200 ml (de media a una taza grande);
- a los niños mayores y a los adultos: todo el líquido quieran.
- Si los párpados del niño se hinchan, pare de darle el SRO y dele solamente leche materna (o solo agua purificada si el niño no está siendo amamantando). Vuelva a darle el SRO después de que la hinchazón se ha ido.

(Para más información vea las secciones sobre la diarrea en el sitio de la OMS www.who.int)

28. EL USO ADECUADO DE LAS MEDICINAS

Todos los medicamentos pueden ser peligrosos.

-Es importante tomar medicinas sólo cuando sea necesario y de acuerdo a los lineamientos basados en la evidencia de la OMS. Todas las medicinas tienen efectos perjudiciales. Aún

cuando se tomen correctamente, estos efectos perjudiciales son una de las principales causas de muerte.

-Es muy importante que usted tome la medicina *solo como se lo indique* el médico.

-A la medida que la atención médica se basa más en la evidencia, los tratamientos caseros, los cambios de estilo de vida y otras terapias están reemplazando a las medicinas y se están usando como tratamientos principales para la *mayoría* de las condiciones médicas, incluyendo infecciones respiratorias, diarrea, dolor de espalda, enfermedades no transmisibles (como la diabetes tipo 2 y la enfermedad del corazón prematura), etc.

-Nunca le dé su medicina a otra persona para que la tome. Mucha gente muere por el uso inadecuado de los medicamentos. Todos los medicamentos pueden causar daño si no se usan correctamente. Así que siempre asegúrese de preguntarle a su médico o al farmacéutico si tiene alguna duda.

-Un *error común es tomar más medicamento de lo indicado*. Algunas personas piensan que si un poco es bueno, más debe ser mejor. Esto es *no* cierto. Los medicamentos causan efectos muy tóxicos y hasta la muerte si se toman en una dosis demasiado alta.

-También es muy importante que consulte con su médico *antes* de reducir la frecuencia o la dosis de un medicamento que el doctor le ha mandado. Por ejemplo, reducir algunos medicamentos para la presión arterial puede causar que la presión se suba, lo que puede causar un derrame cerebral. No tomar los medicamentos para la tuberculosis según las indicaciones del médico puede producir bacterias resistentes que no responden a ningún tratamiento. Hay muchos otros ejemplos.

-Asegúrese *siempre* de decirle a su médico si usted está tomando algún medicamento regularmente. De lo contrario la medicina que él le da puede tener conflicto con la que usted está tomando y causarle graves daños.

-*Mantenga todos los medicamentos fuera del alcance de los niños*. Esto es MUY, MUY importante. Muchos niños mueren por ingerir medicamentos. Así que asegúrese de mantener todas las medicinas, incluyendo las que le damos, guardadas con llave en un lugar seguro.

Los bebés en desarrollo son especialmente sensibles a los efectos dañinos de la medicina:

1) Es por eso que las mujeres embarazadas no deben tomar *ningún* medicamento a excepción de ciertas vitaminas. Cuando la mujer debe tomar medicamentos, un médico con conocimiento en el cuidado de las mujeres embarazadas debe específicamente aprobarlos.

2) *La náusea y el vómito* son comunes durante el embarazo, especialmente durante la primera parte del embarazo. A estos a menudo se le llaman "achaques", y pueden ocurrir en cualquier momento del día. Generalmente desaparecen en la mitad del embarazo. Las vitaminas B6 y B12 han demostrado ser beneficiosas y se encuentran en la mayoría de las multivitaminas. Las preparaciones de jengibre también han demostrado ser útiles. Otras cosas adicionales que le pueden ayudar a sentirse mejor incluyen (modificado del Colegio Americano de Obstetricia y Ginecología): levántese lentamente en la mañana y siéntese a la orilla de la cama por unos minutos. Coma pan tostado o galletas antes de levantarse de la cama en la mañana. Respire bastante aire fresco. Camine un poco o intente dormir con una ventana abierta. Beba líquidos frecuentemente durante el día. Las bebidas frías con burbujas o que sean dulces pueden ayudar. Coma cinco o seis comidas pequeñas al día. Trate de no dejar que su estómago esté vacío, y siéntese en posición vertical después de las comidas. Evite los olores que le molestan. Coma alimentos que tengan poca grasa y que sean fáciles de digerir.

3) Las mujeres embarazadas *nunca deben beber alcohol o usar tabaco*; incluso pequeñas cantidades de estos productos químicos pueden causar daño al bebé que está en desarrollo.

4) *Tomar ciertas vitaminas es importante* para las mujeres embarazadas. Esto asegura que estén recibiendo suficiente ácido fólico para prevenir defectos de la espina dorsal, del sistema nervioso y posiblemente el paladar hendido y el labio leporino en sus bebés. Las mujeres que *pueden* quedar embarazadas también deben evitar el alcohol y el tabaco y deben tomar vitaminas, ya que algunos de estos defectos pueden ocurrir en la cuarta semana de gestación, antes de que la madre se dé cuenta de que está embarazada.

La industria de suplementos alimenticios no está regulada en algunos países, incluyendo los Estados Unidos. Si sus vitaminas están hechas en USA, para asegurarse de su calidad y seguridad, es importante que la etiqueta tenga siempre uno de estos logotipos de certificación: “USP”, “CL” o “NSF” (vea la ilustración). Esto *no* significa que todos los productos con estos logotipos sean efectivos o que se deban tomar. Algunas vitaminas y otros suplementos han demostrado ser inútiles y hasta dañinos para la salud. Esto solo significa que el laboratorio independiente certifica que el producto realmente contiene lo que la etiqueta dice que contiene (vea la sección 38B).

La asfixia es una causa de muerte muy común en niños menores de cinco años de edad. Así que si su niño es menor de 5 años y debe tomar pastillas o vitaminas "masticables", muélaslas entre dos cucharas hasta hacerlas polvo. Entonces las puede mezclar con una pequeña cantidad de líquido o alimento.

Los antibióticos son demasiado usados en todos los países que visitamos. Los antibióticos sólo son buenos para las infecciones causadas por ciertas bacterias dañinas. Diferentes clases de antibióticos funcionan para tratar diferentes clases de bacterias. Sin embargo, la mayoría de las infecciones respiratorias y la diarrea son causadas por un virus, y los antibióticos pueden empeorar la condición de las personas con infecciones virales. El uso de antibióticos puede ser perjudicial porque destruye las bacterias buenas en su sistema. La destrucción de las bacterias buenas puede permitir que hongos y otras infecciones tomen control. El uso innecesario de antibióticos también produce bacterias resistentes que causan enfermedades muy graves que no responderán a ningún tratamiento.

Todos los medicamentos, incluso cuando se usan correctamente, pueden tener efectos secundarios no deseados y dañinos, y causar muchas muertes. Esto es cierto aún en el caso de los medicamentos más comúnmente usados que se compran sin receta. Por ejemplo, el ibuprofeno y otras medicinas para el dolor anti inflamatorias que se usan comúnmente pueden causar un ataque al corazón, derrame cerebral, insuficiencia renal y sangrado intestinal severo, sin síntomas de advertencia, *incluso cuando se toman en las dosis recomendadas*. Decenas de miles de personas han muerto por estas medicinas. Los ancianos están especialmente en riesgo.

-Muchas de las medicinas que se anuncian frecuentemente, como las medicinas para la gripe, la tos y la diarrea, causan más daño que bien y hasta muertes innecesarias especialmente en niños.

-*Incluso las medicinas naturales* y algunos tipos de té han causado muertes y enfermedades graves.

-*Así que si algún medicamento lo está haciendo sentirse peor, consulte inmediatamente con su médico.*

29. LA PREVENCIÓN DE LAS INFECCIONES RESPIRATORIAS

Existen dos tipos principales de infecciones respiratorias:

1) Las infecciones respiratorias superiores (generalmente "los resfriados virales", estos son muy comunes y pueden tratarse en casa) y,

2) las infecciones respiratorias inferiores (usualmente la neumonía, esta causa muchas muertes y necesita ser evaluada por un médico tan pronto como sea posible).

Hay mucho que usted puede hacer para prevenir las condiciones anteriores.

-Lo más importante que podemos hacer para prevenir y reducir la severidad de las infecciones respiratorias y otras infecciones en los niños, es *amamantarlos* (por lo menos 24 meses o más). Alimentar al niño con leche materna exclusivamente (no incluir otros alimentos) durante los primeros 6 meses de vida es particularmente importante.

-Mantenga *las vacunas* de su familia *al día*. Aunque las vacunas no prevén los resfriados virales, si pueden prevenir los tipos comunes de neumonía y otras complicaciones mortales.

-Lavarse las manos lo ayudará a usted y a otros a no enfermarse.

-Proporcionar una nutrición adecuada (esto es particularmente importante para los niños y las mujeres embarazadas). Esto incluye suficiente vitamina A, C y D y Zinc (vea la sección 38).

-Evite el consumo del alcohol y el tabaco.

-Reduzca la contaminación del aire dentro de la casa: evite el humo del tabaco. El humo de "segunda mano" daña los pulmones de los niños, así como los del fumador. Use estufas adecuadamente ventiladas (vea la sección 7).

Las infecciones respiratorias se propagan a través de la tos y los estornudos y tocando a otras personas después de toser o estornudar sin habernos lavado las manos. Para evitar la propagación de nuestras enfermedades a otros debemos:

-cubrirnos la boca o la nariz (puede usar el brazo) cuando tosemos o estornudamos;

-no debemos alzar a nuestros hijos o darle la mano a otros hasta después de habernos lavado las manos. De nuevo, *lavarnos las manos es una de las cosas más importantes que podemos hacer para prevenir enfermarnos y enfermar a otros*.

30A. EL CUIDADO DE LAS INFECCIONES RESPIRATORIAS

Las infecciones respiratorias superiores. La mayoría son causadas por un virus. **Los resfriados virales** son las enfermedades más comunes que contraemos. Casi todos nosotros nos contagiamos de estas infecciones dos o tres veces al año y los niños a menudo se contagian 6 o más veces al año. Un resfriado a menudo incluye secreción o congestión nasal, dolor de garganta, estornudos y tos, y puede durar dos semanas o a veces más, sin embargo, en la mayoría de los casos se puede tratar en casa.

Hay cientos de diferentes tipos de medicamentos para el resfriado y la tos a la venta en todos los países que visitamos. Por desgracia, ninguno de estos medicamentos, incluso los de los Estados Unidos, han demostrado poder curar un resfriado o incluso reducir las complicaciones. Aunque su intención es reducir los síntomas del resfriado, estos medicamentos pueden en realidad ser perjudiciales y enfermar más a la gente. Son especialmente dañinos para los niños. Por ejemplo: los descongestionantes contraen las arterias no sólo en la nariz, sino en todo el cuerpo. Pueden hacer que los niños se pongan de mal humor e hiperactivos, interfieren con su necesidad de descanso y pueden causar presión alta y derrames cerebrales en adultos también. Los antihistamínicos (medicinas para la alergia) espesan las secreciones de las vías respiratorias, y los medicamentos para la tos suprimen el reflejo natural y protector de la tos. Ambos por lo tanto, *aumentan* las posibilidades de desarrollar una neumonía, especialmente en los niños. Las medicinas también se han asociado con muchos otros efectos dañinos y otras causas de muerte, como el síndrome infantil de muerte súbita. También debe evitar el consumo del alcohol y el tabaco.

¿Qué puede hacer si usted o su niño está enfermo con una infección respiratoria superior (gripe viral)? (Los siguientes también se recomiendan para **prevenir la neumonía**).

1) *Beba mucho líquido*. Esto ha demostrado ser eficaz para todas las edades. Esto ayuda a mantener las secreciones fluidas para que puedan ser expulsadas al toser o tragadas, y también ayuda a prevenir la neumonía y la sinusitis.

2) Ofrezca una nutrición adecuada. Aumentar el consumo de frutas y de jugos de fruta caseros (no agregue azúcar) se recomienda para la gripe viral. (Nota: Para los niños más pequeños con mala nutrición, el suplemento de zinc puede ayudar a prevenir la neumonía. Sin embargo, todavía no se sabe cuál es la mejor dosis y mucho zinc también puede ser dañino. Así que los médicos tienen que revisar el sitio de internet de la OMS para informarse de las recomendaciones más recientes).

3) Para los bebés que están siendo amamantados, *aumente el número de veces que lo alimenta*. La leche materna contiene anticuerpos que pueden ayudar a combatir las infecciones. Esto es particularmente cierto si la madre ya está infectada con el virus.

4) Si el aire está seco, también puede ayudar si aumenta la humedad, dejando correr la ducha con agua caliente, hirviendo agua en una estufa bien ventilada (vea la olla azul), o inhalando el vapor de una taza o un tazón de agua caliente, por ejemplo (tenga cuidado de no colocar el agua caliente donde pueda derramarse y provocar quemaduras).

5) Para los niños que todavía no pueden "sonarse la nariz": si las secreciones interfieren con la lactancia materna, *despeje la nariz con una jeringa o una perita (succionador de hule en forma de pera)*. Si las secreciones son espesas, puede ayudar si le hecha unas gotas de *solución salina* en la nariz y luego la succiona.

Esto también puede ayudar a los adultos con sinusitis. Usted puede hacer la solución salina añadiendo una pizca de sal a 30cc (1 onza) de agua purificada. Asegúrese de limpiar la jeringa o la perita y lavarlas con agua limpia y jabón después de cada uso.

6) Los lineamientos basados en la evidencia *no* recomiendan las medicinas para la gripe y la tos que se compran en la farmacia o tienda. Por ejemplo, la Academia Americana de Pediatría (AAP) recomienda específicamente que se haga lo siguiente en el caso de **secreción nasal** (mocos): "Simplemente succione o suene la nariz. Recuerde que cuando su niño tiene muchos mocos, se está deshaciendo de virus. Los antihistamínicos (medicinas para la gripe) *no ayudan* a curar la gripe común."

7) La AAP también específicamente recomienda lo siguiente para la tos:

"Use medicinas para la tos *preparadas en la casa*:

-Para niños de 3 meses a 1 año de edad: Dele agua tibia. La dosis es de 5 a 15 ml (de 1 a 3 cucharadas) 4 veces al día cuando esté tosiendo. No le dé miel de abeja (a bebés menores de 1 año) porque puede causar botulismo infantil. Si su niño es menos de 3 meses, consulte a su doctor.

-Para niños mayores de 1 año de edad: Dele MIEL DE AVEJA, de 2 a 5ml (de ½ a 1 cucharada), cuando sea necesario. La miel diluye las flemas y afloja la tos. (Si no tiene miel de abeja puede darle sirope de maíz). Investigaciones recientes han demostrado que *la miel de abeja es mejor que los jarabes para la tos vendidos en farmacias* para reducir la frecuencia y severidad de la tos nocturna.

-Espasmos de tos: exponga a su niño al rocío tibio de la ducha."

(Vea también el punto 4 de arriba)

30B. EL CUIDADO DE LAS INFECCIONES RESPIRATORIAS (CONTINUACIÓN)

8) El *caldo* de pollo o de vegetales y el *té caliente* también pueden ayudar.

9) Asegúrese de *descansar* lo suficiente.

10) Ofrezca un ***cuidado tierno y amoroso***. Esto es muy importante no sólo para las infecciones respiratorias, sino también para ***todas*** las enfermedades. Los enfermos especialmente, necesitan que se les demuestre que son amados. Podemos mostrarles nuestro amor:

-tocándolos o abrazándolos,

-leyéndoles,

-masajeando sus músculos adoloridos o su espalda,

-orando con ellos y por ellos.

Usted probablemente ya está haciendo muchas de estas cosas, pero tal vez no sabía lo importante que era. Los estudios científicos han demostrado que los tratamientos de "cuidado amoroso" *son* efectivos para ayudar a la gente a sentirse mejor y han reducido las tasas de mortalidad infantil en más de un 25%.

Numerosos informes de la OMS y de las "Evaluaciones de la calidad de vida" de la OMS, también reconocen la importancia de los aspectos espirituales de la salud. Los informes del Instituto Nacional de la Salud de los Estados Unidos documentan que "nuestras creencias y valores" inician una cascada neurohormonal que resulta en una respuesta curativa. Esta es ciencia médica *comprobada* y no es controversial en absoluto. Sus creencias espirituales, su estilo de vida y la oración pueden ser *muy* importantes para la sanidad de su familia.

Las afecciones respiratorias inferiores (usualmente neumonía). De vez en cuando una persona con un resfriado viral desarrollará una neumonía u otras infecciones graves. Esto sucede con mayor frecuencia en niños que no son alimentados con leche materna, que están desnutridos, que están expuestos al humo del tabaco y a otros tipos de contaminación del aire de la casa, que están tomando medicinas para la tos y la gripe y aquellos cuyas vacunas no están al día. La neumonía es la causa más frecuente de muerte innecesaria en los niños. (Vea la sección 30A para saber cómo prevenir la neumonía). Si su niño presenta una respiración acelerada o dificultosa u otros síntomas de una enfermedad más seria, es muy importante que sea examinado por un médico *tan pronto como sea posible. Consulte la sección 32 para ver otras señales que indiquen si usted o su niño necesitan ser examinados por un médico.*

31. EL TRATAMIENTO PARA EL DOLOR Y LA FIEBRE ALTA

Es importante *no ponerles demasiada ropa* a los niños cuando están enfermos. Vestirlos con mucha ropa puede causar que la fiebre se les suba muy alta. Los bebés y los niños deben tener la misma cantidad de ropa y cobijas que usted necesita para sentirse cómodo.

La mayoría de la fiebre no necesita ser tratada. La fiebre en realidad puede ayudar a nuestro cuerpo a combatir las infecciones. Si la fiebre es muy alta, y el niño está incómodo, enjuagar al niño con agua tibia puede ayudar. Sin embargo, deje de hacerlo si el niño empieza a temblar, porque temblar aumenta la temperatura del cuerpo. Masajear la piel del niño mientras lo enjuaga con agua también puede ayudar a bajar la temperatura.

Recuerde nuevamente *beber mucho líquido*. Los líquidos son muy importantes para bajar la fiebre alta.

Además, la mayoría de los **dolores de cabeza** en los pacientes que vemos, son causados por no beber suficiente líquido (deshidratación). La deshidratación es particularmente común en las personas que están enfermas y también en los trabajadores del campo y debe tratarse (y

prevenirse) con agua u otros líquidos, *no* con medicamentos. (Los antiinflamatorios sin esteroides como el ibuprofeno pueden causar toxicidad renal cuando son tomados por niños y adultos que tienen aunque sea una deshidratación leve).

El Paracetamol (el acetaminofén, el Tylenol y la Tempra son iguales). El Paracetamol en ocasiones puede ser útil en el tratamiento de algunas infecciones cuando hay dolor o fiebre muy alta, sin embargo, como todos los medicamentos, también puede tener efectos adversos.

Si hay dolor de cabeza u otro dolor: se puede tratar con Paracetamol. Asegúrese de utilizar la dosis correcta porque una dosis demasiado alta puede dañar el hígado. Asegúrese de tener sus medicinas en recipientes a prueba de niños y mantenerlas fuera del alcance de los niños. No beba alcohol cuando tome Paracetamol (el alcohol también puede dañar el hígado).

La Aspirina nunca debe utilizarse en el tratamiento de cualquier infección (puede causar el síndrome de Reye, toxicidad en el cerebro y el hígado).

Si hay **fiebre alta**: la fiebre leve puede ser una cosa buena y *no* debe tratarse. Sin embargo, si la fiebre es alta (más de 39C o 102-103F) y usted o su niño está incómodo, puede tomar Paracetamol.

32. CUÁNDO LLEVAR A LA PERSONA ENFERMA AL MÉDICO

De vez en cuando una persona con un resfriado viral va a desarrollar una neumonía, una infección de oído u otras infecciones. Esto sucede con mayor frecuencia en niños que no son alimentados con leche materna, que están desnutridos, que están expuestos al humo del tabaco y a otras fuentes de humo, que están tomando medicinas para la tos y la gripe y aquellos cuyas vacunas no están al día.

Los síntomas que indican que usted o su niño necesitan ser evaluados por un médico tan pronto como sea posible son:

-La respiración se vuelve difícil. Si cuando el niño inhala se le hunde la parte inferior del pecho (en lugar de expandirse normalmente), o produce un ruido áspero cuando respira, puede ser una neumonía.

-La respiración se vuelve rápida cuando el niño está descansando: de 2-12 meses: más de 50 respiraciones por minuto. De 12 meses a 5 años: más de 40 respiraciones por minuto.

-Hay una tos crónica o un problema con la respiración que ha durado más de 30 días (puede ser Tuberculosis o asma).

-No puede beber o ser amamantado.

-Se empeora en vez de gradualmente mejorarse después del tercer día.

-Parece que tiene dolor.

-Vómito persistente

-Tiene convulsiones

-Está letárgico (dificultad para despertar y levantarse).

-Se pone de mal humor cuando lo alza o le mueve el cuello (puede ser meningitis).

-Si la fiebre dura más de 3 días

-Si la fiebre es acompañada por escalofríos o si usted sospecha que tiene paludismo/malaria (otros síntomas de la malaria incluyen: dolor de cabeza, dolor de espalda y músculos, sudoración, náusea y vómito).

-A usted o a otro padre experimentado le parece que su niño está "muy enfermo".

33. LA TUBERCULOSIS

La Tuberculosis o TB es una de las infecciones mortales más comunes que cualquiera puede contraer. La TB se transmite por el aire cuando un adulto enfermo tose. (Los niños fácilmente se infectan de la TB, sin embargo, sólo los adultos la esparcen tosiendo). Se puede propagar muy fácilmente a las otras personas que viven en la misma casa. La TB y otras enfermedades que amenazan la vida, se pueden contraer de la leche de vaca en algunos lugares donde esta no siempre se pasteuriza.

El síntoma más común de TB es una *tos que dura más de un mes*. Si usted ha tenido tos por más de un mes, es muy importante que vaya a la clínica de salud local para que lo examinen. También a veces puede ocurrir que la persona tosa flemas con sangre.

Aparte de la tos persistente, a menudo los adultos con TB no se sienten enfermos y por lo tanto no buscan atención médica. Esto es muy peligroso, especialmente para los niños y adolescentes con los que tienen contacto. Los niños y los adolescentes son particularmente susceptibles a la tuberculosis y a menudo llegan a enfermarse gravemente con fiebre, escalofríos y sudores nocturnos, pérdida de peso, infección de los huesos y las articulaciones, o meningitis (infección del cerebro y la médula espinal). Aun cuando se hace un diagnóstico temprano en estos niños, a menudo mueren, incluso con el tratamiento apropiado.

Así que lo más importante es la prevención: *someter a todos los adultos que han tenido tos por más de un mes a un examen de sangre y, si es positivo, darles tratamiento para prevenir la enfermedad en los niños y los adolescentes*.

También es muy importante que las *personas con TB tomen su medicina hasta que su médico diga que están completamente curados*. La TB es muy difícil de curar y puede necesitar tomar la medicina de *6 meses a un año o más*. De lo contrario puede volver como una forma resistente de TB y es muy difícil o imposible de tratarla.

34. LA SARNA

La sarna es causada por un bichito diminuto que se mete debajo de la piel y causa un salpullido con rochas que pica mucho. Los adultos usualmente las tienen entre los dedos; los niños pueden tenerlas en cualquier lugar. La picazón es peor por la noche, debido a una reacción de sensibilidad. Rascarse las ronchas puede causar llagas con pus.

Debe ver a su médico porque este salpullido se puede tratar con medicamentos.

La ropa de cama y la ropa de vestir que ha estado en contacto con la piel durante los 5 días antes de comenzar la terapia, se deben lavar en agua muy caliente, o guardarlas en un lugar aislado y fuera de contacto con nadie por lo menos 5 días. Estos bichos no sobreviven más de 4 días sin tener contacto con la piel. Como la picazón es causada por una reacción de sensibilidad, puede durar varias semanas a pesar de un tratamiento exitoso. Si la picazón interfiere con el sueño, puede pedirle a su doctor algún medicamento para disminuir la picazón.

35. LA HIGIENE PERSONAL

Además de lavarnos las manos, bañarnos y lavar nuestra ropa es también importante. Bañar a un bebé en el río es una bella imagen, por desgracia, esta puede ser una práctica muy peligrosa. A menos que todos sus vecinos río arriba siempre usen buenas letrinas y no hayan contaminado el agua, usted no debe bañarse en ríos o lagos. Por desgracia, casi en cada lugar en el que hemos estado, el agua ha sido contaminada con bacterias como la tifoidea, o parásitos como la esquistosomiasis y aquellos que usan el agua muy a menudo son infectados y se enferman. Si

usted no está seguro de la pureza de su suministro de agua, debe hervirla o purificarla (asegúrese de siempre dejar que el agua se enfríe para evitar quemaduras).

El Manejo de la Higiene durante el Periodo Menstrual: Una de las razones más comunes por las que las muchachas faltan al colegio es la falta de materiales e instalaciones adecuados para una higiene menstrual normal. Es importante que los padres y los maestros incluyan la enseñanza de los cambios normales del ciclo de vida de muchachos y muchachas. Cada comunidad debe tener disponibles instalaciones Sanitarias para la Higiene con Agua, que sean seguras, limpias y privadas (WASH), con agua, jabón y materiales higiénicos absorbentes para la menstruación (toallas sanitarias). Con instalaciones adecuadas, la mayoría de las muchachas se mantienen activas durante su periodo menstrual. Puede encontrar información adicional en la página de internet de la OMS llamada: [Resources on Menstrual Hygiene Management](#) (Recursos para el Manejo de la Higiene durante el Periodo Menstrual).

Cepillarnos los dientes al menos dos veces al día y usar hilo dental al menos una vez al día, también son una parte muy importante de la higiene. Ahora hablaremos más acerca de la salud bucal.

36. LA SALUD BUCAL PARA LOS ADULTOS

La caries dental es la causa más común de dolor en la boca o la cara que es reportado por los adultos. La mayoría de las personas adultas también muestran síntomas de la enfermedad de las encías (Gingivitis) que resulta en la pérdida de los dientes.

Lo que usted puede hacer para mantener una buena salud bucal:

-Evite el tabaco. Además de enfermedades del corazón, derrame cerebral, cáncer de pulmón y otras enfermedades causadas por el tabaco, los fumadores tienen 7 veces más riesgo de desarrollar la enfermedad de las encías que los no fumadores. El uso del tabaco en cualquier forma (cigarrillos, pipas, y tabaco masticable) también aumenta el riesgo de cánceres de la boca y la garganta y de la infección de la boca causada por hongos (Candidiasis).

Los comerciales y las películas a menudo dan a los adolescentes la impresión de que fumar es "moderno" o "sensual". Nadie les dice acerca de los dientes manchados, el aliento apesado, la enfermedad de las encías y las caries. Para entonces es a menudo demasiado tarde y ya son adictos a la nicotina.

-Limite el consumo del alcohol. El consumo excesivo del alcohol también es un factor de riesgo para los cánceres de boca y garganta. Cuando se usa solamente uno, el alcohol y el tabaco son factores de riesgo para el cáncer oral, pero cuando se combinan los dos, los efectos del alcohol y el tabaco son aún mayores.

-Coma sabiamente (Vea la sección 37). Evitar los azúcares cuando se toma un refrigerio/bocadillo, se aplica a los adultos tanto como a los niños. Limite el número de refrigerios/bocadillos que toma durante el día. Es también muy importante aumentar la cantidad de frutas y verduras ricas en fibra, porque estimulan el flujo salival para ayudar a la mineralización de las superficies dentales con etapas tempranas de caries.

-Beba mucha agua potable. Si es posible, beba agua fluorada y use una *pasta dental con fluoruro*. La protección del fluoruro contra la caries dental funciona en todas las edades.

-Cepillarse los dientes bien y usar el hilo dental para reducir la placa dental puede prevenir las caries y la enfermedad de las encías. Se debe cepillar los dientes por lo menos dos veces al día (generalmente después del desayuno y siempre antes de acostarse) y use el hilo dental u otro método para limpiar entre los dientes al menos una vez al día (antes de acostarse).

-Cómo cepillarse los dientes: Coloque el cepillo de dientes a un ángulo de 45 grados contra las encías. Mueva el cepillo hacia atrás y hacia adelante suavemente en trazos cortos. Cepille las

superficies externas del diente, las superficies interiores, y las superficies de masticación. Cepíllese la lengua para eliminar las bacterias y refrescar el aliento.

-Cómo usar el hilo dental: Enrolle unos 30 a 45cm (12 a 18 pulgadas) de hilo dental alrededor de los dedos medios de cada mano. Aprete el hilo entre los pulgares y los dedos índice, dejando de 3 a 5 cm (1 a 2 pulgadas) de longitud entre los dedos. Manténgalo tenso entre los dedos. Use los pulgares para dirigir el hilo dental entre los dientes superiores. Use los dedos índices para guiar el hilo dental entre los dientes inferiores. Suavemente guíe el hilo entre los dientes usando un movimiento de atrás para adelante. No hunda el hilo dental en las encías. Cúrvelo en forma de C contra el diente. Deslice el hilo hacia arriba y hacia abajo contra la superficie del diente y debajo de la encía.

-Siempre enjuáguese la boca y entre los dientes con agua potable después de usar el hilo dental, y también después de comer bocadillos o **cuando no pueda cepillarse o usar el hilo dental**. (Vea la sección 37 para información adicional sobre la dieta, los cepillos de dientes, los limpiadores dentales y el fluoruro).

37. LA SALUD BUCAL PARA LOS NIÑOS

La caries dental sigue siendo una de las enfermedades más comunes de la niñez. La caries dental sin tratamiento causa sufrimiento diario debido al dolor persistente, la incapacidad para comer cómodamente o masticar bien, la vergüenza de tener los dientes dañados y la distracción en la escuela.

¿Qué pueden hacer los padres por sus hijos?

Amamante a su bebé y no use biberones. Además de infecciones, los biberones también causan caries en los dientes, especialmente cuando se usan antes de acostarse. La leche, la fórmula, los jugos y otras bebidas contienen azúcar. La exposición prolongada a las bebidas azucaradas mientras el bebé duerme (cuando se reduce el flujo de saliva) aumenta el riesgo de caries.

-Anime a sus hijos a comer comidas nutritivas regularmente y a **evitar los bocadillos frecuentes entre comidas**. La soda y otras bebidas azucaradas, los dulces y la caña de azúcar son particularmente dañinos.

(Vea la sección 36 para obtener instrucciones detalladas sobre el cepillado de los dientes y el uso del hilo dental).

-Para los niños, use un **cepillo de dientes suave** y pequeño. Incluso para los adultos, los cepillos suaves son mejores. (A veces los cepillos son demasiado duros y pueden causar que las encías sangren. Para suavizar el cepillo puede meter cuidadosamente la parte inferior de las cerdas en agua muy caliente. No meta la parte plástica del cepillo en el agua caliente porque esto puede aflojar las cerdas).

-Los limpiadores interdenciales también se usan a menudo. Estos son palillos especiales de madera o plástico, o cepillos que se usan para limpiar entre los dientes.

-Los cepillos de dientes y los limpiadores interdenciales **caseros** también son eficaces. Se pueden hacer afilando una ramita en un extremo para limpiar los residuos entre los dientes y masticándola por el otro extremo para hacer un cepillo.

-Si no hay hilo dental, un hilo de coser limpio o hilo para pescar se utiliza a veces.

-Después enjuáguese entre los dientes con agua potable. (Es recomendable hacer esto antes de cepillarse para que el fluoruro de la pasta de dientes quede en contacto con los dientes).

-Comience a usar **pasta de dientes con fluoruro** cuando su niño tiene 2 años de edad. Puede usar pasta de dientes con fluoruro antes de los 2 años si no hay fluoruro en su suministro de agua.

Si no puede comprar pasta de dientes con fluoruro, simplemente cepílese con agua potable pura o añadiéndole una pizca de bicarbonato de sodio. Solo el cepillarse los dientes le ayudará a prevenir las caries y la enfermedad de las encías.

-Use sola una pequeña cantidad de la pasta de dientes (aproximadamente del tamaño de una alverja). (El fluoruro es importante para luchar contra las caries. Pero si los niños menores de 6 años toman demasiado fluoruro, sus dientes permanentes pueden desarrollar manchas blancas).

-Enseñe a sus niños a escupir la pasta de dientes.

-**Cepíllele los dientes a su niño dos veces al día** hasta que él tenga la habilidad para manejar el cepillo de dientes solo. A menudo esto se hace después del desayuno, y siempre deben cepillarse los dientes antes de acostarse. Continúe vigilando de cerca cómo se cepillan los dientes para asegurarse de que el niño esté haciendo un buen trabajo y usando sólo una pequeña cantidad de pasta dental.

-Después del cepillado, enjuague el cepillo de dientes cuidadosamente con agua potable para asegurarse de la eliminación de la pasta de dientes y de pedacitos de comida, déjelo secar al aire y guárdelo en posición vertical.

-Recuerde **enjuagarse bien entre los dientes con agua potable** después de usar un palillo de dientes o el hilo dental. También es muy importante enjuagarse después de comer bocadillos o **cuando no puedan cepillarse o usar el hilo dental.**

38A. LA NUTRICIÓN: COMER LOS ALIMENTOS ADECUADOS

*La nutrición se ha convertido en uno de los factores más importantes para determinar la salud y el bienestar de las personas en todo el mundo. Ambas, la **mala nutrición** y **el exceso de nutrición**, causan millones de muertes innecesarias cada año.*

Millones de gente pobre en el mundo, especialmente los niños, continúan sufriendo y mueren de enfermedades relacionadas con la desnutrición. La desnutrición afecta el sistema inmunológico y muchos de estos niños mueren de infecciones. Más de una tercera parte de las muertes infantiles en todo el mundo se deben a la desnutrición.

Sin embargo, ahora también hay una *epidemia mundial de obesidad* debido al *consumo excesivo del tipo equivocado de alimentos*. La obesidad y las enfermedades relacionadas con esta, como la diabetes, la hipertensión arterial, los ataques del corazón, los derrames cerebrales y el cáncer, son hoy en día los mayores asesinos de adultos en todo el mundo. La obesidad a menudo comienza en la infancia y se ha convertido en un problema grave en los países en desarrollo tanto como en los países desarrollados. Esto a menudo conduce a un sufrimiento innecesario en la niñez y a la muerte temprana del adulto.

Primero, analizaremos **LA DESNUTRICIÓN**:

En las familias pobres en los países en desarrollo, el *bajo peso* es uno de los asesinos más comunes de los niños, especialmente entre los menores de cinco años. Cuanto más joven sea el niño, mayor es el riesgo. Además de amamantar a sus hijos hasta los tres años de edad, usted debe asegurarse que sus hijos menores de cinco años reciban su porción de alimentos nutritivos. (Ayude a los niños pequeños a comer en vez de dejarlos servirse solos del plato familiar).

Las leches de origen vegetal provenientes de diversas fuentes como la soya están cada vez más disponibles. Si consume leche de vaca o productos derivados de esta leche como el helado, el queso y el yogur, debe asegurarse de que la leche ha sido *pasteurizada* (por ejemplo, calentada a 60 grados centígrados [140 F] durante 30 minutos). El calentamiento es importante para prevenir enfermedades como la brucelosis y la TB así como comunes infecciones bacterianas que son mortales, como la salmonela. También puede usar leche en polvo con agua potable. Para

los niños mayores que beben leche y no están desnutridos, debe usar leche descremada o baja en grasas. Existe en este momento mucho desacuerdo con respecto a la necesidad de la leche de vaca o de origen animal en la dieta. Todas las directrices concuerdan en que debemos tomar más agua y otras bebidas sin azúcar, y evitar el consumo de bebidas gaseosas y otras bebidas con azúcar.

La deficiencia de hierro, vitamina A y zinc es particularmente común en niños desnutridos y contribuye a muchas muertes. Sin embargo, mucho hierro, vitamina A y zinc también puede ser dañinos, por lo que es importante que los obtenga de su dieta cuando sea posible. Aunque algunos **suplementos** específicos como la **vitamina D** (vea la sección 40), la vitamina **B12** (vea la sección 38B), el **ácido fólico** (vea la sección 28) y el **zinc** (vea la sección 23) usualmente se necesitan, es importante no sustituir una dieta sana por suplementos.

Los alimentos ricos en **hierro** incluyen: el hígado, las almejas, los cereales fortificados con hierro, las ostras, la levadura de cerveza, las espinacas, la papa asada con cáscara, los frijoles, las alverjas y las pasas.

Los alimentos ricos en **vitamina A** incluyen: la leche (incluyendo la leche materna), los huevos, el hígado y los aceites de hígado de pescado, las verduras verdes, las frutas y las verduras amarillas. El camote (un tipo de papa anaranjada dulce) se recomienda especialmente.

Los alimentos ricos en **Zinc** incluyen: las ostras (muy altas en zinc), el cangrejo, el hígado, la carne de res, el cerdo, las aves de corral, el salvado de trigo o avena, los frijoles, las lentejas, la leche y el queso.

En la mayor parte del mundo, las fuentes vegetales de los nutrientes anteriores son a menudo más saludables y menos propensas a estar contaminadas.

Coma alimentos variados para obtener la energía, la proteína, las vitaminas, los minerales y la fibra que necesita para una buena salud. Nuevos estudios enfatizan numerosas ventajas para la salud al tener una dieta vegetariana para cumplir con los requisitos anteriores. Además, algunos alimentos, como las semillas de linaza en polvo, son muy baratos y solo 1-2 cucharadas al día proporcionan los esenciales ácidos grasos Omega 3 que se encuentran en productos animales que son más caros y menos saludables.

A veces puede ser difícil comer de cada grupo de alimentos cada día, pero al hacer cosas como comprarles frutas y verduras a sus hijos en vez de soda, les ayudará a ser tan saludables como sea posible. También, los niños no deben comer muchos dulces y no deben beber café porque esto disminuirá su apetito por alimentos más saludables. Los dulces son también la causa más común de caries que traen dolor y sufrimiento.

A los grupos alimenticios de la izquierda de la ilustración (**1.Sal, 2.Grasas, 3.Azúcar y 4.Alcohol**) a menudo se les llama: **“las 4 adicciones”**, porque es muy fácil hacerse adicto a ellos. Esto ha traído como resultado epidemias mundiales de presión alta, enfermedades del corazón, diabetes, demencia y muchas otras enfermedades. Estas enfermedades causadas por la dieta *se pueden prevenir y curar simplemente cambiando a una dieta saludable como se demuestra a la derecha*. Aunque la dieta está actualmente superando al tabaco como la principal causa de muerte prevenible en el mundo, esta ilustración puede ayudarle a salvar más vidas y a prevenir más sufrimiento innecesario que cualquier otra en este manual.

Si toma bebidas alcohólicas, hágalo con moderación. El alcohol es una droga muy peligrosa y adictiva y provoca numerosas enfermedades y muertes innecesarias. Es probable que haya oído que beber pequeñas cantidades de alcohol puede disminuir el riesgo de enfermedades del corazón entre los hombres mayores de 45 años de edad y las mujeres mayores de 55. Sin embargo, *existen otros factores que reducen el riesgo de enfermedades del corazón, que son*

mucho más importantes, incluyendo una dieta sana, actividad física, evitar el fumado y mantener un peso saludable. El alcohol también *aumenta* el riesgo de muerte por cáncer, derrame cerebral y otras enfermedades graves. Beber grandes cantidades de alcohol puede *dañar* el corazón. El riesgo del abuso del alcohol aumenta cuando la persona empieza a beber a temprana edad. Las bebidas alcohólicas suministran calorías pero pocos nutrientes.

Las bebidas alcohólicas son perjudiciales cuando se consume en exceso, y ***muchas personas no deben beber en absoluto***. El exceso de alcohol altera el juicio y puede conducir a la dependencia y a muchos otros problemas graves de salud. **Si usted decide tomar bebidas alcohólicas:**

-límite el consumo a no más de **un trago por día para las mujeres o dos por día para los hombres**, y tome con las comidas para disminuir la absorción de alcohol. (Una bebida = 12 onzas de cerveza regular, 5 onzas de vino o 1.5 onzas de aguardiente de 80 grados).

-Evite beber antes de manejar o cuando está manejando, o siempre que se ponga en riesgo a sí mismo o a otras personas.

El alcohol aumenta el riesgo de accidentes de vehículos motorizados, otras lesiones, presión alta, derrame cerebral, violencia, suicidio y varios tipos de cáncer, incluyendo el cáncer de mama. El consumo de alcohol durante el embarazo aumenta el riesgo de que su bebé nazca con defectos. El alcohol a menudo causa problemas sociales y psicológicos, cirrosis del hígado, inflamación del páncreas, daños al cerebro y al corazón y la muerte temprana.

38B. LA NUTRICIÓN: COMER LOS ALIMENTOS ADECUADOS (CONTINUACIÓN)

LA NUTRICIÓN EXCESIVA (comer demasiado de la clase equivocada de alimentos) está actualmente superando al consumo del tabaco, llegando a ser la *principal* causa prevenible de muerte y discapacidad en todo el mundo. Como mostramos en la sección 38A, los grupos alimenticios de la derecha de la ilustración (el azúcar, la grasa animal, el alcohol y la sal) son los mayores responsables de esto. Más de dos terceras partes de los adultos y más de un tercio de los niños en los Estados Unidos tienen sobrepeso o están obesos actualmente. Esto a menudo se mide por el índice de masa corporal (IMC). Mientras más alto sea su IMC, mayor será el riesgo de enfermedades del corazón, derrame cerebral, diabetes tipo 2, presión alta, cáncer y otras condiciones que amenazan la vida. También está asociado con la demencia (la disminución del funcionamiento mental), los problemas respiratorios graves, la artritis de los huesos, la disfunción eréctil (impotencia) y las piedras en la vesícula. Estas enfermedades relacionadas con el peso han aumentado a *niveles epidémicos en los países en desarrollo así como en los desarrollados*. Por ejemplo, la *Lancet* (junio de 2011) reportó que ***casi el 10%*** de los adultos en *todo el mundo* tienen *diabetes* actualmente, y la prevalencia de esta enfermedad con sus devastadoras complicaciones médicas está aumentando rápidamente. Las referencias de la OMS también informan que las enfermedades no transmisibles asociadas con *el exceso de nutrición* están superando en este momento a *la desnutrición* como las causas principales de muerte en las comunidades *de bajos ingresos* (así como en las comunidades de altos ingresos). Y casi toda esta muerte prematura y sufrimiento innecesario USTED lo puede prevenir.

En general, una **dieta saludable** es una que:

-no incluye “todo en moderación”. Algunos alimentos son *mucho* más saludables que otros y necesitamos comer *más* de ellos. Algunos alimentos se pueden comer si se limitan a porciones muy pequeñas, y algunos alimentos deben evitarse y no *comerse del todo*.

-le da énfasis a las verduras, las frutas, los granos enteros, los frijoles y las nueces (dieta vegetariana),

-puede incluir leche y productos lácteos. Las leches preparadas con soya y otras también de origen vegetal, son recomendadas frecuentemente (sin grasa o bajas en grasa se recomiendan para las personas mayores de 2 años que no están desnutridas o bajas de peso),

-evita o limita los alimentos procesados, la carne y los productos de origen animal,

-es baja en grasas saturadas, colesterol, sal (sodio) y azúcares,

-no contiene grasas trans (“aceite parcialmente hidrogenado” y/o “manteca”).

Lo anterior usualmente se resume como Dieta basada en la evidencia o Dieta a base de alimentos vegetales e integrales. “Alimento integral” significa que no ha sido procesado o ha sido parcialmente procesado (refinado o se le ha añadido sal, azúcar u otras sustancias químicas en poca cantidad o absolutamente nada). Por ejemplo, los cereales de caja son de origen vegetal; sin embargo, muchos contienen cereales refinados (en vez de integrales), y a la mayoría se le añade mucha azúcar, sal y otras sustancias químicas. Una opción que es mucho más saludable es la avena que diga en la etiqueta: “100% Avena de grano integral” sin nada añadido. Se le puede poner fruta fresca y/o canela, clavos de olor, pasas, etc., para darle sabor.

Elija una dieta con suficientes verduras, alimentos integrales, leguminosos y frutas que proporcionan las vitaminas, los minerales, la fibra y los carbohidratos complejos necesarios y que pueden ayudarle a bajar su consumo de grasa. La mayoría de los granos enteros y otros alimentos integrales no procesados también tienen un bajo índice glucémico (que liberan sus azúcares lentamente) y son la mejor fuente de carbohidratos. Esto puede ser importante para el control del apetito, así como para controlar la diabetes.

Elija una dieta baja en grasas que no son saludables (grasas saturadas y grasas trans) para reducir el riesgo de un ataque al corazón, derrame cerebral, cáncer y muchas otras enfermedades. Las grasas que no saludables se encuentran en casi todos los productos de origen animal; sin embargo, también se pueden encontrar en algunos productos vegetarianos. Esto es particularmente importante si usted tiene sobrepeso. Para reducir el consumo de grasas que no son saludables:

1) Evite el uso de grasas sólidas (carne y productos lácteos) tales como la mantequilla, las margarinas sólidas, las mantecas y las grasas parcialmente hidrogenadas. Todos los aceites son altos en calorías. Los aceites de coco y palma también son altos en grasas saturadas. En su lugar, si debe utilizar aceite, use aceites vegetales tales como canola (contiene grasas beneficiosas de omega 3), oliva (extra virgen parece ser mejor).

2) Evite el consumo de alimentos *hidrogenados*, *parcialmente hidrogenados* y *la manteca*. Éstos contienen *grasas trans* los cuales se encuentran en la carne, los productos lácteos y otros productos de origen animal. Sin embargo, la mayoría de las grasas *trans* se encuentran en alimentos comercialmente preparados y parcialmente hidrogenados como la pastelería, las frituras, las golosinas, las comidas “rápidas” (chatarra) y otros alimentos procesados.

El CCPE recomienda: “Busque en la lista de ingredientes en los paquetes de comida los aceites ‘parcialmente hidrogenados’ (y ‘la manteca’). La etiqueta nutricional puede decir 0 gramos de grasa *trans* si el producto contiene menos de 0.5 gramos de grasa *trans* por porción. Así que, si un producto contiene aceites parcialmente hidrogenados entonces puede contener pequeñas cantidades de grasa *trans* aunque la etiqueta diga 0 gramos de grasa *trans*.”

Los lineamientos actuales declaran que *no* hay un nivel seguro de estas grasas *trans* y que es mejor eliminarlas completamente de su dieta.

El CCPE por lo tanto recomienda: “Pídale al encargado de la tienda que tenga productos sin ‘aceites parcialmente hidrogenados’ ni ‘manteca’...Elija restaurantes que no los usen en la preparación de los alimentos.”

3) Evite el consumo de carnes procesadas como tocino, salchichas, salami y mortadela. También evite las carnes curadas con sal como el jamón (en los Estados Unidos, también se añade azúcar a menudo para cubrir la salinidad).

4) Si come carne: escoja aves de corral u otras carnes desgrasadas, no fritas. Recorte la grasa de la carne y la piel de las aves. Después de manipular carne cruda o aves de corral, siempre lávese las manos y los utensilios de cocina muy bien, para evitar infecciones bacterianas y parasitarias (vea la sección 17). Esto es particularmente importante si la carne que consume es de los Estados Unidos, donde a los animales se les da antibióticos a menudo. El CCPE informa que esta es una fuente de bacteria resistente a los antibióticos (infecciones que no responden a los antibióticos comunes).

5) También limite el consumo de yemas de huevo y huevos enteros (las claras de huevo y los sustitutos del huevo no tienen colesterol y tienen poca o ninguna grasa).

6) Si come productos lácteos: escójalos sin grasa o bajos en grasa (para personas mayores de 2 años que no están desnutridas). Para prevenir las enfermedades bacterianas comunes que son mortales, asegúrese de que todos los productos lácteos sean pasteurizados. La leche de soya y otras leches vegetales se están recomendando cada vez más, por la preocupación que existe acerca de los efectos dañinos de las hormonas en la leche de vaca en los Estados Unidos.

7) Coma frijoles (cocinados), lentejas, y alverjas a menudo. También nueces y semillas como la linaza (contiene aceites esenciales [saludables] omega 3. Una o dos cucharadas al día de linaza molida rociada en la avena y otras comidas se recomienda a menudo, especialmente para aquellas personas que no comen pescado).

8) Si come pescado: compre pescado con bajo contenido de mercurio, bifenilos policlorados y otros contaminantes, y mariscos de agua no contaminada.

9) *Obtenga la mayoría de sus calorías de **alimentos vegetales integrales sin procesar** (verduras, frutas, granos integrales).*

Estudios recientes reportan que la gente en los Estados Unidos y otros países desarrollados comen demasiada carne y productos lácteos y que esta es la mayor causa de millones de muertes debido a las enfermedades del corazón, el derrame cerebral, la diabetes, la presión alta, el cáncer y otras enfermedades crónicas. Además, como se ha informado en las secciones sobre enfermedades infecciosas, la carne y los productos animales causan mucho sufrimiento y muerte simplemente por las infecciones bacterianas y de lombrices en los países desarrollados y en los países en desarrollo. Todo lo contrario a lo que se anuncia y a las creencias de la gente, estos productos animales no son necesarios para consumir una cantidad adecuada de proteína, calcio y otros nutrientes. Muchos de nuestros mejores atletas obtienen suficiente proteína, calcio y otros nutrientes de una dieta estrictamente vegetal, sin productos animales del todo. Nuestras organizaciones para la salud más altamente respetadas han confirmado los beneficios. Por ejemplo, la Academia Americana de Pediatría informa:

“La dieta vegetariana bien planeada y otros tipos de dietas vegetarianas son apropiadas para todas las etapas del ciclo de vida, incluyendo el embarazo, la infancia, la niñez y la adolescencia...Existe sustancial evidencia epidemiológica de que un alto consumo de frutas y vegetales está asociado con la reducción de mortalidad por enfermedades cardiovasculares, derrame cerebral, cáncer y otras causas.”

Reportes de la Sociedad Pediátrica Canadiense, la Asociación Dietética Americana y otros muchos, dan recomendaciones similares.

La ONU también informa (“La larga sombra del ganado” y otros) que el creciente consumo de carne en el mundo no es sostenible y también contribuye a millones de muertes debido a la desnutrición. Los animales criados para la matanza, consumen muchos más recursos: terreno, agua, fertilizante y combustible; y producen mucha más contaminación que los cultivos de alimentos vegetales. Esto también resulta en la creciente incapacidad de la gente más pobre del mundo para poder comprar alimentos de cualquier clase.

Suplementos alimenticios. También es importante no sustituir una dieta saludable por suplementos alimenticios. Aunque los suplementos específicos como la vitamina B12 o la vitamina D sean necesarios usualmente, hay evidencia creciente de que demasiado calcio y otros minerales y suplementos vitamínicos, así como mucha proteína animal, causan daño. La vitamina D (vea la sección 40) y la vitamina B12 están entre las excepciones.

La deficiencia de vitamina **B12** puede presentar muchos diferentes síntomas y tiene muchas diferentes causas. El CCPE informa que esta deficiencia a menudo no se diagnostica ni se trata, especialmente entre la gente anciana. Aunque la mayoría de los casos ocurren en gente mayor de 50 años, muchos otros, como aquellas personas con dietas vegetarianas estrictas, también tienen un riesgo creciente. Esto es particularmente importante en los lugares donde el agua ha sido tratada para destruir las bacterias (toda la vitamina B12 se origina de las bacterias destruidas junto con las bacterias mortales, por los tratamientos de agua potable). Como las restantes fuentes naturales de la vitamina B12 no son bien absorbidas, especialmente entre los ancianos, el CCPE recomienda que los adultos mayores de 50 años tomen un suplemento vitamínico o algún alimento fortificado con vitamina B12. Para los ancianos, se recomienda a menudo una dosis más alta que la que tienen las multivitaminas (por ejemplo, 1000 microgramos de cobsa láminas diarias).

Dependiendo de su dieta y los alimentos específicos disponibles en su comunidad, es posible que necesite suplementos adicionales. Pregúntele a su doctor o al ministerio de salud cuales son los suplementos vitamínicos recomendados para su localidad. Si sus vitaminas u otros suplementos alimenticios están hechos en USA, para garantizar su calidad y que sean seguros, es importante que la etiqueta tenga siempre uno de estos logotipos de certificación: “USP”, “CL” o “NSF” (vea la sección 28).

Escoja una dieta baja en azúcares. La mayoría de la gente come demasiado azúcar. Esto conduce a la obesidad, diabetes y enfermedades del corazón así como caries. No coma alimentos o bebidas que contienen azúcar entre las comidas.

-Obtenga la mayoría de sus calorías de verduras, granos integrales y frutas enteras. **Los granos integrales** como el trigo integral, son más saludables y contienen más nutrientes y fibra que los granos refinados como la harina blanca, el arroz blanco y el pan blanco; por lo que es muy importante que *lea las etiquetas de todos los productos que compra en la tienda*. Los alimentos procesados y empacados a menudo contienen pocos nutrientes y muchísima azúcar, sal y grasa. **Las frutas enteras** tienen más fibra y menos azúcar que los jugos de fruta comerciales.

-La Asociación Americana del Corazón recomienda que *las hembras adultas consuman no más de 6 cucharaditas (24 gramos) en total al día y los varones adultos no más de 9 cucharaditas (36 gramos) en total al día de todas las fuentes de alimentos que contienen azúcar añadida.*

-Las sodas y otras bebidas endulzadas con azúcar son particularmente dañinas. Una *sola* lata de 12 onzas (354 ml) de soda regular generalmente contiene por lo menos *10* cucharaditas (más

de 40 gramos) de azúcar (esto es más de la cantidad total diaria que se recomienda para hombres y mujeres). Algunos refrescos gaseosos contienen hasta 13 cucharaditas (52 gramos) en un envase de 12 onzas (354ml).

-Límite el consumo de golosinas como los dulces, los pasteles y otros tipos de pastelería dulce.

-A *muchos* otros alimentos se les agrega azúcar. Las bebidas y las comidas comerciales enumeran el **contenido de azúcar** bajo diferentes nombres incluyendo: glucosa, fructosa, sacarosa, jarabe de maíz, sólidos de jarabe de maíz, jarabe de maíz de alta fructosidad, dextrosa, melaza, concentrado de jugo de fruta, jugo evaporado de caña y muchos otros. Estos azúcares se han incluido en muchos tipos diferentes de alimentos comerciales y es mejor evitarlos tanto como sea posible. Así que es *muy importante leer las etiquetas*.

-Muchos de los alimentos anteriores son promocionados como "bajos en grasa" o "sin grasa". Sin embargo, el hígado convierte sus azúcares en grasa, resultando en las mismas condiciones (obesidad, diabetes, enfermedades del corazón, derrames cerebrales, etc.) que la gente trata de evitar.

-Es especialmente importante evitar el consumo de bebidas gaseosas, bebidas deportivas y bebidas de frutas endulzadas con azúcar. Éstas han demostrado ser una causa *importante* de la obesidad y la diabetes, así como de caries en adultos y niños.

-Beba agua (u otras bebidas sin alcohol ni azúcar) frecuentemente.

Escoja una dieta baja en sal (sodio). Muy pequeñas cantidades de sal son necesarias. También, para prevenir la deficiencia de yodo, no importa el tipo de sal que use, debe ser yodada. Sin embargo, la mayoría de la gente consume demasiada sal. La OMS recomienda *menos de 2 gramos de sodio* (o 5 gramos de sal de cloruro de sodio) al día para los adultos. Otras autoridades en la salud están recomendando aún menos (menos de 1500 mg al día). Esto es particularmente importante para prevenir la presión alta, el derrame cerebral y las enfermedades del corazón. También puede causar un incremento en la pérdida de calcio, osteoporosis y enfermedades del riñón. Coma frutas y verduras a menudo. En lugar de sal de mesa use hierbas, especias y frutas para sazonar la comida. Muchas mezclas de hierbas/especias sin sal ya preparadas están disponibles comercialmente (por ejemplo, Mrs. Dash y preparaciones similares). Nuevamente, leer las etiquetas en todos los alimentos que compra en la tienda es extremadamente importante. Los alimentos procesados, enlatados y de restaurante a menudo tienen un muy alto contenido de sal y *deben evitarse* a menos que estén preparados con baja cantidad o sin condimentos salados del todo.

Aumente el potasio. La mayoría de las familias alrededor del mundo consumen menos de los niveles recomendados de potasio. La OMS recomienda un aumento en el consumo de alimentos ricos en potasio para reducir la presión arterial y el riesgo de derrames cerebrales, enfermedades vasculares y del corazón. La OMS sugiere tomar 90 mml/día (3510 mg/día) de potasio para los adultos. Los frijoles y las alverjas son especialmente altos en potasio. Otros incluyen: las nueces, las verduras (especialmente las verdes) y las frutas como los bananos (plátanos), la papaya y los dátiles.

Beneficios adicionales de la dieta vegetal. Existen numerosos beneficios a la salud adicionales si se siguen las recomendaciones de la dieta vegetariana. Por ejemplo, cada vez se recomienda más para la prevención de la **enfermedad de Alzheimer** y la **demencia**. Una dieta vegetariana reduce la exposición a tóxicos como las dioxinas. La OMS informa que: "Las dioxinas se encuentran en el ambiente en todo el mundo y se acumulan en la cadena alimenticia, especialmente en el tejido grasoso de los animales. Más del 90% de la exposición humana es a

través de la comida, principalmente la carne y los productos lácteos, el pescado y los mariscos. Las dioxinas son altamente tóxicas y pueden causar problemas en la reproducción y el desarrollo, daño al sistema inmunológico, interfieren con las hormonas y también causan cáncer.”

Una dieta vegetariana es el mejor tratamiento que tenemos para los **problemas intestinales** comunes como el **estreñimiento**. El estreñimiento es tener heces duras que son difíciles de evacuar. Para prevenir el estreñimiento así como la diverticulitis y otras enfermedades intestinales graves: coma una dieta alta en fibra que incluya frijoles, salvado de trigo o avena, granos integrales, frutas y verduras frescas. Beba al menos 8 vasos de ocho onzas de agua al día u otros líquidos sin azúcar. (El alcohol puede tener un efecto deshidratante y a veces puede empeorar el estreñimiento). También es importante hacer ejercicio diariamente.

La OMS ha resumido los lineamientos anteriores de la dieta en "**Cinco claves para una dieta saludable**":

1) Dele a su bebé SÓLO leche materna durante los primeros 6 meses de vida

-Desde el nacimiento hasta los 6 meses de edad, su bebé debe recibir sólo leche materna, día y noche.

-Amamante a su bebé cada vez que él tenga hambre.

-Continúe amamantando por lo menos 24 meses.

-También es importante evitar ciertos alimentos de los 6 a los 12 meses de vida. Por ejemplo, para prevenir enfermedades bacterianas graves debido al botulismo infantil, los niños menores de 12 meses no deben comer miel de abeja.

2) Coma alimentos variados y saludables

-Coma una combinación de diferentes tipos de alimentos: alimentos básicos de su región, leguminosas, verduras, frutas y límitelos alimentos que vienen de animales. Estudios científicos recientes documentan que el consumo de carne roja y carnes procesadas contribuye sustancialmente al aumento de las muertes tempranas, especialmente de las enfermedades del corazón y el cáncer. La mayoría de los productos lácteos (leche, queso, mantequilla, helado) contienen grasas saturadas dañinas. También es importante limitar el consumo de bebidas alcohólicas. La Asamblea General de las Naciones Unidas proclamó el año 2016 Año Internacional de las Legumbres, para enfatizar la gran importancia de alimentos saludables como los frijoles, los guisantes, las lentejas y los garbanzos (los cuales se encuentran frecuentemente en el humus).

3) Coma muchas verduras y frutas

-Consuma una amplia variedad de verduras y frutas (más de 400g por día).

-Coma frutas y verduras crudas como refrigerio en vez de bocadillos que son altos en grasa o azúcares.

-Al cocinar verduras y frutas, no las cocine demasiado porque esto a veces puede conducir a la pérdida de vitaminas importantes.

-Puede consumir verduras y frutas congeladas, enlatadas o secas, pero escoja variedades a las que no se les haya agregada sal o azúcar. (Los alimentos enlatados también se pueden enjuagar para ayudar a eliminar la sal y el azúcar que les agregan). Las frutas y las verduras congeladas usualmente retienen los nutrientes mejor que los que compramos frescos y dejamos en el refrigerador por varios días.

4) Limite el consumo de grasas y aceites (esto es particularmente importante si usted tiene sobrepeso o está en riesgo de tener condiciones tales como enfermedades del corazón).

-Si usa aceite, elija aceites vegetales insaturados (por ejemplo: canola, oliva) en lugar de grasas animales u otros aceites altos en grasas saturadas (por ejemplo: coco y aceite de palma).

-Si come carne, elija carnes blancas (por ejemplo: aves de corral) y pescado (contiene aceites beneficiosos de omega 3), que son bajos en grasas dañinas, en lugar de carne roja, y limite la cantidad que consume.

-Evite el consumo de embutidos y carnes procesadas como el tocino, las salchichas, el jamón las mortadelas (contienen altas cantidades de grasas y sal, y a menudo contienen sustancias químicas). Estos han sido grandemente asociados con el riesgo al cáncer.

-Si usa productos lácteos, use leche y productos lácteos descremados o bajos en grasas (para personas mayores de 2 años que no están desnutridas), y para prevenir infecciones bacterianas mortales, asegúrese de que sean pasteurizados.

-Evite los alimentos procesados, fritos y la repostería que contienen ácidos grasos trans. Estos a menudo se etiquetan como “hidrogenados”, “parcialmente hidrogenados” o “manteca” en los alimentos comerciales. (Sin embargo, las grasas dañinas no siempre están declaradas en la etiqueta, especialmente en el caso de las comidas “rápidas”, la repostería y la comida de restaurantes. Las comidas “rápidas”, las frituras y los dulces tales como las donas, a menudo contienen grasas *trans* y otras grasas que no son saludables y que se deben evitar).

5) Coma menos sal y azúcar

-Cocine y prepare los alimentos con la menor cantidad de sal y azúcar como sea posible (en su lugar use hierbas, especias y frutas para sazonar los alimentos). Se ha reportado que muchas hierbas y especias (cúrcuma, canela, clavos de olor, etc.) tienen también grandes beneficios adicionales para la salud.

-Lea las etiquetas de la comida y las bebidas que compra en la tienda. Muchos alimentos empacados, incluso para los niños pequeños, contienen mucha sal y azúcar. Evite la comida y las bebidas comerciales y de restaurante que tienen un alto contenido de sal y azúcar. (En los Estados Unidos, la mayoría de nuestro exceso de sal, azúcar y grasa proviene de estas dos fuentes. La mayoría de las comidas rápidas no son saludables). Si come en restaurantes que no rotulan los alimentos, siempre pregunte si los alimentos están preparados y condimentados con sal y azúcar, o si utilizan hierbas, especias y frutas en su lugar. (También recuerde preguntar si la comida contiene aceites parcialmente hidrogenados o grasas *trans*, estas grasas son muy comunes en los alimentos fritos).

-Escoja frutas frescas para comer como bocadillos o meriendas en lugar de golosinas (ej.: galletas, donas y pasteles. Frecuentemente estos contienen grasas dañinas así como azúcar).

-Evitar el consumo de bebidas gaseosas, bebidas deportivas y bebidas de frutas endulzadas con azúcar es particularmente importante. Éstos han demostrado ser una causa *importante* de la obesidad y la diabetes así como de caries en adultos y niños. (Vea la lección "Just One Soda" (Sólo una Soda) en la página [Participatory Approaches](#) del sitio www.hepfdc.info para adicionales ilustraciones educativas gratuitas. Vea también el sitio de internet de la OMS para lineamientos dietéticos adicionales de la Organización de la ONU para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y la OMS).

Desafortunadamente, es muy fácil volverse adicto a altos contenidos de sal, azúcar y grasa en nuestra dieta, por lo que los alimentos que no tienen altas concentraciones de estos ingredientes ya no saben muy bien. Esta es la razón por la que la mayoría de los restaurantes de la industria de comidas rápidas, así como los cocineros domésticos, continúan añadiéndolos a sus comidas. A menudo se lleva unas 3 semanas de no comer estas comidas para que nuestro paladar vuelva a la normalidad. Así que seguir los lineamientos anteriores será difícil para muchas personas. Sin embargo, para parar estas epidemias en desarrollo de enfermedades del corazón, derrame

cerebral, cáncer, diabetes y las otras enfermedades no transmisibles, es absolutamente esencial que lo hagamos (vea la sección 41).

39. LA ACTIVIDAD FÍSICA

Balancee los alimentos que consume con actividad física: Esto es especialmente importante si usted tiene sobrepeso. El ejercicio adecuado reducirá las probabilidades de tener presión alta, enfermedades del corazón, derrame cerebral, cáncer, el tipo más común de diabetes y otras enfermedades graves. También puede mejorar su funcionamiento mental y su calidad de vida.

El estilo de vida sedentario (poco ejercicio) (Vea también la sección 41B): mucha gente tiene empleos donde sólo ejercita una cierta parte de su cuerpo y las otras no hacen mucho ejercicio en absoluto. El ejercicio ayuda a su corazón y su cuerpo a mantenerse fuertes y a trabajar mejor; baja la presión, mejora sus niveles de colesterol y puede ayudarle a perder peso si es un problema. También fortalece los huesos y mejora su nivel de energía y su ánimo.

Hoy en día hay una epidemia mundial de obesidad que incluye todas las edades, en los países en desarrollo así como en los desarrollados. Por lo tanto, la actividad física apropiada es importante para los hombres, las mujeres y los niños de *todas* las edades.

La OMS recomienda las siguientes **cinco claves para la actividad física apropiada:**

"1) Si usted no está físicamente activo, no es demasiado tarde para comenzar una actividad física regular y reducir las actividades sedentarias. (Por ejemplo: reduzca hábitos sedentarios como ver televisión y jugar juegos de computadora).

2) Manténgase físicamente activo todos los días y en todas las maneras que pueda.

3) Haga *al menos* 30 minutos de actividad física de intensidad moderada, 5 o más días de la semana. (El Instituto de Medicina recomienda que todas las personas participen en algún tipo de *ejercicio por lo menos una hora todos los días* de la semana. Sin embargo, incluso media hora al día le ayudará a disminuir sus riesgos y a perder peso).

4) Si puede, disfrute de alguna actividad física de intensidad *alta* regularmente para beneficiar su salud aún más. (Por ejemplo: maneje la bicicleta a su trabajo en vez del carro).

5) Los jóvenes de edad escolar deben participar en por *lo menos* 60 minutos de actividad física de intensidad moderada a alta diariamente."

Al menos un 60% de la población mundial no logra completar la cantidad recomendada de actividad física necesaria para inducir beneficios a la salud.

Como se señala en la sección 41, las enfermedades del corazón, el derrame cerebral y las condiciones relacionadas, como la obesidad, la diabetes y la presión alta, matan a muchos más adultos que cualquier otra cosa en el mundo. Existen decenas de medicamentos para estas condiciones, y aunque algunos pueden ser muy útiles, pero todos tienen efectos adversos, y *ninguno* puede curar. Sin embargo, los estudios han demostrado que aún nuestras enfermedades más mortales, incluyendo la presión alta, la diabetes y las enfermedades del corazón, *pueden curarse*, y *usted* las puede curar.

Una dieta apropiada y el ejercicio son dos cosas muy simples. Sin embargo, la OMS y nuestras mejores fuentes basadas en evidencia informan que (incluso en los países más avanzados) *lo que hacemos por nosotros mismos y por nuestras familias pueden salvar muchas más vidas y prevenir mucho más sufrimiento que todos nuestros medicamentos y cirugías combinados.*

Nota: La mayoría de la gente (así como muchos doctores) no se dan cuenta del *gran poder* que tienen la dieta y el ejercicio como tratamientos. Si usted toma un medicamento (para la

diabetes o la presión alta, por ejemplo) necesitará frecuentemente disminuir la dosis para prevenir efectos dañinos. Eventualmente talvez tenga que dejar de tomar su medicina completamente. Por eso es importante tener un seguimiento cuidadoso con su doctor. Aunque una dieta saludable y el ejercicio dan como resultado una menor necesidad de las medicinas y usted se empieza a sentir mejor, *nunca* deje o reduzca su medicamento hasta que reciba instrucciones de su médico.

40. LA OSTEOPOROSIS

Un estilo de vida físicamente activo, una dieta saludable y evitar el consumo del tabaco también ayudará a prevenir la osteoporosis. La osteoporosis es el adelgazamiento y deterioro del hueso que puede ser causado por:

- el consumo inadecuado de calcio y vitamina D;
- el sedentarismo (inactividad);
- el consumo de tabaco y alcohol;
- demasiada sal, soda y proteína animal en la dieta;
- un desequilibrio hormonal;
- los efectos adversos del medicamento.

La OMS indica que debemos actuar ya para prevenir una inminente *epidemia* de fracturas de columna y cadera debido a esta enfermedad.

La falta de calcio y vitamina D también causan raquitismo, deficiencia del crecimiento y desarrollo deficiente de los dientes en los niños. La osteoporosis generalmente afecta a las personas mayores. Especialmente afecta a las mujeres después de la menopausia y resulta en fracturas de la cadera, espalda y otras áreas.

Cumplir con las siguientes recomendaciones mientras estamos jóvenes también puede ayudar a prevenir la osteoporosis cuando estemos mayores:

1) *Evite el fumado* (esto no sólo provoca adelgazamiento de los huesos y numerosas otras condiciones graves, pero también el adelgazamiento de la piel y las arrugas prematuras. Así que la gente que no quiere envejecer antes de tiempo no debe fumar).

Las mujeres que fuman también tienen niveles más bajos de estrógeno en comparación con las que no fuman, y a menudo pasan por la menopausia antes que las otras. Los fumadores también pueden absorber menos calcio de sus dietas.

2) *Evite o limite el consumo de alcohol* a no más de un trago por día para las mujeres o dos por día para los hombres. El consumo regular de 2 a 3 onzas de alcohol al día puede dañar el esqueleto, incluso en mujeres y hombres jóvenes.

3) *Limite el consumo de sal, bebidas gaseosas y proteína animal.*

4) *Amamante a sus bebés.*

5) Un *estilo de vida físicamente activo* que incluya caminar y otras actividades de resistencia, es muy importante para prevenir la osteoporosis. Así como el músculo, el hueso es un tejido vivo que responde al ejercicio haciéndose cada vez más fuerte.

6) *El seguimiento médico* es necesario para evaluar las siguientes causas de la osteoporosis: un posible desequilibrio hormonal como la insuficiencia de estrógeno o el exceso de la hormona tiroidea. Los efectos adversos de un medicamento, especialmente si usted está tomando esteroides o medicinas para condiciones como la enfermedad de reflujo ácido, la depresión o las convulsiones.

7) *El calcio* (Nota: como los requerimientos de calcio varían con la edad y los lineamientos difieren, es mejor consultar el sitio de internet de la OMS para obtener recomendaciones

específicas actualizadas). Como demasiada proteína animal también se ha asociado con la osteoporosis, las fuentes vegetales son especialmente recomendables. Los alimentos que son fuente de calcio incluyen:

- las verduras de color verde oscuro con hojas frondosas, tales como la brócoli, la col rizada, el bok choy y las espinacas,

- los productos lácteos se recomiendan frecuentemente por su contenido de calcio; sin embargo, su consumo no parece reducir las incidencias de osteoporosis y estudios recientes han demostrado un incremento en las fracturas,

- el tofu o cuajada de soya, cuando se hace con sales de calcio,

- los frijoles blancos, frijoles de carete, higos, almendras, dátiles,

- el salmón y las sardinas *con* huesos,

- los alimentos fortificados con calcio como el jugo de naranja, la leche de soya, de girasol o almendra (generalmente contienen igual cantidad de calcio o más que la leche de vaca), cereales y panes.

8) *La vitamina D* es producida por la piel cuando se expone a **la luz del sol**, así que se recomienda salir al aire libre de 5 a 15 minutos al día. (Sin embargo, también es importante no tomar demasiado sol y protegerse los ojos. Demasiado sol puede causar cáncer de piel, envejecimiento prematuro y cataratas en los ojos. Evite el sol del mediodía, siempre que sea posible. Ponerse sombrero y anteojos oscuros de buena calidad, puede prevenir las cataratas y otros daños causados por el sol. Todos los trabajadores que laboran al aire libre deben usarlos. Sin embargo, debe estar seguro que los anteojos oscuros proporcionan protección contra los rayos UVA y UVB, de lo contrario causarán más daño que bien).

- La vitamina D también a menudo se añade a los alimentos como el jugo de naranja y la leche de soya, girasol, almendra y de vaca. La actual asignación dietética recomendada oscila entre 400 UI/diarias para bebés, a 800 UI/diarias para personas mayores de 70 años. Las cantidades muy grandes (más de 4000 UI/diarias) pueden ser perjudiciales.

- Las personas que no reciben suficiente exposición al sol o que no comen alimentos que contienen vitamina D, pueden necesitar suplementos de vitamina D adicionales. Esto es especialmente importante para personas mayores de piel oscura, así como los bebés, en climas más fríos. El CCPE también recomienda suplementos de vitamina B12 para *toda* persona mayor de 50 años (vea la sección 38B).

9) *Los suplementos de calcio*: los alimentos vegetales mencionados anteriormente son las fuentes de calcio más saludables. Otra fuente de calcio son las tabletas de carbonato de calcio. Los suplementos de calcio deben tomarse *sólo cuando la dieta es deficiente* en calcio, porque demasiado calcio también puede ser dañino. Hay un límite en la cantidad de calcio que puede ser absorbida a la vez, así que, cuando sea necesario, es mejor tomar estas pastillas varias veces al día. Las tabletas se absorben mejor cuando se toman con las comidas, especialmente aquellas comidas que no contienen mucho calcio natural.

El carbonato de calcio también se usa como un antiácido. (Vea la sección 42: LA ENFERMEDAD DE REFLUJO ÁCIDO).

41A. LAS ENFERMEDADES DEL CORAZÓN, EL DERRAME CEREBRAL, LA DIABETES, LA DEMENCIA Y OTRAS ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES

La OMS informa que actualmente hay una epidemia de muertes por enfermedades del corazón, derrame cerebral y otras enfermedades no transmisibles (ENT) en los países en desarrollo así como en los desarrollados. Esta epidemia global de enfermedades debido a la

obesidad y el fumado dio lugar a la segunda Asamblea General de las Naciones Unidas sobre la Salud en los 67 años de existencia de la ONU. El Director General de la OMS informó que: "En ausencia de medidas urgentes, los crecientes costos financieros y económicos de estas enfermedades llegará a niveles que superan la capacidad de afrontamiento de incluso los países más ricos del mundo."

Aun así, casi toda esta muerte prematura y sufrimiento innecesario pueden ser prevenidos, porque las *principales causas están bajo SU control*.

Los factores de riesgo que amenazan la vida y que **USTED puede controlar** incluyen: **el fumado, el sobrepeso, el colesterol alto, un estilo de vida sedentario (poco ejercicio), la diabetes, la presión alta y el estrés.**

1) El fumado y otros usos del tabaco: Ya hemos discutido algunos de los efectos dañinos del fumado como las enfermedades dentales y de las encías, la osteoporosis, los problemas estomacales y así sucesivamente. El rapé y otras formas de uso del tabaco que no requieren fumarlo, causan enfermedades similares y también son causas muy comunes de los cánceres de la boca.

Las enfermedades relacionadas con el tabaco son las *principales causas de muerte en el mundo más prevenibles*, y son responsables de unos 5 millones de muertes al año. El consumo del tabaco va en aumento mundialmente. Ahora sabemos que la nicotina es una droga altamente adictiva, así que una vez que usted empieza a fumar o a usar otras formas de tabaco puede ser muy difícil dejarla.

Sin embargo, la nicotina sigue siendo legal, incontrolada y no regulada, así que el número de fumadores, estimado en 1.3 billones actualmente, se espera que aumente a 1.7 billones para el año 2025. Algunas personas tienen suerte y no mueren por causa del fumado. Sin embargo, el 50% de los fumadores *van* a morir de una enfermedad causada por el tabaco. (Dejar de fumar puede comenzar inmediatamente a reducir esos riesgos, cuanto más pronto deje de fumar, menor es el riesgo de una muerte temprana). El fumado causa el **ataque al corazón, el derrame cerebral** y la **enfermedad de los vasos sanguíneos que conduce a la amputación**; todas estas terribles enfermedades se muestran aquí. (Aunque el fumado no causa la diabetes, es una causa común de amputaciones en pacientes diabéticos).

También provoca el **cáncer de pulmón, el enfisema, la bronquitis, dolores de cabeza y muchas** otras enfermedades, incluyendo la **demencia (disminución en el funcionamiento mental)** y la **disfunción eréctil (la impotencia)** en los hombres (Los anuncios comerciales sobre el tabaco intentan mostrarnos que fumar es "masculino" o "sexy", pero sus efectos son exactamente lo contrario). **DEJAR DE FUMAR ES LO MÁS IMPORTANTE QUE PUEDE HACER PARA PREVENIR ESTAS ENFERMEDADES Y ES MUCHO MÁS EFECTIVO QUE TODAS NUESTRAS MEDICINAS.** Si usted fuma en su casa, la inhalación del humo secundario también causa enfermedades como asma, cáncer y muerte súbita infantil a sus seres queridos. *La evidencia científica es tan abrumadora que ya no hay ninguna excusa para nadie, en cualquier lugar, para fumar en cualquier momento.*

41B. LAS ENFERMEDADES DEL CORAZÓN, EL DERRAME CEREBRAL, LA DIABETES, EL CÁNCER, LA DEMENCIA Y OTRAS ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES (CONTINUACIÓN)

Otros factores de riesgo de las enfermedades del corazón, el derrame cerebral, la diabetes, el cáncer, la demencia y otras enfermedades no transmisibles que amenazan la vida y que usted *puede controlar* incluyen:

2) El sobrepeso: (Vea también las secciones 38. LA NUTRICIÓN y 39. LA ACTIVIDAD FÍSICA). El sobrepeso puede aumentar su riesgo de desarrollar muchos problemas de salud, incluyendo las enfermedades del corazón, el derrame cerebral, la diabetes tipo 2, el cáncer y otras enfermedades graves. Perder tan poco como de 10 a 20 libras puede reducir sus riesgos de salud. Limite la cantidad que come y haga ejercicio de media a una hora diaria.

Es muy importante leer las etiquetas, especialmente de los alimentos procesados. Debe evitar especialmente los alimentos ricos en grasas de origen animal, otras grasas saturadas, grasas trans (“aceite parcialmente hidrogenado” y “manteca”) y azúcares. Los alimentos con mucha grasa tales como las carnes, así como muchos postres y dulces están cargados de grasas poco saludables, azúcares y calorías. Estudios recientes también documentan que el consumo de carnes rojas se asocia con condiciones tales como la diabetes de adulto (tipo 2), la enfermedad cardiovascular, el cáncer y un *sustancial aumento en las muertes tempranas*. (En los Estados Unidos, la mala dieta es actualmente la causa más importante de muerte y discapacidad prematura, superando al consumo del tabaco).

En cambio, coma una variedad de frutas, verduras, frijoles y alimentos integrales diariamente. Estos alimentos proporcionan muchas vitaminas, minerales y fibra, sin embargo, proporcionan las fuentes menos concentradas de calorías, así que también pueden ayudarle a controlar el azúcar en la sangre y a bajar de peso. Los estudios científicos siguen enfatizando la *gran importancia de una dieta integral a base de vegetales para la prevención y el tratamiento de todas las enfermedades en esta sección*.

3) El colesterol alto: (Vea también las secciones 38. LA NUTRICIÓN y 39. LA ACTIVIDAD FÍSICA). También se puede controlar reduciendo la cantidad de productos de origen animal, grasas trans, aceites saturados y azúcar en su dieta. En su lugar coma más frutas y vegetales, estos no tienen colesterol. Los alimentos ricos en fibra soluble como la avena, la cebada, el plántago (psyllium), la oca, la berenjena, la soya y otros alimentos vegetales, pueden ayudar a reducir el colesterol. Los niveles de colesterol se pueden mejorar haciendo ejercicio. Además, existen medicamentos que pueden ayudar.

4) El sedentarismo (poco ejercicio): (Vea también la sección 39. LA ACTIVIDAD FÍSICA). La mayoría de la gente en las zonas rurales de los países en desarrollo hace mucho ejercicio. Sin embargo, algunos tienen trabajos donde sólo ejercitan cierta parte del cuerpo y las otras no se ejercitan para nada. El ejercicio ayuda a su corazón y a su cuerpo a mantenerse fuertes y a trabajar mejor. También baja la presión arterial, mejora sus niveles de colesterol y puede ayudarle a perder peso, si eso es un problema. Además, fortalece los huesos y mejora su nivel de energía, su funcionamiento mental y su ánimo. El Instituto de Medicina actualmente recomienda que todas las personas participen en algún tipo de *ejercicio por lo menos una hora todos los días* de la semana. Sin embargo, incluso media hora al día le ayudará a disminuir sus riesgos y a perder peso.

5) La diabetes de adulto (tipo 2): (Vea también la sección 38. LA NUTRICIÓN y 39. LA ACTIVIDAD FÍSICA). Se le llamaba la diabetes “de adulto”. Sin embargo, por los malos hábitos de alimentación y el aumento en sobrepeso, esta devastadora enfermedad también afecta a nuestros niños y adolescentes actualmente. La diabetes tipo 2 también lo ponen en mayor riesgo de tener un ataque al corazón y un derrame cerebral, así como ceguera, enfermedad renal y amputación. Aunque a menudo los medicamentos son necesarios, *la dieta, bajar de peso y el ejercicio* han demostrado ser mucho más eficaces que los medicamentos para prevenir, controlar y curar la diabetes tipo 2. Es también esencial que nunca fume (esto a menudo resulta en amputaciones). El *alcohol es especialmente tóxico* para los pacientes diabéticos y puede

empeorar el daño del nervio diabético, la disminución en la visión y la presión alta. Si usted tiene diabetes, debe ser visto por un nutricionista para que le ayude a regular los niveles de azúcar en su dieta y en la sangre. Para ayudar a mantener el azúcar en la sangre a un nivel sano (especialmente si está tomando insulina) usted debe:

- comer aproximadamente la misma cantidad de comida diariamente,
- comer a la misma hora todos los días,
- tomar sus medicamentos para la diabetes a la misma hora todos los días y
- hacer aproximadamente la misma cantidad de ejercicio a casi la misma hora diariamente.

Si usted es *diabético y tiene sobrepeso*, lo más importante es bajar de peso cambiando los alimentos que come y haciendo ejercicio por lo menos de ½ a 1 hora diaria. Especialmente debe evitar productos de carne roja, grasas trans y las grasas saturadas, los dulces y los alimentos y bebidas azucarados. Coma una variedad de frutas, vegetales, granos y alimentos integrales todos los días. Estos son los alimentos que debe comer principalmente. Proporcionan muchas vitaminas, minerales y fibra, sin embargo, proporcionan las fuentes menos concentradas de calorías, así que también pueden ayudarle a controlar el azúcar en la sangre y a bajar de peso. Los vegetales son una opción particularmente buena. Recientes estudios han demostrado que la diabetes de tipo 2 se puede curar con una dieta vegetariana, restringiendo el uso de grasas y aceites, y escogiendo alimentos con un bajo índice glucémico (alimentos que liberan el azúcar lentamente, como la mayoría de los granos enteros y otros alimentos integrales no procesados). Así que es muy importante consultar con un nutricionista que conozca los lineamientos actuales y con su médico.

6) La presión alta: (Vea también las secciones 38. LA NUTRICIÓN y 39. LA ACTIVIDAD FÍSICA). La mayoría de las personas con presión arterial alta no se sienten enfermas. Es por eso que a la presión alta se le llama el "asesino silencioso". La razón por la que es importante tratar la presión alta es porque causa ataques al corazón y el derrame cerebral. Afortunadamente, *hay mucho que usted puede hacer para bajar su presión.*

Los cambios en la dieta son los tratamientos más eficaces e incluyen *reducir la sal* en su dieta a menos de 2 gramos (algunas referencias ahora dicen menos de 1.5 gramos) de sodio al día, use especias en su lugar.

Es también importante *aumentar el consumo de potasio* (frijoles y alverjas, bananos (plátanos) y otras frutas y vegetales frescos) y otras recomendaciones descritas en la sección 38. *Limitar el consumo de alcohol, aumentar el ejercicio físico, bajar de peso y reducir el estrés* también son *muy importantes* para controlar su presión arterial.

La presión arterial requiere seguimiento médico frecuente. Si su médico le receta un medicamento para la presión, es muy importante que lo tome *siempre, todos los días*, aunque no se sienta enfermo. *Siempre* consulte con su médico *antes* de dejar de tomar su medicina para la presión (incluso si solo la va a dejar por un día). La suspensión repentina del medicamento puede causar una hipertensión de rebote que es muy alta y muy peligrosa, y puede provocar un ataque al corazón y derrame cerebral.

Solíamos pensar que una vez que usted estaba tomando medicina para la presión, tendría que tomarla por el resto de su vida. Sin embargo, ahora sabemos que las personas que empiezan a seguir una dieta integral a base de vegetales pueden con frecuencia reducir y discontinuar sus medicamentos. Así que es muy importante que siga visitando a su médico regularmente para que le pueda controlar la presión y ajustar sus medicamentos.

7) El estrés: El estrés también puede conducir a un ataque al corazón, derrame cerebral y a otros problemas de salud. Algunas personas responden al estrés comiendo en exceso, o abusando

de las drogas y el alcohol. Los estudios han demostrado que los pacientes que oran y tienen una vida espiritual que enfatiza el amor y el perdón, parecen manejar mejor el estrés y responden mejor al tratamiento. La meditación, el ejercicio y el Tai Chi también pueden ayudar.

Los numerosos beneficios que usted puede alcanzar se *suman* a los beneficios de “Las 3 cosas.”

Solamente **las 3 cosas**, pueden hacer mucho para eliminar estas enfermedades (vea también las secciones 3A, B):

Una dieta saludable, el ejercicio regular y evitar los productos de tabaco son sólo **3 cosas simples**. Sin embargo, la OMS informa que **más del 80%** de:

las enfermedades del corazón prematuras (causa #1 de muerte),

el derrame cerebral (causa #3 de muerte),

la diabetes tipo 2 (causa #6 de muerte),

y **más del 40 %** del cáncer (causa #2 de muerte)

y numerosas otras condiciones como la hipertensión, la demencia, la enfermedad de los pulmones y la impotencia, *podrían ser prevenidas con 1) una dieta saludable, 2) el ejercicio habitual y 3) evitando los productos del tabaco.*

Aunque nuestros medicamentos y cirugías para estas condiciones pueden ayudar, todas tienen efectos negativos y *ninguno* puede curar. Salvan muy pocas vidas en comparación con una dieta saludable, el ejercicio y evitar el tabaco. Sólo 3 simples cosas, y cada una está bajo *su* control, en otras palabras, solo usted las puede controlar.

Como señalamos previamente, aunque los cambios anteriores reducen la necesidad de medicamentos y usted se empieza a sentir mejor, nunca deje o reduzca sus medicamentos hasta que su médico se lo indique.

(Nota en relación con los **grupos de apoyo**: algunas personas tienen dificultad para lograr estos cambios de estilo de vida por si solos, pero pueden hacerlo con éxito con la ayuda de un grupo de apoyo. Los informes de la OMS basados en evidencia específicamente han documentado la efectividad de las intervenciones de estilo de vida cuando se llevan a cabo en el lugar de trabajo, la comunidad, la iglesia u otro lugar.

Por ejemplo, la OMS ha dado a las instituciones religiosas su más alta calificación posible en efectividad: "El comportamiento puede ser influenciado especialmente en...instituciones religiosas...Usar la estructura social de una comunidad religiosa parece facilitar la adopción de cambios hacia un estilo de vida saludable, especialmente en las comunidades desfavorecidas". Tomado de *Intervenciones sobre dieta y actividad física: lo que funciona: informe resumido. OMS, 2009.*

Los grupos de apoyo pueden ser establecidos con éxito incluso en comunidades muy pobres. Para más lineamientos basados en la evidencia y planes de lección vea las páginas *Health Screening y Participatory Approaches* (“Exámenes médicos” y “Enfoques Participatorios”) en el sitio de internet de www.hepfdc.info).

42. LA ENFERMEDAD DE REFLUJO ÁCIDO

Una mala dieta y el fumado son también causas frecuentes de los problemas gastrointestinales. La enfermedad de reflujo ácido es uno de los problemas más comunes que vemos en los pacientes adultos. Existen varias causas del dolor de estómago. Por ejemplo, si usted ha perdido peso o tiene un dolor persistente en la mitad del estómago que se alivia al comer, o si vomita sangre o presenta sangre en las heces, necesita que lo examinen para ver si tiene una úlcera u otra enfermedad.

Sin embargo, la causa más común de dolor en la parte superior o media del estómago o la parte inferior del pecho es la enfermedad de reflujo ácido. Esta también se llama "acidez", "indigestión ácida" o "enfermedad de reflujo gastroesofágico". Afecta el esfínter muscular que conecta el esófago (tubo de alimentación) con el estómago. La ilustración muestra la ubicación del esfínter entre el esófago y el estómago.

La palabra reflujo significa fluir de regreso o retornar. El reflujo ácido ocurre cuando el esfínter es débil o se relaja incorrectamente, permitiendo que el contenido ácido del estómago fluya hacia el esófago.

Afortunadamente, hay **mucho que usted puede hacer para prevenir y tratar esta condición tan angustiante**. El tratamiento tiene como objetivo reducir el daño a la mucosa del esófago causado por el ácido del estómago:

-El fumado debilita el esfínter esofágico inferior y aumenta la producción de ácido, por lo tanto es *muy importante dejar de fumar*.

-*Evite el alcohol* por las mismas razones. (El tabaco y el alcohol también empeoran las úlceras. A menudo nos oír hablar del *fumado* y *el consumo excesivo de alcohol*. Estos *no* son asuntos "religiosos" o "morales" para nosotros o la OMS. Son *problemas de salud graves que amenazan la vida* de todos nosotros y por lo tanto la OMS *debe* hablar de ellos).

-Talvez tenga que limitar otros alimentos si le causan síntomas. Estos incluyen los alimentos fritos y grasosos, el café, las bebidas gaseosas y las comidas "picantes" como los chiles. Los alimentos fritos y grasosos y las bebidas azucaradas no son saludables y se deben evitar, por otras razones también. (Vea las secciones 38 y 41)

-Las personas con dolor de estómago deben *evitar la aspirina y las pastillas para el dolor que son antiinflamatorias y que no tienen esteroides* como el ibuprofeno. (Si no padece de alguna enfermedad del hígado y no consume alcohol, el Paracetamol es generalmente aceptable).

-Evite acostarse hasta que hayan pasado 2 o 3 horas después de comer. Evite agacharse después de las comidas y usar un cinturón demasiado apretado.

-Se recomienda caminar después de las comidas, lo que también es útil para muchas otras condiciones.

-Si tiene síntomas mientras duerme, recuéstese sobre su lado izquierdo (como lo está haciendo esta señora) y/o eleve la cabecera de la cama de 10 a 15 centímetros.

-Adelgace si tiene exceso de peso. Esto es MUY importante y solo eso es a menudo suficiente para curar completamente los síntomas.

-Disminuya el tamaño de las porciones de cada comida (puede aumentar el número de comidas si no tiene sobrepeso).

-Mastique chicle (preferiblemente sin azúcar) durante 1 hora después de las comidas. Esto aumenta la saliva alcalina que neutraliza el ácido del estómago.

-Los antiácidos también pueden ayudar a reducir los síntomas. Los antiácidos de calcio a menudo se recomiendan porque también pueden ayudar a prevenir otro problema común, la osteoporosis (el adelgazamiento de los huesos) para aquellos que no consumen suficiente calcio en su dieta. Sin embargo, los antiácidos de calcio a veces causan un "rebote de la secreción del ácido," así que no los use si empeoran sus síntomas de reflujo ácido en vez de mejorarlos. (Nota: otros medicamentos para el reflujo ácido tienen diferentes efectos secundarios y pueden empeorar la osteoporosis. Vea la sección 40).

43A. EL TRATAMIENTO PARA EL DOLOR DE ESPALDA

Otro problema que es muy común y a menudo causado por el sobrepeso, el ejercicio inadecuado o el fumado, es el dolor de espalda. Debe ver a su médico si tiene episodios de dolor de espalda severos o persistentes. Si su examen no indica complicaciones, el episodio casi siempre responderá a medidas simples.

-**El calor superficial, el masaje, el ejercicio y otras terapias** como el yoga, han reemplazado a los medicamentos como principal tratamiento para el dolor de espalda. Si un terapeuta físico está a su alcance, pídale a su médico que le dé una referencia para determinar los estiramientos, ejercicios y otros tratamientos que sean mejores para usted. Los siguientes tratamientos son recomendados frecuentemente:

-**Hielo y calor.** Los episodios de dolor agudo de espalda pueden tratarse poniendo **hielo** en el área afectada por los primeros dos días después de la lesión, para disminuir la hinchazón. Al empezar el tercer día se puede aplicar una compresa **caliente** para ayudarle a sanar.

-**La actividad física.** Las personas con dolor de espalda agudo deben permanecer activas y continuar las actividades diarias tanto como sea posible. Deben evitar actividades que aumenten el dolor, estar sentados por mucho tiempo, levantar cosas pesadas o torcer la columna vertebral y deben prestar especial atención a una correcta postura en todas sus actividades. Aunque este hombre no debe levantar cosas pesadas por un tiempo, él debe mantenerse activo tanto como sea posible con actividades menos intensas (como caminar, secar platos, etc.). El yoga y el tai chi también han demostrado aliviar y prevenir síntomas.

-Observe que un **colchón firme** (colocar tablas debajo del colchón) a menudo ayuda. Dormir de lado con una almohada entre las piernas también ayudará a *prevenir* el dolor de espalda. También mire el pie del hombre descansando sobre una caja. Esto le ayudará a prevenir el dolor de espalda si tiene un trabajo que requiera estar de pie por largo tiempo.

-También note que el pie del hombre está descansando sobre una caja, esto ayudará a prevenir el dolor de espalda si usted tiene un trabajo que requiere estar de pie por mucho tiempo.

-Si el episodio de dolor es severo o hay otros síntomas como fiebre, pérdida de peso o retención de orina, usted necesita **consultar con su médico tan pronto como sea posible**, para que le haga estudios adicionales.

-Después de que el dolor agudo haya disminuido, los movimientos de estiramiento pueden ayudarle a aliviar la espalda y a prevenir nuevos episodios. Estos se deben hacer diariamente y es mejor que los haga después de que ha estado caminando o activo por un rato y sus músculos están "calientes". Los movimientos deben ser delicados y no bruscos y se deben mantener al menos 30 segundos. Los **ejemplos de movimientos de estiramiento** que se muestran en las ilustraciones de abajo incluyen:

1) *Acostarse con la espalda en el piso:* Esto es particularmente útil para las lesiones recientes. Descanse las piernas elevándolas sobre una silla con una almohada. Esta posición puede ser muy relajante, por eso muchos pacientes prefieren mantenerse en esta posición durante 15 minutos o más.

2) *Sentarse:* Inclínese hacia adelante en su silla y baje la cabeza hasta las rodillas. Mantenga esa posición durante al menos 30 segundos o mientras se sienta cómodo.

3) *De pie:* Con las manos en la parte baja de la espalda inclínese hacia atrás y mantenga esta posición durante al menos 30 segundos o mientras se sienta cómodo.

-**La Meditación y la Terapia de Comportamiento Cognitivo (CBT).** Los Institutos Nacionales de Salud de los Estados Unidos reportan que estas actividades han demostrado que alivian los dolores de espalda y otros dolores. La meditación (incluye la Reducción de Estrés

con Plena Conciencia) se enfoca en el incremento de la conciencia y la aceptación de las experiencias que se viven de momento a momento, incluyendo la incomodidad física y las emociones difíciles. Los participantes de grupos de CBT se enfocan en cambiar los pensamientos disfuncionales y trabajar para alcanzar metas en su comportamiento, técnicas de relajación y estrategias para lidiar con el dolor.

43B. EL TRATAMIENTO PARA EL DOLOR DE ESPALDA (CONTINUACIÓN)

Haga ejercicios de los músculos del tronco para fortalecer la espalda. Después de que ha disminuido el dolor agudo, debe incluir ejercicios para la espalda en su programa de ejercicios por lo menos 3 veces a la semana. Esto también reduce el dolor al mejorar el flujo de sangre y oxígeno en los músculos y reducir el estrés. Hay diferentes ejercicios que se recomiendan para diferentes tipos de dolor de espalda, así que es mejor consultar a un terapeuta físico si es posible.

-Es también muy importante continuar haciendo *ejercicios aeróbicos* de bajo impacto, como caminar rápido, andar en bicicleta, nadar, etc. Caminar rápido es por lo menos 100 pasos por minuto (Mantenga una buena postura, su cabeza en alto y los músculos de su estómago apretados). Puede progresar gradualmente a un ejercicio de mayor impacto como trotar o correr si no le causa dolor.

-El entrenamiento para fortalecer los músculos del tronco y los ejercicios aeróbicos usualmente se hacen un día sí y otro no.

-Es mejor calentar los músculos primero (por ejemplo: moviendo los brazos y marchando en un mismo lugar por varios minutos), y después hacer estiramiento antes (y después) de hacer un arduo ejercicio. *No haga* ejercicios u otras actividades que le causen dolor. Si se está recuperando de una lesión grave de espalda, haga sólo los ejercicios que han sido aprobados por su médico.

Los siguientes son **ejemplos de ejercicios para fortalecer el tronco** que se han utilizado para fortalecer los músculos de la columna vertebral:

1) *La inclinación pélvica (dibujo de arriba):* Este es un buen ejercicio para comenzar, especialmente si usted ha tenido una lesión en la espalda recientemente. Acuéstese con la espalda en el piso y con las piernas flexionadas a nivel de la rodilla. Incline la pelvis para poner su columna en contacto con el suelo mediante la contractación de los músculos abdominales y de los glúteos (trasero). Mantenga la posición de 5 a 10 segundos y relaje los músculos. Haga tres series de 10 a 12 repeticiones cada una. (Este ejercicio a menudo es más fácil de hacer si pone los brazos junto a su cuerpo en lugar de detrás de la cabeza como se muestra en el dibujo).

2) *La bicicleta (dibujo de en medio):* Acostándose con la espalda en el suelo, flexione las piernas a nivel de las rodillas y las caderas. Alterne las piernas mientras las flexiona y extiende, imitando el movimiento de andar en bicicleta. Haga tres series de tantas repeticiones como pueda hacer cómodamente. No aguante la respiración ni haga movimientos bruscos. (Si ha tenido una lesión de la espalda reciente, puede ser mejor colocar sus brazos a los lados del cuerpo en lugar de detrás de la cabeza como se muestra en la imagen. Si *no tiene una lesión reciente*, este ejercicio se hace a veces con el cuello flexionado más de lo que se muestra en la imagen, sin embargo, no ponga presión en el cuello).

3) *Posición de tabla* (ilustración de abajo). Se presentan dos versiones.

A. *Posición de tabla frontal y de rodillas:* Esta es la versión más fácil. Se hace de la misma manera que B excepto que hay que mantenerse de rodillas para el paso 5 de abajo.

B. *Posición de tabla frontal:* 1. Póngase de rodillas con sus manos directamente en línea debajo de sus hombros y sus rodillas en línea debajo de sus caderas. 2. Apriete los músculos de

su estómago y camine con sus manos hacia adelante. 3. Apoye su cuerpo sobre sus antebrazos y baje sus caderas para que su cuerpo esté al mismo nivel de cabeza a rodillas, como una tabla. 4. Cierre sus puños y alinee sus hombros directamente sobre sus codos, mantenga sus pies juntos como se muestra en la ilustración. 5 A. Si hace la posición de tabla frontal de rodillas: manténgase ahí. 5 B. Si hace la posición de tabla frontal regular: extienda ambas piernas de manera que balancee su cuerpo entero en una línea, después manténgase ahí. 6. Para empezar trate de mantener la posición por 60 segundos, haciendo tantas repeticiones como sea necesario para llegar al total (por ejemplo: si puede mantener la posición por 15 segundos, repita el ejercicio cuatro veces para un total de 60 segundos). Recuerde mantener su cabeza, cuello y espina dorsal en línea recta, mantenga sus hombros bajos y hacia atrás y respire cómodamente.

43C. CÓMO PREVENIR EL DOLOR DE ESPALDA

El dolor de espalda es el problema más común de salud de los pacientes adultos que atendemos. Sin embargo, *hay mucho que usted puede hacer* para prevenir esta dolorosa condición.

Hacer ejercicios de estiramiento, ejercicios para los músculos del tronco y ejercicios aeróbicos (como se describe en las secciones 43 A y B) también es *muy efectivo* para ayudar a *prevenir* el dolor de espalda. Los siguientes puntos también son muy importantes:

-*No fume*

-*Adelgazar* le ayudará si tiene sobrepeso (y a menudo puede curar los síntomas totalmente).

-*Siempre levante cosas pesadas correctamente.* Nunca se agache cuando levanta algo. Siempre mantenga la espalda recta y doble las rodillas. Esto le permite levantar con las piernas en lugar de la espalda. No gire ni tuerza la espalda para recoger algo, aunque sea liviano. Mantenga el objeto que está levantando lo más cerca posible de su cuerpo.

-*Usar una faja especial puede ayudar si su trabajo requiere que levante cosas a menudo.* Esto le recordará mantener la espalda recta al levantar un objeto. La gente en muchas partes del mundo se pone un pedazo de tela muy larga apretada firmemente alrededor de la cintura con el mismo propósito. Esta práctica se remonta a los tiempos del antiguo testamento cuando la gente se "ceñía los lomos". Sin embargo, no debe usar soportes para la espalda que sean restrictivos o usarlos mucho, al punto que los músculos de su espalda se debiliten.

-*Mantenga una buena postura mientras está sentado y de pie.* Si su trabajo requiere que usted esté de pie por largo tiempo, eleve y descanse un pie sobre una caja o banquillo para ayudarle a mantener la espalda recta (vea la sección 43A).

-*Evite estar sentado por mucho tiempo.* Esta es una de las acusas más comunes de una mala salud así como del dolor de espalda. Póngase de pie, estire sus músculos o camine un poco cuando pueda.

-*Use un colchón relativamente firme,* o coloque el colchón en tablas o en el suelo. Coloque almohadas debajo de la parte inferior de las piernas si duerme sobre su espalda. Coloque una almohada entre las piernas si duerme de lado (vea la sección 43A). No duerma boca abajo.

-*Haga ejercicio de 30 a 60 minutos diarios.* Además del *entrenamiento para fortalecer los músculos del tronco 3 días a la semana*, incluya el *ejercicio aeróbico* (caminar rápido, andar en bicicleta, nadar, etc.) al menos 3 días a la semana un día sí otro no. El ejercicio aeróbico es muy importante para la prevención del dolor de espalda así como otras muchas condiciones tales como las enfermedades del corazón, la obesidad y la diabetes. (Vea también la sección 39. LA ACTIVIDAD FÍSICA).

-Una dieta saludable. Estudios recientes indican que esto puede ser de suma importancia. La misma mala dieta que causa arterioesclerosis de los vasos sanguíneos del corazón, cerebro, riñones, etc., también causa un reducido abastecimiento de sangre a la espina y a los nervios. La dieta integral a base de vegetales descrita en la sección 38. NUTRICIÓN, también puede ser lo más importante en la prevención del dolor de espalda. (Vea las ilustraciones de 38A y B NUTRICIÓN)

44. LA PREVENCIÓN DE ACCIDENTES INFANTILES

El síndrome infantil de muerte súbita: Los bebés a veces mueren inesperadamente mientras están durmiendo. Esto a menudo se asocia con la tos y los medicamentos para el resfriado, padres que fuman, y también con poner a los bebés a dormir boca abajo. No use almohadas ni deje otros objetos suaves en la cuna del bebé. Siempre ponga al bebé a dormir de espalda. Deje de fumar, esto podría salvar su vida y la de su niño.

El envenenamiento: Esta es una causa común de muerte en niños menores de 3 años de edad. Los niños pequeños pueden ponerse cualquier cosa en boca. Ellos están constantemente investigando el mundo que les rodea, y ponerse las cosas en la boca es parte de la manera que ellos aprenden. Muchos medicamentos comunes y productos para el hogar son venenosos y causan la muerte en los niños. Ejemplos comunes incluyen:

Las medicinas: Las pastillas para el dolor y la desinflamación sin esteroides incluyendo la aspirina, el Paracetamol (panadol), los tranquilizantes, las pastillas para dormir y el hierro.

Los productos para la casa: Los limpiadores de drenaje, los líquidos para matar la mala hierba, los insecticidas, los venenos para ratas, la lejía (cloro), el detergente, el queroseno, las bolas de naftalina. **Cómo puede usted prevenir las muertes por envenenamiento:**

- Mantenga todas las medicinas guardadas bajo llave y fuera de la vista de los niños.
- Mantenga todos los productos químicos y detergentes guardados bajo llave y fuera de la vista de los niños.
- Enseñe a sus niños a no beber ni comer nada a menos que un adulto se lo dé.
- Trate de no tomar medicamentos frente a niños pequeños. Los niños tienden a copiar el comportamiento de los adultos.

La asfixia también es una causa muy común de muerte en niños menores de 5 años de edad. Parte de la razón es que siempre se están poniendo todo en la boca. Pero también a menudo se atragantan con alimentos que la gente les da erróneamente, como nueces y palomitas de maíz. Como ellos todavía no tienen todos sus dientes, su masticación no es muy eficaz y las partículas grandes de comida pueden quedar atrapadas en su garganta. Las personas mayores que no tienen todos sus dientes a menudo se atragantan con alimentos como la carne, por la misma razón.

Cómo se pueden prevenir las muertes por asfixia:

- No le dé a sus niños nueces, palomitas de maíz, dulces duros, salchichas o alimentos de tamaño similar.
- Siempre corte la comida de sus niños en pedacitos muy pequeños. Las personas mayores que no tienen todos sus dientes también deben hacer lo mismo.
- No deje que los niños pequeños jueguen con globos desinflados, canicas o juguetes con partes pequeñas con las que se puedan ahogar.
- Si su niño es menor de 5 años y debe tomar pastillas o vitaminas "masticables", muélaslas entre dos cucharas hasta hacerlas polvo. Después las puede mezclar con una pequeña cantidad de líquido o alimento.

-Si un niño mayor o un adulto se está asfixiando y las vías respiratorias están *completamente* obstruidas, hágale las compresiones abdominales (vea la sección 48) para ayudarle a expulsar el objeto.

45. EL AHOGAMIENTO, LAS CAÍDAS Y LOS ACCIDENTES DE TRÁFICO

Los accidentes son la causa más común de muerte en niños de edad escolar. Los niños de esta edad salen a la calle solos. Ellos buscan la aprobación de sus amigos y tratan de hacer cosas audaces. Tal vez no quieran obedecer las reglas de los adultos, pero su niño puede aprender las reglas de seguridad con su ayuda y con recordatorios. **Cómo puede prevenir las muertes por el ahogamiento, las caídas y los accidentes de tráfico:**

-Su hijo no está seguro cuando está solo en el agua, aunque sepa nadar. No deje que su niño juegue cerca del agua a menos que un adulto lo esté vigilando. Nunca deje a su niño nadar en canales o en aguas de corriente rápida.

-Enséñele a su hijo a siempre entrar al agua con los pies primero. Los clavados de cabeza han causado muchas fracturas del cuello con parálisis permanente de los brazos y las piernas.

-Asegure las ventanas y las escaleras para prevenir caídas de niños pequeños.

-Enséñele a su niño pequeño a nunca a cruzar la calle sin un adulto. Enseñe a su hijo mayor a *detenerse por completo* en la acera, a mirar a la izquierda, a la derecha y otra vez a la izquierda antes de cruzar.

-Siempre use un casco cuando monte en bicicleta o motocicleta. Esto es lo más importante que usted puede hacer para protegerse y proteger a sus hijos.

-Siempre use el cinturón de seguridad y asientos especiales para los bebés y los niños cuando viaje en automóviles o camiones.

46. LA RABIA Y EL HUMO PRODUCIDO EN LA CASA

LA RABIA: Las mordeduras de perros, gatos, murciélagos, zorrillos y otros animales pueden causar la rabia. La rabia es una enfermedad que casi siempre es fatal, una vez que comienzan los síntomas. Sin embargo, el tratamiento eficaz está disponible si se utiliza *antes* de que los síntomas empiecen. Por lo tanto, es muy importante buscar el tratamiento tan pronto como sea posible después de una mordedura. La rabia es particularmente común en los países en desarrollo. **Cómo puede prevenir las muertes por causa de la rabia:**

-Todas las personas que desean tener perros, gatos y otros animales como mascotas deben **vacunarlos** contra la rabia. También deben llevar a sus mascotas al veterinario para ser examinadas regularmente y así prevenir la propagación de otras enfermedades que los puede dañar a ellos y sus hijos. Además de la rabia, los perros y los gatos portan más de 15 diferentes tipos de parásitos y graves enfermedades bacterianas y de otros tipos que pueden transmitir a la gente.

-**La prevención de las mordeduras de perro:** Las lecciones más importantes que los niños deben aprender son: *no molestar* a los perros que conocen, y *alejarse* de los perros que no conocen. No moleste a un perro mientras esté durmiendo, comiendo, masticando un juguete o cuidado a sus cachorros.

También instruya a su hijo a hacer lo siguiente: si se le acerca o lo persigue un perro extraño, no se mueva. No grite ni corra, no se monte en la bicicleta, no lo pateé ni haga gestos que lo amenacen. Párese derecho y quédese inmóvil, con las manos a los lados y evite el contacto visual con el perro. Nunca le dé la espalda al perro. Una vez que el perro pierda interés en usted,

retroceda lentamente hasta que ya no lo vea. Si el perro ataca, dele su suéter, su bolso, su bicicleta o cualquier cosa que usted puede poner entre usted y el perro.

-Si un perro, un gato u otro animal doméstico lo muerde a usted o su niño, debe ser capturado, encerrado en un lugar seguro y *observado por 10 días*. (Si se puede confirmar que el animal está todavía saludable después de 10 días, probablemente usted no tendrá que vacunarse contra la rabia).

-Todas las **heridas de mordida** de animal deben lavarse cuidadosa y suavemente con agua y jabón por 15 minutos. (Si está disponible, un agente diluido para matar virus como una solución de yodo povidine se debe usar para irrigar las heridas). Después vaya a su médico para determinar si necesita vacunarse contra la rabia.

-Notifique al departamento de salud o a la policía cuando vea a un *animal que parece estar enfermo o herido*, o que está actuando de manera extraña. No trate de atrapar al animal ni recogerlo.

EL HUMO QUE SE PRODUCE DENTRO DE LA CASA: (Vea la sección 7)

Las sustancias irritantes del humo producido dentro de la casa se asocian con la neumonía y el asma, y son una causa común de otras lesiones pulmonares. La neumonía es la causa más común de muerte prevenible en los niños. Hay mucho que usted puede hacer para evitar estas y otras enfermedades mortales.

Evitar **el humo del tabaco**. El humo de "segunda mano" daña los pulmones de los niños, así como los pulmones del fumador.

El uso de estufas eficientes y adecuadamente ventiladas también es muy importante. Los fuegos y las estufas mal ventiladas son insalubres e inseguros. Inhalar el **humo y las finas partículas** conduce a cuatro millones de muertes al año, principalmente entre las mujeres y los niños. Además de estas muertes tempranas, millones más están afectados por graves y crónicas enfermedades del pulmón y otras condiciones. (Vea la sección 7)

Además, la **intoxicación por monóxido de carbono** es causada por un gas invisible que se forma cuando se quema madera, carbón, gas u otros combustibles fósiles. También se forma cuando se queman combustibles en motores. El gas de monóxido de carbono es incoloro e inodoro así que *no se puede ver ni oler*. La intoxicación por monóxido de carbono requiere análisis especiales para ser diagnosticado, así que no sabemos qué tan común es en otros países. Sin embargo, es *la causa más común de envenenamiento* en los Estados Unidos.

Es particularmente común cuando el clima está frío y las familias queman combustible adentro de la casa sin ventilación adecuada por lo que el gas venenoso no puede escapar adecuadamente. A veces, se encuentra a toda la familia muerta. Los síntomas tempranos incluyen *dolor de cabeza, náuseas y cansancio*. Las personas con estos síntomas son a menudo diagnosticadas incorrectamente como que tienen "gripe", pero es en realidad una intoxicación temprana de monóxido de carbono. También se pueden presentar *mareos, confusión o problemas con la vista*.

Recuerde que no estamos hablando de la parte del humo que usted puede ver y oler (aunque también son muy dañinos). Niveles mortales de monóxido de carbono pueden estar presentes incluso cuando sólo hay brasas calientes sin ningún olor a humo en absoluto.

Cómo puede prevenir las muertes por humo y monóxido de carbono (Vea también la sección 7): Si tiene que cocinar dentro de la casa, asegúrese siempre de que la chimenea de la estufa esté funcionando correctamente. Esto también evitará daño pulmonar, neumonía, asma y otras muertes y enfermedades causadas por el humo. Si no hay ninguna chimenea o ventilación

para la estufa y tiene que encender un fuego dentro de la casa, asegúrese siempre de que las puertas y ventanas estén completamente abiertas para proporcionar una ventilación adecuada.

Se están produciendo una serie de estufas seguras de bajo costo. Consulte con el ministerio de salud de su localidad con respecto a la disponibilidad de estufas para cocinar solares o de otra clase que sean eficientes y que tengan ventilación adecuada.

La gente en los países desarrollados, particularmente en aquellos con climas fríos que tienen casas bien aisladas térmicamente, están especialmente en riesgo de la intoxicación por monóxido de carbono. Asegúrese de que su compañía de gas o el técnico de la calefacción revisen su estufa de cocina, el sistema de calefacción y la chimenea o la ventilación de su estufa periódicamente. Nunca use la parrilla portátil de gas o de carbón dentro de la casa, o afuera pero cerca de una ventana abierta. Cuando se va la luz eléctrica, no use generadores alimentados con gas dentro de la casa, en el garaje ni cerca de una ventana abierta. Nunca deje su carro o camioneta con el motor encendido si no hay ventilación adecuada.

47. PRIMEROS AUXILIOS

(Nota: muchos de los siguientes accidentes pueden prevenirse. Consulte las páginas del sitio de internet de la OMS sobre "Violence and Injury Prevention" (La prevención de la violencia y las lesiones físicas). Consulte con su departamento o ministerio de salud para obtener información sobre cómo manejar los factores de riesgo más importantes en su comunidad).

Las quemaduras: Apague el fuego (si la ropa se está quemando, ruede en el suelo, envuelva a la persona en una cobija o use agua). Sumerja la quemadura en agua fría hasta que se alivie el dolor (el Servicio Nacional de Salud de Gran Bretaña recomienda de 10 a 30 minutos). Si el área afectada es grande, mantenga el resto del cuerpo caliente hasta que llegue la ayuda médica. Use vendajes no adhesivos. Si éstos no están disponibles, el plástico para envolver comida (envoltura de plástico, etc.) se ha utilizado para hacer una cobertura de emergencia no adhesiva. **No se** rompa las ampollas, ni use hielo, pomadas, grasas, talco, etc. Busque atención médica. (Vea la anterior sección 7 sobre el uso de estufas como prevención).

Las raspaduras y cortadas: Lávese con agua limpia y jabón. Ponga una venda de gasa estéril sobre la herida. Si la cortada es grande, ponga la venda, presione firmemente y eleve la herida para detener el sangrado. Vende la herida y busque atención médica. Las heridas causadas por una perforación (como pisar un clavo) pueden infectarse fácilmente y siempre deben ser examinadas por un médico. Debe verificar si es *necesario ponerse un refuerzo de la vacuna contra el tétano* cada vez que la piel se perfora o haya quemaduras, aunque la piel parezca estar intacta.

Las fracturas: Cualquier deformidad de la parte lesionada usualmente significa que hay una fractura. No mueva a la persona sin ponerle un entablillado. Si se sospecha de una lesión en el cuello o la espalda, se debe mover solamente con asistencia médica para no causar una parálisis.

Las torceduras: (Dibujo de arriba) Eleve la parte lesionada. Las compresas frías (hielo) pueden ayudar, especialmente durante las primeras seis horas. Busque ayuda médica si el dolor o la hinchazón son considerables. Si la torcedura es leve: continúe elevando la parte herida, descanse y póngase una venda elástica de 2 a 3 días, y regrese gradualmente a su actividad normal.

Las hemorragias nasales: (Dibujo de en medio) El sangrado es casi siempre en el divisor frontal medio (tabique) de la nariz. Estando sentado, apriete la parte de fuera de las fosas nasales con el pulgar y el dedo índice *continuamente* de 5 a 10 minutos. Un error común es *no* mantener

la presión *continuamente* de 5 a 10 minutos. El sangrado en la nariz es como sangrar en cualquier otra parte, si libera la presión, aun temporalmente, va a quitar el coágulo y la hemorragia comenzará de nuevo. Las hemorragias nasales a menudo pueden prevenirse manteniendo las uñas cortas y aplicando un ungüento como la vaselina al divisor frontal medio (tabique) de la nariz.

Los ojos: Intente retirar el *cuerpo extraño* usando suavemente un aplicador de algodón limpio y húmedo. El dolor en los ojos causado por cuerpos extraños, raspones, rayones, etc., se puede aliviar vendando los párpados para que se mantengan cerrados, hasta que pueda recibir ayuda médica. Para los casos en que algún *producto químico* le ha salpicado en los ojos (dibujo de abajo), enjuáguese inmediatamente con agua limpia continuamente por 15 minutos. No se ponga gotas o cremas. Busque ayuda médica.

Cuidado del cordón umbilical del recién nacido: Es muy importante seguir los consejos de su médico para prevenir la infección del cordón umbilical de su bebé recién nacido. (Nota: recientes estudios controlados en los países en desarrollo documentan que la aplicación de una solución o gel que tenga 7.1% de digluconato de clorhexidina para el cuidado del cordón umbilical, redujo la mortalidad por lo menos en un 18% si se utiliza en las primeras 24 horas después del parto).

48. AYUDA EN CASO DE ASFIXIA: LAS COMPRESIONES ABDOMINALES (LA MANIOBRA DE HEIMLICH)

(Nota: las siguientes instrucciones son para niños mayores y adultos solamente. Las directrices para los bebés y los niños pequeños continúan siendo revisadas y difieren según las diferentes fuentes. Para los bebés menores de 1 año, generalmente las compresiones abdominales *no* se recomiendan. Algunas fuentes recomiendan dar 5 golpes con la mano en la espalda, seguidos de 5 compresiones de pecho y repetir el procedimiento hasta que el objeto sea expulsado o la víctima no responda. Así que por favor vea las recomendaciones de su departamento o ministerio de salud y los lineamientos más recientes de la OMS para el tratamiento de la asfixia en bebés y niños pequeños).

Muchas comunidades están ofreciendo cursos en técnicas de primeros auxilios como las compresiones abdominales y la RCP (resucitación cardiopulmonar). Estos cursos toman varias horas y no nos es posible enseñarlos aquí. Sin embargo, queremos dejarle alguna información sobre el tratamiento de la asfixia y animarlo a llevar los cursos si están disponibles en su comunidad.

La asfixia: Cualquier persona que se está ahogando con algo y *todavía está tosiendo, quejándose o es capaz de hacer cualquier ruido, es mejor dejarla sola*. Las compresiones abdominales pueden dañar los órganos internos, especialmente en los niños, *así que debe estar seguro de que las vías respiratorias estén completamente obstruidas*.

Pregúntele a la víctima si se está ahogando. A menudo la víctima se verá como el niño en la ilustración y se llevará las manos a la garganta, sus ojos se agrandarán de angustia, y **no** hará **ningún** sonido. Si la persona es *no es capaz de hacer cualquier sonido y no hay ningún movimiento de aire*, debe darle las compresiones abdominales.

Las compresiones abdominales con una víctima consciente parada o sentada (Vea el dibujo de arriba):

1) Párese detrás de la víctima. Coloque el puño con el pulgar contra la parte media del abdomen de la víctima, justo arriba del ombligo y bien abajo del pecho.

2) Sujete el puño con la otra mano y aplique 5 compresiones rápidas hacia arriba. El puño no debe tocar la parte inferior de las costillas, ya que puede dañar los órganos internos.

3) Cada compresión debe ser un movimiento separado y preciso y debe continuarse hasta que el objeto sea expulsado o la víctima quede inconsciente.

Compresiones abdominales con una víctima inconsciente o acostada (Vea el dibujo de abajo):

1) Coloque a la víctima con la espalda en el suelo, con la cabeza hacia un lado y ábrale la vía respiratoria (la boca). Arrodílese al lado de la víctima o móntese sobre sus caderas.

2) Coloque el talón de una mano (la parte de abajo de la palma) sobre la parte media del abdomen de la víctima, justo arriba del ombligo y bien abajo del pecho. La otra mano debe colocarse encima de la primera.

3) Presione ambas manos contra el abdomen aplicando una compresión rápida hacia arriba. Si es necesario, aplique una serie de cinco compresiones y cada una debe ser un movimiento separado y preciso. Cada compresión debe dirigirse hacia arriba en la parte media del abdomen y no hacia los lados del abdomen.

4) Después de aplicar 5 compresiones abdominales, trate de darle respiración artificial (mire dentro de la boca de la persona primero y si ve el objeto que está obstruyendo la respiración sáquelo): si la vía respiratoria permanece obstruida, repita la maniobra.

49. LA RECUPERACIÓN DESPUÉS DE SUFRIR UN DESASTRE Y OTROS EVENTOS TRAUMÁTICOS

A menudo cuidamos de quienes han sido víctimas de abuso físico o sexual o violación, o que han sufrido graves lesiones por accidentes o en la guerra. Otros están recuperándose de desastres como huracanes o terremotos. Eventos traumáticos como éstos suelen ser repentinos y devastadores. En algunos casos, no hay señales exteriormente visibles de lesiones físicas, pero sin embargo, hay un grave daño emocional. Una tristeza profunda, dolor, enojo y otras emociones fuertes son reacciones normales. Comprender estas respuestas normales a eventos traumáticos puede ayudarle a lidiar efectivamente con sus sentimientos, pensamientos y comportamientos, y asistirle en el camino hacia la recuperación.

1) Las siguientes son respuestas normales a un desastre u otro evento traumático:

-El funcionamiento mental. Aquellas personas que han sufrido estrés postraumático pueden actuar irracionalmente, tienen dificultad para tomar decisiones, o pueden actuar de una manera fuera de lo normal para ellos. *Inicialmente* usted puede sentir un trastorno (se siente aturdido, adormecido, o abrumado) o *negación* (no reconoce totalmente la gravedad del evento). *Las respuestas posteriores* varían con el individuo. Puede experimentar: irritabilidad o enojo, sentimiento de culpa o querer culpar a los demás, aislamiento, miedo de sufrir el mismo evento otra vez, sentimiento de impotencia, cambios de humor, tristeza, depresión y dolor, problemas de concentración y de la memoria.

-La salud física: El estrés postraumático puede causar una variedad de síntomas físicos que pueden incluir: la pérdida del apetito, dolores de cabeza, dolor en el pecho, diarrea, dolor de estómago o náuseas, hiperactividad, pesadillas, incapacidad para dormir, fatiga o poca energía.

-Las relaciones interpersonales: Aquellas personas que sobreviven un estrés traumático pueden sufrir cambios de personalidad temporal que dificultan las relaciones con otros. Puede haber un aumento en las discusiones con amigos y compañeros de trabajo o desacuerdos en su matrimonio.

También es importante darse cuenta que no hay ninguna reacción "estándar" a un estrés extremo y todos respondemos de diferente manera. Algunas personas reaccionan inmediatamente y se recuperan rápidamente, mientras que otras tienen reacciones retrasadas.

2) ¿Cómo puedo ayudarle a mi familia y a mismo? Cada uno de nosotros tiene diferentes necesidades y diferentes formas de superar un trauma. Concentrarse en *sus áreas fuertes y sus habilidades* le ayudará a sanar. Los siguientes consejos pueden ayudar:

-Dese tiempo para sanar. No se culpe por el evento desastroso ni se frustre por no poder hacer más para ayudar en el trabajo de rescate. Anticipe que este será un tiempo difícil en su vida. Permítase llorar las pérdidas que ha experimentado. Intente ser paciente con los cambios en su estado emocional y el de su familia.

-Involúcrese en comportamientos saludables para ayudarle a lidiar con el estrés: Tome medidas para promover su propia sanidad física y emocional manteniendo un estilo de vida saludable. (Por ejemplo: una sana alimentación, descanso, ejercicio, relajación, meditación). Esta perspectiva saludable también ayudará a su familia. También es muy importante tratar de *restablecer las rutinas*, como comer y acostarse a horas regulares. Pase tiempo con la familia y los amigos. Trate de limitar exigentes responsabilidades sobre usted y su familia. Participe en eventos conmemorativos, rituales y el uso de símbolos como una forma de expresar sus sentimientos. Aproveche los grupos de apoyo existentes con su familia, amigos e iglesia. *No* consuma alcohol ni drogas porque muy comúnmente empeoran mucho más las cosas para los sobrevivientes y sus seres queridos.

-Trate de encontrar un **grupo de apoyo local** con otros que han experimentado un estrés similar (a menudo están disponibles después de un desastre, una guerra, o para las mujeres que han sido víctimas de abuso o violación sexual). Es común querer atacar a personas que han causado gran dolor. Sin embargo, nada bueno se logra con acciones o lenguaje llenos de odio.

-Pida el apoyo de aquellos que se preocupan por usted y que lo escucharán y comprenderán su situación (aunque es importante recordar que ellos también pueden estar sufriendo de los efectos del estrés traumático). Permítase recibir, así como dar.

-Reconocer nuestros sentimientos nos ayuda a recuperarnos. Hable con alguien sobre sus sentimientos (enojo, tristeza y otras emociones) aunque sea difícil. Comunique su experiencia de cualquier manera que sea cómoda para usted, como hablar con la familia, un pastor, un amigo cercano, o escribir un diario. Use la meditación y otros recursos espirituales.

3) Ayudar a los niños a superar las consecuencias de un desastre: Los desastres pueden ser aterradores para los adultos, pero son particularmente traumáticos para los niños, especialmente si no saben qué hacer.

-Los niños dependen de *las rutinas diarias*. Cuando las emergencias interrumpen esta rutina, los niños a menudo se sienten ansiosos. Restablecer un horario regular para comer, jugar, hacer tareas y acostarse, ayudará a restaurar el sentimiento de seguridad.

-En un desastre, lo buscan a usted y a otros adultos para recibir ayuda. *La manera en que usted reacciona* a una emergencia les da una idea de cómo actuar. Si usted reacciona alarmadamente, el niño puede asustarse más. Ellos ven nuestro miedo como una prueba de que el peligro es real. Si usted parece estar vencido por un sentimiento de pérdida, el niño puede sentir sus pérdidas personales aún más fuertemente.

-Los niños *a menudo tienen comportamientos regresivos* y actúan como cuando eran más pequeños, pueden volver a chuparse el dedo pulgar y a mojar la cama. Los miedos de los niños también pueden provenir de su imaginación, y usted debe tomar estos sentimientos en serio. Un niño que *se siente* atemorizado *tiene* miedo. Sus palabras y acciones pueden proporcionarle

tranquilidad. Al hablar con su niño, asegúrese de presentarle una imagen realista que sea honesta y razonable para el niño.

-Los sentimientos de temor son saludables y naturales para niños y adultos. Pero como adulto, usted necesita mantener el control de la situación. Cuando esté seguro de que el peligro ha pasado, concéntrese en las necesidades emocionales de su niño *preguntándole* qué es lo que le preocupa más.

-Hacer a los niños *participar* en las actividades de recuperación de la familia les ayudará a sentir que su vida volverá a ser "normal". La manera en que usted responda durante este tiempo puede tener un impacto duradero.

-Esté consciente de que después de un desastre, los niños *tienen más miedo* de que: el evento vuelva a suceder, alguien sea herido o muera, sean separados de su familia, o los dejen solos.

4) Inmediatamente después del desastre, trate de reducir el miedo y la ansiedad de su niño:

-***Mantenga a la familia unida.*** Mientras busca vivienda y asistencia, tal vez quiera dejar a sus hijos con familiares o amigos. En vez de eso, mantenga a la familia junta lo más posible e involucre a los niños en lo que está haciendo para levantar a la familia de nuevo. Los niños se sienten ansiosos, y se preocupan de que sus padres no regresen.

-***Explique la situación*** con calma y firmemente. Dígales a sus niños lo que sabe sobre el desastre de la mejor manera posible. Explíqueles el siguiente paso, por ejemplo, dígales: "esta noche, nos vamos a quedar juntos en el refugio." Inclínese al nivel de los ojos del niño y hable con él.

-***Anime a los niños a hablar*** sobre el suceso traumático y a hacer todas las preguntas que quieran. Anímelos a describir lo que están sintiendo. Si son muy jóvenes, póngalos a hacer dibujos de lo que pasó y que se los expliquen a usted. Escuche lo que tienen que decir y si es posible, incluya a toda la familia en la conversación.

-***Incluya a sus niños en las actividades de recuperación.*** Dele tareas a los niños que sean responsabilidad de ellos. Esto los ayudará a sentirse parte de la recuperación. Tener una tarea les ayudará a entender que todo estará bien.

-Usted puede ayudar a sus hijos a enfrentar la situación entendiendo lo que causa sus ansiedades y miedos. ***Tranquilícelos con firmeza y amor.*** Deje que su niño se mantenga cerca de usted más a menudo y que sean más dependientes de usted en los meses después del trauma. *Los abrazos, alzarlos y otros tipos de afecto físico son extremadamente importantes* para los niños que han sufrido estrés.

-Los puntos anteriores le ayudarán a sus hijos a darse cuenta que eventualmente la vida volverá a la normalidad. Si el niño no responde a las sugerencias anteriores, ***busque la ayuda*** de un especialista en la salud mental o un líder espiritual.

Los informes de la OMS enfatizan la importancia de una estrategia ***holística*** (espiritual así como física y mental) de sanidad. En la mayoría de los lugares que visitamos, los pastores locales ofrecen más ayuda. Si usted tiene alguna pregunta o necesita ayuda en esta área, por favor háganoslo saber.

5) El plan de emergencia familiar: Comuníquese con la administración local de emergencias, la oficina de defensa civil, o la Cruz Roja local para conseguir información que describa cómo puede su familia hacer un plan de emergencia para prepararse para futuros desastres. Todos los miembros de la familia, incluyendo los niños, deben desempeñar un papel en los esfuerzos de respuesta y recuperación de la familia.

-Enséñele a sus hijos a reconocer las señales de peligro: Asegúrese de que su hijo sepa cómo suenan las alarmas de incendio y los sistemas de alerta de la comunidad local (bocinas, sirenas). Si vive en la costa cerca del mar y la marea de repente baja, inmediatamente corra hacia tierra alta ya que esta puede ser la primera señal de un tsunami.

-Enséñele a su niño cómo y cuándo pedir ayuda. Ayúdele a su niño a memorizar la información familiar importante como su apellido, dirección y el número de teléfono local, si lo tienen. También deben saber dónde reunirse con el resto de la familia en caso de emergencia. Algunos niños tal vez sean muy pequeños para memorizar la información. Ellos pueden llevar consigo una tarjetita con la información de emergencia que le pueden dar a un adulto o a la persona que los cuida.

50. CONCLUSIÓN, EL CONOCIMIENTO MÁS IMPORTANTE (RESUMEN)

Así que este es el *conocimiento más importante que proviene de las mejores fuentes que encontramos en el mundo*. Viene de la Organización Mundial de la Salud y sus asociados colaboradores que incluyen a los mejores médicos y expertos en salud que representan a su país y a los países de todo el mundo. Es el conocimiento más importante que le *ayudará a salvar la mayor cantidad de vidas y a prevenir el mayor sufrimiento para usted, su familia y su comunidad*.

La importancia de amarnos unos a otros fue enfatizada por nuestros antepasados (los suyos y los míos) y fue revisada en el comienzo de este programa. Los informes de la OMS confirman que si todos pudiéramos tratarnos de una manera verdaderamente compasiva, podríamos eliminar la mayoría de las muertes y sufrimiento innecesarios en los países en desarrollo, así como, en el mundo desarrollado (vea la sección 2B y www.who.int con respecto a los determinantes sociales de la salud). Para la mayoría de nuestros pacientes, este sigue siendo el conocimiento *más importante*. También recuerde **Los 15 más importantes**:

- 1) Para prevenir el SIDA, tenga relaciones sexuales solamente con su cónyuge.
- 2) No fume ni consuma ningún producto del tabaco.
- 3) Si consume alcohol, tome solo una pequeña cantidad.
- 4) Evite comer carnes procesadas y grasas animales.
- 5) Limite el consumo de sal, dulces y bebidas azucaradas.
- 6) Coma en su mayoría alimentos no procesados de origen vegetal.
- 7) Haga suficiente ejercicio.
- 8) Mantenga su hogar y su vecindario limpios y libres de áreas de crianza de moscas y mosquitos y plante un huerto.
- 9) Amamante a sus bebés.
- 10) Use agua potable.
- 11) Prepare los alimentos de una manera segura y use una estufa para cocinar que sea segura y bien ventilada,
- 12) Enseñe a sus hijos a lavarse las manos y recuerde hacerlo usted mismo.
- 13) Siempre use letrinas apropiadamente construidas.
- 14) Siempre tenga mucho cuidado al usar medicamentos. Todos los medicamentos pueden tener graves efectos perjudiciales no deseados (incluso las medicinas naturales a base de hierbas y las que nosotros les damos). Siempre mantenga todo medicamento bajo llave y fuera del alcance de los niños.
- 15) Recuerde que casi siempre el tratamiento más importante que puede proporcionar es el cuidado tierno y amoroso.

¿Tienen alguna pregunta...? Gracias por su amable hospitalidad y por invitarnos a su maravillosa comunidad. Vamos a dejar copias de este Programa Educativo de Salud con _____. Nuestra esperanza es que tengan *reuniones comunitarias* para seguir discutiendo los lineamientos de la OMS que hemos examinado y que *identifique e implemente soluciones* a los problemas que son más importantes para usted y su comunidad.

(Una despedida apropiada en el idioma nativo).

REFERENCIAS

El contenido del *Programa Educativo de Salud para las Comunidades en Desarrollo* se ha basado siempre en las mejores fuentes de información basada en la evidencia que están disponibles. Las fuentes de los mejores estándares y lineamientos internacionales que están disponibles han cambiado a través de los años. Actualmente, el contenido del programa se basa casi enteramente en información disponible a través de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y sus numerosos colaboradores asociados (700). El sitio de internet de la OMS se actualiza también continuamente para incorporar cambios en los lineamientos basados en la evidencia. Por lo tanto, hemos borrado nuestras páginas de referencia anteriores. Para más información y posibles actualizaciones de los lineamientos, vea: www.who.int También seguimos animando muy firmemente a los profesionales de la salud y a los educadores en todos los niveles de atención y en todos los países, a utilizar el creciente número de excelentes recursos disponibles a través de la página de internet de la OMS.

**Programa Educativo de Salud
para las Comunidades en
Desarrollo**
(El conocimiento más importante)

**Parte II:
Ilustraciones**

ILUSTRACIONES

Tamaño carta de 8.5x11 pulgadas

(También para ver por teléfono celular, computadora y proyector)

Edición del 2018

- 1. INTRODUCCIÓN (VER PORTADA)**
- 2. EL CONOCIMIENTO MÁS IMPORTANTE (A, B)**
- 3. LA PREVENCIÓN DE MUERTES Y SUFRIMIENTO (A, B, C)**
- 4. EL VIH/SIDA**
- 5. LA PREVENCIÓN DEL VIH/SIDA**
- 6. EL AGUA POTABLE PARA TOMAR**
- 7. LAS ESTUFAS DE COCINA SEGURAS**
- 8. EL LAVADO DE LAS MANOS (A, B)**
- 9. LA INCORRECTA ELIMINACIÓN DE LOS EXCREMENTOS**
- 10. LA CORRECTA ELIMINACIÓN DE LOS EXCREMENTOS**
- 11. LAS MOSCAS COMO PORTADORAS DE ENFERMEDADES**
- 12. EL CONTROL DE INSECTOS Y ROEDORES**
- 13. EL CONTROL DE MOSQUITOS**
- 14. LOS HUERTOS**
- 15. LAS INFECCIONES CAUSADAS POR LOMBRICES (A, B)**
- 16. LA ESQUISTOSOMIASIS**
- 17. LA PREPARACIÓN SEGURA DE LOS ALIMENTOS (A, B)**
- 18. LA LACTANCIA MATERNA**
- 19. LA ALIMENTACIÓN CON BIBERÓN**
- 20. INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE LA LACTANCIA MATERNA**
- 21. LA DIARREA**
- 22. CÓMO MEZCLAR EL SUERO DE REHIDRATACIÓN ORAL (SRO)**
- 23. CÓMO TRATAR LA DIARREA EN CASA: INCREMENTO DE LÍQUIDOS Y ALIMENTOS**
- 24. CUÁNDO LLEVAR A LA PERSONA CON DIARREA AL MÉDICO**
- 25. LOS SÍNTOMAS DE LA DESHIDRATACIÓN**
- 26. EL SRO PARA LA PREVENCIÓN DE LA DESHIDRATACIÓN**
- 27. EL SRO PARA EL TRATAMIENTO DE LA DESHIDRATACIÓN**
- 28. EL USO ADECUADO DE LAS MEDICINAS**
- 29. LA PREVENCIÓN DE LAS INFECCIONES RESPIRATORIAS**
- 30. EL CUIDADO DE LAS INFECCIONES RESPIRATORIAS (A, B)**
- 31. EL TRATAMIENTO PARA EL DOLOR Y LA FIEBRE ALTA**
- 32. CUÁNDO LLEVAR A LA PERSONA ENFERMA AL MÉDICO**
- 33. LA TUBERCULOSIS**
- 34. LA SARNA**
- 35. LA HIGIENE PERSONAL**
- 36. LA SALUD BUCAL PARA ADULTOS**
- 37. LA SALUD BUCAL PARA NIÑOS**
- 38. LA NUTRICIÓN Y LA ALIMENTACIÓN APROPIADA (A, B, C)**
- 39. LA ACTIVIDAD FÍSICA**
- 40. LA OSTEOPOROSIS**
- 41. LAS ENFERMEDADES DEL CORAZÓN, EL DERRAME CEREBRAL, LA DIABETES, EL CÁNCER, LA DEMENCIA Y OTRAS ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES (A, B)**
- 42. LA ENFERMEDAD DE REFLUJO ÁCIDO**
- 43. EL DOLOR DE ESPALDA (A, B, C)**
- 44. LA PREVENCIÓN DE ACCIDENTES INFANTILES**
- 45. EL AHOGAMIENTO, LAS CAÍDAS, Y LOS ACCIDENTES DE TRÁFICO**
- 46. LA RABIA Y EL HUMO PRODUCIDO EN LA CASA**
- 47. PRIMEROS AUXILIOS**
- 48. AYUDA EN CASO DE ASFIXIA: LAS COMPRESIONES ABDOMINALES (LA MANIOBRA DE HEIMLICH)**
- 49. LA RECUPERACIÓN DESPUÉS DE SUFRIR UN DESASTRE Y OTROS EVENTOS TRAUMÁTICOS**
- 50. CONCLUSIÓN: EL CONOCIMIENTO MÁS IMPORTANTE**