

Uso del Contenido, Índice, Vocabulario y Referencias a las Páginas

Nota: Algunos instructores pueden creer que ciertas cosas que se explican en este capítulo son muy obvias. Pueden pensar que enseñarlas sería una pérdida de tiempo, o hasta un insulto para los alumnos. Pero tener las habilidades de usar un índice y de buscar referencias a las páginas no se debe tomar por hecho. **Si usted dedica tiempo para explicar y ayudar a los alumnos a conocer a fondo estas habilidades básicas, esto puede tener un gran impacto en su capacidad para resolver problemas.**

COMO BUSCAR INFORMACION

A las personas que no han leído mucho les puede ser difícil usar un libro de información con eficacia. Además de leer despacio, también pueden tener dificultades en encontrar lo que buscan. A veces tratan de encontrar cierta información hojeando el libro y mirando los dibujos. Pero esto puede ser lento y pueden pasar por alto información importante.

Al principio del entrenamiento, **dedique tiempo para mostrar a los alumnos cómo usar sus libros.** Los instructores y los alumnos de más experiencia pueden guiar a los demás en practicar cómo buscar información*. Los siguientes son algunos puntos que quizá usted quiera explicar.

La numeración de las páginas

Las páginas están numeradas en orden: 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 ... 20 ... 30 ... 100 ... 200 y así sucesivamente. Así que si usted quiere encontrar la página 168 para leer acerca de la "Tos", no hay que empezar desde el principio del libro y seguir hoja por hoja. Más bien. . .

Abra el libro más o menos en la mitad tal vez a las páginas 198 y 199.



Esto está muy adelante, así que vaya hacia atrás, digamos a la página 184 y luego a la 166.



Ahora está muy cerca. Vuelva la página a la 168.



*Es buena idea, en los primeros días del curso, averiguar la habilidad de leer de cada persona, sus conocimientos del orden alfabético y habilidades matemáticas básicas. Deles práctica especial a los que la necesiten. Pero esté seguro de que a estos alumnos no se les haga sentir vergüenza por haber tenido menos escuela. Inclúyalos en todas las clases y ayúdelos a sentirse libres de participar.

Listas alfabéticas

Donde No Hay Doctor tiene varias secciones de consulta o sea listas donde buscar información. Tres de éstas se presentan en orden alfabético:

- El **INDICE** (las páginas amarillas al final del libro), donde usted puede buscar la página o páginas que contienen información acerca de casi cualquier cosa incluida en el libro.
- El **INDICE DE LAS MEDICINAS** en las PAGINAS VERDES, para ayudarle a encontrar la página que explica los usos, dosis y precauciones para la medicina que usted busque.
- El **VOCABULARIO**, donde usted puede buscar el significado (lo que quiere decir) de cada palabra escrita en *italica* en la parte principal del libro.

En cada una de estas listas, las palabras están ordenadas de manera que su primera letra está en el orden del alfabeto: A,B,C,CH,D,E y así sucesivamente hasta la Z.

Suponga que quiere buscar algo en el libro. Dependiendo de si usted está interesado en el **significado** de una palabra, en **medicinas** para algún problema o en una **explicación completa** del tema, usted puede buscarlo en el VOCABULARIO, las PAGINAS VERDES o el INDICE.

Primero, **fíjese en la primera letra** de la palabra que busque:

Por ejemplo, si quiere saber qué son las "Amibas", es fácil. La "A" se encuentra cerca del principio de la lista porque el alfabeto comienza con la "A".

Otro ejemplo: Usted quiere buscar medicinas para una "úlceras del estómago". Busque la U cerca del final de la lista porque está cerca del fin del alfabeto.

Después de encontrar palabras que comienzan con **A**,

empiece a buscar "Amibas", después de "Alergia".

345	
INDICE DE LAS MEDICINAS EN LAS PÁGINAS VERDES	
A	
Abdomen	La barriga.
Aborto	La muerte del niño que se estaba formando en la matriz.
*Agítese antes de usar	Que bata bien la medicina.
Agudo	Una enfermedad aguda es una que dura poco (que no es crónica), pero que rápidamente desencadena señas graves.
Alcance reducido	Se refiere a un antibiótico que sólo combate unas pocas clases de bacterias.
Alcoholismo	Ocurre cuando el vicio de tomar alcohol llega a ser enfermedad.
Alergia	Reacción en una persona sensible, que produce trastornos como ronchas con comezón, escurrimiento de la nariz, asma y raras veces el estado de choque. Ocurre cuando la persona respira, come, toca o se inyecta una cosa ofensiva.
Amibas (amebas)	Animalitos pequeñísimos que viven en el agua o en la tripa. Pueden causar diarrea, disentería y abscesos del hígado. Solamente se pueden ver con un microscopio. Los laboratorios que hacen análisis las llaman <i>E. histolítica</i> .

389

VOCABULARIO

U

Úlceras del estómago, medicinas para	373
<i>Ultraproct</i>	383
<i>Ustín</i>	367
V	
<i>Valium</i>	382
Vaselina	366
<i>Veganin</i>	376
Venenos tragados, medicinas para	380
<i>Vermox</i>	369
<i>Vertex</i>	369
Víbora, contraveneno para mordedura de	380
Vinagre blanco	364
Violeta de genciana	365
Vitaminas	384
<i>Viterra Plus</i>	384
Vómitos, medicinas para	378
W	
<i>Wampole</i>	384
X	
<i>Xylocaina</i> , con o sin epinefrina	373

Si las palabras comienzan con **V**, **W** o **X**, regrésese para encontrar la **U**.

Uso del INDICE (páginas amarillas) de *Donde No Hay Doctor*

Cuando encuentre una palabra en el índice seguida de varios números de páginas, el **número más negro** indica la página que tiene más información. Por ejemplo,

la página **94** para "Obstrucción",

y

las páginas **217-228** para "Ojos".

¿Qué otras encuentra en esta lista?

Si encuentra varias palabras en letras más claras bajo la palabra principal, éstas son subtítulos relacionados con el tema o idea principal. Por ejemplo, "con sangre" se refiere a "**Orines con sangre**".

Si usted no encuentra el tema que quiere en el INDICE, trate de buscarlo bajo otro nombre. Por ejemplo, podría buscar primero "Meados". Si no está en la lista, busque otras palabras que quieran decir lo mismo: "Pipí", "Chi" u "Orines". Generalmente se usa la palabra más conocida.

INDICE

405

O

Obstrucción de la tripa, 22, 94
(También vea Tripa)

Oídos

cómo examinarlos, 34
infección de, 309
secas detrás de, 88
zumbido en, 107, 327

Ojos, 217-228

amarillos, 30, 172, 274, 288, 328, 329
basura, espinas o ácido en los, 48, 218
bizcos, 223
cómo examinarlos, 33
de recién nacidos, 221, 270
problemas con la vista en gente mayor, 323
rojos y dolorosos, 219, 225
secos, sin brillo, 107, 114, **226-227**
señas de peligro para la vista, 33, 217
vista o visión doble, 227

'Ojos-de-pescado', 210

Ombigo

cómo cortar el cordón, 184, 262-263
infectado, 182, 272
salido (hernia), 317

Oncocercosis, 227-228, 370-371

Operaciones

necesidad posible de, 85, 102, 175, 177, 211,
225, 228, 235, 243, 279, 280, 291, 317, 319
necesidad urgente de, 91-95, 177, 222, 267

Orinar, 40, 53, 233

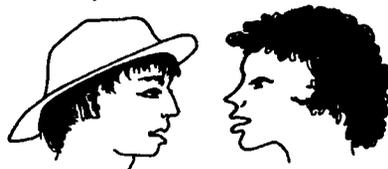
con ardor o dificultad (hombres), **234**, 239, 324
con ardor (mujeres) 234-235, 241-242

Orines

con sangre, 234
color *Coca-Cola*, 172
color subido, 151
con pus, 236
escasos, 40, 151, 239, 272
intoxicación de orín, 239-240
mal de orín, 234-236
tapado del caño (tapado el orín), 234-237, 239

NUNCA APRENDÍ LAS LETRAS
EN ORDEN ALFABÉTICO
PORQUE NO PENSÉ QUE
ME SERVIRÍA DE ALGO.

YO TAMPOCO PERO
AHORA QUE VEO PARA
QUÉ SIRVE /VOY
A APRENDERLAS!



Con la práctica en buscar información en listas alfabéticas les será más fácil a los promotores usar el INDICE y el VOCABULARIO.

Cómo encontrar lo que busca en la página

Después de buscar un tema en el INDICE o el CONTENIDO y de dar vuelta a la página que lo contiene, tome un momento para **dar un vistazo a toda la página**. No sólo empiece a leer desde el comienzo. Fíjese primero qué parte de la página tiene la información que busca.

Por ejemplo: Suponga que unos vecinos tienen un niño que está bizco y que usted quiere discutir con ellos lo que se puede hacer para corregir el problema. Usted busca en el INDICE (o en el CONTENIDO) y encuentra que la referencia principal a los ojos bizcos es la página 223. Pero, **¿en qué parte de la página 223 debe leer?** Aquí hay algunas indicaciones:

Mire las palabras escritas en **LETRAS GRANDES NEGRAS**.

Para ahorrar tiempo, empiece a leer aquí.

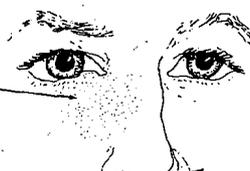
223

INFECCIÓN DE LA BOLSA DE LÁGRIMAS (DACRIOCISTITIS)

Señas: Hinchado y rojo con dolor debajo del ojo, junto a la nariz. El ojo llora mucho y unas gotas de pus pueden salir al aplastar suavemente la hinchazón.

Tratamiento:

- Póngale lienzos de agua caliente.
- Ponga gotas o pomada antibiótica en el ojo.
- Tome penicilina (pág. 351).



CUANDO UNO NO DISTINGUE BIEN

Los niños que no ven bien o que se quejan de dolor de cabeza o de los ojos cuando leen, pueden necesitar lentes. Deben ver a un oculista.

En personas mayores, es normal que con los años ya no distinguen como antes las cosas cercanas. Para que vean mejor, los lentes muchas veces hacen provecho. Es mejor que los recete un oculista, ya que los lentes mal adaptados pueden causar dolor de cabeza o dañar la vista.



OJOS BIZCOS

Si un bebé o niño tiene un ojo volteado hacia la nariz o hacia afuera, o si un ojo a veces se extravía, puede hacer provecho tapan el ojo **bueno** con un parche.



Si este ojo se extravía, mantenga el otro ojo tapado.



Esto ayuda a que el ojo débil mire derecho.

Si es posible, haga esto cuando el niño tiene sólo 6 meses de edad. Mantenga tapado el ojo bueno hasta que el otro ojo quede normal. En un bebé de 6 meses esto tarda sólo 1 ó 2 semanas. En niños mayores tarda más tiempo—para un niño de 7 años puede tardar 1 año. Por eso vale la pena consultar a un trabajador de salud.

El parchar el ojo bueno a tiempo muchas veces previene que el niño quede bizco por toda la vida.

Si un ojo está bizco continuamente, es menos probable que sirva tapan el ojo bueno. A veces ayudan los lentes especiales. Es posible enderezar los ojos con cirugía pero esto raras veces ayuda a que el niño vea mejor.

Cuando llegue al pie de la página, esté seguro de revisar la siguiente página para ver si continúa la información.

Buscar las referencias a las páginas

Una vez que usted haya leído acerca del tema que buscó, tal vez quiera consultar también otras páginas mencionadas en el texto. Las referencias a éstas muchas veces aparecen entre paréntesis (dentro de líneas curvas como éstas); por ejemplo "(vea la pág. 140)" o simplemente "(pág. 125)". En estas páginas encontrará información adicional, por ejemplo:

- otra enfermedad que podría ser una causa del problema que le interesa
- señales de peligro de las que debe estar pendiente
- cómo la misma enfermedad puede afectar otra parte del cuerpo o a otra persona
- medicamentos que se recomiendan para el tratamiento, sus dosis y precauciones
- otros tratamientos que se recomiendan
- cómo evitar el problema sobre el cual está leyendo

La página 307 de *Donde No Hay Doctor* indica las páginas donde hallará las causas de la anemia en los niños.

Anemia (vea pág. 125)

Señas más comunes en niños:

- palidez, especialmente las encías, uñas y dentro de los párpados
- debilidad y fatiga
- ganas de comer tierra

Causas más comunes:

- falta de hierro en lo que come (pág. 125)
- infecciones crónicas de la tripa (pág. 145 y 146)
- lombriz de gancho (pág. 142)
- paludismo (malaria, pág. 186)



125 ENFERMEDADES QUE SE MUESTRAN CON DIFERENCIAS ESPECIALES

ANEMIA

Una persona con anemia puede sentirse débil y cansada. Esto sucede si la sangre no puede llevar suficiente oxígeno a las células del cuerpo. La anemia puede ser causada por una pérdida de sangre o por una producción insuficiente de glóbulos rojos.

Una persona con anemia puede sentirse débil y cansada y tener dificultad para respirar. Esto sucede si la sangre no puede llevar suficiente oxígeno a las células del cuerpo. La anemia puede ser causada por una pérdida de sangre o por una producción insuficiente de glóbulos rojos.

Una persona con anemia puede sentirse débil y cansada y tener dificultad para respirar. Esto sucede si la sangre no puede llevar suficiente oxígeno a las células del cuerpo. La anemia puede ser causada por una pérdida de sangre o por una producción insuficiente de glóbulos rojos.

Señales de anemia:

- sentirse débil y cansado
- dificultad para respirar
- palidez
- pérdida de peso
- pérdida de apetito
- pérdida de interés en las actividades
- pérdida de peso
- pérdida de apetito
- pérdida de interés en las actividades
- pérdida de peso
- pérdida de apetito
- pérdida de interés en las actividades

Tratamiento y prevención de la anemia:

- Comer alimentos ricos en hierro, como la carne, el pollo, el pescado y el huevo. El hierro también se encuentra en los cereales, los frijoles y las legumbres.
- Tomar suplementos de hierro si el médico lo recomienda.
- Evitar tomar medicamentos que interfieran con la absorción de hierro.

186 PALUDISMO (MALARIA)

El paludismo es una enfermedad causada por un parásito que se transmite a través de la picadura de un mosquito. Los síntomas incluyen fiebre, escalofríos, sudores y fatiga.

Señales de paludismo:

- Fiebre
- Escalofríos
- Sudores
- Fatiga
- Pérdida de apetito
- Pérdida de peso
- Pérdida de interés en las actividades
- Pérdida de peso
- Pérdida de apetito
- Pérdida de interés en las actividades

Tratamiento y prevención:

- Tomar medicamentos para matar al parásito.
- Evitar la picadura de mosquitos.
- Usar mosquiteros y repelentes de insectos.
- Evitar viajar a zonas de riesgo.



142 Tricocéfalos (Lombriz de Lágrima)

Las tricocéfalos son lombrices que viven en el intestino delgado. Pueden causar síntomas como dolor abdominal y diarrea.

Señales de tricocéfalos:

- Dolor abdominal
- Diarrea
- Pérdida de peso
- Pérdida de apetito
- Pérdida de interés en las actividades
- Pérdida de peso
- Pérdida de apetito
- Pérdida de interés en las actividades

Tratamiento y prevención:

- Tomar medicamentos para matar a las lombrices.
- Evitar comer alimentos que no estén bien cocidos.
- Evitar beber agua que no esté hervida.
- Evitar caminar descalzo.



145

Señales de diarrea:

- Heces líquidas
- Dolor abdominal
- Pérdida de peso
- Pérdida de apetito
- Pérdida de interés en las actividades
- Pérdida de peso
- Pérdida de apetito
- Pérdida de interés en las actividades

Tratamiento y prevención:

- Beber líquidos para evitar la deshidratación.
- Evitar comer alimentos que no estén bien cocidos.
- Evitar beber agua que no esté hervida.
- Evitar caminar descalzo.

Diagnóstico:

- Examen de heces.
- Examen de sangre.
- Examen de radiografía.



También señale cómo se usan las flechas en el libro para ligar lo escrito con los dibujos (como en la página 125 de arriba) o para mostrar en qué dirección leer (página 142 de arriba). Verifique la habilidad de los alumnos para seguir las flechas.

La página 159 de *Donde No Hay Doctor* indica varias páginas que dan más información sobre...

tratamiento especial si los vómitos son un problema

161

VÓMITOS (BASCA, ARROJADERA)

Muchas personas, especialmente los niños, a veces tienen malestar del estómago con vómitos. Frecuentemente no se sabe por qué. Pueden tener poco dolor de la barriga o calentura (fiebre). Generalmente, esta clase de vómitos no es muy grave y se cura sola.

Los vómitos pueden ser señal de muchos problemas distintos, unos leves y otros graves. Por eso es importante examinar bien al enfermo. El vómito puede resultar de una enfermedad o infección del estómago o la tripa. (Vea diarrea [pág. 153], embotamiento por comida dañada [pág. 125], o diarrea peligrosa [por ejemplo, apendicitis o un empujón de la tripa, pág. 94]. También, casi cualquier enfermedad con calentura alta o dolor fuerte puede provocar vómitos, especialmente paludismo [pág. 146], hepatitis [172], mal de la garganta [309], dolor de oído [309], meningitis [185], micelosis urínica [234], dolor de estómago [292] o jaqueca [162].

Señales de peligro cuando hay vómitos—busque ayuda médica pronto!

- deshidratación que va empeorando y que no se puede controlar [pág. 152]
- vómitos fuertes que duran más de 24 horas
- vómitos con mucha fiebre, especialmente si son de color verde oscuro o café, o si hechen a gajadas [barriga de obstrucción, pág. 94]
- dolor continuo del la barriga, especialmente si la persona no puede comer o si se está no muy grullo al comer el rido en la barriga del enfermo [vea Panza Peligosa, Obstrucción, Apendicitis, pág. 93 o 94]
- el vomitar sangre [letra, pág. 126; en esta, pág. 328]

Para combatir los vómitos:

- No coma nada mientras tenga vómitos fuertes
- Tome tragitos de Coca-Cola o jugo de naranja. El té de menta ayuda, como mentolado, también puede hacer papavitas
- Para la deshidratación, tome tragitos de Coca-Cola, té o Siero para Tomar [pág. 152]
- Si los vómitos no se calman pronto, use un antiemético como prometazina o Dramamine [pág. 378] o un sedante [pág. 381]

La mayoría de estos medicamentos vienen en tabletas, en pastillas, en inyecciones o supositorios [tabletas blandas que se meten en el ano]. Pero, también se pueden poner pastillas u jarabe por el ano. Deseñe una pastilla en papavita agua y aplíquela con un algodón para poner la tableta con muy poca agua y no tome ninguna otra cosa por 15 minutos después. Mueva las manos de la dosis recomendada. No se le debe ver la cara que se cubra la deshidratación y la persona empiece a orinar. Si la persona tiene muchos vómitos sin parar y no puede tomar la medicina, use una medicina inyectable para controlar la basca. Lo prometazina es quizás la más efectiva. Cuidado de no dar demasiado.



la mejor medicina a usar si el niño está muy enfermo

353

Penicilina G

Penicilina G Penicilina	500,000 U	\$1.65
	1,000,000 U	\$3.00
	5,000,000 U	\$15.00
	10,000,000 U	\$30.00

Penicilina G Est. Sódica

Penicilina G Est. Sódica	500,000 U	\$2.15
	1,000,000 U	\$4.30
	5,000,000 U	\$21.50
	10,000,000 U	\$43.00

Amoxicilina

Amoxicilina	400,000 U	\$3.15
	800,000 U	\$6.30
	1,200,000 U	\$9.45
	2,000,000 U	\$15.75
	4,000,000 U	\$31.50
	800,000 U	\$6.30
	1,600,000 U	\$12.60

Amoxicilina y Clavulánico

Amoxicilina y Clavulánico	400,000 U	\$12.00
	800,000 U	\$24.00
	1,200,000 U	\$36.00
	2,000,000 U	\$60.00

Amoxicilina y Ácido Clavulánico

Amoxicilina y Ácido Clavulánico	400,000 U	\$12.00
	800,000 U	\$24.00
	1,200,000 U	\$36.00
	2,000,000 U	\$60.00

Amoxicilina y Ácido Clavulánico y Sodio

Amoxicilina y Ácido Clavulánico y Sodio	400,000 U	\$12.00
	800,000 U	\$24.00
	1,200,000 U	\$36.00
	2,000,000 U	\$60.00

Amoxicilina y Ácido Clavulánico y Sodio y Sodio

Amoxicilina y Ácido Clavulánico y Sodio y Sodio	400,000 U	\$12.00
	800,000 U	\$24.00
	1,200,000 U	\$36.00
	2,000,000 U	\$60.00

Amoxicilina y Ácido Clavulánico y Sodio y Sodio y Sodio

Amoxicilina y Ácido Clavulánico y Sodio y Sodio y Sodio	400,000 U	\$12.00
	800,000 U	\$24.00
	1,200,000 U	\$36.00
	2,000,000 U	\$60.00

Amoxicilina y Ácido Clavulánico y Sodio y Sodio y Sodio y Sodio

Amoxicilina y Ácido Clavulánico y Sodio y Sodio y Sodio y Sodio	400,000 U	\$12.00
	800,000 U	\$24.00
	1,200,000 U	\$36.00
	2,000,000 U	\$60.00

Cuidado Especial para los Niños Chiquitos con Diarrea

Cuanto más pequeño sea el niño, más peligrosa es la diarrea. Muchas veces no se necesita medicina, pero hay que tomar precauciones especiales, ya que un niño chiquito puede morir muy rápido de deshidratación.

DÉLE LECHE DE PECHO



• Siga dándole leche de pecho, y también déle tragitos de Suero para Tomar.

Y TAMBIÉN SUERO PARA TOMAR



• Si el niño también tiene vómitos, déle leche de pecho seguido, pero a poquitos. Además, déle tragos pequeños de Suero para Tomar cada 5 a 10 minutos [vea Vómitos, pág. 161].

• Si no tiene leche de pecho, trate de darle otra leche o alimento similar (como leche artificial hecha de frijol soya), mezclado con una cantidad igual de agua hervida. Désele seguido y a poquitos. Si la leche empeora la diarrea, déle otras comidas con proteína, como pollo, huevos, carne sin grasa, o frijoles sin cáscara. Muélaslas bien y mézclelas con agua hervida y también miel, azúcar, arroz bien cocido u otro alimento que dé energía.

• Si el niño es menor de 1 mes, trate de consultar a un trabajador de salud antes de darle medicinas. Si esto no es posible y el niño está muy grave, déle un jarabe o 'suspensión infantil' que contiene ampicilina: media cucharadita 4 veces al día [vea pág. 353]. Es mejor no usar otro antibiótico.

Cuándo Se Debe Buscar Ayuda Médica en Casos de Diarrea

La diarrea y la disenteria pueden ser peligrosas—especialmente en niños chiquitos. Busque ayuda médica en los siguientes casos:

- si la diarrea dura más de 4 días sin mejorar—o más de 1 día en un niño chiquito con diarrea fuerte
- si la persona está deshidratada y va empeorando
- si vomita todo lo que toma, o si no toma nada
- si le empiezan a pegar ataques, o si se le hinchan la cara y los pies
- si le da diarrea a una persona ya muy enferma, débil o mal alimentada (especialmente si es un niño chiquito o un anciano)
- si hay mucha sangre en el excremento. Puede ser peligroso aunque haya muy poca diarrea [vea Obstrucción de la Tripa, pág. 94].

una señal de peligro

94

Obstrucción de la Tripa

'Panza peligrosa' puede resultar de algo que tapa u obstruye una parte de la tripa y no deja pasar ni comida ni succión. Los casos más comunes son:

- una bala o nudo de lombrices [letra, pág. 140]
- un pedazo de tripa que está enredado en una hernia [pág. 177]
- una parte de la tripa que se mete adentro de la misma tripa [intususcepción]

Casi cualquier caso de panza peligrosa puede causar afanes de obstrucción. Ya que le chele cuando se menea, la tripa inflada deja de moverse.

Señales de obstrucción de la tripa:

- Dolor de barriga fuerte y continuo
- La barriga de este niño está inflada, dura y muy dolorosa. Le duele mucho al tocarla
- Tráese de panza que delanta, los pedacos
- Muchos vómitos que están saliendo al poner el abdomen en el estómago (no se tocan los grillos normales)
- Vómito de repente y con mucha fuerza—hacia fuera un metro! El vómito puede contener bilis verde o tener el olor y sabor de la cara



Generalmente está enredado (como la poca o nada). Si se va muy fuerte, es muy poco. A veces sale nada más mucho con sangre.

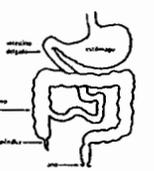
Lleve a la persona a un hospital de inmediato. Puede necesitar operación. Su vida está en peligro.

Apendicitis, Peritonitis

Estas dolencias peligrosas muchas veces necesitan operación. Busque ayuda médica rápido.

Apendicitis es una infección o inflamación del apéndice, una bolita parecida a una bombita pegada a la tripa. Se encuentra al lado derecho, más bajo que el ombligo. A veces el apéndice infectado se revienta, derramando la infección y causando peritonitis.

Peritonitis es una infección aguda y grave del tórax que cubre la tripa. Resulta cuando el apéndice o otra parte de la tripa se revienta y está herido.



Buscar información relacionada, aún cuando no se dan referencias a las páginas

Generalmente un libro sólo da las referencias a las páginas más importantes, para ahorrarle tiempo en buscar información. Pero a veces usted podría desear información relacionada con algo o sobre alguna cosa de la que no esté seguro, aunque no se dé ninguna referencia a la página.

Lea esta información sobre el sarampión de las páginas 311 y 312 de *Donde No Hay Doctor*.

Sarampión

Esta enfermedad grave es producida por un **virus**. Es especialmente peligrosa en niños mal alimentados o con tuberculosis. A los 10 días después de contraer sarampión de otro niño, comienza con señas de catarro—calentura, escurreimiento de la nariz, mal de ojo y tos.

El niño se enferma más y más. A veces le duele la boca o le da diarrea.

Después de 2 ó 3 días salen unos puntitos blancos como granitos de sal en la boca. Uno ó 2 días después aparece un sarpullido rojo—primero detrás de las orejas y en el cuello, luego en la cara y el cuerpo, y al fin en los brazos y las piernas. El niño generalmente se empieza a mejorar después de que aparezca el sarpullido. El sarpullido dura más o menos 5 días.

Tratamiento:

- El niño debe quedarse acostado, tomar mucho líquido y comer alimentos **nutritivos**. Si un bebé no puede mamar, ordeñe los pechos y déle la leche con cuchara (vea pág. 277).
- Para la calentura y el dolor, dé **acetaminofén (o aspirina)**.
- Si tiene dolor de oído, use un **antibiótico** (pág. 351).
- Si aparecen señas de **pulmonía** (pág. 171), **meningitis** (185), o mucho dolor **del oído** (309) o de la **barriga** (93), busque ayuda médica.

Prevención del sarampión:

Los niños con sarampión deben quedarse lejos de los otros niños y dormir aparte. Proteja especialmente a los niños mal alimentados o enfermizos. Niños de otras familias no deben entrar en una casa donde hay sarampión. Los hermanos de un niño con sarampión no deben ir a la escuela o las tiendas por 10 días, si nunca han tenido sarampión.

Para evitar que el sarampión mate a los niños, asegúrese de que todos estén bien alimentados. **Vacune** a sus hijos contra sarampión cuando tengan 8 a 14 meses de edad.

¿Sabe usted lo que es un *virus*? Si no, búselo en el VOCABULARIO.

¿Qué alimentos son *nutritivos*? Busque en el INDICE, el VOCABULARIO o el Capítulo 11 sobre la Nutrición;

Esta es una referencia exacta a una página. Busque la página 277.

¿Cuáles son las dosis, riesgos y precauciones de estas medicinas? Búsquelas en las PAGINAS VERDES.

¿Qué es un *antibiótico*? Usted puede buscar la pág. 351, como se sugiere. Pero para más información, busque en el INDICE o en las PAGINAS VERDES.

¿Cuáles son las señas de la *pulmonía* y la *meningitis*? ¿Cómo puede comprobar si hay *mucho dolor del oído* o de la *barriga*? Si no está seguro, búselos en el INDICE o el CONTENIDO.

¿Qué son las *vacunas*? ¿Dónde puede hallar más datos acerca de ellas? Busque en el INDICE o el CONTENIDO. También podría encontrarlas bajo "Prevención" o "Niños".

Asegúrese de que los alumnos practiquen buscar las referencias a las páginas y de que lean la información relacionada. Deben practicar hasta que lo puedan hacer fácilmente. El grupo puede jugar siguiendo las referencias de página a página. ¡Se darán cuenta de que casi todo en el cuidado de la salud está relacionado!

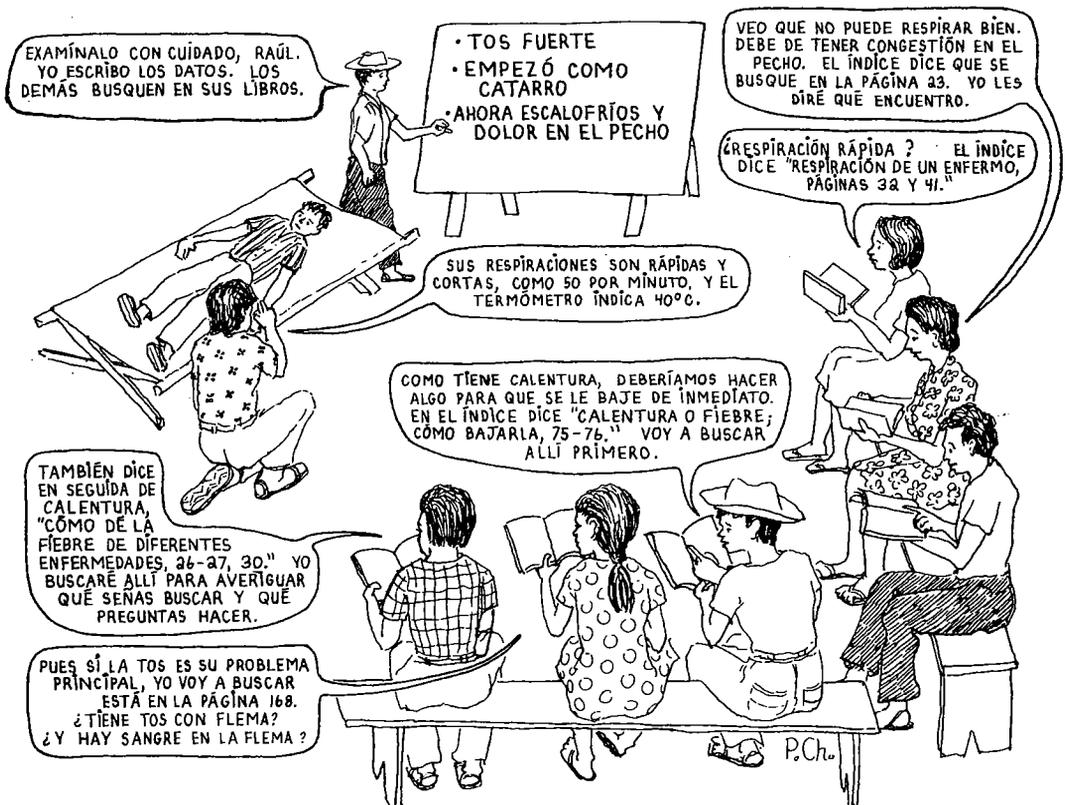


LA PRACTICA PARA LEER Y USAR EL LIBRO

La práctica en los sociodramas puede desarrollar las habilidades de los alumnos para usar *Donde No Hay Doctor*, especialmente el CONTENIDO, el INDICE y las referencias a páginas.

Por ejemplo, una persona puede fingir que tiene una tos muy fuerte, en este caso pulmonía (pero no les diga a los alumnos de qué enfermedad se trata. Deje que lo averigüen a través de su propia investigación y del uso de sus libros). La persona dice que la enfermedad le empezó hace unos días como catarro o gripa, con dolor de cabeza y de garganta. Pero ahora se siente mucho peor.

Los alumnos tienen que examinar al enfermo y hacer preguntas para obtener más información. El "enfermo" puede quejarse de escalofríos o dolor en el pecho. Para que sea más real, puede hacer respiraciones rápidas y cortas (como se describe en la pág. 287 de este libro). Se puede usar un termómetro simulado para mostrar que tiene calentura alta (vea la pág. 280).



Anime a los alumnos a buscar en cualquier parte del libro donde piensen que podrían hallar información útil, y a compartir lo que encuentren uno con el otro. Ayude especialmente a los que tienen problemas para leer o encontrar la información.

Usando las PAGINAS VERDES para encontrar información sobre las medicinas

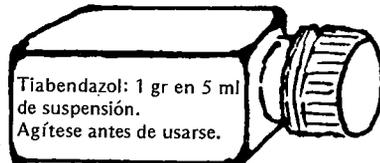
Aquí también los sociodramas pueden ser un modo realista y divertido de practicar cómo usar *Donde No Hay Doctor*.

Por ejemplo, una persona finge ser la madre de un niño de 6 años que tiene lombriz solitaria. Ella dice que ha visto pequeños gusanos blancos y tableados en su caca.



Otro alumno hace el papel del tendero local. Le vende a la madre una medicina llamada *Mintezol*, diciéndole que "es buena para toda clase de lombrices".

Pero, antes de dársela a su hijo, la madre visita al promotor local para preguntarle si hará provecho la medicina y cuánta debe darle. El alumno que haga el papel de promotor lee primero la letra menudita en un lado del frasco:



Luego él y el resto de la clase se ayudan uno al otro a buscar "Tiabendazol" en cualquiera de las dos listas al principio de las PAGINAS VERDES.

LISTA DE MEDICINAS

342	Para Lombrices y Gusanos En la Tripa
Piperazina—para Ascaris y oxiuro	367
<u>Tiabendazol (<i>Mintezol</i>) —para varias lombrices</u>	<u>368</u>
Tetracloroetileno (T.E.C.) —para lombriz de gancho	368
Mebendazol (<i>Vermax</i>)	369
Befenium —para lombriz de gancho.	369
Niclosamida (<i>Yomesán</i>) —para lombriz solitaria	369
Diclorofeno —para lombriz solitaria	370
Quinacrina —para lombriz solitaria	363

INDICE DE LAS MEDICINAS

T	347
<i>Terramicina con Polimixina Oftálmica</i>	371
<i>Tetamyn</i>	380
Tétano, antitoxina para	380
Tetraciclina	356
Clorhidrato de tetraciclina.	356
Clorotetraciclina	356
Oxitetraciclina	356
Tetracloroetileno (T.C.E.)	368
<i>Tetraleno</i>	368
<i>Tetrex</i>	356
<u>Tiabendazol</u>	<u>368</u>
Tiacetazona	359

Ambas listas indican buscar en la página 368. Juntos, el "promotor" y la "madre" (y el resto de la clase) leen para qué puede usarse la medicina. Se fijan que no dice nada acerca de la solitaria.

Así que el promotor le dice a la madre que el *Mintezol* probablemente no serviría para la solitaria de su hijo.

Si la clase consulta las siguientes 2 páginas (369 y 370) de *DNHD*, encontrará 3 medicinas que sí sirven para la solitaria: niclosamida, diclorofeno y quinacrina. Pueden leer acerca de sus riesgos y precauciones, comparar los precios y averiguar cómo se consiguen los distintos medicamentos.

Los alumnos necesitarán tener ya escritos los precios actuales y las marcas de los productos que se consiguen en su región. O el instructor puede darles estos datos durante el sociodrama. Asegúrese de que todos los alumnos los escriban en sus libros.

PARA LOMBRIZ SOLITARIA		
Niclosamida		
<i>Yomesán</i>	4 pastillas de 500 mg.	\$
Otra marca <u>YOMESAN</u>	precio	<u>46.25</u>
Diclorofeno		
<i>Tenán</i> ^{no hay}	16 pastillas de 500 mg.	\$37.00
Otras marcas <i>Antifén, Fedal-Telmin</i>		
Otra marca <u>ANTIFEN</u>	precio	<u>82.50</u>
Quinacrina (mepacrina, metacrina)		
<i>Atabrina</i>		
<i>Fedal-Lamb</i>		
<i>Compuesto</i>	12 pastillas de 100 mg	\$15.85
Otra marca <u>NO HAY AQUI</u>	precio	

Ahora los alumnos pueden decidir con la "madre" cuál medicina sería mejor a un precio que ella pueda pagar. El promotor entonces lee o calcula la dosis exacta para el niño, la escribe y se la explica a la madre. Si ella no sabe leer, el promotor puede usar una ficha para la dosis con dibujos (vea la pág. 64 de *Donde No Hay Doctor*). **Es sumamente importante la práctica en encontrar y explicar la dosis correcta.** (Vea la página 352).

Es también importante que los promotores lean todo lo que puedan acerca de un problema antes de recomendar medicinas. Así que, durante el sociodrama, asegúrese de que los alumnos busquen la lombriz "Solitaria" en el INDICE o el CONTENIDO de *Donde No Hay Doctor* y de que se vuelvan a la página 143.

Los alumnos pueden usar los dibujos del libro para explicarles a la "madre" y a su "hijo" acerca de las solitarias y cómo evitarlas. Es posible que también quieran leer los "Consejos para el aseo" ya que la limpieza es importantísima para la prevención de la lombriz solitaria (vea especialmente la pág. 135 de *DNHD*).

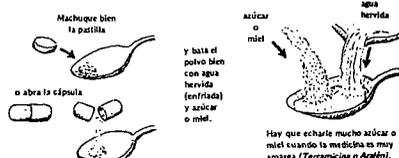
Prevención: Tenga cuidado de que toda la carne que coma esté bien cocida, especialmente la de puerco. Está seguro de que no quede cruda en el medio.

Cómo afecta la salud: Cuando está en la tripa, la solitaria sólo produce un poco de malestar en la barriga.

El peligro más grande cuando uno tiene una solitaria, es que se forme ladilla o quistes (bolitas chiquitas que contienen las lombricitas) en el cerebro. Esto resulta cuando, por falta de aseo, la persona se lleva a la boca los huevecillos que salen con el excremento. **Si tiene una solitaria, cuide mucho la limpieza personal—y cúrese pronto.**

Dependiendo de su situación local, el sociodrama puede desarrollarse de varios modos. Por ejemplo, la madre podría quejarse de que su hijo no quiere tragarse las pastillas. ¿Qué debe hacer? El promotor y la madre pueden buscar en el INDICE o el CONTENIDO y se les indicará la página 62.

CÓMO DAR MEDICINAS A LOS NIÑOS CHIQUITOS



O el promotor puede ir con la madre a devolver la medicina que no se usó y a comprar una que sea eficaz contra la solitaria. Para que el tendero se interese en aprender más acerca de las medicinas que compra y vende, el promotor podría mostrarle las "Palabras para el tendero del campo o el farmacista" en la página 338 de *Donde No Hay Doctor*.

Usando el INDICE o el CONTENIDO para planear clases o para estudios independientes



Estas páginas indicadas en el INDICE pueden darle ideas sobre qué estudiar o enseñar.

El INDICE (páginas amarillas) es una buena fuente de ideas para estudios independientes o en grupo porque indica todas las páginas que tienen información sobre un tema determinado. Por ejemplo:

Si los promotores desean actualizar sus conocimientos sobre cómo *examinar* a alguien: →

- Examinar**
- a los ojos, 217
 - a los pechos, 279
 - a una mujer embarazada, 250-253
 - a un enfermo, 29-38
 - para apendicitis, 36, 95
 - para hernia, 94, 177, 317
 - para tétano, 183

Si las madres ya han aprendido la importancia de dar el *Suero para Tomar* a los niños con diarrea y quieren aprender acerca de otros usos del mismo: →

- Suero para Tomar, 152, 397**
- lavados con, 15
 - para deshidratación, 9, 46, 152, 306
 - para el recién nacido, 272
 - para 'panza peligrosa,' 95
 - para personas muy enfermas, 40, 52
 - para vómitos, 161

Si los promotores necesitan repasar los cambios que se pueden notar en la apariencia de los *orines* y qué problemas representan: →

- Orines**
- con sangre, 234
 - color *Coca-Cola*, 172
 - color subido, 151
 - con pus, 236
 - escasos, 40, 151, 239, 272
 - intoxicación de orín, 239-240
 - mal de orín, 234-236
 - tapado del caño (tapado el orín), 234-237, 239

La lista del CONTENIDO al principio del libro también puede ser útil para planear clases o estudios. Por ejemplo, si un grupo de personas de la comunidad quiere aprender acerca de los problemas especiales de la gente mayor, la lista del CONTENIDO puede ayudarles a planear qué estudiar.

Capítulo 22	
SALUD Y ENFERMEDADES DE LA GENTE MAYOR 323	
Resumen de Enfermedades 323	Pérdida del Sueño (Insomnio) 328
Otras Enfermedades de la Vejez 325	Enfermedades Más Frecuentes en Personas Mayores de 40 Años 328
Mal de Corazón 325	Cirrosis del Hígado 328
Consejos para Estar Sano en Su Vejez 326	Problemas de la Biliis y la Vesícula 329
Embolia (Derrame o Accidente Cerebral) 327	Aceptando la Muerte 330
Sordera con Zumbido y Mareos 327	

En varios programas de salud que conocemos, los promotores se reúnen cada mes, más o menos, para repasar un capítulo de *DNHD*, o parte de un capítulo, para continuar aprendiendo. En otros programas, los promotores y los maestros se reúnen con regularidad con los padres de familia, los niños escolares o los clubes de amas de casa para leer y discutir el libro, capítulo por capítulo.

Hay muchas maneras de que la gente pueda usar un libro como *Donde No Hay Doctor*. Pero usarlo en su totalidad, y bien, se toma mucha práctica. Es especialmente útil la práctica guiada por personas amables que tengan experiencia en usar libros de consulta.