

**Actualizado
para el siglo 21**



Donde no hay doctor

Una guía para los
campesinos que
viven lejos de los
centros médicos

David Werner
con Carol Thuman
y Jane Maxwell

CÓMO USAR ESTE LIBRO

CUANDO VAYA A EMPEZAR A USAR ESTE LIBRO:

Lea la lista del **CONTENIDO** al principio del libro. Esa lista indica lo que contiene cada capítulo y la página donde puede encontrar cada tema.

PARA INFORMARSE SOBRE UNA ENFERMEDAD, UN REMEDIO U OTRA COSA:

1. Vea las **PÁGINAS AMARILLAS** al final del libro. Son un **ÍNDICE**, en orden alfabético, de todas las cosas tratadas en el libro. Además, si usted busca cierto problema, el índice lo refiere a las posibles causas (por ejemplo, vea 'Comezón'). Si no halla lo que busca, búsquelo por otro nombre. O...
2. Vea la lista del **CONTENIDO**, y cuando halle lo que busca, vaya a la página indicada.

SI NO SABE LO QUE QUIERE DECIR ALGUNA PALABRA:

Busque la palabra en el **VOCABULARIO** que comienza en la página 425. Las palabras explicadas en el vocabulario aparecen *en este tipo de letra* la primera vez que salen en un capítulo.

ANTES DE USAR CUALQUIER MEDICINA:

Siempre vea las **PÁGINAS VERDES** para informarse sobre los usos, dosis, riesgos y precauciones de esa medicina. Una **LISTA DE MEDICINAS** y un **ÍNDICE DE MEDICINAS** se encuentran al principio de las **PÁGINAS VERDES**.

PARA ESTAR LISTO EN CASO DE UNA EMERGENCIA:

1. Tenga a la mano en su casa y en su comunidad los botiquines recomendados en el Capítulo 23.
2. Estudie este libro **antes** de que lo necesite, especialmente el Capítulo 10, sobre PRIMEROS AUXILIOS, y el Capítulo 4, sobre CÓMO CUIDAR A UN ENFERMO.

PARA EVITAR QUE SU FAMILIA SE ENFERME:

Estudie bien el Capítulo 11, sobre la NUTRICIÓN, y el Capítulo 12, sobre la MEDICINA PREVENTIVA—y siga con cuidado las sugerencias.

SI QUIERE MEJORAR LA SALUD DE SU COMUNIDAD O PUEBLO:

Organice reuniones con sus parientes y vecinos, para estudiar los materiales de este libro y hablar sobre los problemas de salud del pueblo. O pida a un maestro o trabajador de la salud que dé clases a los niños y adultos, usando el libro.

Usted encontrará muchas sugerencias en la sección llamada **PALABRAS A LOS TRABAJADORES DE SALUD RURAL** al principio del libro.

Donde no hay doctor

Una guía para los campesinos que
viven lejos de los centros médicos

Edición actualizada y aumentada

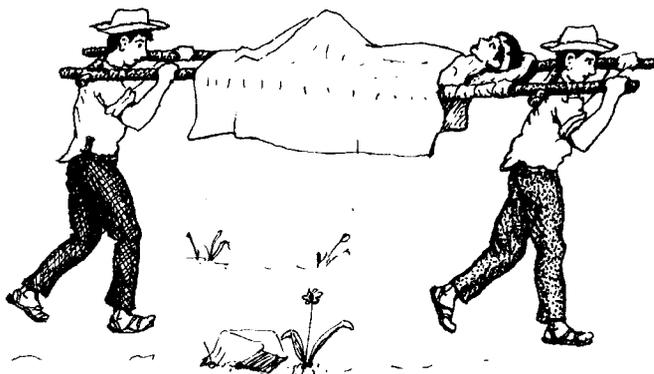
por

David Werner

con

Carol Thuman y Jane Maxwell

Versión en español editada por Lisa de Ávila



dibujos de David Werner

Library of Congress Cataloging-in-Publication Data

Werner, David, 1934-

Donde no hay doctor: una guía para los campesinos que viven lejos de los centros médicos / por David Werner con Carol Thuman y Jane Maxwell: versión en español editada por Lisa de Avila: dibujos de David Werner.

— Ed. actualizada y aum.

p. cm.

Includes index.

ISBN 0-942364-01-5

1. Medicine, Popular. 2. Rural health. I. Thuman, Carol, 1959- . II. Maxwell, Jane, 1941- . III. Title RC81.W48 1995

95-39889

616.02'4—dc20

CIP



Publicado por:

Hesperian

1919 Addison St., #304

Berkeley, California 94704

EE.UU.

© The Hesperian Foundation, 1995

Primera edición en español, 1973

Segunda edición en español, 1995

2ª edición, 1ª actualización, noviembre de 2002

2ª edición, 2ª actualización, octubre de 2004

2ª edición, 3ª actualización, octubre de 2007

Hesperian invita a otros a copiar, reproducir o adaptar cualquier parte de este libro y sus ilustraciones, **siempre y cuando las partes utilizadas se distribuyan gratis o al costo—pero no con fines de lucro.**

Cualquier persona u organización que desee copiar, reproducir o adaptar cualquier parte de este libro con fines comerciales, deberá primero obtener la autorización de Hesperian.

Antes de comenzar a traducir o adaptar la información en este libro, por favor comuníquese con Hesperian para recibir sugerencias y evitar duplicar trabajo que quizás ya exista. Rogamos que se nos envíe una copia de cualquier material en que se utilice parte del texto o de los dibujos de este libro.

Queremos seguir mejorando este libro. Si usted tiene ideas o sugerencias de cómo cambiar este libro para que sea más útil en su comunidad, por favor mándenlas a la dirección indicada arriba. Muchas gracias por su ayuda.

Gracias al esfuerzo y la dedicación de muchos grupos e individuos en todo el mundo, *Donde no hay doctor* ha sido traducido a más de 80 idiomas.



Las siguientes son algunas de las traducciones y las direcciones donde pueden obtenerse:

ESPAÑOL e INGLÉS:

Hesperian
1919 Addison St., #304
Berkeley, CA 94704
EE.UU.
hesperian@hesperian.org
www.hesperian.org

FRANCÉS:

ENDA
54 rue Carnot
B.P. 3370
Dakar, SENEGAL
www.enda.sn

ESPAÑOL:

Editorial Pax-México
Av. Cuauhtémoc 1430
Col. Santa Cruz Atoyac
México D.F. 03310
MÉXICO

ALEMÁN:

Reise Know-How Verlag
(Peter Rump GmbH)
Osnabrücker Str. 79
D-33649 Bielefeld
ALEMANIA
www.reise-know-how.de

Editorial Cuatro Vientos
Casilla 131, Correo 29
Santiago, CHILE
www.cuatrovientos.net

ÁRABE:

Arab Resource Collective
P.O. Box 13-5916
Beirut, LIBANO
www.mawared.org

Editorial CBC
Centro de Estudios Regionales
Andinos Bartolomé de las Casas
Apartado 477
Cuzco, PERÚ
www.cbc.org.pe

PORTUGUÉS

Editora Paulinas
Rua Francisco Cruz 229
Sao Paulo, S.P. 04117-091
BRASIL
www.paulinas.org.br

Sírvase escribir a Hesperian o vea al sitio web para obtener información sobre otras ediciones, incluyendo traducciones en italiano, amhárico, bengalí, coreano, chino, dari, iban, lao, nepalés, pushtu, sindhi, sinhala, swahili, tamil, tailandés, urdu y vietnamés, como también ediciones en inglés adaptadas a regiones específicas.

Estamos buscando modos de hacer llegar este libro a los que más lo necesitan—es decir a personas en aldeas y comunidades aisladas de países pobres. Si nos pueden ayudar o dar sugerencias, les rogamos nos escriban a Hesperian. Ofrecemos este libro a un precio rebajado a personas de bajos ingresos que viven en países pobres.

AGRADECIMIENTOS

Cada edición de *Donde no hay doctor* es el resultado de un esfuerzo cooperativo. Agradecemos a los muchos usuarios del libro en todo el mundo quienes, a través de los años, nos han enviado sus comentarios y sugerencias. Sus aportes nos han guiado para poner al día la información en estas páginas.

Carol Thuman y Jane Maxwell comparten el crédito por la mayor parte de la investigación, redacción y preparación de la edición actualizada en inglés en 1992. Les agradecemos profundamente su excelente y cuidadoso trabajo. También queremos agradecer a quienes ayudaron a investigar y escribir partes de esa edición: Suellen Miller, Susan Klein, Ronnie Lovich, Mary Ellen Guroy, Shelley Kahane, Paula Elster y George Kent. Nuestro agradecimiento a Andrew Pearson y los otros autores en Macmillan Publishers por la información extraída de la edición africana.

Muchos doctores y especialistas de todo el mundo revisaron generosamente partes de este libro. No podemos nombrarlos a todos, pero la ayuda de los siguientes fue excepcional: David Sanders, Richard Laing, Bill Bower, Greg Troll, Deborah Bickel, Tom Frieden, Jane Zucker, David Morley, Frank Catchpool, Lonny Shavelson, Rudolph Bock, Joseph Cook, Sadjia Greenwood, Victoria Sheffield, Sherry Hilaskim, Oam Zinkin, Jordan Taperero, Robert Gelber, Ted Greiner, Stephen Gloyd, Rainer Arnhold y Michael Tan.

Los dibujos para la nueva edición fueron creados por David Werner, Kyle Craven, Susan Klein y Sandy Frank. También se usaron algunos de los dibujos de Felicity Shepherd de la edición africana de Macmillan Publishers. Agradecemos a la revista "New Internationalist" por el dibujo de la letrina ventilada, a James Ogwang por la ilustración de la página 417 y a CRC Press de Boca Ratón, Florida, por el permiso de reproducir el dibujo de la página 406, tomado de *Chagas' Disease Vectors*, Vol. 1, 1987, editado por R.R. Brenner y A. de la Merced Stoka. Como en la edición original, agradecemos a McGraw-Hill Book Company por el permiso para usar los dibujos que aparecen en las páginas 85 y 104 tomados de *Emergency Medical Guide* de John Henderson, ilustrados por Niel Hardy. Gracias a Dale Crosby por las ilustraciones en las páginas 29, 32, 35, 100, 181 y 200; y a Carl Werner por los dibujos de las páginas 5-8, 121, 187, 229, 231, 235-238, 240, 245, 256, 276 y 281.

La versión actualizada en español en 1995 estuvo a cargo de Lisa de Avila. Le agradecemos a ella su dedicación y su excelente labor en editar el manuscrito y coordinar su preparación. Por su invaluable asesoría médica para la edición en español, damos mil gracias a los doctores Brian Linde, Miguel Ángel Álvarez, Alejandro de Avila y Benno de Keijzer, autor de la sección sobre dígito-presión. Además, extendemos un cálido agradecimiento a los siguientes individuos y organizaciones que con esmero contribuyeron a la publicación de dicha edición: Tom Kelly (coordinación y apoyo), B.A. Laris (formato y gráficas computarizadas), Martín Lamarque (traducción y revisión), Linda Engelman y Shobha Hiatt (formato computarizado), Gail Valesky y Jane Kelly (mecnografía), OSO Publishing Services (revisión) y Amy Conger de Epicenter Graphics (gráficas computarizadas).

El excelente trabajo de quienes ayudaron a crear la versión original se refleja aún en casi todas las páginas. Nuestro agradecimiento a Val Price, Al Hotti, Rodney Kendall, Max Capestany, Rudolf Bock, Kent Benedict, Alfonso Darricades, Carlos Felipe Soto Miller, Paul Quintana, David Morley, Bill Bower, Allison Orozco, Susan Klein, Greg Troll, Carol Westburg, Lynn Gordon, Myra Pollinger, Trude Bock, Roger Bunch, Lynne Coen, George Kent, Jack May, Oliver Bock, Bill Gonda, Ray Bleicher y Jesús Manjarrez.

Por su ayuda con la investigación, redacción y preparación de las versiones editadas en inglés de 1996 a 2007, y su actualización en español de 2002 a 2007, agradecemos a Manisha Aryal, Marcos Burgos, Pam Fadem, Iñaki Fernandez de Retana, Jacob Goolkasian, Todd Jailer, Erika Leemann, Malcolm Lowe, Malini Mahendra, Jane Maxwell, Susan McCallister, Gail McSweeney, Elena Metcalf, Leana Rosetti, C. Sienkiewicz, Lora Santiago, Sarah Shannon, Peter Small, Luis Solano, Fred Strauss, Michael Terry, Fiona Thomson, Kathleen Vickery, Sarah Wallis, y los médicos Sarah Buttrey, Syema Muzaffar, Carlos Rodas y Melissa Smith.

Finalmente damos nuestro cordial agradecimiento a los promotores de salud del Proyecto Piaxtla en México—sobre todo a Martín Reyes, Miguel Ángel Manjarrez, Miguel Ángel Álvarez y Roberto Fajardo—cuya experiencia y dedicación han provisto las bases para este libro.

CONTENIDO

Una lista de lo que contiene cada capítulo

INTRODUCCIÓN

NOTAS SOBRE ESTA EDICIÓN

PALABRAS A LOS TRABAJADORES DE SALUD RURAL..... t1

Necesidades de Salud y Necesidades Humanas	t2	Un Balance entre la Gente y la Tierra	t16
Muchas Cosas Se Relacionan con el Cuidado de la Salud	t7	Un Balance entre Prevención y Tratamiento	t17
Observe Bien a su Comunidad	t8	El Uso Razonable y Limitado de las Medicinas	t18
Usando los Recursos de su Región	t12	Cómo Saber si Ha Hecho Algún Adelanto	t20
Decidiendo qué Hacer y Dónde Empezar	t13	Enseñando y Aprendiendo Juntos	t21
Probando una Nueva Idea	t15	Cosas que le Ayudan a Enseñar	t22
		Cómo Aprovechar este Libro al Máximo	t28

Capítulo 1

CURACIONES CASERAS Y CREENCIAS POPULARES 1

Curaciones Caseras que Hacen Provecho	1	Caída de la Mollera	9
La Buena Sugestión—Creencias que Curan	2	Cómo Saber si un Remedio Casero Sirve o No	10
La Mala Sugestión—Creencias que Enferman	4	Plantas Medicinales	12
Hechicería—Magia Negra, Mal de Ojo	5	Las Bilmas o Yesos Caseros—para Entablillar Huesos Quebrados	14
Preguntas y Respuestas	6	Lavados y Purgas	15

Capítulo 2

ENFERMEDADES QUE SE CONFUNDEN CON FRECUENCIA 17

¿Qué es lo que Causa las Enfermedades?	17	Ejemplos de Enfermedades con Nombres Caseros	22
Diferentes Clases de Enfermedades y sus Causas	18	Equivocaciones con Nombres de Enfermedades	25
Enfermedades No Infecciosas	18	Confusión entre Diferentes Enfermedades que Causan Calentura	26
Enfermedades Infecciosas	18		
Enfermedades Dífíciles de Distinguir	20		

Capítulo 3

CÓMO EXAMINAR A UN ENFERMO 29

Preguntas	29	Ojos	33
Estado General de Salud	30	Oídos, Garganta y Nariz	34
Temperatura	30	Piel	34
Cómo Usar un Termómetro	31	Barriga (Abdomen)	35
Respiración	32	Músculos y Nervios	37
Pulso (Latido del Corazón)	32		

Capítulo 4

CÓMO CUIDAR A UN ENFERMO.....39

Cuidados Especiales para una Persona muy Enferma	40	Vigilancia	41
Líquidos	40	Señas de Enfermedades Graves	42
Alimentos	41	Cuándo y Cómo Buscar Ayuda Médica	43
Aseo y Cambios de Posición	41	Cómo Comunicarse con el Trabajador de la Salud o el Médico	43
		Informe sobre el Enfermo	44

Capítulo 5

CURANDO SIN MEDICINAS.....45

Curando con Agua	46
Cuándo el Agua Hace más Provecho que las Medicinas	47

Capítulo 6

EL BUEN USO Y EL MAL USO DE LAS MEDICINAS MODERNAS.....49

Guía para el Uso de Medicinas	49	Ocasiones en que No Se Deben Tomar Medicinas	54
Los Abusos más Peligrosos de las Medicinas	50		

Capítulo 7

LOS ANTIBIÓTICOS: QUÉ SON Y CÓMO USARLOS.....55

Guías para el Uso de Antibióticos	56	La Importancia del Uso Limitado de Antibióticos	58
Qué Hacer si un Antibiótico Parece No Servir	57		

Capítulo 8

CÓMO MEDIR Y DAR LAS MEDICINAS..... 59

Medidas	59	Cómo Apuntar las Dosis para Personas que No Saben Leer	63
Medicinas en Forma Líquida	61		
Cómo Dar Medicinas a los Niños Chiquitos	62		
Cómo Tomar Medicinas	63		

Capítulo 9

INSTRUCCIONES Y PRECAUCIONES PARA INYECTAR 65

Cuándo Se Debe Inyectar y Cuándo No	65	Cómo Evitar Reacciones Graves al Inyectar Penicilina	71
Emergencias en que es Importante Inyectar	66	Cómo Alistar una Jeringa	72
Medicinas que No Se Deben Inyectar	67	Cómo Inyectar	73
Riesgos y Precauciones	68	Cómo las Inyecciones pueden Discapacitar a los Niños	74
Reacciones Peligrosas a Inyecciones de Ciertas Medicinas	70	Cómo Limpiar (Esterilizar) Instrumentos	74

Capítulo 10

PRIMEROS AUXILIOS..... 75

Aspectos básicos de la limpieza y protección	75	Heridas Infectadas	88
Calentura (Fiebre)	75	Balazos, Puñaladas y Otras Heridas Graves	90
Choque	77	Emergencias de la Barriga ('Panza Peligrosa')	93
Pérdida del Conocimiento	78	Apendicitis, Peritonitis	94
Cuando Algo Se Atora en la Garganta	79	Quemaduras	96
Ahogo en Agua	79	Huesos Quebrados (Fracturas)	98
Cuando Se Para la Respiración:		Cómo Mover a una Persona Malherida	100
Respiración de Boca a Boca	80	Dislocaciones (Huesos Zafados, Luxaciones)	101
Emergencias Causadas por el Calor	81	Lastimaduras (Coyunturas Torcidas o	
Cómo Controlar la Hemorragia de una		Falseadas)	102
Herida	82	Envenenamiento	103
Cómo Parar Hemorragias de la Nariz	83	Mordedura de Víbora o Culebra	104
Cortadas, Raspones y Heridas Pequeñas	84	Otros Piquetes y Mordeduras Venenosas	106
Cortadas Grandes: Cómo Cerrarlas	85		
Vendas	87		

Capítulo 11

NUTRICIÓN: LO QUE SE DEBE COMER PARA TENER BUENA SALUD..... 107

Enfermedades que Vienen de No Comer Bien	107	Ideas Equivocadas sobre la Dieta	123
Por qué es Importante Comer Bien	109	Dietas Especiales para Ciertas Enfermedades	124
Prevención de la Desnutrición	109	Anemia	124
Alimentos Principales y Alimentos 'de Ayuda'	110	Raquitismo	125
Comer Bien para Mantenerse Sano	111	Presión Alta de la Sangre	125
Cómo Reconocer la Desnutrición	112	Gente Muy Gorda	126
Cómo Alimentarse Mejor Cuando No Tiene Mucho Dinero o Tierra	115	Estreñimiento	126
De Dónde Conseguir Vitaminas: ¿De Pastillas o de los Alimentos?	118	Diabetes	127
Lo que Se Debe Evitar en la Dieta	119	Indigestión Ácida, Agruras y Úlceras del Estómago	128
La Dieta Ideal para los Niños Chiquitos	120	Bocio o 'Buche' (hinchazón o bulto en el cuello)	130

Capítulo 12

MEDICINA PREVENTIVA: CÓMO EVITAR MUCHAS ENFERMEDADES 131

El Aseo y los Problemas que Resultan por la Falta de Aseo	131	Solitaria (Tenia, Gusanos Tableados)	143
Consejos Básicos para el Aseo	133	Triquinosis	144
Aseo Público y Letrinas	137	Amibas	144
Lombrices y Otros Parásitos Intestinales	140	Giardia	145
Ascaris (Lombriz Grande Redonda)	140	Trematodos de la Sangre (Esquistosomiasis, Bilharzia)	146
Oxiuro (Lombriz Chiquita Afilada)	141	Vacunas—Protección Sencilla y Segura	147
Tricocéfalo (Lombriz de látigo)	142	Otros Consejos para Prevenir Muchos Males	148
Uncinaria (Lombriz de Gancho)	142	Hábitos o 'Vicios' que Afectan la Salud	148

Capítulo 13

ALGUNAS ENFERMEDADES MUY COMUNES 151

Deshidratación	151	Tos	168
Diarrea y Disentería	153	Bronquitis	170
Cuidado Especial para los Niños Chiquitos con Diarrea	159	Pulmonía (Neumonía)	171
Cuidado de una Persona con Diarrea Aguda	160	Hepatitis	172
Vómitos (Basca, Arrojadera)	161	Artritis o Reumas	173
Dolor de Cabeza y Jaqueca	162	Dolor de Espalda	173
Catarro o Resfriado y Gripe	163	Várices (Venas Varicosas)	175
Constipado y Escurrimiento de la Nariz	164	Almorranas (Hemorroides)	175
Sinusitis	165	Hinchazón de los Pies y de Otras Partes del Cuerpo	176
Fiebre del Heno (Catarro Alérgico)	165	Hernia (Desaldillado)	177
Trastornos Alérgicos	166	Ataques (Convulsiones)	178
Asma ('Ahogúio')	167		

Capítulo 14

ENFERMEDADES GRAVES QUE NECESITAN ATENCIÓN MÉDICA ESPECIAL..... 179

Tuberculosis (TB, Tisis)	179	Brucelosis (Fiebre Ondulante o Fiebre de Malta)	188
Rabia	181	Fiebre Tifoidea	188
Tétano y Mozusuelo	182	Tifo (Tifus)	190
Meningitis	185	Lepra ('Lazarín', Mal de Hansen, Mal de San Lázaro)	191
Paludismo (Malaria)	186		
Dengue (Fiebre Rompehuesos)	187		

Capítulo 15

ENFERMEDADES DE LA PIEL..... 193

Reglas Generales para Tratar Enfermedades de la Piel	193	Manchas Blancas en la Cara y el Cuerpo	206
Instrucciones para Poner Lienzos Calientes	195	Máscara del Embarazo (Paño)	207
Guía de Identificación para Enfermedades de la Piel	196	Pelagra y Otros Problemas de la Piel Debidos a Desnutrición	208
Sarna (Guaguana)	199	Verrugas ('Mezquinos')	210
Piojos	200	Callos	210
Chinches	200	Barros y Espinillas (Acné)	211
Garrapatas y Niguas	201	Cáncer de la Piel	211
Llagas Pequeñas con Pus	201	Tuberculosis de la Piel y Escrófula	212
Impétigo	202	Erisipela y Celulitis	212
Nacidos y Abscesos	202	Gangrena (Cangrena)	213
Ronchas con Comezón	203	Úlceras de la Piel por Mala Circulación	213
Plantas y Otras Cosas que Producen Comezón o Ardor en la Piel	204	Llagas de Presión o de Cama	214
Herpes Zona (Zoster)	204	Enfermedades de la Piel en Niños	215
Infecciones de Hongos (Tiña, Jiotes)	205	Eczema (Manchas Rojas con Ampollitas)	216
		Psoriasis	216

Capítulo 16

LOS OJOS 217

- Señas de Peligro **217**
- Golpes y Heridas en los Ojos **218**
- Cómo Quitar una Basura del Ojo **218**
- Quemaduras con Productos Químicos **219**
- Ojos Rojos y Dolorosos—Diferentes Causas **219**
- Mal de Ojo (Conjuntivitis, Llorona) **219**
- Tracoma **220**
- Ojos Inyectados en Recién Nacidos **221**
- Iritis (Inflamación del Iris) **221**
- Glaucoma **222**
- Infección de la Bolsa de Lágrimas **223**
- Cuando Uno No Distingue Bien **223**
- Ojos Bizcos y Desviación de un Ojo **223**
- Perrilla (Orzuelo) **224**
- Carnosidad (Pterigión) **224**
- Un Raspón, Úlcera o Cicatriz en la Córnea **224**
- Hemorragia en lo Blanco del Ojo **225**
- Hemorragia detrás de la Córnea (Hipema) **225**
- Pus detrás de la Córnea (Hipopión) **225**
- Cataratas **225**
- Ceguera Nocturna y Resequedad de los Ojos **226**
- Manchas o 'Moscas Volantes' **227**
- Vista Doble **227**
- Ceguera del Río (Oncocercosis) **227**

Capítulo 17

LOS DIENTES, LAS ENCÍAS Y LA BOCA..... 229

- El Cuidado de los Dientes y las Encías **229**
- Si No Tiene Cepillo de Dientes **230**
- Postemillas y Dolor de Muelas **231**
- Piorrea, Mal de las Encías **231**
- Boquillas **232**
- Manchas o Puntos Blancos en la Boca **232**
- Llagas de Fiebre o Fuegos **232**

Capítulo 18

LAS VÍAS URINARIAS Y LAS 'PARTES OCULTAS'..... 233

- Infecciones de las Vías Urinarias **234**
- Cálculos o Piedritas en los Riñones o en la Vejiga **235**
- Prostatitis (Tapado de Orín) **235**
- Enfermedades que se Pasan por Contacto Sexual **236**
- Gonorrea (Blenorragia, 'La Gota') y Clamidia **236**
- Sífilis ('Sangre Mala') **237**
- Bubones (Linfogranuloma Venéreo) **238**
- Cuándo y Cómo Poner una Sonda **239**
- Enfermedades de las Mujeres **241**
- Flujo o Desecho Vaginal **241**
- Cómo Pueden Evitar Muchas Infecciones las Mujeres **242**
- Dolor o Malestar en el Vientre de una Mujer **243**
- Hombres y Mujeres que No Pueden Tener Hijos (Infertilidad) **244**

Capítulo 19

INFORMACIÓN PARA MADRES Y PARTERAS 245

- La Regla (el Sangrado Mensual de las Mujeres) **245**
- La Menopausia (Cuando Se Levanta la Regla) **246**
- El Embarazo **247**
- Cómo Estar Saludable durante el Embarazo **247**
- Problemas Leves del Embarazo **248**
- Señas de Peligro en el Embarazo **249**
- VIH/SIDA y el embarazo **249**
- Visitas Prenatales (Durante el Embarazo) **250**
- Datos de las Visitas Prenatales **253**
- Lo que la Mujer Debe Tener Listo antes del Parto **254**
- Cómo prepararse para el Parto **256**
- Señas que Indican que el Parto Se Acerca **258**
- Las Etapas del Parto **259**
- El Cuidado del Niño al Nacer **262**

Cuidado del Ombligo	263	Enfermedades del Recién Nacido	272
La Salida de la Placenta o 'Lo Demás'	264	La Salud de la Madre después del Parto	276
Hemorragia (Mucho Sangrado)	264	Fiebre del Parto	276
El Uso Correcto de los Oxitócicos: <i>Ergonovina</i> , <i>Oxitocina</i> , <i>Pitocín</i> , etc.	266	El Cuidado de los Pechos (Senos)	277
Problemas con el Parto	267	Bultos o Tumores en el Vientre	280
Desgarro de la Abertura del Parto	269	Pérdida (Aborto Espontáneo)	281
El Cuidado del Recién Nacido	270	Madres y Niños que Corren Más Peligro	282

Capítulo 20

PLANIFICACIÓN FAMILIAR—

TENER EL NÚMERO DE HIJOS QUE DESEA 283

Cómo Escoger un Método de Planificación Familiar	284	Otros Métodos de Planificación Familiar	290
Pastillas Anticonceptivas (Anticonceptivos Orales)	286	El Uso de Dos Métodos a la Vez	292
		Métodos para Quienes No Quieren Más Hijos	293
		Métodos Caseros para Evitar el Embarazo	294

Capítulo 21

SALUD Y ENFERMEDADES DE LOS NIÑOS 295

Qué Hacer para que los Niños Estén Sanos	295	Tos Ferina (Coqueluche, Pertussis)	313
El Crecimiento de los Niños y el 'Camino de Salud'	297	Difteria	313
Tarjeta del Camino de Salud	298	Parálisis Infantil (Polio)	314
Repaso de Enfermedades de Niños Ya Explicadas en otros Capítulos	305	Cómo Hacer unas Muletas Sencillas	315
Enfermedades de los Niños No Explicadas en otros Capítulos	309	Problemas que el Niño ya Tiene al Nacer	316
Infecciones y Dolor de Oído	309	Cadera o Cuadril Zafado	316
Dolor de Garganta y Anginas (Amigdalitis)	309	Hernia del Ombligo (Ombligo Salido)	317
Fiebre Reumática	310	Un 'Testículo Hinchado' (Hidrocele o Hernia)	317
Enfermedades Infecciosas de la Niñez	311	Niños Retardados, Sordos o Deformes	318
Víruela Loca (Varicela)	311	El Niño Espástico (Parálisis Cerebral)	320
Sarampión	311	Retraso Mental en los Primeros Meses de vida	321
Rubéola ('Peluza', Sarampión Alemán)	312	Enfermedad de Células Falciformes	321
Paperas (Coquetas)	312	Ayude a los Niños a Aprender	322

Capítulo 22

SALUD Y ENFERMEDADES DE LA GENTE MAYOR 323

Resumen de Enfermedades Ya Tratadas en otros Capítulos	323	Sordera	327
Otras Enfermedades de la Vejez	325	Pérdida del Sueño (Insomnio)	328
Males del Corazón	325	Enfermedades Más Comunes en Personas Mayores de 40 Años	328
Consejos para Estar Sano en la Vejez	326	Cirrosis del Hígado	328
Embolia (Apoplejía, Derrame o Accidente Cerebral)	327	Problemas de la Vesícula Biliar	329
		Aceptando la Muerte	330

Capítulo 23

EL BOTIQUÍN..... 331

Cómo Encargarse de Su Botiquín	332	El Botiquín Más Completo para la Comunidad	336
Cómo Comprar lo Necesario para el Botiquín	333	Palabras al Boticario o al Tendero del Campo	338
El Botiquín Básico para la Familia	334		

PÁGINAS VERDES—Los Usos, Dosis y Precauciones para las Medicinas

Recomendadas en este Libro	339
Información sobre las Dosis	340
Lista de Medicinas en las Páginas Verdes	341
Índice de las Medicinas en las Páginas Verdes	345
Información sobre las Medicinas	351

PÁGINAS AZULES—NUEVA INFORMACIÓN 399

VIH/SIDA	399	Enfermedad de Chagas	406
Llagas en las 'Partes Ocultas'	402	Emergencias Causadas por el Frío	408
Circuncisión y excisión	404	Cómo Medir la Presión de la Sangre	410
Cuidados Especiales para Bebés Pequeños, Prematuros y de Bajo Peso	405	Envenenamiento con Pesticidas	412
Cera en los Oídos	405	Complicaciones del Aborto	414
Leishmaniasis	406	Abuso de Drogas y Enviciamiento	416

DÍGITO-PRESIÓN..... 419

VOCABULARIO (Lista de Palabras Difíciles) 425

DÓNDE CONSEGUIR MATERIALES EDUCATIVOS..... 435

ÍNDICE (Páginas Amarillas)..... 439

Fichas para Recetar Medicinas a Personas que No Pueden Leer Bien
Informes sobre el Enfermo
Información sobre las Señales Vitales

INTRODUCCIÓN

Este libro es principalmente para los campesinos que viven lejos de los centros médicos, en lugares donde no hay doctor. Pero aún donde hay doctores, le conviene a la gente tomar más responsabilidad por el cuidado de su propia salud. Así que este libro es para quien se preocupa por la salud de su familia o de su comunidad. Se ha escrito tomando en cuenta que:

- 1. El cuidado de la salud no es sólo un derecho de todos, sino la responsabilidad de todos.**
- 2. El capacitar más a cada persona para que cuide de su propia salud debe ser la meta principal de cualquier actividad o programa de salud.**
- 3. Si la gente recibe información clara y sencilla, puede evitar y tratar en casa sus problemas más frecuentes de salud. Muchas veces, la gente puede actuar de un modo más rápido, más barato y más efectivo que los doctores.**
- 4. Los conocimientos médicos no deben ser un secreto guardado entre pocas personas, sino deben ser propiedad de todos.**
- 5. Las personas con poca educación formal son tan responsables e inteligentes como las personas tituladas.**
- 6. El cuidado básico de la salud no debe venir de fuera, sino ser promovido dentro de la comunidad.**

Uno de los requisitos para cuidar de su salud es conocer sus propios límites. Por eso, este libro da consejos no sólo sobre **qué hacer**, sino también sobre **cuándo conseguir ayuda**. El libro indica los casos en que es importante consultar a un trabajador de la salud o a un médico. Pero ya que a veces uno se encuentra lejos de un médico o trabajador de la salud, el libro también explica **lo que se puede hacer mientras llegue ayuda médica**—hasta para problemas muy graves.

Este libro está escrito en español sencillo, al alcance de personas que tienen poca educación formal. Usa lenguaje sencillo, pero no infantil. Se emplean unas palabras más difíciles donde es apropiado o necesario. Éstas generalmente se usan de forma que se pueda adivinar lo que quieren decir. De esta manera, los que lean este libro tendrán la oportunidad de aprender palabras nuevas al mismo tiempo que vayan aumentando sus conocimientos médicos.

Las palabras importantes que el lector quizás no entienda, se explican en una lista de palabras, o vocabulario, al final del libro. Cuando una palabra de este vocabulario sale en un capítulo por primera vez, generalmente aparece *en este tipo de letra*.

Donde no hay doctor fue escrito originalmente para los campesinos de la Sierra Madre Occidental de México, donde hace 34 años el autor principal ayudó en la formación de un sistema de salud a cargo de los mismos campesinos. *Donde no hay doctor* ha sido traducido a más de 80 idiomas y es usado por trabajadores de la salud en más de 100 países.

Ésta es la sexta reimpresión en español. Gracias a las cartas y sugerencias de personas por todo el mundo que conocen la vida del campo y los problemas de salud de cada región, hemos ampliado y actualizado esta edición. Pero por eso, el libro ha perdido también mucho de su sabor Sinaloense (de Sinaloa, México) y de los campesinos que por tantos años han sido nuestros vecinos y amigos. Esperamos que, a pesar de todo, el libro siga siendo útil y fácil de entender.

Para que sea aún más útil en cualquier región, el libro debe ser adaptado por personas que conozcan bien las costumbres y necesidades de salud, los remedios caseros y el idioma de la gente.

Invitamos a las personas y a los programas de salud a usar este libro—o algunas de sus partes—en la preparación de sus propias guías para campesinos o trabajadores de salud. Para hacer eso, no se necesita pedir permiso de la Fundación Hesperian—**a condición de que las partes utilizadas se distribuyan gratis o al costo, y no con fines de lucro.** Sólo pedimos que se nombre la fuente de la información y que se nos envíe un ejemplar de la publicación a Hesperian, 1919 Addison St. #304, Berkeley CA 94704, EE.UU.

Si su programa no tiene los recursos necesarios para preparar su propia guía, recomendamos que prepare cuando menos unas hojas o folletos con más información local, para usar junto con este libro.

En las **Páginas Verdes** (Usos, Dosis y Precauciones para Medicinas) se han dejado renglones en blanco para que se escriban las marcas y precios de medicinas que estén disponibles en su región. También es buena idea que el programa de salud prepare una lista de nombres genéricos o marcas baratas y sus precios, para distribuir junto con cada ejemplar del libro.

Este libro fue escrito para cualquier persona que quiera hacer algo para mejorar su propia salud y la salud de otros. Sin embargo, en muchos países se ha usado como manual para el entrenamiento de trabajadores de salud rural. Por eso se incluye una introducción especial para el trabajador de la salud, indicando que **el primer deber de dicho trabajador es compartir sus conocimientos y educar a su gente.**

Hoy en día, tanto en los países ricos como en los pobres, muchos de los servicios de salud no alcanzan adecuadamente a la mayoría de la gente más necesitada. No satisfacen efectivamente las necesidades humanas. En verdad no hay suficiente justicia social, ya que demasiado queda en las manos de unos pocos.

Esperamos que, al compartir más abiertamente los conocimientos médicos y al aprender lo que sirve mejor tanto de la medicina tradicional como de la medicina moderna, toda la gente pueda encontrar un camino más sensible y más humano para cuidar de su propia salud y para tratarse mejor unos a otros.

NOTAS SOBRE ESTA EDICIÓN

En esta edición actualizada de *Donde no hay doctor*, hemos agregado nueva información y puesto al día la información existente, basándonos en los conocimientos científicos más recientes. Varios especialistas de salud de muchas partes del mundo generosamente nos han dado consejos y sugerencias.

Hemos añadido nuevos datos en la parte principal del libro, cuando ha sido posible hacerlo sin cambiar la numeración de las páginas. (Así, la numeración sigue igual y las referencias a páginas en otros libros nuestros, tales como *Aprendiendo a promover la salud*, siguen siendo correctas.)

Hay 2 secciones completamente nuevas al final del libro. Las **Páginas Azules** (pág. 399) contienen información sobre problemas de salud de creciente o especial preocupación: VIH/SIDA, llagas en las partes ocultas, leishmaniasis, complicaciones del aborto, enfermedad de Chagas y otros. Esta sección también incluye nuevos temas como la medición de la presión de la sangre, el mal uso de pesticidas, la drogadicción y un método para el cuidado de bebés prematuros y bajos de peso. La sección sobre **Dígito-presión** (pág. 419) explica cómo y cuándo usar este método para calmar diferentes dolencias.

Además, a través del libro entero se pueden encontrar nuevas ideas y datos, pues el conocimiento médico siempre está cambiando. Por ejemplo:

- Los consejos sobre **nutrición** han cambiado. Los expertos solían aconsejar a las madres que dieran a sus hijos más alimentos ricos en proteínas. Pero ahora se sabe que lo que más necesitan los niños desnutridos son más alimentos que dan energía. Muchos de estos alimentos que se consiguen a bajo costo, especialmente los cereales, proporcionan suficientes proteínas **si el niño come bastante de ellos**. Ahora se recomienda dar suficientes alimentos que dan energía, en vez de preocuparse por los 'cuatro grupos de alimentos' (vea Capítulo 11).
- Antes, para las **úlceras del estómago**, los médicos recomendaban beber mucha leche. Pero según ciertos estudios recientes, es mejor tomar mucha agua, no leche (vea pág. 129).
- También ha cambiado el conocimiento sobre **las bebidas especiales para la diarrea** (terapia de rehidratación oral). No hace mucho, los expertos creían que las bebidas azucaradas eran mejores. Pero ahora sabemos que las bebidas hechas con cereales ayudan más a evitar la pérdida de agua, a disminuir la diarrea y a combatir la desnutrición que las bebidas hechas principalmente con azúcar o que los paquetes de "SRO" (vea pág. 152).
- Hemos añadido una sección sobre **cómo esterilizar instrumentos**. Esto es importante para evitar el contagio de enfermedades como el VIH/SIDA (vea pág. 74).
- Además hemos agregado secciones sobre el **dengue** (pág. 187), la **enfermedad de células falciformes** (pág. 321) y **los implantes anticonceptivos** (pág. 293). En las páginas 277 a 279 hay nueva información sobre **el cuidado de los pechos (senos)**.
- En la pág. 139 explicamos cómo hacer una **letrina antimoscas perfeccionada**.

**Si usted tiene sugerencias para mejorar este libro, le rogamos nos las envíe.
¡Sus ideas son muy importantes para nosotros!**

Las **Páginas Verdes** incluyen ahora más medicinas. Esto se debe a que algunas enfermedades se han vuelto resistentes a medicinas que se usaban antes. Por eso, ahora es más difícil dar consejo médico sencillo para ciertas enfermedades—especialmente el paludismo (malaria), la tuberculosis, la tifoidea y las enfermedades de transmisión sexual. A menudo mencionamos diferentes tratamientos. Pero **para muchas enfermedades infecciosas, usted tendrá que investigar** cuáles medicinas están disponibles y son eficaces en su región.

Al poner al día la información sobre medicinas, incluimos principalmente sólo las que aparecen en la **Lista de Medicamentos Esenciales** de la Organización Mundial de la Salud. (Sin embargo, también mencionamos algunas medicinas peligrosas pero muy usadas, para evitar y desalentar su uso—vea también las páginas 50 a 52.) Al tratar de dar información para las necesidades de salud y sus variaciones en muchas partes del mundo, hemos nombrado más medicinas de las que serían necesarias para una región determinada. A las personas que vayan a adaptar este libro, les sugerimos que acorten las Páginas Verdes y las adapten según las necesidades específicas y las rutinas de tratamiento de su propio país.

En esta nueva edición de **Donde no hay doctor**, seguimos reconociendo el valor de las formas tradicionales de curación y hemos agregado algunos otros “remedios caseros”. Sin embargo, ya que muchos remedios populares dependen de plantas y costumbres locales, sólo hemos añadido unos pocos que usan productos comunes, como el ajo. Confiamos en que quienes estén adaptando este libro, añadirán remedios caseros útiles para su región.

La **acción comunitaria** es un tema central a través de todo el libro. Por ejemplo, hoy en día muchas veces no basta con explicarles a las madres que la leche de pecho es el mejor alimento para sus bebés. Las comunidades se deben organizar para asegurarse de que las madres puedan amamantar a sus bebés mientras trabajan. Al igual, los problemas como el mal uso de pesticidas (pág. 412), el abuso de drogas (pág. 416) y los abortos realizados en condiciones peligrosas (pág. 414), se resuelven mejor cuando las personas trabajan juntas para hacer de su comunidad un lugar más seguro, más sano y más justo.



La “salud para todos” sólo se puede lograr a través de la demanda organizada del pueblo por una mayor igualdad en términos de tierra, salarios, servicios y derechos básicos. ¡Más poder para el pueblo!

