

# Palabras a los trabajadores de salud rural

Un trabajador de salud rural es una persona que ayuda a las familias y a sus vecinos a mejorar su salud. Muchas veces, él o ella ha sido escogido por otros campesinos como persona sumamente capaz y amable.

Algunos trabajadores de salud rural reciben entrenamiento y ayuda de un programa organizado. Otros no tienen un puesto oficial. Pueden ser personas de la comunidad que saben curar o que tienen conocimientos de la salud. Muchas veces aprenden observando y estudiando por su cuenta.

En el sentido más amplio, **un trabajador de salud rural es cualquiera que colabora para que su pueblo sea un lugar más sano.** Esto quiere decir que casi todos pueden y deben ser trabajadores de salud:

- Las madres y los padres pueden enseñar a sus hijos cómo mantenerse limpios.
- Los campesinos pueden trabajar juntos la tierra para producir más alimentos.
- Los maestros pueden enseñar a los niños cómo prevenir y curar enfermedades y heridas comunes.
- Los niños pueden compartir con sus padres lo que aprenden en la escuela.
- Los vendedores pueden informarse del uso correcto de las medicinas que venden y dar consejos a los compradores (vea pag. 338).
- Las parteras pueden aconsejar a las madres acerca de la importancia de comer bien durante el embarazo, de amamantar a sus bebés y planificar el número de hijos que tengan.

Este libro fue escrito para los trabajadores de salud rural en el sentido más amplio. Es para cualquiera que quiera saber y hacer más por su bienestar, el de su familia o el de su pueblo entero.

Si usted es un trabajador de salud rural, una enfermera auxiliar o quizás un médico, recuerde: este libro no es sólo para usted, es para **toda la gente. ¡Compártalo!**

**Use el libro para ayudar a explicar a otros lo que usted sabe.** Tal vez pueda reunir a la gente en grupos pequeños para leer un capítulo a la vez y discutirlo.



**El trabajador de salud rural vive y trabaja al nivel de su gente.** Su trabajo principal es compartir sus conocimientos.

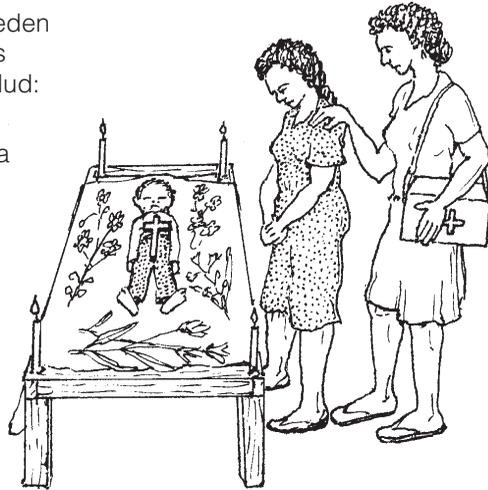
**Estimado trabajador de salud rural:**

Este libro se trata principalmente de las **necesidades de salud** de la gente. Pero para ayudar a que su gente sea más sana, también hay que tomar en cuenta sus **necesidades humanas**. Su interés y cariño por las personas son tan importantes como sus conocimientos de medicina e higiene.

Éstas son algunas sugerencias que pueden ayudarle a servir a su pueblo, tanto en sus necesidades humanas como en las de salud:

**1. SEA AMABLE.** Una palabra amistosa, una sonrisa, una mano en el hombro u otra señal de afecto a menudo quiere decir más que cualquier otra cosa que usted pueda hacer. **Trate a todos como sus iguales.** Aún cuando usted tenga prisa o esté preocupado, trate de considerar los sentimientos y las necesidades de los demás. A veces ayuda preguntarse a uno mismo—¿Qué haría yo si esta persona fuera de mi propia familia?

**Trate a los enfermos como personas.** Sea amable sobre todo con los que están muy graves o se están muriendo, y sea amable con sus familiares. Hágales ver que a usted le importa.



El cariño muchas veces ayuda más que las medicinas. Nunca tenga miedo de mostrar su afecto.

**2. COMPARTA SUS CONOCIMIENTOS.** Como trabajador de salud rural, su tarea principal es enseñar. Esto quiere decir ayudar a la gente a aprender más sobre

cómo evitar enfermedades.

También quiere decir ayudar a la gente a reconocer y vencer sus enfermedades, y usar con cuidado los remedios caseros y medicinas modernas.



Busque maneras de compartir sus conocimientos.

No hay peligro en enseñarles a otros lo que usted sabe. Sólo debe asegurarse de explicar todo bien. Algunos doctores dicen que es peligroso curarse uno mismo. Tal vez sea porque prefieren que la gente dependa de sus servicios caros. Pero en realidad, **la gente puede tratar las enfermedades más comunes más pronto y muchas veces mejor en casa, por sí misma.**

### 3. RESPETE LAS IDEAS Y TRADICIONES DE SU GENTE.

El hecho de que usted aprenda algo de la medicina moderna no quiere decir que por eso deba despreciar las costumbres y maneras de curar de su gente. Muchas veces, la sensibilidad humana se pierde en el área de la medicina moderna. Esto es una lástima porque ...

**Si usted puede usar lo mejor de la medicina moderna junto con lo mejor de la medicina tradicional, esta combinación puede ser mejor que cualquiera de las dos por separado.**

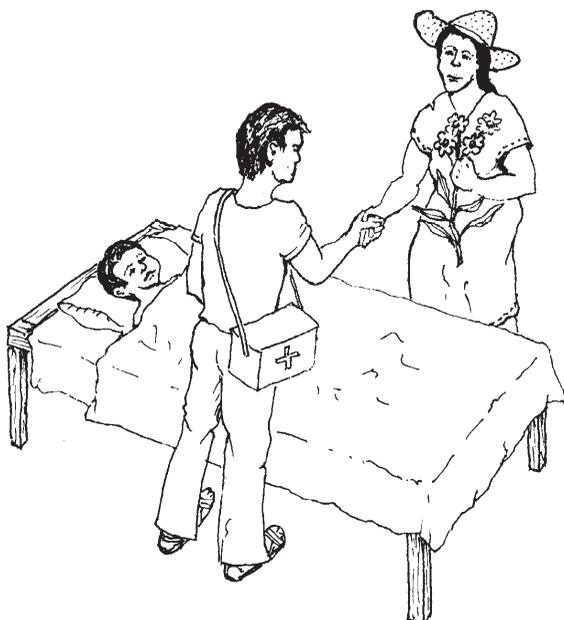
De esta forma usted estará contribuyendo a la cultura de su gente y no disminuyendo su valor.

Claro que si usted ve que alguna costumbre casera es dañina (por ejemplo, poner caca en el ombligo de un recién nacido), usted querrá tratar de cambiarla. Pero hágalo cuidadosamente, sin perderles el respeto a las personas que creen en esas tradiciones. Nunca le diga a nadie que sus creencias son falsas. Ayúdele a entender POR QUÉ hay que hacer algo de un modo diferente.

La gente tarda bastante en cambiar sus actitudes y tradiciones, y con mucha razón. Defienden lo que creen que es correcto. Esto se debe respetar.

La medicina moderna también tiene sus fallas. Ha ayudado a resolver algunos problemas pero ha causado otros. En poco tiempo la gente llega a depender demasiado de la medicina moderna y de sus expertos, usa demasiadas medicinas y olvida cómo curarse a sí misma.

Por eso, vaya tanteando su camino, y siempre mantenga un profundo respeto por su gente, sus tradiciones y su dignidad humana. Ayúdeles a aprender más, usando los conocimientos y habilidades que ya tienen.



Aprenda de ellos y al mismo tiempo anímelos a que aprendan de usted.

#### 4. CONOZCA SUS LÍMITES.

Por grandes o pequeños que sean sus conocimientos y habilidades, usted puede hacer un buen trabajo si conoce y trabaja dentro de sus límites. Esto quiere decir: **Haga lo que usted sabe hacer.** No trate de hacer cosas cuando le falte conocimiento o experiencia, sobre todo si pueden dañar a alguien o ponerlo en peligro.

Pero use su juicio.

Muchas veces, la decisión sobre lo que debe hacer dependerá de la distancia que tenga que recorrer para conseguir ayuda más efectiva.

Por ejemplo, una madre acaba de dar a luz y está sangrando más de lo que a usted le parece normal. Si usted se encuentra a sólo media hora de un centro de salud, quizás lo mejor sería llevarla allá. Pero si la madre está sangrando demasiado y está muy lejos del centro de salud, tal vez usted decidiría sobarle la matriz o inyectarle una medicina para controlar la hemorragia (págs. 265 y 266), aunque nunca se lo hayan enseñado.

No tome riesgos innecesarios. Pero hay veces en que si no se hace nada, el peligro es mayor. No tema intentar algo que usted crea con certeza que ayudará.

**Conozca sus límites—pero también use la cabeza.** Siempre proteja más al enfermo que a usted mismo.



Conozca sus límites.



Siga aprendiendo—

No deje que nadie le diga que hay cosas que no debe aprender o saber.

#### 5. SIGA APRENDIENDO.

Aproveche cada oportunidad que tenga para aprender más. Estudie cualquier libro o información que llegue a sus manos y que le ayude a ser un mejor trabajador, maestro o persona.

Siempre esté listo para hacerles preguntas a los médicos, oficiales de salubridad, técnicos agrícolas o cualquiera de quien pueda aprender.

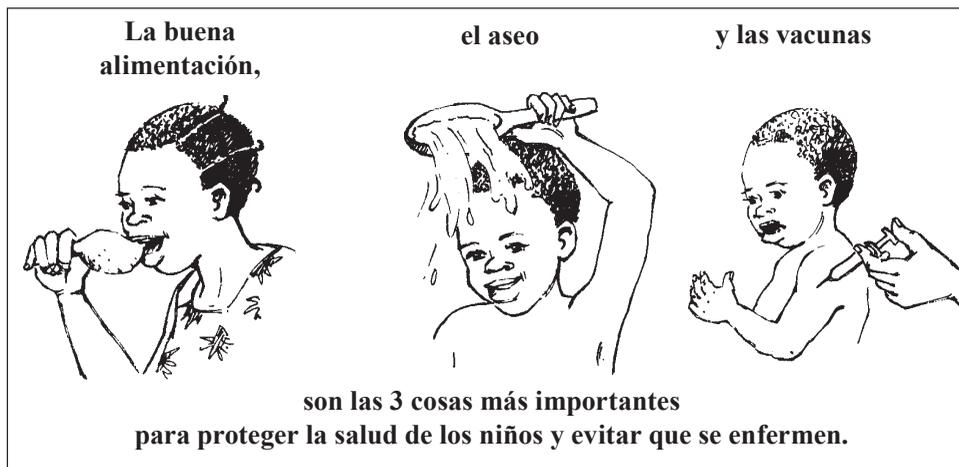
Nunca pierda la oportunidad de tomar cursos o de entrenarse más.

Su tarea principal es enseñar y, si no sigue aprendiendo, llegará el día en que no tendrá más que enseñar.

# Salud y enfermedades de los niños

## CAPÍTULO 21

### Qué hacer para que los niños estén sanos



En los Capítulos 11 y 12 hablamos de la importancia de la buena alimentación, el aseo y las vacunas. Se recomienda que todos los padres lean estos capítulos con cuidado y que se los enseñen a sus hijos. Aquí solamente damos un resumen:

#### LA BUENA ALIMENTACIÓN

Es muy importante que los niños coman lo mejor que sea posible, para que tengan energía, para que crezcan bien y para que no se enfermen.

Según la edad del niño, los mejores alimentos son:

- ◆ En los primeros 6 meses: **leche de pecho** y nada más.
- ◆ De los 6 meses a 1 año: **leche de pecho** y también otros **alimentos nutritivos** como cereales cocidos, frijoles molidos, huevos, carne, frutas y verduras cocidas.
- ◆ De 1 año en adelante: el niño debe comer los **mismos alimentos que los adultos**—pero **más seguido**. Al alimento principal (arroz, maíz, trigo, patatas, yuca) agregue ‘alimentos de ayuda’ como se explicó en el Capítulo 11.
- ◆ Sobre todo, los niños deben comer lo **suficiente** varias veces al día.
- ◆ Todos los padres deben estar pendientes de las señas de desnutrición en sus hijos y deben darles la mejor comida que puedan.

## EL ASEO

Para proteger la salud de los niños, el aseo es muy importante: el aseo de su pueblo, de sus casas y de ellos mismos. Siga los Consejos para el Aseo que aparecen en el Capítulo 12. Enseñe a los niños a seguirlos—y a comprender su importancia. Aquí repetimos los consejos más importantes:

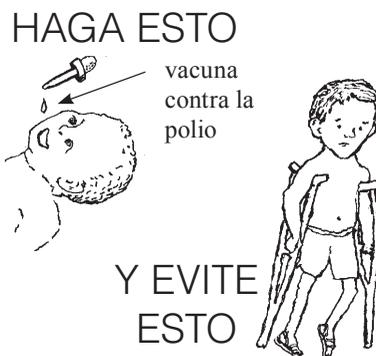
- Bañe y cambie seguido a los niños.
- Enséñeles a que siempre se laven las manos al levantarse, después de obrar y antes de comer o tocar alimentos.
- Haga letrinas o 'excusados'—y enséñeles a los niños a usarlos.
- Donde hay lombriz de gancho, no deje que los niños anden descalzos; deben usar sandalias o zapatos.
- Enseñe a los niños a lavarse los dientes y no les dé muchos dulces ni refrescos.
- Asegúrese de que siempre tengan las uñas cortitas.
- No deje que los niños enfermos o con llagas, sarna, piojos o tiña duerman con otros niños o usen la misma ropa o toallas.
- Cure rápidamente a los niños con sarna, tiña, lombrices intestinales y otras infecciones que se pasan fácilmente de un niño a otro.
- No deje que los niños se metan cosas sucias a la boca, ni que los perros o gatos les laman la cara.
- No deje que los puercos, perros o pollos se metan a la casa.
- Los niños sólo deben tomar agua potable, hervida o filtrada. Esto sobre todo es importante para los bebés.
- No alimente a los bebés con biberones, porque éstos son difíciles de limpiar y pueden causar enfermedades. Deles pecho o aliméntelos con taza y cuchara.

## LAS VACUNAS

Las vacunas protegen a los niños contra muchas de las enfermedades más peligrosas de la niñez: tos ferina, difteria, tétano, polio, sarampión, tuberculosis, hepatitis y rotavirus.

Los niños deben recibir las diferentes vacunas a diferentes edades, como se explica en la pág. 147. La vacuna contra la polio se debe dar en los primeros 2 meses de vida (de preferencia al nacer), porque el riesgo de sufrir parálisis infantil (polio) es mayor en los niños menores de 1 año.

El tétano del recién nacido se puede evitar vacunando a las madres contra el tétano durante el embarazo (vea pág. 250).



**Asegúrese de que sus hijos reciban todas las vacunas que necesitan.**

## El crecimiento de los niños y el ‘camino de la salud’

Un niño sano crece continuamente. Si come suficientes alimentos nutritivos y si no tiene ninguna enfermedad grave, el niño sube de peso cada mes.

### Un niño que crece bien está sano.

Un niño que sube de peso más lentamente que los otros niños, que deja de subir de peso o que empieza a bajar de peso, no está sano. Posiblemente no está comiendo lo que necesita o tiene una enfermedad grave, o las dos cosas.

Para saber si el niño está sano y bien alimentado, vale la pena pesarlo cada mes para ver si va aumentando de peso como es normal. Si se marca el peso cada mes en una tarjeta del Camino de la salud, es fácil notar si el niño está subiendo de peso debidamente.

Si se usan bien, las tarjetas les indican a las madres y a los trabajadores de la salud cuando un niño no está creciendo normalmente, para que puedan hacer algo pronto. Pueden asegurarse de que el niño coma más y pueden encontrar y tratar cualquier enfermedad que él tenga.



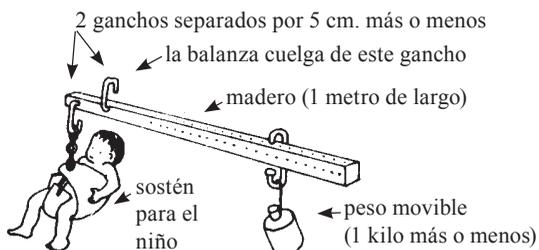
En la página siguiente hay una muestra de una tarjeta del Camino de la salud, que se puede copiar y recortar. O puede conseguir tarjetas más grandes, ya hechas de *Health Books International* (la dirección está en la pág. 439). En muchos países, los Ministerios de Salud producen tarjetas parecidas en el idioma local.

Es buena idea que cada madre tenga una tarjeta del Camino de la salud para cada uno de sus hijos que sea menor de 5 años. Si vive cerca de un centro de salud o ‘clínica para menores de 5 años’, la madre debe llevar a sus hijos, con sus tarjetas, para que los pesen y examinen cada mes. El trabajador de la salud le puede explicar a la madre cómo usar y leer la tarjeta.

Para proteger la tarjeta del Camino de la salud, guárdela en un sobre de plástico.

### BALANZA CASERA

Se puede hacer una balanza de madera o bambú seco. Coloque los ganchos como se muestra en el dibujo y cuelgue la balanza. Para marcar los kilos en el madero, llene dos botellas de plástico de un litro con agua. Ponga la primera botella en el lugar donde se colgaría el bebé. Cuelgue la segunda botella y cuando el madero se quede horizontal, marque 1 k. allí, y así sucesivamente. Con una regla, mida la distancia entre las marcas, y haga otras marcas para 200, 400, 600 y 800 gramos.

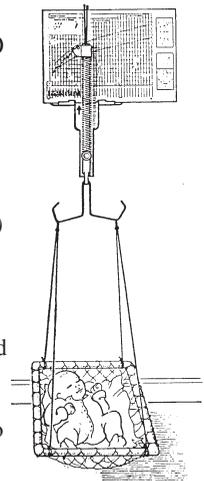


El peso es correcto cuando el madero queda horizontal.

### BALANZA DE REGISTRO DIRECTO

disponible en Health Books International (vea pág. 439)

La tarjeta se pone detrás de la balanza para que usted pueda anotar directamente en ella el peso del niño.







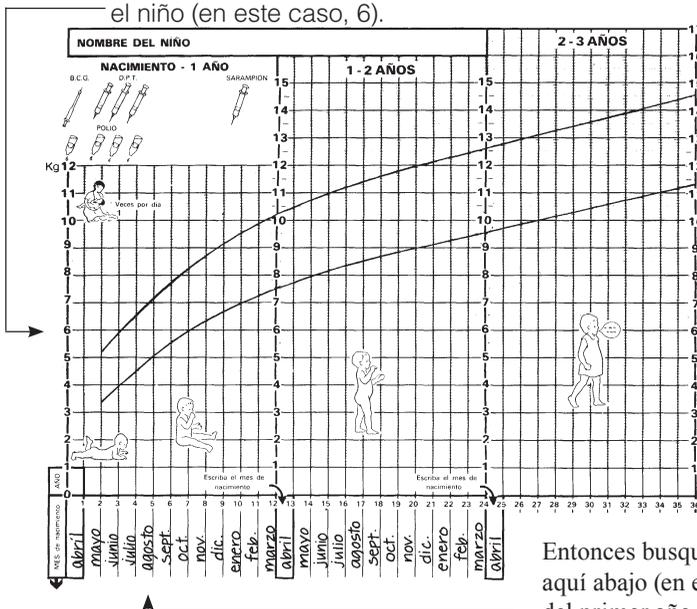
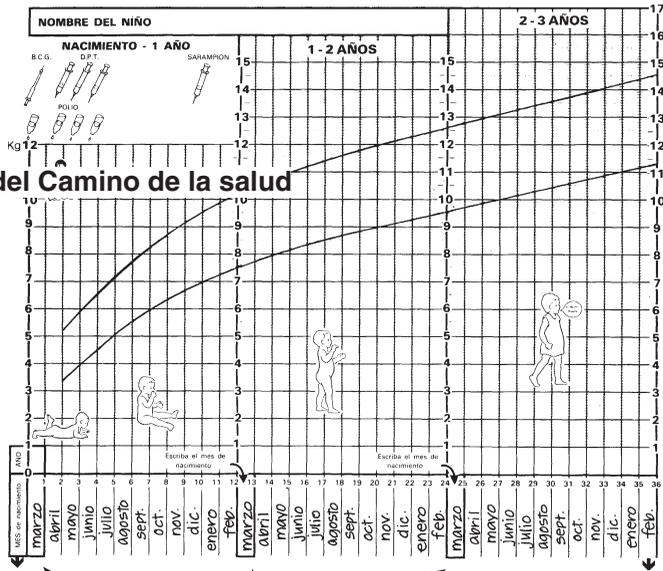
## Cómo Usar la Tarjeta del Camino de la salud

**PRIMERO:** Escriba los meses del año en los cuadrillos de abajo.

Escriba el mes en que nació el niño en el primer cuadrillo de cada año. Esta tarjeta es de un niño que nació en marzo.

**SEGUNDO:** Pese al niño.                       
Supongamos que el niño nació en abril. Ahora es agosto y el niño pesa 6 kilos.

**TERCERO:** Fíjese en la tarjeta. Los kilos están marcados en una orilla. Busque el número de kilos que pesa el niño (en este caso, 6).



Vigile la dirección de la línea que indica el crecimiento del niño

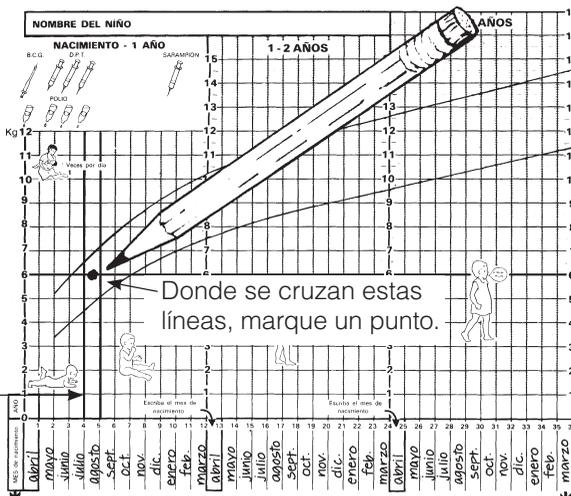
- BUENO  
Está creciendo bien.
- PELIGRO  
No gana peso
- MUY PELIGROSO  
Perdiendo peso;  
Puede estar enfermo

Escriba sobre la gráfica: Todas las enfermedades del niño, Admisiones al hospital, Comienzo de alimentación con sólidos, Fecha en que lo destete, Nacimiento del siguiente hermano. Tal como se muestra aquí:

● SARAMPION  
● DIFTERIA  
● Hospitalizado  
● Si con cometa  
● Fecha  
● Nacimiento del siguiente hermano

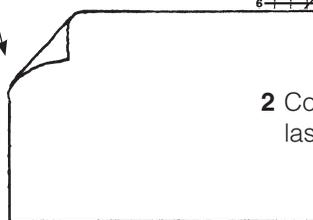
Entonces busque el mes actual aquí abajo (en este caso, agosto del primer año de vida del niño).

**CUARTO:** Siga la línea que sale del 6 y las líneas que suben de agosto.



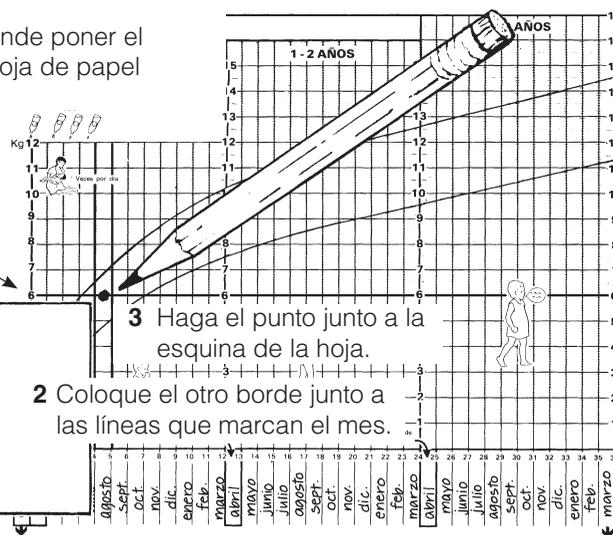
Es más fácil saber dónde poner el punto si coloca una hoja de papel sobre la tarjeta.

**1** Coloque un borde de la hoja sobre la línea que indica el peso del niño.



**3** Haga el punto junto a la esquina de la hoja.

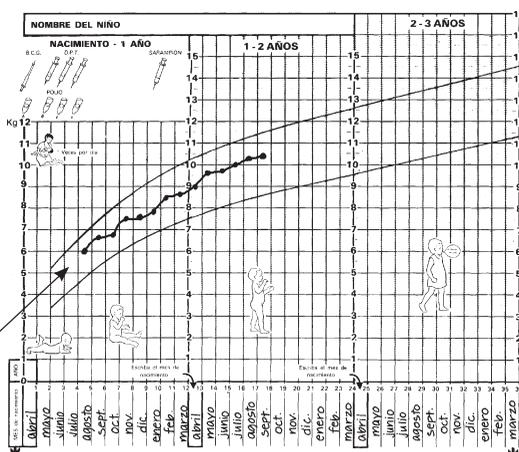
**2** Coloque el otro borde junto a las líneas que marcan el mes.



Cada mes pese al niño y marque el cuadro con otro punto.

Si el niño está sano, los puntos irán subiendo mes por mes.

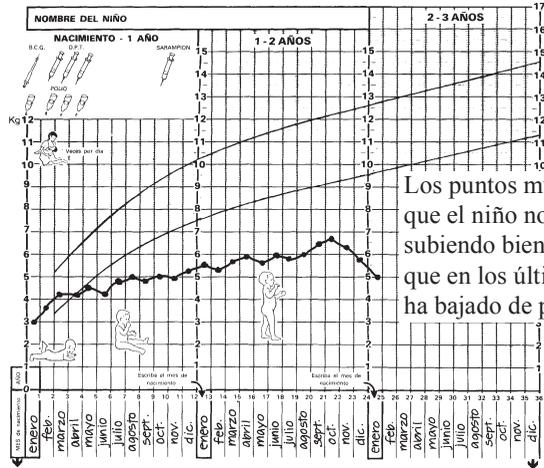
Para ver cómo está creciendo el niño, conecte los puntos con líneas, así





**Un niño desnutrido y enfermizo** puede tener una tarjeta como la siguiente. Fíjese que la línea de puntos que representa su peso queda abajo del Camino de la salud. La línea de puntos también es irregular y no sube mucho. Eso indica que el niño va empeorando.

**Cuadro típico de UN NIÑO BAJO DE PESO O DESNUTRIDO**

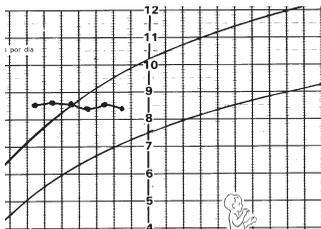


Un niño con una tarjeta así está en peligro por pesar tan poco. Puede que no esté comiendo suficiente o que tenga una enfermedad como tuberculosis, VIH o paludismo. O ambas cosas. Se le deben dar **más alimentos ricos en energía más seguido**. Además, un trabajador de la salud debe examinarlo y hacerle pruebas para ver si tiene una enfermedad. El trabajador de la salud debe seguir revisando al niño a menudo, hasta que su tarjeta muestre que va subiendo bien de peso.

**IMPORTANTE: Vigile la dirección de la línea de puntos.**

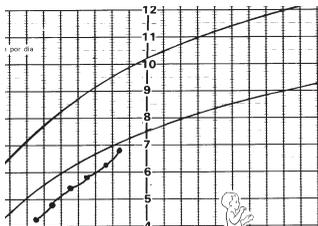
La dirección de la línea de puntos nos dice más sobre la salud del niño, que si los puntos están dentro o debajo de las dos curvas. Por ejemplo:

**¡PELIGRO!** Este niño no está subiendo de peso.



Aunque los puntos de este niño están entre las 2 curvas, el niño no ha estado subiendo bien de peso por varios meses.

**¡BIEN!** Este niño está subiendo bien de peso.



Aunque los puntos de este niño están bajo las 2 curvas, su dirección hacia arriba indica que él está creciendo bien. Por razones naturales, algunos niños son más pequeños que otros. Quizás los padres de este niño sean más pequeños que mucha otra gente.

VIGILE LA DIRECCIÓN DE LA LÍNEA QUE INDICA EL CRECIMIENTO DEL NIÑO

- BUENO**  
El niño está creciendo bien.
- PELIGRO**  
No gana peso; averigüe la razón.
- MUY PELIGROSO**  
Perdiendo peso; necesita vigilancia y cuidado especial.

UNA TARJETA QUE MUESTRA EL PROGRESO DE UN NIÑO:

Este niño estaba sano y subió bien de peso durante los primeros 6 meses de vida, porque su mamá le daba leche de pecho.

mama pecho

A los 6 meses, la mamá salió embarazada otra vez y ya no le dio pecho, sino sólo maíz y arroz. El niño dejó de subir de peso.

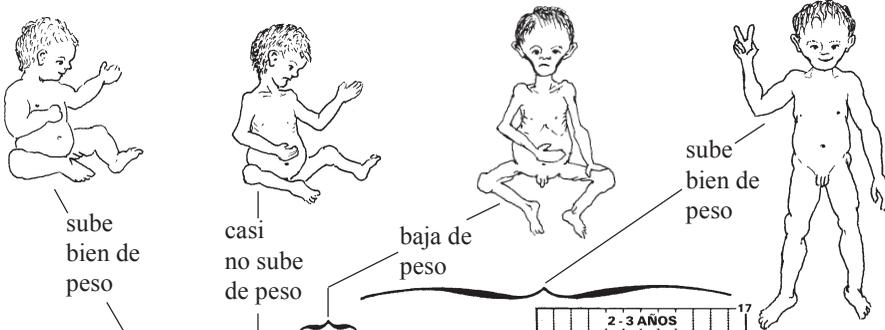
come mal

A los 10 meses le dio diarrea crónica y empezó a bajar de peso. Se puso muy flaco y enfermo.

diarrea

Cuando el niño tenía 13 meses, su mamá se enteró de la importancia de darle alimentos nutritivos. El niño empezó a subir de peso. A los 2 años subió otra vez al Camino de la salud.

come bien

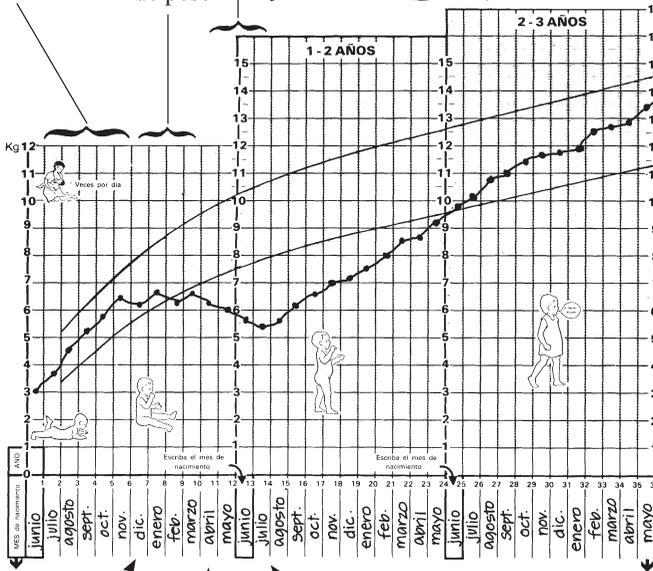


sube bien de peso

casi no sube de peso

baja de peso

sube bien de peso



deja de mamar a los 6 meses

la diarrea empieza a los 10 meses

empieza a comer bien a los 13 meses

Las tarjetas del Camino de la salud son importantes. **Si se usan correctamente, ayudan a las madres a saber cuándo necesitan sus hijos más alimentos nutritivos y cuidados especiales.** Ayudan a los trabajadores de la salud a entender mejor las necesidades del niño y su familia. También le indican a la madre cuándo está cuidando bien a su hijo.

## Repaso de enfermedades de niños ya explicadas en otros capítulos

Muchas de las enfermedades explicadas en otros capítulos de este libro les dan a los niños. Aquí sólo repasamos algunos de los problemas más frecuentes. Para más información sobre cada problema, vea las páginas indicadas.

Para los cuidados especiales y problemas de los recién nacidos, vea las págs. 270 a 275, y la pág. 407.

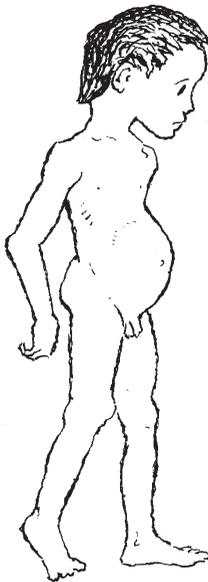
**Recuerde:** En los niños, las enfermedades muchas veces se vuelven graves muy rápido. Una enfermedad que tarda días o semanas en perjudicar gravemente o matar a un adulto, puede matar a un niño chiquito en sólo horas. Por eso es importante **notar las primeras señas de una enfermedad y atender al niño de inmediato.**

### NIÑOS DESNUTRIDOS

Muchos niños están desnutridos porque no comen lo suficiente. O si comen principalmente alimentos que contienen mucha agua y fibra, como yuca, raíz de taro o atole de maíz, su barriga se puede llenar antes de que el niño coma suficiente de la energía que su cuerpo necesita. Además, a algunos niños les pueden faltar ciertas cosas en su alimentación, como vitamina A (vea pág. 226) o yodo (vea pág. 130). Para una explicación más completa de los alimentos que los niños necesitan, lea el Capítulo 11, sobre todo las págs. 120 a 122.

#### ESTOS NIÑOS ESTÁN DESNUTRIDOS

##### No muy grave



chiquito

bajo de peso

barrigón

piernas y  
brazos flacos

##### Grave



triste

bajo de peso (puede  
ganar peso por un  
tiempo debido a la  
hinchazón)

manchas oscuras,  
piel pelada o llagas

pies hinchados

La desnutrición puede causar muchos problemas diferentes en los niños, incluyendo:

#### En casos leves:

- crecimiento más lento
- hinchazón de la barriga
- flacura
- desgana de comer
- falta de energía
- palidez (anemia)
- ganas de comer tierra (anemia)
- 'boquillas' (las esquinas de la boca partidas)
- frecuentes catarros y otras infecciones
- ceguera nocturna

#### En casos más graves:

- sube de peso muy poco o nada
- hinchazón de los pies (a veces también de la cara)
- manchas oscuras, 'moretones' o llagas peladas
- pelo ralo o se cae
- está triste y no juega
- llagas dentro de la boca
- no desarrolla una inteligencia normal
- 'ojos secos' (xeroftalmía)
- ceguera (pág. 226)

Las formas graves de desnutrición general son la 'desnutrición seca' o marasmo, y la 'desnutrición mojada' o kwashiorkor. Sus causas y prevención se explican en las págs. 112 y 113.

Las primeras señas de desnutrición a menudo aparecen después de una enfermedad aguda como diarrea o sarampión. Un niño que está enfermo o que apenas se está aliviando, necesita aún más alimentos nutritivos que un niño sano.

**Evite y cure la desnutrición dándole a sus hijos SUFICIENTES ALIMENTOS y alimentándolos MÁS SEGUIDO. Agregue algunos alimentos ricos en energía, como aceite o manteca, al alimento principal que come el niño. También trate de agregar algunos alimentos que forman el cuerpo y protegen la salud como frijoles, lentejas, frutas, verduras y, si es posible, leche, huevos, pescado o carne.**

### DIARREA Y DISENTERÍA

(Para información más completa, vea págs. 153 a 160.)

El mayor peligro para un niño con diarrea es la **deshidratación** o demasiada pérdida del líquido del cuerpo. El peligro es aún mayor si el niño también tiene vómitos. Dele **Suero para Tomar** (pág. 152). Si el niño está siendo amamantado,  **siga dándole leche de pecho**, pero también dele Suero para Tomar.

Otro peligro grande para los niños con diarrea es la desnutrición. **Dele al niño alimentos nutritivos tan pronto como pueda comer.**



### CALENTURA O FIEBRE (vea pág. 75)

En los niños chiquitos, mucha calentura (más de 39° C) puede fácilmente causar convulsiones. Para bajar la calentura, **desnude** al niño. Si está llorando y parece triste, dele **acetaminofén** (paracetamol) o ibuprofeno en la dosis correcta (vea pág. 379), y dele mucho líquido. Si está muy caliente y tembloroso, **mójelo con agua fresca (no fría) y échele aire**. También trate de descubrir la causa de la calentura para tratarla.

