

AT MICROFICHE
REFERENCE
LIBRARY

A project of Volunteers in Asia

Minimum Standards for Earthquake Resistant Housing
Utilizing Traditional Materials

Published by:

Intertext
1789 Columbia Road, N.W.
Washington, DC 20009 USA

Available from:

Intertext
1789 Columbia Road, N.W.
Washington, DC 20009 USA

Reproduced by permission of Intertext.

Reproduction of this microfiche document in any
form is subject to the same restrictions as those
of the original document.

MINIMUM STANDARDS FOR EARTHQUAKE RESISTANT HOUSING UTILIZING
TRADITIONAL MATERIALS

1981



MINIMUM STANDARDS FOR EARTHQUAKE RESISTANT HOUSING
UTILIZING TRADITIONAL MATERIALS

1981

TABLE OF CONTENTS

	<u>PAGE</u>
INTRODUCTION	1
BUILDING GUIDELINES FOR EARTHQUAKE RESISTANT ADOBE HOUSING	2
BUILDING GUIDELINES FOR EARTHQUAKE RESISTANT WATTLE-AND-DAUB HOUSING	10
BUILDING GUIDELINES FOR EARTHQUAKE RESISTANT BLOCK HOUSING	15
BUILDING GUIDELINES FOR EARTHQUAKE RESISTANT BRICK HOUSING	20

MINIMUM STANDARDS FOR EARTHQUAKE RESISTANT HOUSING
UTILIZING TRADITIONAL MATERIALS

INTRODUCTION

The purpose of the following building guides is to provide the staff of housing reconstruction programs with a guide to the key construction details and components required to improve the performance of housing. These guides are intended to be used as the basis for:

- A. Developing local building standards to guide post-disaster reconstruction programs.
- B. Developing specific design criteria for use by contractors.
- C. Developing training aids and manuals for instructional materials to be used in aided self-help housing reconstruction programs.
- D. Developing specifications for housing reconstruction projects.
- E. Assessing proposals for assistance in building disaster-resistant housing.

These guides were developed for residential, low-rise houses built on individual plots of land. Houses that are attached to one another, those that are higher than one story, or those that are designed for more than two-family occupancy, must be treated as special engineering cases and designed on an individual basis. These building guides also do not apply to commercial structures, industrial buildings, churches, schools, or buildings used for large gatherings.

It should be noted that the purpose of these guides is to define a simple structure which is disaster resistant. "Disaster resistant" does not mean that the house is disaster-proof; it means that the house should suffer only limited damage when struck by a disaster agent. An earthquake resistant house is defined as a building which permits the occupants adequate time to evacuate safely in an earthquake.

For reference, this paper is divided into sections according to the type of materials to be used. Users of these standards should note that there is often great similarity between recommended measures taken to improve the performance of a particular type of house against both earthquakes and high winds. It should thus be remembered that for those regions where both types of disasters are prevalent, actions taken to improve resistance of the structure against one type of disaster usually have beneficial results in improving its performance against the other type. In those cases where new housing is being designed to withstand both disasters and there is a conflict between these recommendations and those for high-wind resistant construction, the most prevalent type of threat should be the deciding factor.

BUILDING GUIDELINES FOR
EARTHQUAKE RESISTANT ADOBE HOUSING

1. SITING

- A. No house should be located closer than one meter to another structure or to a dividing wall.
- B. No house should be located closer than ten meters to a steep slope.
- C. No house should be built on a landfill or on the edge of a slope known to be leveled by bulldozing.

2. STRUCTURAL CONFIGURATION

- A. No house should be built in the shape of an "L" unless a crush section made of lightweight material separates the two parts of the house by a minimum distance of one meter. The roof may be continuous as long as it is lightweight and also has a crush section.
- B. No house should have an exterior wall which is more than 2.5 times longer than the shortest exterior wall.
- C. The parallel walls of all structures must be of equal length.
- D. The houses should not be more than one story.

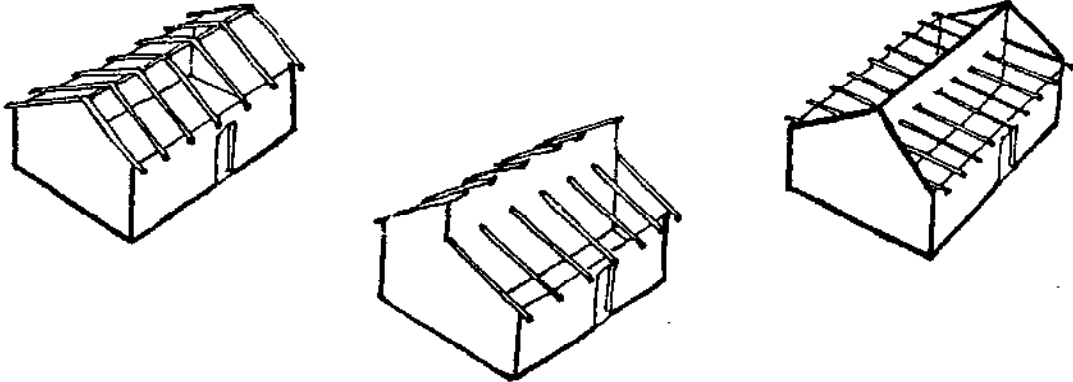
3. ROOF DESIGN

A. Pitched Roofs

(1) If a pitched roof is desired, a hip roof (4-faced) configuration is recommended. A gable roof (2-faced) may be used so long as the roof is supported by trusses, not the gable.

(2) All trusses must rest on and be secured to the upper ring beam of the wall and not be built into the wall itself.

(3) The following roof support configurations should not be used:



(4) All houses using a pitched roof must use lightweight roof materials. Recommended are:

- Metal roofing sheets
- Lightweight fiber-reinforced cement roofing sheets.
- Lightweight composite tiles and roofing sheets.

Not recommended are:

- Wood sheets
- Wood tiles

Prohibited are:

- Clay tiles
- Concrete panels

B. Flat Roofs

(1) If a flat roof is desired, a ferrocement roof is recommended. Reinforced concrete roofs are not permitted unless continuous reinforced concrete columns and ring beams are used as the primary structural system.

(2) Roofs made of wood sheets supported by wooden timbers are permissible as long as the timbers rest on and are secured to a ring beam, and not the wall itself. In addition, the timbers should extend a minimum of 1/2 meter beyond the ring beam. Timbers should not be spliced.

(3) Roofs made of earth supported by wood and timber frame are not recommended.

4. EARTHQUAKE RESISTANT DESIGN FEATURES

All adobe houses should be built according to the following design principles:

- A. Exterior walls should be balanced by having doors and windows opposite each other in the parallel walls.
- B. All doors and windows should be a minimum of one meter from the end of a wall.
- C. All doors and windows should be a minimum of one meter from each other.
- D. All doors in interior walls should be centered or a minimum of one meter from the end of the wall.
- E. The highest wall of houses with shed (1-face) roofs should be no higher than 1/2 meter above the opposite wall.
- F. All doors inside the house should open in the direction of the nearest door leading to the outside of the house.
- G. Mortar should not be more than four centimeters thick.

5. STRUCTURAL SPECIFICATIONS

All adobe houses constructed in earthquake areas must use some method of reinforcement. There are four systems which have been shown to be effective. They are concrete frame and infill construction, post-frame and infill construction (also known as cross-brace construction), adobe de canto, and modern (notched) adobe.

Other methods are currently being developed, including use of epoxies and other bonding materials, which program planners may wish to consider; however, each method should be carefully reviewed by an earthquake engineer prior to selection.

A. Specifications For Concrete Frame And Infill Construction

In this method of reinforcing, a continuous running frame is constructed of reinforced concrete columns and beams. The adobes are used as a non-load-bearing, non-structural infill. Columns and ring beams are fabricated on-site as the building is erected.

Specifications are:

(1) The houses should be built on strong, level foundations with a moisture barrier.

(2) The houses should have vertical columns made of reinforced concrete in each corner and spaced at appropriate intervals throughout each wall. (Generally, columns should be spaced so that with the foundation and upper ring beam, they form a square). All columns should be firmly implanted in the foundation.

(3) The houses should have ring beams at the top of the wall.

(4) The houses should have a minimum of one horizontal ring beam placed close to the center of the wall.

(5) All windows and doors should have vertical columns on each side of the openings.

(6) Gables should be reinforced with vertical columns and surrounded by poured concrete on all sides.

(7) Interior walls should be joined to exterior walls at a vertical column.

(8) Corner columns or posts should be securely tied to adjacent walls, using tie bars and/or horizontal reinforcement.

(9) Intersecting walls should be made continuous by means of tie bars and/or horizontal reinforcement that extends into neighboring walls and partitions. (To reduce costs, split cane, bamboo, barbed wire, or other suitable tie material may also be used).

B. Specifications For Post-Frame And Infill Adobe Construction

This method of reinforcing is accomplished by placing posts and beams in the walls and corners, and cross-bracing them to provide a frame. The posts may be made of treated wood or reinforced concrete. Cross braces are made of wood, iron, cable or wire.

Specifications are:

- (1) The houses should be built on strong, level foundations with a moisture barrier.
- (2) Adobe walls should have strong corner posts in each wall, buried at least one meter and fixed solidly in the foundation.
- (3) All wood posts should be treated with a recommended wood treatment.
- (4) All windows and doors should have vertical posts on each side of the openings.
- (5) Long walls without openings should have posts in the wall, spaced so that with the foundation and upper ring beam, they form a square.
- (6) Each third layer of adobe should have a strand of barbed wire laid between it and attached to the posts to serve as additional reinforcement.
- (7) Posts should be cross-braced. Wood, wire or cable may be used with wooden posts; cable or iron rods should be used with posts.
- (8) A continuous ring beam should be placed along the top of each wall. This should be wood, not a reinforced concrete member or a beam cast in-situ.
- (9) A diagonal brace should be placed across each corner of the ring beam.
- (10) Interior walls should be attached to posts in the exterior wall, as well as using diagonal braces attached to the ring beam.
- (11) Corner columns or posts should be securely tied to adjacent walls, using tie bars and/or horizontal reinforcement.

(12) Intersecting walls should be made continuous by means of tie bars and/or horizontal reinforcement that extend into neighboring walls and partitions. (To reduce costs, split cane, bamboo, barbed wire or other suitable tie material may also be used).

C. Specifications For Adobe de Canto Construction

In this form of construction, adobe blocks are turned up on their sides and wedged into a wood frame (sometimes reinforced with wire). This method divides each wall into a number of small, relatively lightweight segments that are easy to reinforce. (Note: Only a hip roof configuration should be used with adobe de canto construction).

Specifications are:

- (1) The houses should be built on strong, level foundations with a moisture barrier.
- (2) Adobe walls should have strong corner posts in each wall, buried at least one meter and fixed solidly in the foundation.
- (3) All wood posts should be treated with a recommended wood treatment.
- (4) All windows and doors should have vertical posts on each side of the openings.
- (5) Long walls without openings should have posts in the wall spaced so that, with the foundation and upper ring beam, they form a square.
- (6) Adobe de canto houses should have wooden ring beams every two layers. These must be attached to the vertical posts.
- (7) A strand of wire should be placed on both sides of each layer of adobe de canto and tied securely to the posts.
- (8) Posts should be cross-braced. Wood, wire or cable may be used with wooden posts; cable or iron rods should be used with concrete posts.
- (9) A continuous ring beam should be placed along the top of each wall. This should be wood, not a reinforced concrete member or a beam cast in-situ.

(10) A diagonal brace should be placed across each corner of the ring beam.

(11) Interior walls should be attached to posts in the exterior wall, as well as using diagonal braces attached to the ring beam.

(12) A stucco should be applied to both sides of the walls.

D. Modern Adobe Construction

Modern adobe is a term used to designate adobe blocks that are notched at each end. This permits reinforcing rods to be placed vertically in the wall to strengthen lateral resistance. Pilasters or buttresses are built to add strength in the walls and the corners. (Note: A hip roof should be used with this type of construction).

Specifications are:

(1) Houses should be built on strong level foundations with a moisture barrier.

(2) Vertical reinforcing materials should be placed at each corner, at each pilaster, and at a point corresponding to the sides of each door and window frame. Vertical reinforcing may be made of iron reinforcing bars, or split bamboo or cane suitably treated to resist moisture and insect infestation.

(3) On each third course of adobe, horizontal reinforcing should be placed between the adobes. This is done by laying reinforcing rods or split bamboo in parallel lines along the length of the course.

(4) The houses should have ring beams at the top of each wall. The ring beam is anchored to the wall by tying the wire to the reinforcing rods used as vertical reinforcement, three or four courses before the final upper course of adobe is laid. The wire is run along the course to another reinforcing rod. It is then passed up through each additional layer along with the reinforcing rod so that the free end can be used to tie down the ring beam to the wall.

(5) Interior walls should be joined to exterior walls at a pilaster.

E. Roof Specifications

When connecting a timber roof frame to an adobe wall, special care must be taken to attach the roof frame securely to the structure of the building.

When using the concrete frame and infill method, the roof joists must be ready prior to the pouring of the upper ring beam. As the upper ring beam is poured, the roof joist is put in place. A fastener should be placed over and around the roof joist. Then the ends of the fastener should be imbedded in the ring beam. Fasteners may be made from iron reinforcing bars or other suitable materials.

For post and infill and adobe de canto construction, the roof trusses should be nailed securely to the upper ring beam. Diagonal braces should be fastened at the end of the truss system to add rigidity to the roof frame.

6. MATERIALS

Adobe chosen for use should be of high quality and strength and should be properly and sufficiently cured.

A. Strength

Adobe chosen for use in earthquake resistant housing should have a compressive strength of 1000 psi after normal curing.

B. Fabrication

Adobes may be fabricated from any mix of soil that provides the above compressive strength. If soils with a high plasticity (i.e., a wide range of swelling and contraction between moist and dry) are used, an agent such as lime or road asphalt should be added to the mix.

7. SAFETY STANDARDS

A. All houses should have doors that open outward, or the doorways should be designed so they will not fail or jam in an earthquake.

B. All doors inside the house should open in the direction of the nearest exit to the outside.

C. No house should have a cornice or any ornamental structure on the roof or located at a place where it could fall into the building or obstruct a door or window.

BUILDING GUIDELINES FOR
EARTHQUAKE RESISTANT WATTLE-AND-DAUB HOUSING

1. SITING

- A. No house should be located closer than one meter to another structure or to a dividing wall.
- B. No house should be located closer than ten meters to a steep slope.
- C. No house should be built on a landfill or on the edge of a slope known to be leveled by bulldozing.

2. STRUCTURAL CONFIGURATION

- A. No house should be built in the shape of an "L" unless two separate sections are made with a passageway separating the two sections by a minimum distance of one meter. The roof may be continuous as long as it is made of lightweight building materials and is designed with a flexible joint so that forces will not be transferred from one section to the other.
- B. No house should have an exterior wall which is more than 2.5 times longer than the shortest exterior wall.
- C. The parallel walls of all structures must be of equal length.
- D. The houses should not be more than one story.

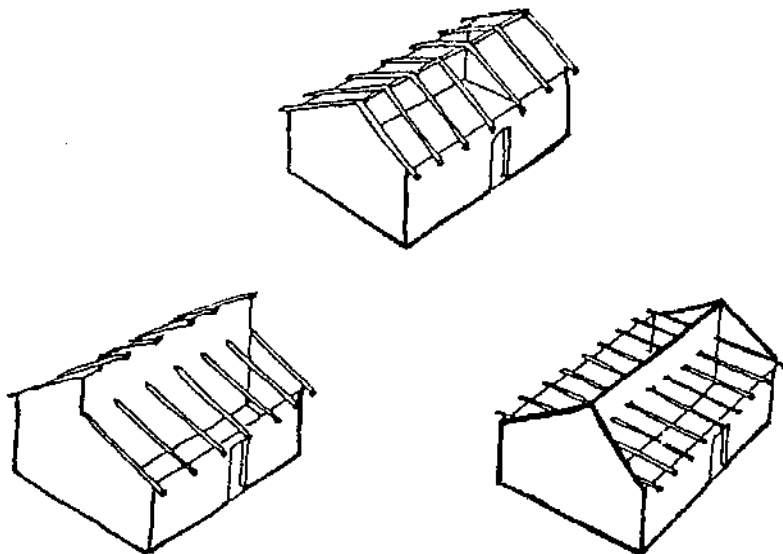
3. ROOF DESIGN

A. Pitched Roofs

(1) If a pitched roof is desired, a hip roof (4-faced) configuration is recommended. A gable roof (2-faced) may be used as long as the roof is supported by trusses, not the gable.

(2) All trusses must rest on and be secured to the upper ring beam of the wall and not be built into the wall itself.

(3) The following configurations should not be used:



(4) All houses using a pitched roof must use lightweight roofing materials. Recommended are:

- Metal roofing sheets
- Lightweight fiber-reinforced cement roofing sheets.
- Lightweight composite tiles and roofing sheets.

Not recommended are:

- Wood sheets
- Wood tiles

Prohibited are:

- Clay tiles
- Concrete panels

B. Flat Roofs

- (1) Flat roofs are not recommended.
- (2) Roofs made of wood sheets supported by wooden timbers are permissible only if the timbers rest on and are secured to a ring beam, and not the wall itself. In addition, the timbers should extend a minimum of 1/2 meter beyond the ring beam. Timbers should not be spliced.
- (3) Roofs made of earth supported by a wood and timber frame are prohibited.

4. EARTHQUAKE RESISTANT DESIGN FEATURES

All wattle-and-daub houses should be built according to the following design principles:

- A. Exterior walls should be balanced by having doors and windows opposite each other in the parallel walls.
- B. All doors and windows should be a minimum of one meter from the end of a wall.
- C. All doors and windows should be a minimum of one meter from each other.
- D. All doors in interior walls should be centered or a minimum of one meter from the end of the wall.
- E. The highest wall of houses with shed (1-face) roofs should be no higher than 1/2 meter above the opposite wall.
- F. All doors inside the house should open in the direction of the nearest door leading to the outside of the house.

5. STRUCTURAL SPECIFICATIONS

Reinforcing wattle-and-daub houses is accomplished by placing strong posts and beams in the walls and corners, and cross-bracing them to provide a frame. The posts may be made of treated wood or reinforced concrete. Cross braces are made of wood, iron, cable, or wire. Specifications are:

- A. The houses should be built on strong, level foundations with a moisture barrier.

- B. There should be strong corner posts in each wall, buried at least one meter and fixed solidly in the foundation.
- C. All wood posts should be treated with an approved wood treatment.
- D. All windows and doors should have vertical posts on each side of the openings.
- E. Long walls without openings should have posts in the wall, spaced so that with the foundation and upper ring beam, they form a square.
- F. Posts should be cross-braced. Wood, wire, or cable may be used with wooden posts; cable or iron rods should be used with concrete posts.
- G. A continuous ring beam should be placed along the top of each wall. This should be wood, not a reinforced concrete member or a beam cast in-situ.
- H. A diagonal brace should be placed across each corner of the ring beam.
- I. Interior walls should be attached to posts in the exterior wall, as well as using diagonal braces attached to the ring beam.
- J. A stucco should be applied to both exterior and interior walls.
- K. When connecting the roof frame to a wattle-and-daub wall, special care must be taken to nail the roof frame securely to the structure of the building. Diagonal braces should be fastened at the end of the truss system to add rigidity to the roof frame.

6. MATERIALS

Wood chosen for use as structural or load-bearing members should be of high quality and strength and should be properly seasoned and treated with a wood preservative. It is recommended that wood posts and braces be pressure-treated.

7. SAFETY STANDARDS

A. All houses should have doors that open outward, or the doorways should be designed so they will not fail or jam in an earthquake.

B. All doors inside the house should open in the direction of the nearest exit to the outside.

C. No house should have a cornice or any ornamental structure on the roof or located at a place where it could fall into the building or obstruct a door or window.

BUILDING GUIDELINES FOR
EARTHQUAKE RESISTANT BLOCK HOUSING

1. SITING

- A. No house should be located closer than one meter to another structure or to a dividing wall.
- B. No house should be located closer than ten meters to a steep slope.
- C. No house should be built on a landfill or on the edge of a slope known to be leveled by bulldozing.

2. STRUCTURAL CONFIGURATION

- A. No house should be built in the shape of an "L" unless a crush section made of lightweight material separates the two parts of the house by a minimum distance of one meter. The roof may be continuous as long as it is lightweight and also has a crush section.
- B. No house should have an exterior wall which is more than 2.5 times longer than the shortest exterior wall.
- C. The parallel walls of all structures must be of equal length.

3. ROOF DESIGN

A. Pitched Roofs

- (1) If a pitched roof is desired, a hip roof (4-faced) configuration is recommended. A gable roof (2-faced) may be used as long as the roof is supported by trusses, not the gable.
- (2) All trusses must rest on and be secured to the upper ring beam of the wall and not be built into the wall itself.
- (3) All houses using a pitched roof must use lightweight roofing materials. Recommended are:

-- Metal roofing sheets

-- Lightweight fiber-reinforced cement roofing sheets.

-- Lightweight composite tiles and roofing sheets

Not recommended are:

-- Wood sheets

-- Wood tiles

Prohibited are:

-- Clay tiles

-- Concrete panels

B. Flat Roofs

(1) If a flat roof is desired, a reinforced concrete roof is recommended. Ferrocement is also permissible.

(2) Roofs made of wood sheets supported by wooden timbers are permissible as long as the timbers rest on and are secured to a ring beam, and not the wall itself. In addition, the timbers should extend a minimum of 1/2 meter through the outside of each wall. Timbers should not be spliced.

(3) Roofs made of earth supported by a wood and timber frame are not recommended.

4. EARTHQUAKE RESISTANT DESIGN FEATURES

All block houses should be built according to the following design principles:

A. Exterior walls should be balanced by having doors and windows opposite each other in the parallel walls.

B. All doors and windows should be a minimum of one meter from the end of a wall.

C. All doors and windows should be a minimum of one meter from each other.

D. All doors in interior walls should be centered or a minimum of one meter from the end of the wall.

E. The highest wall of houses with shed (1-face) roofs should be no higher than 1/2 meter above the opposite wall.

F. Mortar should not be more than one inch thick.

5. STRUCTURAL SPECIFICATIONS

All houses built of cement block must meet the following structural requirements:

A. Block walls should be built on a continuous concrete footing with a moisture barrier. Avoid placing blocks directly on the ground, as this will cause the building to settle unevenly, causing wall cracks and openings for wind to penetrate.

B. The houses should have vertical columns made of reinforced concrete in each corner and spaced at appropriate intervals throughout each wall. (Generally, columns should be spaced so that with the foundation and upper ring beam, they form a square).

C. All windows and doors should have vertical columns on each side of the opening.

D. Blocks should be solidly anchored to the foundation using dowels, reinforcing bars, or tie rods. Embed the anchors at least 25 centimeters into the footing.

E. Walls and piers should be anchored to the foundation with 15 millimeter rods spaced not more than two meters apart.

F. Blocks should be laid according to a running bond rather than a stack bond method.

G. To control cracking, blocks should be reinforced internally using metal rods imbedded in the ground. Be sure to maintain a tight bond between reinforcement and the surrounding material.

H. To reduce costs, split cane, bamboo or other suitable tie material may also be used.

I. Corner columns or posts should be securely tied to adjacent walls, using tie bars and/or horizontal reinforcement.

J. Intersecting walls should be made continuous by means of tie bars and/or horizontal reinforcement that extends into neighboring walls and partitions.

K. The houses should have a minimum of one horizontal ring beam placed close to the center of the wall.

L. The houses should have ring beams at the top of the wall.

M. Gables should be reinforced with vertical columns and surrounded by poured concrete on all sides.

N. Interior walls should be joined to exterior walls at a vertical column.

O. Positive connections should be made between door and window sills, posts and lintels, and the walls in which they are placed.

P. When connecting a timber roof frame to a block wall, special care must be taken to attach the roof frame securely to the structure of the building. The roof joists must be ready prior to the pouring of the upper ring beam. As the upper ring beam is poured, the roof joist is put in place. A fastener should be placed over and around the roof joist. Then the ends of the fastener should be imbedded in the ring beam. Fasteners may be made from iron reinforcing bars or other suitable materials.

6. MATERIALS

Blocks chosen for use should be of high quality and strength and should be properly and sufficiently cured.

A. Strength

Blocks chosen for use in earthquake resistant housing should have a compressive strength of 1000 psi after normal curing.

B. Fabrication

Blocks may be fabricated from any ratio of sand to cement that provides the above compression strength.

C. Fillers

The use of pumice sand as a filler is permissible provided the sand does not contain, nor is mixed with, any clay soils.

7. SAFETY STANDARDS

A. All houses should have doors that open outward, or the doorways should be designed so they will not fail or jam in an earthquake.

B. All doors inside the house should open in the direction of the nearest exit to the outside.

C. No house should have a cornice or any ornamental structure on the roof or located at a place where it could fall into the building or obstruct a door or window.

BUILDING GUIDELINES FOR
EARTHQUAKE RESISTANT BRICK HOUSING*

1. SITING

- A. No house should be located closer than one meter to another structure or to a dividing wall.
- B. No house should be located closer than ten meters to a steep slope.
- C. No house should be built on a landfill or on the edge of a slope known to be leveled by bulldozing.

2. STRUCTURAL CONFIGURATION

- A. No house should be built in the shape of an "L" unless a crush section made of lightweight material separates the two parts of the house by a minimum distance of one meter. The roof may be continuous as long as it is lightweight and also has a crush section.
- B. No house should have an exterior wall which is more than 2.5 times longer than the shortest exterior wall.
- C. The parallel walls of all structures must be of equal length.

3. ROOF DESIGN

A. Pitched Roofs

(1) If a pitched roof is desired, a hip roof (4-faced) configuration is recommended. A gable roof (2-faced) may be used as long as the roof is supported by trusses, not the gable.

(2) All trusses must rest on and be secured to the upper ring beam of the wall and not be built into the wall itself.

(3) All houses using a pitched roof must use lightweight roofing materials. Recommended are:

-- Metal roofing sheets

*This guide can also apply to houses built of solid blocks, such as CINVA-RAM blocks.

- Lightweight fiber-reinforced cement roofing sheets.
- Lightweight composite tiles and roofing sheets.

Not recommended are:

- Wood sheets
- Wood tiles

Prohibited are:

- Clay tiles
- Concrete panels

B. Flat Roofs

(1) If a flat roof is desired, a reinforced concrete roof is recommended. Ferrocement is also permissible.

(2) Roofs made of wood sheets supported by wooden timbers are permissible as long as the timbers rest on and are secured to a ring beam, and not the wall itself. In addition, the timbers should extend a minimum of 1/2 meter through the outside of each wall. Timbers should not be spliced.

(3) Roofs made of earth supported by a wood and timber frame are not recommended.

4. EARTHQUAKE RESISTANT DESIGN FEATURES

All brick houses should be built according to the following design principles:

- A. Exterior walls should be balanced by having doors and windows opposite each other in the parallel walls.
- B. All doors and windows should be a minimum of one meter from the end of a wall.
- C. All doors and windows should be a minimum of one meter from each other.

D. All doors in interior walls should be centered or a minimum of one meter from the end of the wall.

E. The highest wall of houses with shed (1-face) roofs should be no higher than 1/2 meter above the opposite wall.

F. Mortar should not be more than three centimeters thick.

5. STRUCTURAL SPECIFICATIONS

All houses built of brick must meet the following structural specifications:

A. Brick walls should be built on a continuous concrete footing with a moisture barrier. Avoid placing bricks directly on the ground as this will cause the building to settle unevenly, causing wall cracks and openings for wind to penetrate.

B. The houses should have vertical columns made of reinforced concrete in each corner and spaced at appropriate intervals, but no farther than two meters apart, throughout each wall. (Generally, columns should be spaced so that, with the foundation and upper ring beam, they form a square.)

C. All windows and doors should have vertical columns on each side of the openings.

D. Bricks should be laid according to a running bond rather than a stack bond method.

E. Corner columns or posts should be securely tied to adjacent walls, using tie bars and/or horizontal reinforcement.

F. Intersecting walls should be made continuous by means of tie bars and/or horizontal reinforcement that extends into neighboring walls and partitions.

G. The houses should have a minimum of one horizontal ring beam placed close to the center of the wall.

H. The houses should have ring beams at the top of the wall.

I. Gables should be reinforced with vertical columns and surrounded by poured concrete on all sides.

J. Interior walls should be joined to exterior walls at a vertical column.

K. Positive connections should be made between door and window sills, posts and lintels, and the walls in which they are placed.

L. When connecting a timber roof frame to a brick wall, special care must be taken to attach the roof frame securely to the structure of the building. The roof joists must be ready prior to the

pouring of the upper ring beam. As the upper ring beam is poured, the roof joist is put into place. A fastener should be placed over and around the roof joist. Then the ends of the fastener should be imbedded in the ring beam. Fasteners may be made from iron reinforcing bars or other suitable materials.

6. MATERIALS

Bricks chosen for use should be of high quality and strength, and should be properly fired.

A. Strength

Bricks chosen for use in earthquake resistant housing should have a compressive strength of 750 psi.

B. Fabrication

Bricks may be fabricated from any ratio of soil and clay that provides the above compressive strength.

7. SAFETY STANDARDS

A. All houses should have doors that open outward, or the doorways should be designed so they will not fail or jam in an earthquake.

B. All doors inside the house should open in the direction of the nearest exit to the outside.

C. No house should have a cornice or any ornamental structure on the roof or located at a place where it could fall into the building or obstruct a door or window.

SEÑAS DE PELIGRO EN EL EMBARAZO:

1. Hemorragia. Si una mujer empieza a sangrar durante el embarazo, aunque sea poquito, es una señal de peligro. Probablemente está abortando. La mujer debe quedarse acostada y mandar a buscar ayuda médica. Vea ABORTOS, pág. 225.

2. Anemia avanzada. La mujer se ve agotada, y tiene la piel muy pálida o casi transparente. Si no se cura, lleva el peligro de morir en el parto o después. (Vea LAS SEÑAS DE ANEMIA, pág. 105). En este caso una buena dieta no es suficiente para corregir la condición a tiempo. Se debe consultar a un médico, y utilizar pastillas o inyecciones de sulfato ferroso. (Vea pág. 287).

3. Hinchazón de los pies, manos y cara, con dolor de cabeza, tarantas, y a veces dificultad en ver, son señales de intoxicación de embarazo.

Tratamiento de intoxicación de embarazo:

Quédese acostada.

No coma nada de sal. Debe comer dos o tres blanquillos al día, o pollo cocido sin sal.

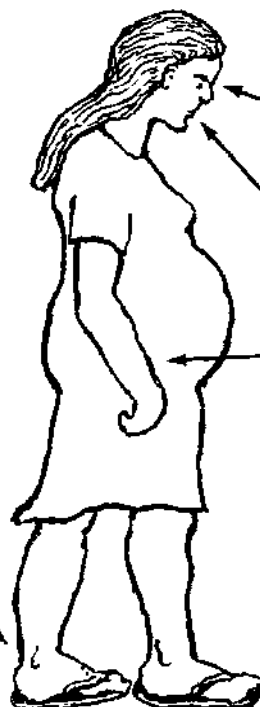
No tome más de dos litros de líquido diarios.

Si lo consigue, tome 30 gramos de sulfato de magnesio (por ejemplo *Magsakon*) dos veces al día por 3 días.

Si no se mejora pronto, o si le falla la vista, se hincha más la cara, o le da convulsiones (ataques), busque ayuda médica inmediatamente. La mujer tiene la vida en peligro.

Durante los últimos meses del embarazo:

Si solamente los pies se hinchan, probablemente no es grave. Pero de todos modos esté pendiente de otras señas.



Si tiene dolor de cabeza

y

si la cara y las manos empiezan a hincharse también,

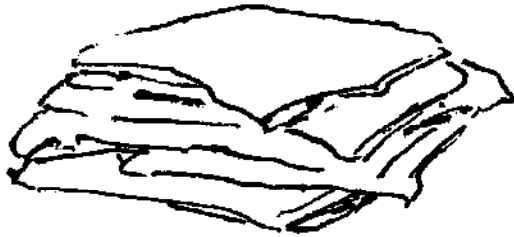
probablemente padece de INTOXICACION DEL EMBARAZO.

BUSQUE AYUDA MEDICA

LO QUE LA MUJER DEBE TENER LISTO ANTES DEL PARTO

Se recomienda que cada mujer embarazada tenga listas las siguientes cosas desde los 7 meses del embarazo.

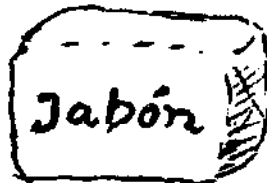
hilachas y trapos
muy limpios (muchos)



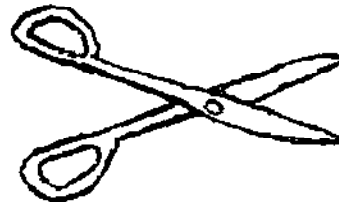
una hoja nueva de rasurar
(no abra el sobrecito hasta
el momento de cortar el cordón)



jabón, preferiblemente
Gamophen



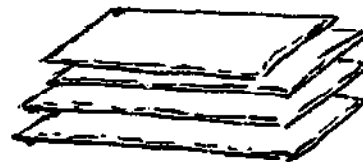
o si no tiene una hoja
de rasurar, consiga unas
tijeras limpias y sin
moho. (hiérvalas antes de
cortar la cuerda)



un cepillo para lavar
las manos y las uñas



gazas esterilizadas o
parches de tela bien
limpios para el ombligo



alcohol



listones de trapo suaves pero
fuertes para amarrar la cuerda



algodón
estéril



Los listones deben estar muy
limpios y secos.

EL PARTO

Un parto es cosa natural. Cuando la madre está sana y todo va bien, el niño puede nacer solo, sin que nadie le ayude. En un parto típico, **CUANTO MENOS SE META LA PARTERA, MAS POSIBILIDAD HAY DE QUE TODO VAYA BIEN.**

De todos modos, hay partos difíciles, y a veces la vida de la madre o su hijo están en peligro. Si hay señas que el parto va a ser difícil, es recomendable que un médico lo atienda.

SEÑAS DE PELIGROS QUE URGEN QUE UN MEDICO ATIENDA EL PARTO:

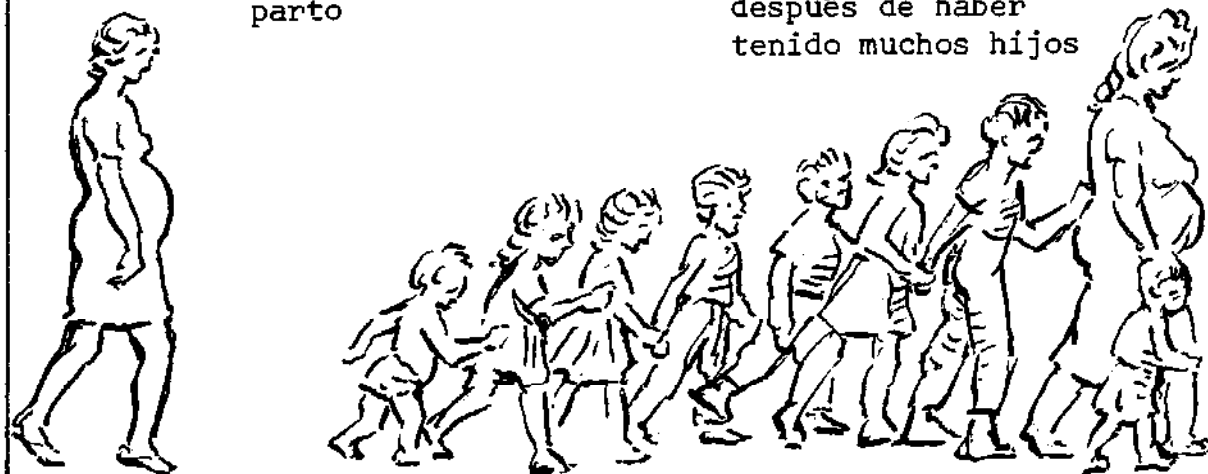
- ▶ Si la mujer empieza a sangrar antes del parto.
- ▶ Si hay señas de intoxicación de embarazo (vea pág. 207).
- ▶ Si la mujer padece de una enfermedad crónica o aguda al tiempo de aliviarse del niño.
- ▶ Si la mujer está muy anémica, o si no cuaja normalmente su sangre.
- ▶ Si ha tenido dificultades grandes con otros partos, o si tuvo hemorragias.
- ▶ Si tiene hernia (desaldillado) del vientre.
- ▶ Si parece que va a tener cuates (gemelos).
- ▶ Si parece que el niño no tiene una posición normal en la matriz. (Vea el dibujo, pág. 205).
- ▶ Si se revientan las aguas sin empezar el parto. (Si hay calentura, aumenta el peligro).

LOS PARTOS CON MAS PROBABILIDAD DE CREAR PROBLEMAS SON:

el primer
parto

y

los últimos partos
después de haber
tenido muchos hijos



SEÑAS QUE INDICAN QUE EL PARTO ESTA CERCA

● Unos días antes de llegar el parto el niño baja en el vientre y la madre puede respirar con menos molestia, pero orina con más frecuencia porque la vejiga está aplastada. (En el primer parto estas señas aparecen hasta 15 días antes de aliviarse).

● Un poco antes de principiar el parto, puede salir un tapón de moco, a veces pintado con sangre.

● Los "dolores" pueden comenzar, muy a lo largo, varios días antes del parto. Cuando pegan más fuertes y seguidos, el parto comienza.

Raras veces hay un "parto falso", es decir que pegan dolores fuertes y seguidos, aunque el parto tarda todavía. Poner un lavado de agua tibia muchas veces calma los dolores si son "falsos" y apura el parto si está cerca.

Los "dolores del parto" son causados por contracciones de la matriz.

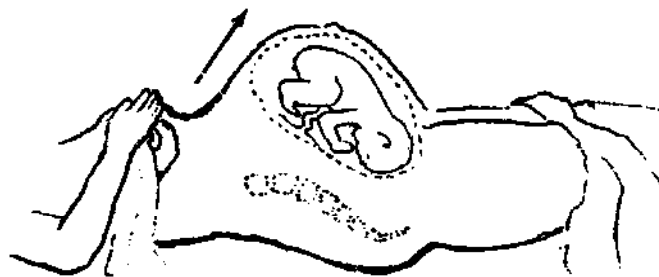
Cuando no pega el dolor la matriz está aguada,

así:



Cuando pega el dolor, la matriz se levanta,

así:



"La fuente" normalmente se rompe y sale un chorro de agua después de que los dolores hayan comenzado. Hay casos cuando "la fuente" se rompe antes de que los dolores comiencen. Esto indica que el parto ha comenzado. Después de que se revienta "la fuente", la mujer debe quedarse acostada.

LAS ETAPAS DEL PARTO

Un parto tiene tres partes o etapas:

La primera dura desde que empiezan los dolores fuertes hasta que el niño comienza a bajar a la posición para nacer.

La segunda dura desde que empieza a bajar el niño hasta que nace.

La tercera dura desde que nace el niño hasta que sale la placenta (lo demás).

LA PRIMERA ETAPA DEL PARTO puede durar de 10 a 20 horas o más si es el primer parto, y de 7 a 10 horas en otros partos, aunque esto es muy variable.

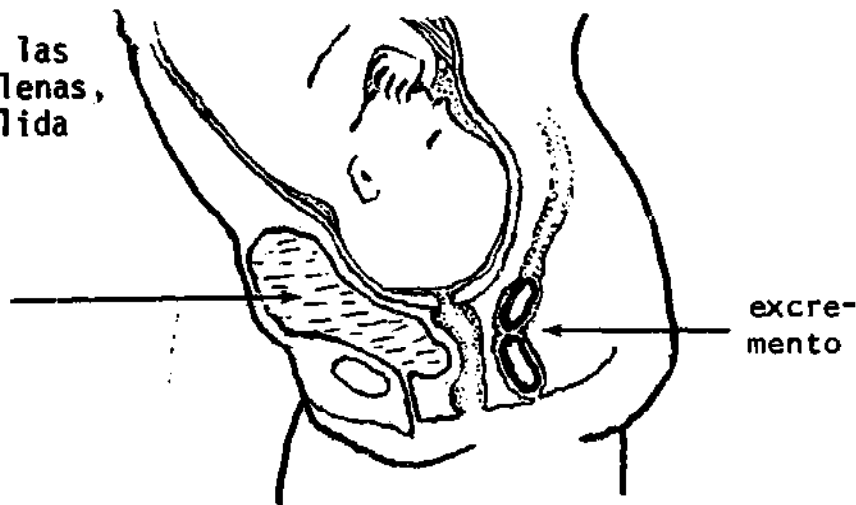
Durante la primera etapa, la madre no debe apurar el parto, pues es natural que tarde bastante, y que la madre no sienta el progreso.

La madre no debe hacer fuerza hasta que el niño empiece a moverse y ella sienta que tiene que hacerlo.

La madre debe tener la vejiga y las tripas vacías.

Si la vejiga y las tripas están llenas, estorban la salida del niño

vejiga
llena de
orines



excre-
mento

Durante el parto, es importante que la madre orine con frecuencia. Si no ha obrado en mucho tiempo, un lavado puede apurar el parto.

Durante el parto la madre debe tomar seguido agua, té, y otros líquidos, y si el parto tarda mucho, debe tomar algo de alimento también.

Hasta que se rompa la "fuente" la madre debe descansar a ratos, y a ratos levantarse y andar.

Durante la primera etapa del parto la partera o ayudante debe:

Lavar con agua tibia y jabón la barriga, nalgas, partes ocultas, y piernas de la mujer.

Tender el catre con sábanas o hilachas limpias, y cambiarlas cada vez que se mojen o se ensucien.

Tener lista una hoja de razurar nueva, o hervir por 15 minutos las tijeras que va a usar para cortar la cuerda. (No las saque del agua hasta que las necesite).

No debe fajar o empujar la barriga ni pedir a la madre que haga fuerza.

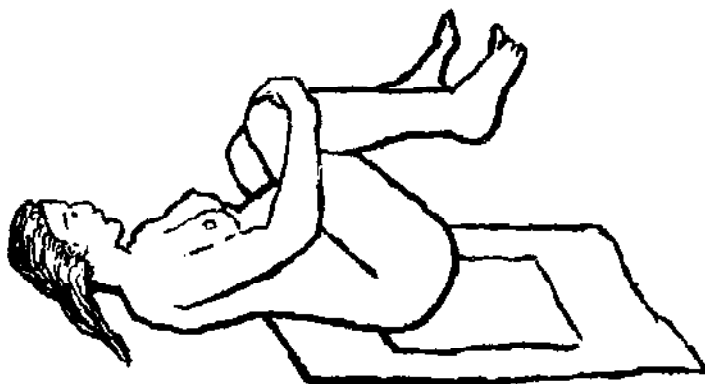
LA SEGUNDA ETAPA DEL PARTO, en la cual nace el niño. Normalmente empieza cuando se revienta la "fuente". Es más fácil que la primera etapa, y dura menos tiempo. Cuando le dan los dolores, la madre hace fuerza hasta que suda; entre dolores casi se duerme.

Para hacer fuerza efectivamente, la madre debe llenar los pulmones con aire y empujar duro, como para obrar. Si tarda en nacer el niño después de reventar la "fuente", lo que pasa con frecuencia en el primer parto, la madre debe doblar las rodillas así:

sentada

o

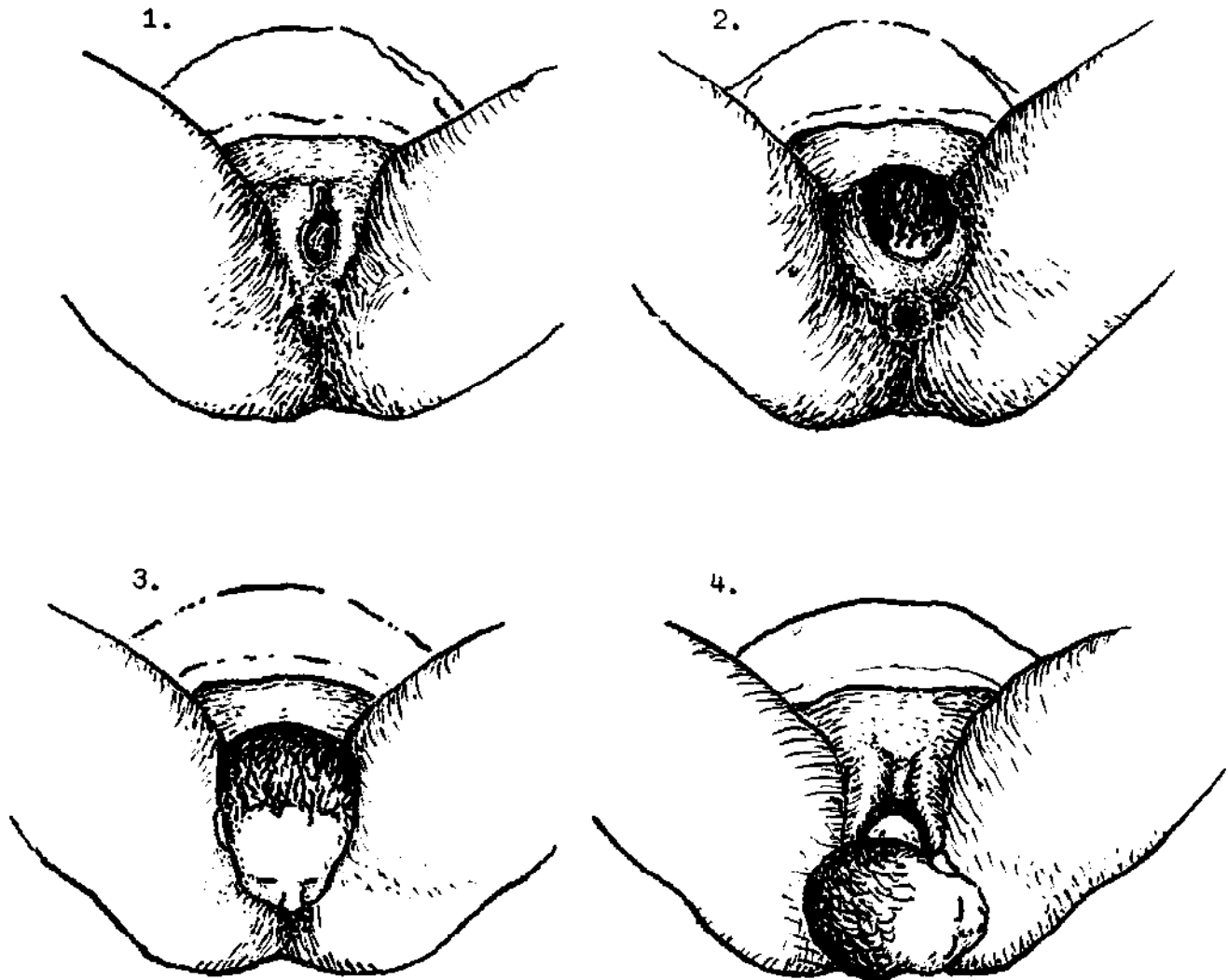
acostada



Cuando las partes ocultas de la madre se estiran y la cabeza del niño empieza a aparecer, la partera o ayudante debe colocarse para recibir al niño cuando salga. EN UN PARTO NORMAL, LA PARTERA NUNCA DEBE METER LA MANO O EL DEDO EN LAS PARTES OCULTAS DE LA MADRE. Esto es la causa principal de las infecciones peligrosas que se presentan en la madre después del parto.

Cuando sale la cabeza, la partera puede apoyarla, pero NUNCA debe jalarla.

NORMALMENTE UN NIÑO NACE CON LA CABEZA PRIMERO ASI:



Fíjese que la cabeza sale boca abajo (#3), y entonces todo el cuerpo del niño se voltea hacia un lado para facilitar la salida de los hombros (#4).

Después de que salga la cabeza, si los hombros no quieren salir, la partera puede tomar la cabeza entre las manos y bajarla con mucho cuidado para que salga el hombro de arriba. Después puede subir la cabeza un poco para que salga el hombro de abajo. Pero toda la fuerza debe venir de la madre. La partera nunca debe jalar la cabeza, porque así se daña al niño fácilmente.

LA TERCERA ETAPA DEL PARTO empieza cuando nace el niño, y termina cuando sale la placenta (la demás). Normalmente la placenta tarda de 5 a 15 minutos en salir, y mientras tanto hay que atender al recién nacido.

Inmediatamente después de que nazca el niño:

Ponga al niño cabeza abajo para que salga la flema de la boca y la garganta. Manténgalo así hasta que empiece a respirar.

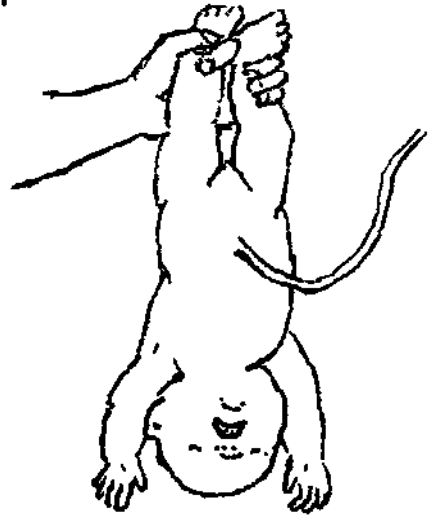
Nunca mantenga al niño a un nivel más alto de la madre hasta después de cortar el cordón.

Si el niño no empieza a llorar, déle unos golpecitos en las plantas de los pies para que lllore.

Si todavía no respira, límpiéle la flema de la boca y déle RESPIRACION BOCA A BOCA (vea pág. 67).

Cuando esté respirando bien, acomode al niño en una hilacha limpia.

Es muy importante que no se enfrie el niño, especialmente si nace antes de tiempo.

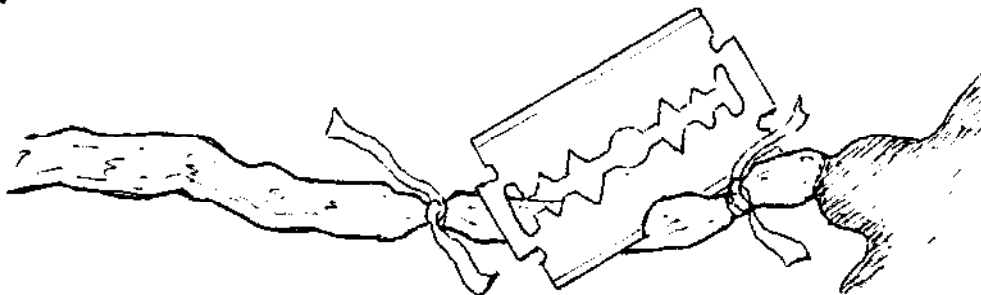


COMO CORTAR LA CUERDA:

Cuando nace el niño la cuerda es gorda y azul. ESPERE.



Después de un rato la cuerda se pone delgada y blanca. Entonces amárrela con listones muy limpios y recién planchadas y cortela, así:

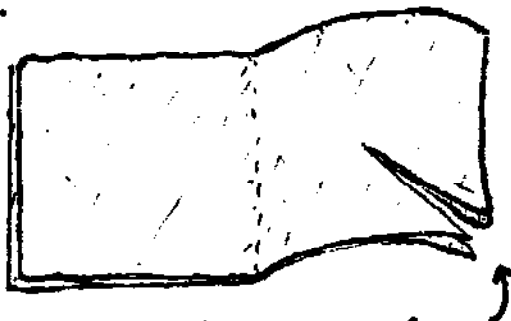


IMPORTANTE: Corte la cuerda con una hoja de rasurar nuevecita. Antes de sacarla de su sobre, lávese bien las manos. Si no tiene una hoja de rasurar nueva, use unas tijeras recién hervidas. **SIEMPRE CORTE LA CUERDA CERCA DEL CUERPO.** Nunca deje más de 2 centímetros. Estas precauciones son muy importantes para evitar tétano (mozusuelo).

CURACION DEL OMBLIGO:

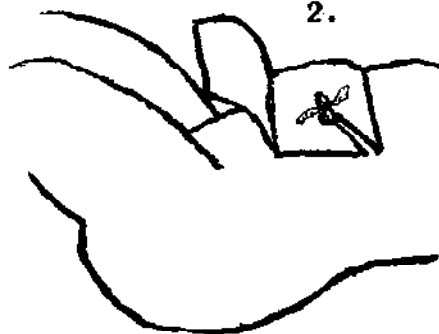
Preferiblemente use una gaza esterilizada de 8 por 8 centímetros. Córtaela con tijeras hervidas y póngala así:

1.

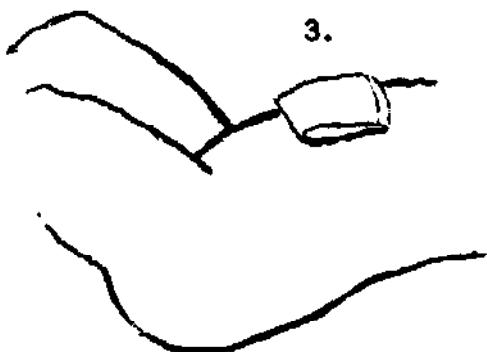


Corte la gaza aquí

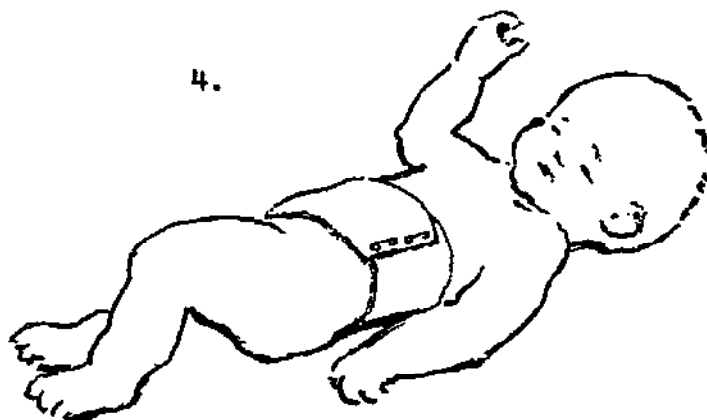
2.



3.



4.



Si no tiene gaza esterilizada, cubra el ombligo con un trapito muy limpio y recién planchado. Es mejor no usar una faja, pero si quiere usarla, la faja debe de estar suficientemente floja como para que el aire entre por debajo y deje secar al ombligo: No la apriete mucho.

LIMPIANDO AL RECIEN NACIDO:

Con un trapito suave y húmedo, limpie al niño de la sangre o suciedad, si la hay.

Por lo general es mejor no bañar al niño hasta que se le alivie el ombligo (normalmente de 5 a 8 días). Entonces báñelo todos los días con agua tibia y jabón blando.

DANDO EL PECHO AL RECIEN NACIDO:

Déle el pecho de la madre al niño inmediatamente después de cortar la cuerda. Así se apura la salida de la placenta, y ayuda a evitar y a controlar la hemorragia.

LA SALIDA DE LA PLACENTA O "LO DEMAS":

Normalmente la placenta sale sola unos minutos después de que nazca el niño, pero a veces tarda muchas horas.

Cuando la placenta tarda en salir:

● Si la madre no está perdiendo sangre, no haga nada. **NUNCA** jale la cuerda. Así puede causar una hemorragia fuerte.

● Si la madre está perdiendo sangre, tiente la matriz en el vientre. Si está blanda, haga lo siguiente:

Sobe la matriz con cuidado, hasta que se endurezca

Entonces empuje la matriz hacia abajo con mucho cuidado



Así debe salir la placenta. Si no sale y la hemorragia sigue, trate de controlarla y busque ayuda médica, rápido.

HEMORRAGIA:

Cuando sale la placenta, siempre hay un breve flujo de sangre. Normalmente no dura más que un rato y no pasa de un cuarto de litro.

Si la hemorragia sigue mucho rato, o la mujer está perdiendo mucha sangre, haga lo siguiente:

● Mande inmediatamente por ayuda médica. Si no se controla la hemorragia pronto, puede que necesite que le pongan suero o sangre.

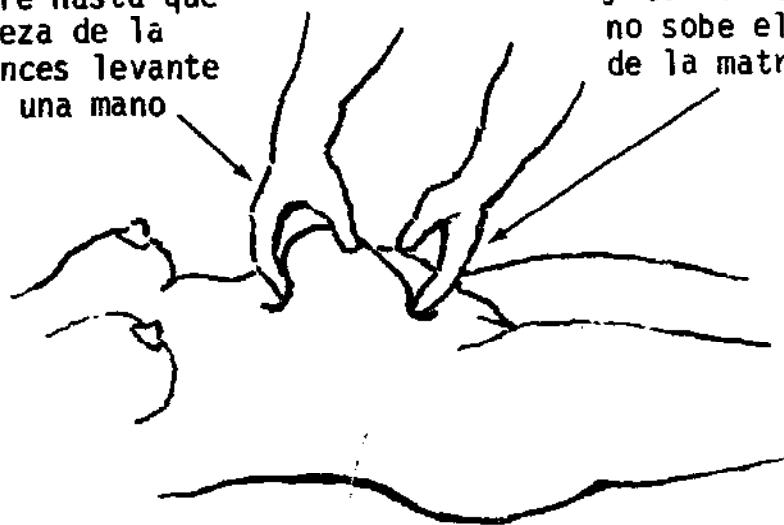
● Si tiene *Ergotrate* o *Pituitrina* úselas según las instrucciones en la página 218.

● La madre debe tomar mucho líquido (agua, jugos, té, sopa). Si parece que va a desmayarse, o si tiene otras señas del ESTADO DE CHOQUE (vea pág. 64) levante los pies de la cama 50 centímetros más alto que la cabecera.

● Si la hemorragia es muy fuerte y la madre tiene peligro de desangrar, haga la lucha por estancar la sangre así:

Sobe el vientre hasta que sienta la dureza de la matriz. Entonces levante la matriz con una mano

y con la otra mano sobe el fondo de la matriz.



● Si la hemorragia sigue muy fuerte a pesar de sobar el fondo de la matriz, haga lo siguiente:

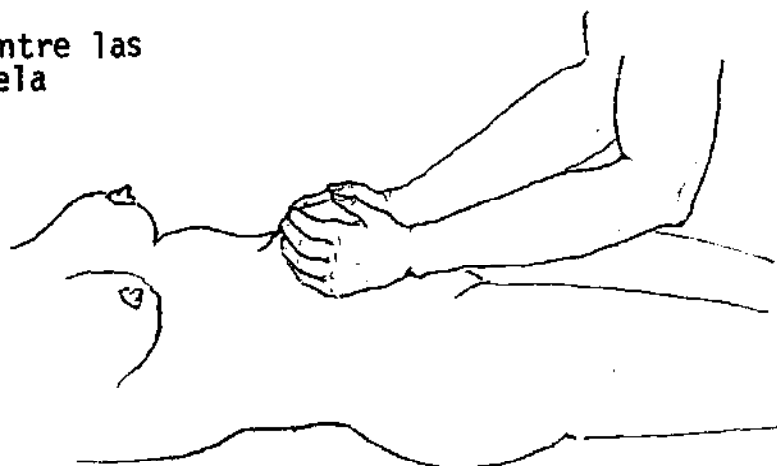
Con toda su fuerza aplaste con las dos manos, una encima de la otra, la barriga abajito del ombligo.

Hay que seguir aplastándola un buen rato después de que se calme la hemorragia.



● Si todavía no se controla la hemorragia:

Agarre la matriz entre las dos manos y apriétela con fuerza.



EL USO CORRECTO DE "ERGOTRATE" Y "PITUITRINA"

Estas son medicinas peligrosas. Usadas mal, pueden causar la muerte de la madre o del niño en el vientre. Usadas correctamente, hay ocasiones cuando les pueden salvar la vida. Estos son los usos correctos :



1. Control de la hemorragia después del parto. Este es el uso más importante de estas medicinas. En un caso de hemorragia fuerte, inyecte una ampolleta (o dé dos pastillas) de *Ergotrate* cada hora por tres horas o hasta que se controle la hemorragia. Después de que se calme la hemorragia, siga con una ampolleta (o una pastilla) cada cuatro horas durante 24 horas. Si no hay *Ergotrate*, use *Pituitrina* en la misma dosis; pero *Ergotrate* es mejor.

IMPORTANTE: Antes del parto, cada mujer debe tener o asegurarse de que su partera tenga suficientes ampolletas de *Ergotrate* para combatir la hemorragia si la hay. Pero no debe usarlas sino en un caso grave.

2. Para evitar la hemorragia después del parto, mujeres que han padecido de hemorragia fuerte después de otros partos pueden usar una ampolleta (o dos pastillas) de *Ergotrate* inmediatamente después de que nazca el niño, y cada cuatro horas por 24 horas.

3. Para controlar la hemorragia de un aborto, el empleo de *Ergotrate* o *Pituitrina* es peligroso, y solamente un médico debe usarlos. Pero, si la mujer se está desangrando, úselas en la manera recomendada arriba.

PRECAUCION: El uso de *Ergotrate* o *Pituitrina* para apurar el parto o "dar fuerza" a la madre es peligroso para ella y para el niño. Las ocasiones cuando se necesitan antes del parto son muy raras, y es mejor que solamente un médico las use. **NUNCA USE ESTAS MEDICINAS ANTES DE QUE NAZCA EL NIÑO.**

El uso de <i>Pituitrina</i> en el parto para "dar fuerza" a la madre	 Una ampolleta de vidrio con un tapón de goma y la palabra "PITUITRINA" escrita verticalmente en el cuerpo.	 Un dibujo simple de un cráneo humano visto desde la parte superior.	lleva el peligro de que se ahogue y nazca muerto el niño.
--	--	--	---

Para apurar o hacer más fácil el parto, o para dar fuerza a la mujer, no existe medicina que NO sea peligrosa.

Si quiere que la mujer tenga suficiente fuerza en el parto, déle buena comida, y quizás pastillas de vitaminas y hierro, durante los nueve meses del embarazo.

PROBLEMAS CON EL PARTO

Es importante conseguir ayuda médica lo más pronto posible cuando cualquier problema se presenta. Los problemas y dificultades que a veces suceden en los partos son muchos. Aquí se habla solamente de unas de las dificultades más frecuentes:

PRESENTACION DE NALGAS:

● Si el niño va a nacer con las nalgas primero, a veces es más fácil si la mujer empieza a aliviarse del niño en esta posición.



● Si salen las piernas y los brazos no salen, lávese bien las manos, frótelas con alcohol, y entonces...

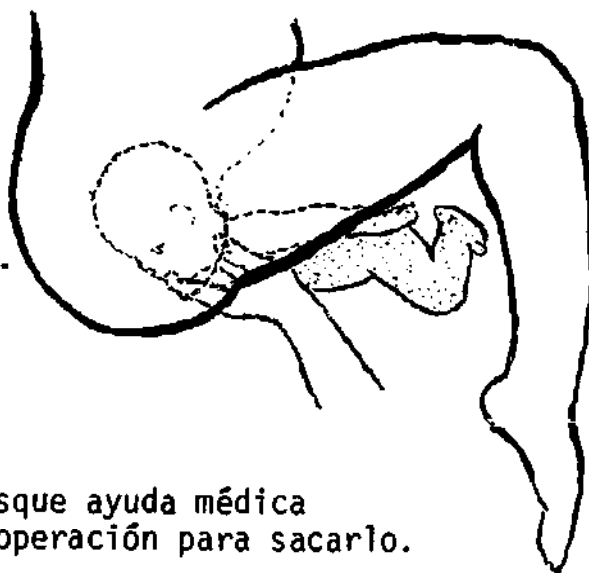
meta los dedos y empuje los hombros del niño hacia la espalda, así:

o coja los brazitos y jálelos hacia el cuerpo del niño, así:



● Si la cabeza queda pegada, es mejor que la madre esté boca arriba. Meta un dedo en la boca del niño y empuje la cabeza hacia el pecho del mismo, así:

● No jale. A la vez se puede empujar hacia afuera la cabeza, aplastando la barriga de la madre. **NUNCA jale el cuerpo del niño.**



PRESENTACION DE BRAZO:

Si sale primero un brazo del niño y nada más, y la partera no puede voltear al niño, busque ayuda médica rápido. Posiblemente necesitará operación para sacarlo.

LA SALUD DE LA MADRE DESPUES DEL PARTO

LA "DIETA":

Como ya explicamos en el Capítulo 10, después de aliviarse de un niño **LA MADRE PUEDE COMER DE TODO**. No hay ningún tipo de comida que debe evitar. Al contrario, debe comer toda clase de comidas nutritivas, especialmente leche, queso, pollo, huevos, carne, frutas y verduras. Si no hay más que frijoles, debe comer frijoles con cada comida. Tomar leche y productos de leche ayuda a la madre a producir suficiente leche para su criatura.

La madre puede y debe bañarse en los primeros días después del parto. En la primera semana es mejor usar toallas mojadas y no meterse en el agua. Bañarse no hace ningún daño. Al contrario, la mujer que deja pasar 20 días o más sin bañarse puede desarrollar infecciones que enfermen a ella o a su criatura.

Durante los 40 días de la "dieta" la madre debe:

comer de todo

y

bañarse seguido



INFECCION DESPUES DEL PARTO (FIEBRE DEL PARTO):

Infecciones que resultan después del parto son frecuentes en las madres, muchas veces porque la partera no cuidó bastante el aseo, o porque metió la mano adentro de la mujer.

Las señas de infección del parto son escalofríos o calentura, dolor de cabeza o cintura, y a veces dolor del vientre y un desecho appestoso o con sangre.

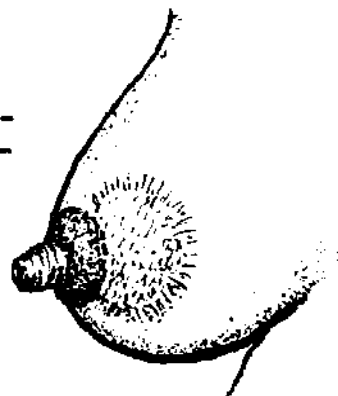
Tratamiento:

Preferiblemente penicilina, pastillas de 400,000 unidades, una pastilla cuatro veces al día, o inyecciones de 250,000 unidades, una cada doce horas. (Vea pág. 265). También otros antibióticos (ampicilina o sulfadiazina) frecuentemente hacen provecho.

LAS INFECCIONES DEL PARTO PUEDEN SER PELIGROSAS. SI NO SE ALIVIA PRONTO, BUSQUE AYUDA MEDICA.

INFECCION DE LAS CHICHIS (SENOS): MASTITIS

Señas: Parte de una chichi se pone caliente, colorada, y se empieza a hinchar. Duele mucho. Resulta con más frecuencia en las primeras semanas o meses de criar a un niño.



Tratamiento:

- No deje al niño mamar el pecho malo.
- Use lienzos de agua helada o hielo para calmar el dolor. También use calmantes.
- Use penicilina u otros antibióticos como para una infección después del parto (vea pág. 265)

EL CUIDADO DEL RECIEN NACIDO

COMO EVITAR EL MOZUSUELO (TETANO):

Es muy importante que el cordón esté cortado muy cerca al cuerpo, dejando solamente dos centímetros. Mantenga el cordón lo más seco que sea posible. Cuanto más seca esté, más pronto se aliviará. Por eso es mejor no fajar el ombligo (vea pág. 214).

LOS OJOS:

Para proteger los ojos de un recién nacido, póngale una pomada antibiótica como *Terramicina* en cada ojo. Esto es muy importante si la madre o su esposo ha tenido señas de gonorrea. (Vea pág. 186).

LA DIETA:

Lea la parte del Capítulo 2 sobre LA DIETA IDEAL PARA LOS NIÑOS CHIQUITOS (vea pág. 101).

Repetimos que la leche de pecho es el mejor alimento que un niño chiquito puede conseguir. Los niños que maman leche de pecho son más sanos y crecen mejor que otros niños, y se mueren menos por las siguientes razones:



▷ Para un niño chiquito, la leche de pecho tiene una composición mejor que la leche de vaca, de lata o en polvo.

▷ La leche de pecho no tiene microbios, no puede causar infecciones.

▷ Tiene la temperatura perfecta.

▷ La leche de pecho protege al niño contra algunas enfermedades, como el sarampión.

Si la madre produce suficiente leche, el niño chiquito debe tomar leche de pecho y nada más durante los primeros seis meses. De los seis meses en adelante debe aumentar la leche de pecho con otros alimentos, sobre todo, carne, huevos, pescado, etc.

COMO PUEDE PRODUCIR MAS LECHE LA MADRE:

Debe comer lo mejor posible, especialmente leche y productos de leche. Debe tomar mucho líquido. También debe dormir suficiente y no fatigarse.

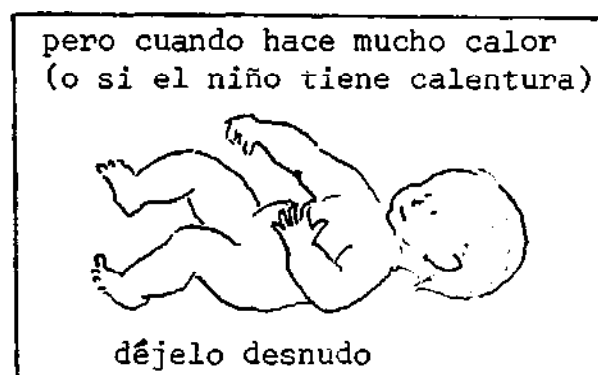
CALENTURA Y CONVULSIONES EN EL RECIEN NACIDO:

Normalmente la madre tarda unos días en producir mucha leche y por eso el niño carece de suficiente líquido. Esto es una de las causas de calentura y a veces de "ataques" en los primeros días de vida. Otra causa de esto puede ser una infección. Déle agua hervida al niño y si la calentura es muy alta, bañe al niño con agua fresca. (Vea pág. 62).

ASEO

Para proteger al niño contra muchas enfermedades:

- Siga todas las precauciones y reglas de aseo que se recomienda en el Capítulo 11.
- Cuando el niño se alivie del ombligo, báñelo seguido con jabón blando y agua tibia.
- Proteja al niño contra el frío, pero también contra demasiado calor: Arrope al niño con la misma cantidad de ropa que le gustaría a usted.



- Cuando hay moscas o zancudos, tape la cuna con una tela delgada.
- Cambie al niño cada vez que se orine o ensucie. Si tiene la piel rosada o colorada, cámbielo con más frecuencia, o mejor, déjelo sin pañal, expuesto al aire.
- Personas con llagas, dolor de garganta, catarro, o tuberculosis no deben acercarse o tocar al niño.

ENFERMEDADES DE UN RECIEN NACIDO

CUIDADO CON LAS MEDICINAS

Muchas medicinas son peligrosas para un recién nacido. Es siempre mejor consultar a un médico antes de darle cualquier medicina. Evite especialmente cloramfenicol (*Chloromycetin*).

SEÑAS DE ENFERMEDADES MALAS EN LOS RECIEN NACIDOS:

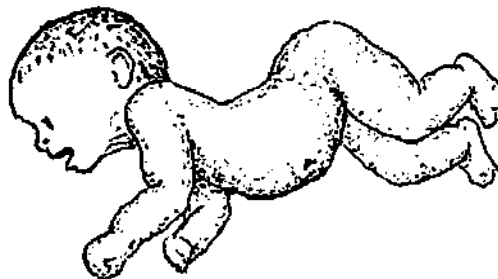
► Pus o mal olor del ombligo puede indicar peligro de mozu-suelo (tétano). (Vea pág.150).

► Si en los primeros 15 días de nacido, el niño deja de mamar y llora sin descanso, es señal de tétano u otra enfermedad grave. Busque ayuda médica pronto.

► Calentura alta (más de 40 grados) es peligrosa en un recién nacido. Desnude al niño y mójelo con agua en la manera indicada en página 62.

► Convulsiones o "ataques". Si tiene calentura, bájele en la manera indicada arriba. Consulte a un médico.

► Si el niño se ve muy enfermo y se mantiene con la cabeza y la espalda doblada hacia atrás, puede tener meningitis (vea pág.153), o tétano (vea pág.150). Busque ayuda médica lo más rápido que pueda.



► Catarro e infecciones. A los niños recién nacidos, a veces les da catarro; esto no es grave y no necesita medicina. Pero si el niño tiene calentura, no come, ni duerme bien, o respira más de 40 veces por minuto, es una enfermedad grave. ¡Busque ayuda médica!

► Peso. Si el niño no aumenta de peso en 2 ó 3 semanas después de nacido, busque ayuda médica.

DIARREA

Más niños mueren de diarrea que por otras causas. Esto viene de microbios que entran por la boca. **PARA EVITAR LA DIARREA, EVITE QUE LAS DOSAS SUCIAS ENTREN A LA BOCA:**

- Mantenga al niño en una cama o cuna limpia.
- La madre debe mantener las manos y los pechos bien limpios.
- Todo el agua que tome el niño o que se use para preparar alimentos debe estar hervida. También todos los trastes, vasos, cucharas, biberones, y teteras(chupos) que se usen para el niño deben estar hervidos.
- Evite que las moscas se paren en los alimentos del niño.

Tratamiento:

Siga dándole leche de pecho al niño, pero deje de darle otras clases de leche o alimento. Déle SUERO PARA TOMAR (vea pág.125) y agua hervida, nada más. Si no se mejora pronto, busque ayuda médica. Si no puede encontrar al médico, y el niño está grave, déle un jarabe infantil que contiene neomicina o ampicilina, la mitad de una cucharadita cuatro veces al día. (Vea pág.267). Es mejor no usar otros antibióticos.

HERNIA DEL OMBLIGO (OMBLIGON)

Esta clase de hernia no es grave, y casi todas se alivian solas, sin hacer nada.



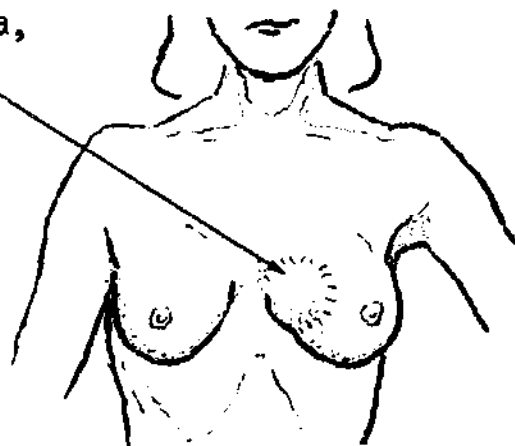
Aunque no hace mucho provecho se le puede poner una faja así. La faja no debe estar muy apretada.

CANCER (TUMORES) EN LA MUJER

El cáncer de pecho o vientre es peligroso, y su curación, que muchas veces consiste en operación, depende en conseguir ayuda médica pronto, a la primera señal del tumor.

Señas de cancer de pecho:

- ▶ La mujer siente un estorbo o bolita, muchas veces en esta parte del pecho.
- ▶ A veces hay secas en el arca.
- ▶ La bola va creciendo poco a poco.
- ▶ Por lo general, al principio, no duele, ni se pone caliente. Más tarde sí puede doler. (En una mujer dando pecho, una bola caliente en la chichi que duele mucho es probablemente una infección (vea MASTITIS, pág.221).

*Señas de cancer en el vientre:*

- ▶ Se encuentra en la matriz, los ovarios, u otras partes. Aparece con más frecuencia en mujeres mayores de 40 años.
 - ▶ La primera señal puede ser anemia o hemorragia inexplicable. Mas tarde se puede notar una bola dolorosa en el vientre.
- A LA PRIMERA SOSPECHA DE CANCER, CONSULTE CON UN MEDICO. Los remedios caseros no hacen provecho.

ABORTO

Un aborto es la muerte del producto de la concepción. Los abortos son más frecuentes durante los primeros tres meses del embarazo.

La mayoría de las mujeres abortan una vez o más en la vida. Muchas veces no se dan cuenta que están abortando, y creen que la regla volvió de una manera extraña, con cuajarones de sangre. Es importante reconocer los abortos, porque algunos son peligrosos.

Una señora que resulta con hemorragia después de no haber tenido la regla por más de un mes, probablemente está abortando.

Un aborto es como un parto. Tiene que salir el embrión (el origen del niño) y también la placenta (lo demás). La hemorragia puede seguir hasta que salgan las dos cosas.



Tratamiento:

Si no hay hemorragia, por lo general no hay problema; se debe conducir el aborto con el mismo cuidado y precauciones de un parto.

Si hay hemorragia:

- Consiga ayuda médica.
- Quédese acostada hasta que se calme la hemorragia y durante tres días después del aborto.
- Si la hemorragia es muy fuerte, siga las instrucciones en la página 216.
- Si tiene calentura y otras señas de infección, cúrese como si tuviera una INFECCION DESPUES DEL PARTO. (Vea pág. 220).

si está
sangrando
y sospecha
un aborto



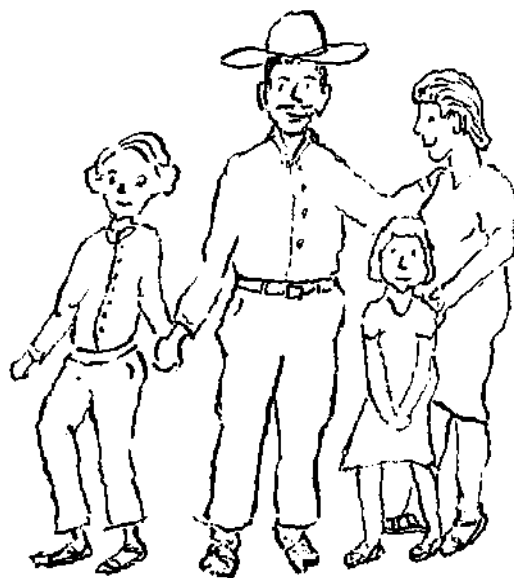
quédese
acostada
hasta que
se mejore

QUE HACER CUANDO NO QUIERE TENER MAS HIJOS

Esta familia tiene
muchos hijos



Esta familia tiene
pocos hijos



Muchos padres y madres en los ranchos reconocen los problemas que hay al tener una familia muy grande:

▷ Cuando hay muchos hijos, es muy difícil educar, vestir, y alimentar bien a todos.

▷ Cuando la mujer tiene un hijo después de otro, se debilita mucho.

▷ Cuanto más niños tenga la mujer, menos leche produce, y los últimos niños pueden sufrir mucho por la mala alimentación.

▷ Los últimos partos después de haber tenido muchos hijos son más peligrosos para la madre. Cada vez que queda embarazada, aumenta el peligro de que muera del parto, dejando sin madre a sus hijos.

▷ Si hay muchos hijos, cuando crecen, muchas veces no hay suficiente tierra para que todos trabajen y mantengan sus familias, y unos de ellos tienen que buscar la vida en otras partes, donde también hallan escaso el terreno libre.

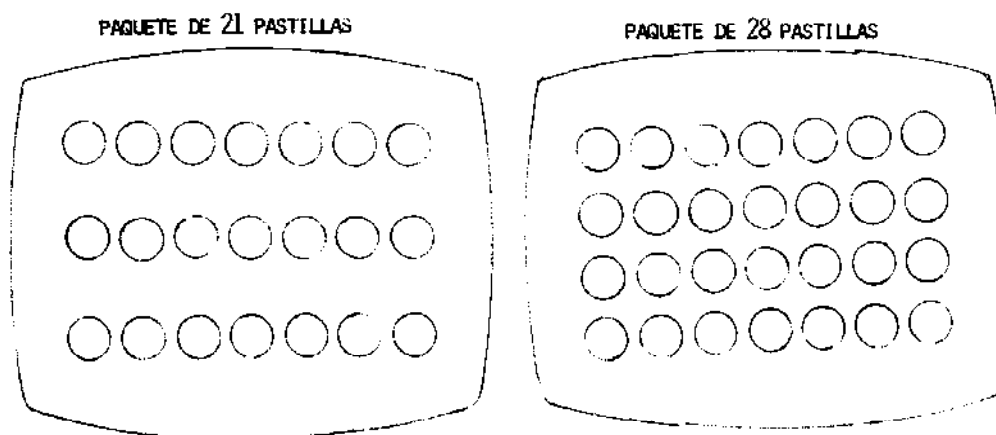
▷ Si la gente sigue teniendo familias grandes, en unos pocos años, no va a haber campo en el mundo entero para que todos puedan vivir y mantenerse. Este es el problema más grande que ahora existe para la humanidad.

Hay varios métodos para que una mujer que no quiere tener más hijos pueda evitar el embarazo. En las siguientes páginas se tratará de los que sirven mejor a la gente del campo.

LA PILDORA PARA NO TENER HIJOS (Píldora anticonceptiva)

Actualmente la píldora es el método más seguro para evitar el embarazo, pero es preciso tomársela como es debido. Es preferible que un médico se la recete.

Las píldoras vienen en paquetes de 21 ó de 28 pastillas. Los de 21 son más baratos, y de éstos, unos son más económicos que otros.



Como se toman las píldoras (paquetes de 21):

Tome la primera píldora el día 5 de comenzada la regla, contando el primer día que viene la regla como día uno. Tome las píldoras, una diaria y sin falta, hasta que se termine el paquete.

Al terminar un paquete, deje pasar 7 días sin tomarlas y entonces empiece con otro paquete.

Así, cada mes se toma las píldoras durante 3 semanas, y deja una semana sin tomar. Normalmente la regla viene durante los 7 días que no se toma. Aunque no venga la regla, se debe comenzar el nuevo paquete 7 días después de terminar el anterior.

Para no quedar embarazada, **ES IMPORTANTE TOMAR LAS PASTILLAS COMO ES DEBIDO - UNA DIARIA.** Si acaso, un día se le olvida tomar la píldora, al día siguiente, tómese dos.

Las píldoras no tienen dieta ninguna. Aunque se enferme con la gripe u otra cosa, debe seguir tomándoselas. Al comenzar a usar la píldora unas mujeres sienten mareos y otros síntomas parecidos a los del embarazo. Generalmente estos síntomas desaparecen después de 2 ó 3 meses. Para calmar los mareos, puede tomar *Dramamine*.

La píldora, como toda medicina, puede causar problemas en ciertas personas. Pero **LOS RIESGOS DEL EMBARAZO SON MUCHO MAS GRANDES QUE LOS RIESGOS AL TOMAR LA PILDORA.**

EL METODO DEL RITMO

Este método para evitar el embarazo no es muy seguro, pero tiene la ventaja de no costar nada. Sirve solamente para las mujeres a las cuales la regla les viene muy precisa, más o menos cada 28 días. También depende de que el marido esté bien dispuesto a pasar una semana de cada mes sin acostarse con la mujer.

Una mujer puede salir embarazada solamente durante 8 días de su mes. Estos 8 días se encuentra a mediados de su mes menstrual, empezando a los 10 días después del primer día de sangrar. Para no quedar embarazada, la mujer no debe dormir con su marido durante estos 8 días. Durante el resto del mes, puede dormir con su marido sin quedar embarazada.

Para no equivocarse de cuando caen estos 8 días, márquelos en un almanaque.

Por ejemplo: Supongamos que su regla empieza el día 5 de Mayo.

Márquelo así: →

MAYO						
	1	2	3	4		
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Entonces cuente 10 días y empezando en el décimo día ponga una raya marcando los siguiente 8 días así:

Durante estos 8 días no duerma con su esposo.

Si la regla vuelve a venir el día primero de Junio,

Márquelo así: →

JUNIO						
	1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30

Otra vez, cuente 10 días y empezando allí marque los 8 días que no va a dormir con su esposo.

Si Ud. y su marido respetan cuidadosamente las fechas en que no deben dormir juntos, pueden pasar años enteros con poca probabilidad de tener otro hijo.

OTROS METODOS PARA NO TENER HIJOS:

El condón. También se llama "preservativo" o "profiláctico". Consiste de una bolsa elástica de goma o hule, que el hombre se pone antes de tener relaciones con su mujer. Es efectivo para evitar el embarazo, y también ayuda a evitar las "enfermedades malas", aunque no las evita con seguridad.



Se puede comprar condones en las farmacias de los pueblos grandes. Unos son más baratos que otros. Para disminuir los gastos, se puede lavar el condón con agua y jabón y usarlo varias veces, pero antes de usarlo de vuelta, llénelo con agua para asegurarse de que no esté roto.

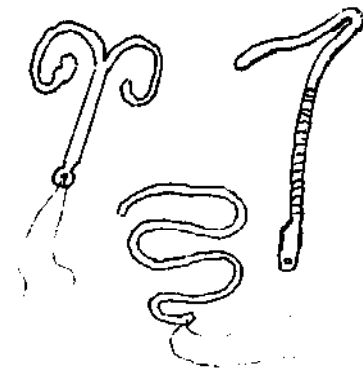
El diafragma es un tamborcito de goma que la mujer pone en su vagina antes de tener relaciones sexuales. Para que sirva, hay que untarle una pomada especial. Un médico debe recetar el diafragma después de tomar medidas. No es muy seguro ni muy práctico, pero es barato.



La espuma viene en un tubo y la mujer se la unta en la vagina con un aplicador especial. Hay que aplicarla no más de una hora antes de tener relaciones sexuales y dejarla durante seis horas después.



El dispositivo intrauterino consiste en un objeto hecho de plástico que un médico coloca adentro de la matriz. Mientras esté adentro, la mujer no debe quedar embarazada. Unas mujeres arrojan los depositivos, y otras se sienten incómodas con ellos, pero a muchas no les molesta nada. Para tales mujeres, el dispositivo es el método más económico y más sencillo de todos.

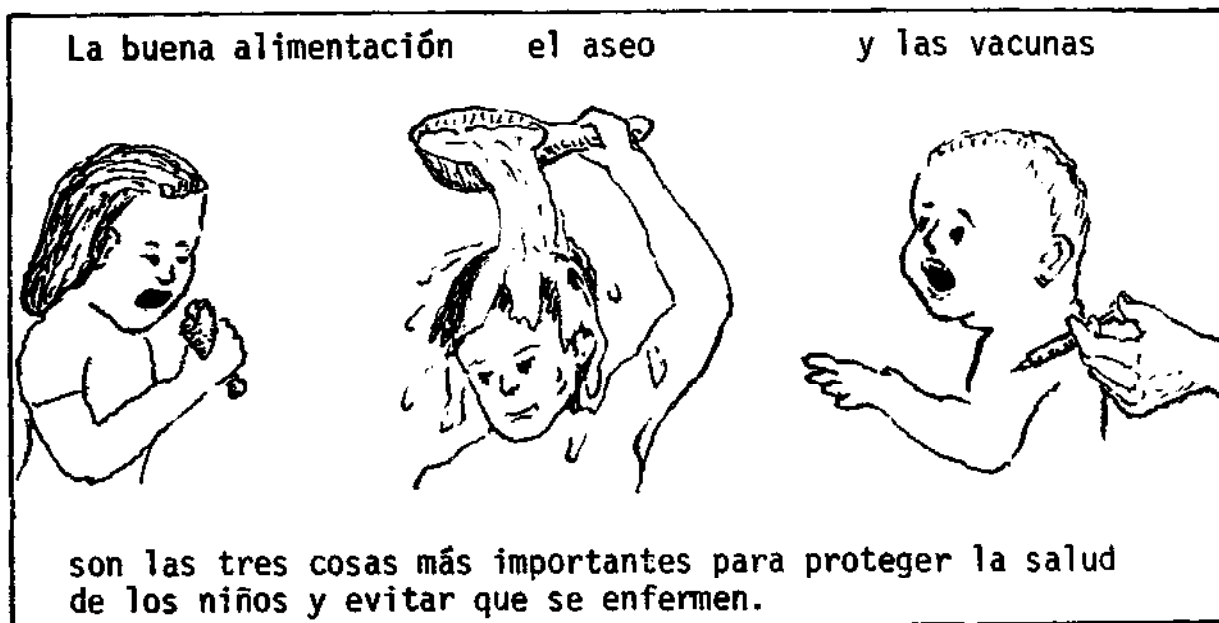


El retirarse consiste en que el hombre saque el miembro de la mujer antes de vaciarse. Este método es mejor que no hacer nada, pero es desagradable y además no es muy seguro, ya que algunos espermias pueden escaparse del miembro del hombre antes de tiempo.

CAPITULO 19

La salud y las enfermedades de niños

QUE HACER PARA QUE LOS NIÑOS ESTEN SANOS



En los Capítulos 10 y 11 tratamos de la importancia de la buena alimentación, el aseo y las vacunas. Se recomienda que todos los padres lean estos Capítulos con cuidado y los enseñen a sus hijos. Aquí solamente damos un resumen:

LA BUENA ALIMENTACION:

Es muy importante que los niños coman lo mejor que sea posible, para que tengan energía, para que crezcan bien, y para que tengan resistencia contra enfermedades.

Se recomienda que coman:

- en los primeros seis meses: leche de pecho, nada más.
- de los seis meses a un año: leche de pecho y también otras comidas nutritivas, especialmente carne y huevos.
- de un año en adelante: cada comida debe incluir cosas ricas en proteínas y vitaminas: especialmente leche y productos de leche, carne, huevos, pollo, frijoles, frutas y verduras.

Los padres deben conocer todos los síntomas de mala alimentación en los niños, y darles la mejor comida que puedan.

EL ASEO:

Para proteger la salud de los niños, el aseo es muy importante: el aseo de cada persona en la familia, el aseo de la casa, y el aseo del rancho o pueblo. Repetimos unas de las reglas de aseo más importantes para los niños:

- bañarse y cambiarse seguido
- lavarse las manos después de levantarse, después de obrar, y antes de comer.
- no andar descalzo
- evitar los dulces y lavarse la dentadura
- cortar las uñas frecuentemente
- no dormir en la misma cama con un niño enfermo, con llagas, o con piojos, ni en el mismo cuarto con una persona con tuberculosis.
- curarse pronto de las lombrices, granos, anginas y otras plagas que se transmiten fácilmente.
- no comer cosas sucias, ni dejar a los perros lamer la cara.
- tomar solamente agua hervida (especialmente niños chiquitos, y toda la familia cuando hay andancia o epidemia de diarrea, tifoidea, etc.)

Todas estas precauciones, y otras, se explican en Capítulo 11.

VACUNAS:

Las vacunas dan protección contra unas de las enfermedades más peligrosas para los niños: tos ferina, tétano, difteria, sarampión, parálisis infantil y tuberculosis.

Los niños deben recibir las diferentes vacunas en los primeros meses de vida. Las gotas contra el parálisis infantil se deben de dar en los primeros días de nacido porque el peligro de parálisis es más grande para los niños muy chiquitos.

IMPORTANTE: Para tener protección contra tos ferina, tétano, difteria y parálisis infantil hay que poner las vacunas una vez cada mes por tres meses, y otra vez un año después.

Los adultos se deben de vacunar contra tétano. Las mujeres recién vacunadas contra tétano protegen a los recién nacidos contra mozuselo.



VACUNE A LOS NIÑOS SIN FALTA

RESUMEN DE ENFERMEDADES INFANTILES YA TRATADAS EN OTROS CAPITULOS

Aunque estas enfermedades dan a personas de cualquier edad, se encuentran con frecuencia en los niños, y por eso las mencionamos aquí. Para más información sobre estas dolencias, vea las páginas indicadas.

CALENTURA: (Vea pág. 62)

En niños chiquitos, calentura muy alta puede dañar el cerebro. Para bajarla rápido, desnude al niño y ponga agua fresca en el cuerpo y la cabeza. También use calmantes como *Mejoralitos*.



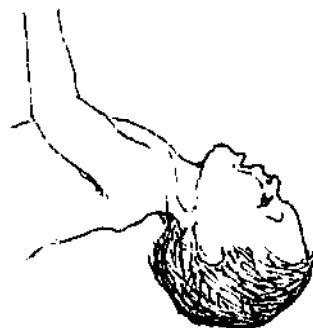
CONVULSIONES ("Ataques"): (Vea pág.146)

En niños los "ataques" resultan de (1) calentura muy alta, (2) mala alimentación, (3) enfermedades del cerebro (epilepsia). Si le pega un "ataque" a un niño con mucha calentura, bájela rápido (vea arriba). Si no tiene calentura cuando le pegan los ataques, vea que el niño coma mejor, y consulte a un médico.



MENINGITIS Y ENCEFALITIS: (Vea pág.153)

Son enfermedades peligrosísimas que se encuentran como complicaciones del sarampión, coquetas (paperas), y otras enfermedades graves. Las criaturas de mujeres con tuberculosis tienen peligro de meningitis.



DIARREA Y DISENTERIA: (Vea pág.129)

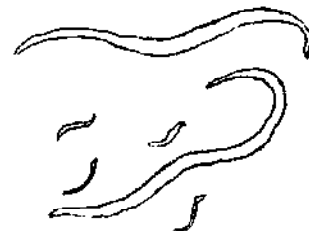
El peligro más grande para los niños que tienen diarrea o disentería, especialmente si también tienen basca, es la deshidratación o resequeadad de cuerpo. Déles SUERO PARA TOMAR (vea pág.125) y no les dé nada de comer hasta que se mejoren.



LOMBRICES Y OTROS PARASITOS INTESTINALES: (vea pág.118)

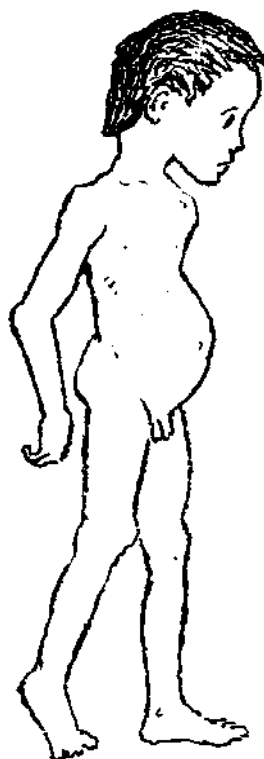
Si un niño en la familia tiene lombrices, cure a todos. Para evitar las distintas clases de lombriz, lo niños deben:

- cuidar mucho el aseo
- no andar descalzos
- nunca comer carne cruda o medio cruda



MALA ALIMENTACION:

Es la plaga de niños que comen muchas tortillas y poco de leche, carne, huevos, frutas y otros alimentos que sus cuerpos necesitan para crecer y funcionar bien.

ESTOS NIÑOS TIENEN MALA ALIMENTACION:no muy gravegrave

chiquito

barrigón

flaco

triste

moretones

pies
hinchados

La mala alimentación causa distintas dolencias en niños. Las más frecuentes son:

- no crecen mucho
- "barrigón"
- flaco
- "boquillas"
- desgana de comer
- falta de energías
- sofocado del estómago
- anemia (palidez)
- ganas de comer tierra

En casos más graves:

- hinchazón de los pies
(y a veces la cara)
- moretones en las
piernas
- caída del pelo
- pasa muy triste
- granos en la boca

Las primeras señas de mala alimentación frecuentemente aparecen después de una enfermedad aguda como diarrea o sarampión.

Tratamiento: Buena comida: carne, leche, pollo, huevos, verduras, frutas, etc. En casos graves, pastillas o jarabes de vitaminas son necesarios. (véa pág. 98).

ANEMIA: (Vea pág. 105)*Señas principales en niños:*

- ▶ piel muy pálida
- ▶ debilidad
- ▶ ganas de comer tierra

Causas principales:

- ▶ mala alimentación (pág. 93)
- ▶ disenteria crónica (pág. 126)
- ▶ lombriz de gancho (pág. 121)
- ▶ paludismo (pág. 154)

*Curación:*

- coma más carne, huevos y otras comidas ricas en hierro
- combata la enfermedad causante y no ande descalzo
- si la anemia es grave, consulte a un médico

ENFERMEDADES DE LA PIEL: (Vea Capítulo 14)*Enfermedades de la piel más frecuentes en los niños son:*

- ▶ sarna (guaguana)
- ▶ infecciones por bacterias (llagas, granos, empétigo)
- ▶ infecciones de hongos (tiña, jiotos)

Para evitar infecciones de la piel, cuide mucho el aseo:

- bañe y espulgue a los niños con frecuencia.
- combata las chinches, piojos, y guaguana (vea pág. 166).
- no deje niños con granos, jiotos, tiña o guaguana jugar o dormir con los demás. Cúrelos pronto.

MAL DE OJO (CONJUNTIVITIS): (Vea pág. 186)

Ponga adentro del ojo, una pomada antibiótica como *Terramicina*. Cure pronto a un niño con mal de ojo y no deje que juegue con otros niños ni duerma con ellos. Si el ojo no mejora en unos días, busque ayuda médica.

CATARRO Y LA GRIPE:*Para evitar catarro en los niños:*

- déles buena comida, sobre todo naranjas, limas, etc.
- no los deje jugar ni dormir con los niños enfermos

Tratamiento:

- si el niño tiene calentura, debe quedarse acostado.
- déle calmantes (aspirina o *Mejoralitos*) para bajar la calentura y calmar el dolor de cabeza.

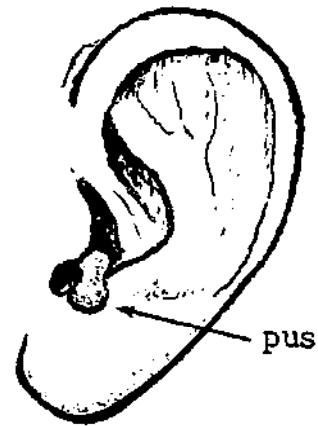
Los padres de los niños agripados deben estar pendientes de las señas de pulmonía e infecciones del oído.

ENFERMEDADES DEL OIDO Y LA GARGANTA

INFECCION Y DOLOR DEL OIDO:

Infecciones del oído son unos de los problemas más frecuentes en niños chiquitos, y es importante curarlas pronto.

Es probable que un niño tenga una infección del oído si, después de unos días con catarro, le aumenta la calentura, empieza a llorar mucho y frota un lado de la cabeza. Al mirar adentro del oído, a veces se ve pus.



Tratamiento: Use un antibiótico como penicilina o sulfadiazina (vea pág. 265 y 269) y siga dándoselo por 6 días. A niños menores de 3 años, es mejor darles ampicilina 125 mg. 4 veces al día. También use calmantes (aspirina o *Mejoralitos*). Si tiene gotas para los oídos, úselas. Con mucho cuidado se puede limpiar el pus del oído con algodón, pero **NUNCA DEJE EL OIDO TAPADO CON ALGODÓN, HIERBAS U OTRA COSA.**

Si el oído se revienta y hay pus, se puede bañar al niño con agua tibia, pero el niño no debe bañarse en el río o zambullirse hasta 15 días después de que el oído esté bien.

Infección en el tubo del oído:

Para saber si el tubo del oído está infectado, jale un poco la oreja. Si duele por adentro, el tubo está infectado. Póngale gotas de agua hervida con vinagre 3 ó 4 veces al día. (Una cucharadita de vinagre blanco con una cucharadita de agua hervida). Si hay calentura o pus, dé antibióticos.

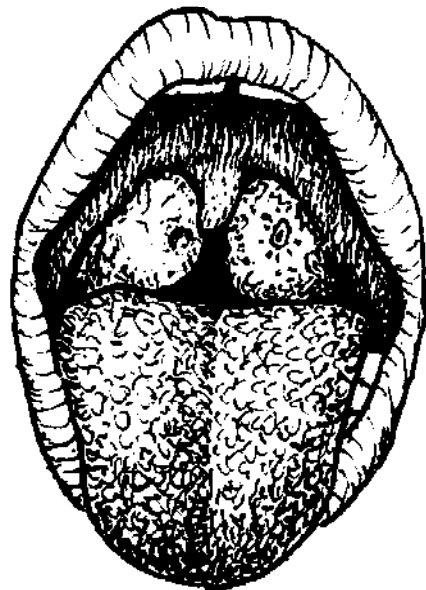
ANGINAS (AMIGDALAS) Y DOLOR DE GARGANTA:

Inflamación de la garganta, o anginas, se encuentra con frecuencia en niños. Muchas veces empieza con catarro.

Las anginas (amígdalas) se hinchan, duelen mucho, y a veces revientan con pus. Al niño le da calentura hasta 40°.

Tratamiento:

- Haga gárgaras de agua tibia con sal (una cucharadita de sal en un vaso de agua tibia).
- Tome calmantes.
- Si el dolor de garganta y calentura dura más de 3 días, vea la página siguiente.



Anginas y el peligro de FIEBRE REUMÁTICA:

Para las anginas con dolor y poca inflamación que acompañan el catarro y la gripe, normalmente no se necesitan antibióticos. Haga gargaras de agua tibia con sal y tome calmantes.

Hay un tipo de dolor de garganta que requiere tratamiento inmediato con penicilina. Esto es más frecuente en niños y jóvenes. Muchas veces no hay ni catarro ni tos. Empieza de repente con dolor de garganta y alta calentura. La garganta se pone muy colorada y hay nudos o "secas" dolorosas abajo de la quijada.

Dé penicilina, 400,000 U 3 veces al día por 10 días.

Si es posible, consulte a un médico.

Es importante curar este mal de garganta pronto, para evitar la fiebre reumática.

FIEBRE REUMÁTICA

Principalmente es una enfermedad de niños y jóvenes. Empieza a los 8 ó 15 días después de haber tenido dolor de garganta con calentura. (Vea arriba).

Las señas principales son:

► calentura
► reumas en las coyunturas, especialmente las muñecas y tobillos, después las rodillas y los codos. Estas se hinchan, se ponen calientes y duelen mucho.



Estas se hinchan, se ponen calientes y duelen mucho.

- manchas coloradas o bolitas debajo de la piel.
- a veces hay ronchitas
- en casos más graves, puede sentirse dolor del corazón.

Tratamiento:

● Si sospecha la fiebre reumática búsque ayuda médica pronto porque hay peligro de que la enfermedad le dañe el corazón.

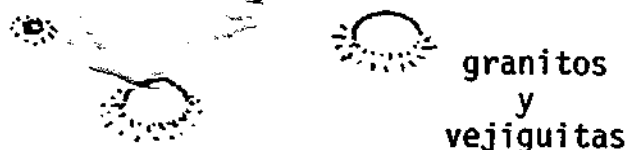
● Tome pastillas de aspirina, 350 mg. Un niño de 12 años debe tomar 2 ó 3 pastillas 6 veces al día, junto con bicarbonato, o leche. Si no hay aspirina, que tome *Mejoral* o *Veganin* en la misma cantidad.

● Déle penicilina, pastillas de 400,000 Unidades 4 veces al día durante 10 días. (Vea pág. 265).

● Después de que un niño se alivia de la fiebre reumática es muy importante que a las primeras señas de dolor de garganta o infecciones de la piel se cure con penicilina. Si es posible se debe usar penicilina o sulfadiazina continuamente por el resto de la vida, preferiblemente bajo el consejo de un médico.

ENFERMEDADES EPIDEMICAS DE LA NIÑEZ

VIRUELA LOCA (SECUNDA, VARICELA)

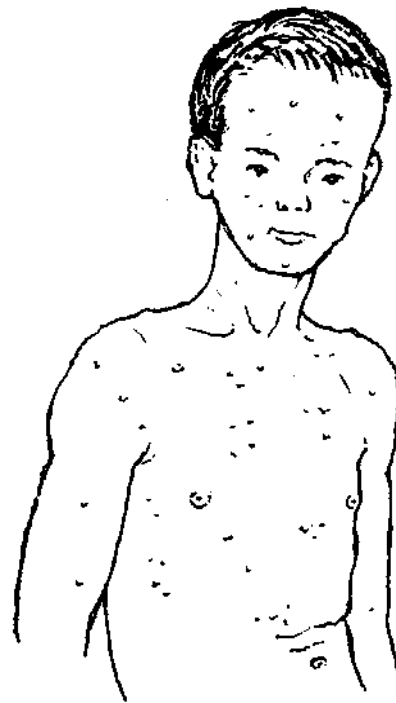


La viruela loca empieza 2 ó 3 semanas después de haberse contagiado de otro niño.

Primero aparecen unos granitos en el cuerpo, después en la cara, brazos y piernas. Los granos se vuelven vejiguitas con comezón. Por lo general hay poca calentura.

Tratamiento:

Se alivia sola en unos 8 días. El niño debe quedarse acostado y no rascarse. Diariamente bañele todo el cuerpo con jabón y agua tibia. Córtele las uñas al raz. Calme la comezón con lienzos de agua hervida con jugo de avena. Si unos granos se infectan, cúrelos pronto con una pomada antibiótica.



SARAMPION:

A los 10 días después de haberse contagiado de otro niño, el sarampión comienza con síntomas de catarro, mal de ojo, calentura, y a veces comezón, o granitos blancos en la boca.

Después de 3 ó 5 días aparece un sarpullido coloradito, primero en la frente, las sienes y el cuello, y luego por todo el cuerpo. Dura más o menos 5 días.

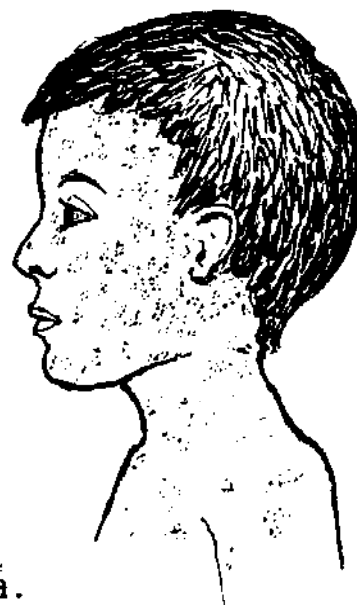
Tratamiento:

Debe quedarse acostado, tomar mucho líquido, y usar calmantes para bajar la calentura.

Para calmar la tos o dolor de garganta, respire vapores de agua caliente. (Vea pág. 134).

Si tiene dolor de oído, use un antibiótico (vea pág. 235).

Si la calentura está muy alta, o hay señas de pulmonía, meningitis, encefalitis, o mucho dolor del oído o de la barriga, busque ayuda médica rápido.



Protección contra el sarampión:

Los niños con sarampión deben quedarse y dormir lejos de los otros niños. Proteja especialmente a los niños enfermizos. Niños de otras familias no deben entrar en una casa donde hay sarampión. Los hermanos de un niño con sarampión no deben entrar en otras casas, en la escuela o las tiendas, si no han padecido antes de sarampión.

VACUNE A SUS NIÑOS CONTRA SARAMPIÓN CUANDO TENGAN 8 MESES DE EDAD

RUBEOLA:

Rubéola es un tipo de sarampión breve y no muy grave. Dura 3 ó 4 días. Hay sarpullido leve y secas en la nuca.

El niño debe quedarse acostado y tomar calmantes si los necesita.

Las mujeres en los primeros 3 meses de embarazo deben quedarse muy lejos de los niños con rubéola si nunca han padecido de la enfermedad, porque si la rubéola le pega, hay peligro de que se dañe el niño en el vientre y que nazca deformado.

PAPERAS (COQUETAS):

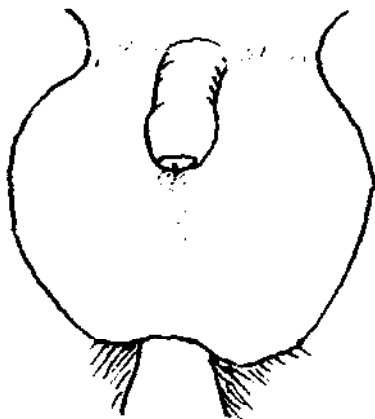
► Los primeros síntomas comienzan 2 ó 3 semanas después de haberse contagiado la enfermedad de otro niño.

► Empieza con hinchazón y dolor de la quijada abajo del oído, primero por un lado, y después de 2 ó 3 días, por el otro.

► La calentura llega hasta 39°.

Tratamiento:

● La hinchazón se quita sola en 10 días más o menos, sin ninguna medicina. Para calmar el dolor tome calmantes y ponga lienzos de agua caliente. Coma alimentos blandos. Mantenga limpia la boca.



Complicaciones: En adultos y niños mayores de 11 años, después de 8 días las paperas a veces "bajan" a los testículos (huevos) en hombres y los senos (chichis) o partes ocultas en mujeres. En estos casos ponga lienzos fríos y quédese quieto.

● Si hay señas de meningitis (vea pág. 153) busque ayuda médica.

TOS FERINA (TOS HOGONA, PERTUSIS):

La enfermedad comienza con síntomas de catarro y tos seca a los 8 ó 15 días después de haberse contagiado.

Después de otros 15 días, empieza la tos convulsiva durante la cual el niño no alcanza respiración hasta que arroja la flema de los bronquios. En este momento el aire entra con un ronquido fuerte. Con frecuencia provoca basca. Esta tos "hogona" dura un mes ó más y después se quita poco a poco.

Tratamiento:

En los primeros días de la enfermedad, a veces hace provecho la tetraciclina (*Terramicina*) o la ampicilina (*Penbritin*) (vea pág. 268 y 267). Después de los primeros 3 días de la tos convulsiva, los antibióticos no hacen provecho.

Fenobarbital, pastillas o jarabe, ayudan a calmar la tos. (vea pág. 286). Esta medicina requiere receta médica.

Para que no se enflaquezca tanto el niño, debe comer varias veces en el día, y después de cada vez que vomite por la tos.

Complicaciones:

La hemorragia en los ojos no es grave y no necesita medicina; se alivia sola. (Vea pág. 188). Si hay señas de pulmonía (vea pág. 140) "ataques" o meningitis (vea pág. 153), busque ayuda médica rápido.

**PROTEJA A SUS HIJOS CONTRA TOS FERINA.
VACUNELOS A LOS 2 MESES DE NACIDOS.**

DIFTERIA:

Comienza con síntomas de la gripe: calentura, dolor de cabeza y dolor de la garganta.

Poco a poco se va formando una membrana o tela blancuzca en la garganta y a veces en la nariz y los labios. El cuello se hincha, hay dificultad al tragar o respirar. El aliento tiene mal olor.



Si sospecha de que un niño tenga difteria:

- Acuéstelo en un cuarto solo y no deje entrar a ningún otro niño.
- Busque ayuda médica rápido. Hay antitoxina contra difteria que el médico le aplicará.
- Déle pastillas de penicilina 400,000 U tres veces al día.
- Haga gárgaras de agua tibia con poquita sal.
- Si el niño se empieza a ahogar y se pone azul, trate de quitar la membrana de la garganta.

La difteria es muy peligrosa. Evítela. **VACUNE A SUS HIJOS SIN FALTA.** (Se necesita una vacuna cada mes por tres meses).

PARALISIS INFANTIL (POLIO MIELITIS):

Da con más frecuencia a los niños menores de 2 años.

La enfermedad comienza como la gripe, con calentura y basca. Muchas veces no pasa de allí, pero puede causar parálisis en cualquier parte del cuerpo, y con más frecuencia una pierna o las dos.

Tratamiento: Ya empezada la enfermedad, no hay medicina para evitar o quitar la parálisis:

No deje a otros niños en el cuarto con el enfermo. La madre debe lavarse las manos después de tocarlo.

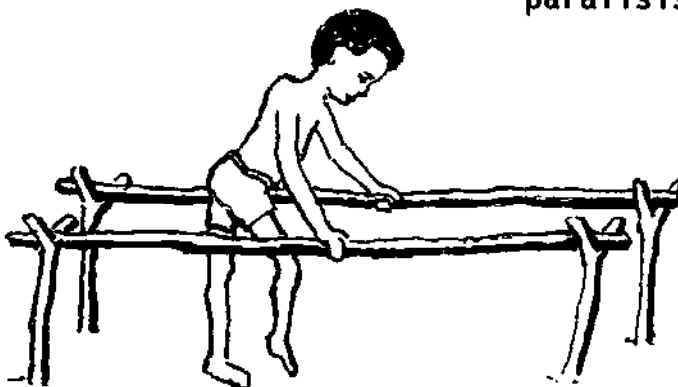
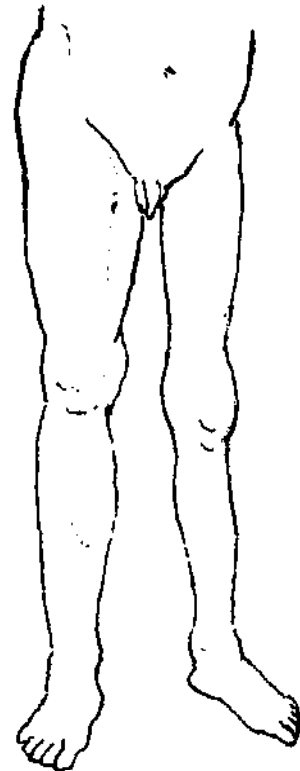
Déle calmantes y póngale lienzos de agua caliente donde le duele.

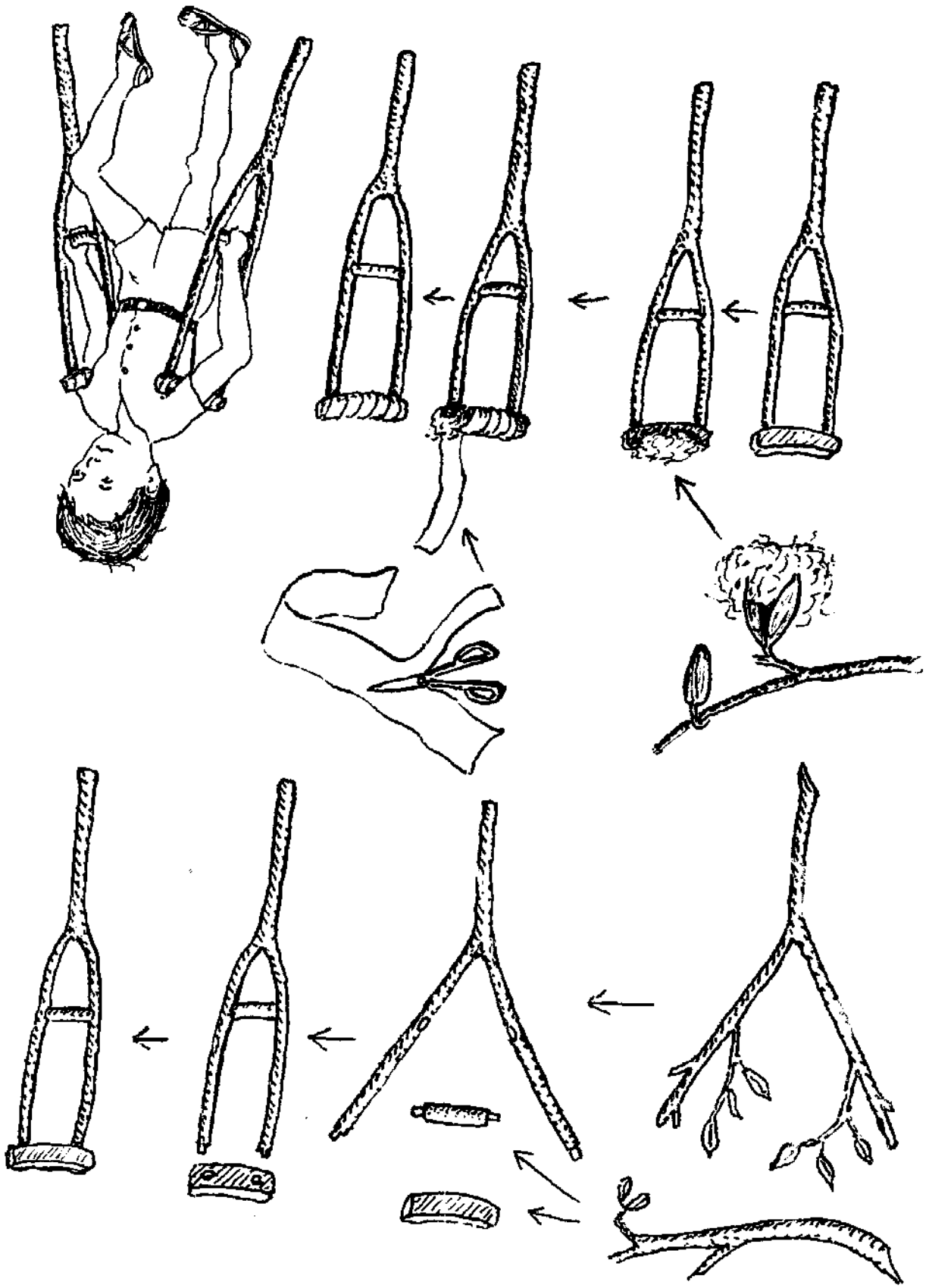
Un niño que ha quedado paralítico debe comer lo mejor posible y hacer ejercicios. Durante un año después de enfermarse, a veces la parálisis va disminuyendo.

Ayúdelo a andar como pueda. Arréglele dos palos con orquestas así, y después hágale unas muletas.

Proteja a sus hijos contra la parálisis infantil:

VACUNELOS EN LOS PRIMEROS DIAS DE NACIDOS, O A LOS DOS MESES, Y VUELVA A VACUNARLOS OTRAS DOS VECES MAS.





COMO HACER UNAS MULETAS SENCILLAS

NIÑOS TONTITOS, SORDOS O "ECLIPSADOS": COMO EVITAR QUE NAZCAN ASI

En los ranchos hay tres causas principales para que los niños nazcan "inocentes", sordos o "eclipsados" (deformados):

1. La falta de yodo en la dieta de la madre puede causar un hijo con "cretinismo", una condición en que el niño tiene los ojos muy separados, y la lengua grande y salida de la boca. Tarda en crecer, andar y hablar, y a veces es sordo. La carencia de yodo puede causar también un niño a que se vea normal pero sea tontito o sordo.

2. La falta de comer bien durante el embarazo también puede causar niños "inocentes" o deformados.

3. Los padres que son parientes están más susceptibles a tener hijos defectuosos, "eclipsados" o "inocentes". (Por eso es mejor que los primos no se casen).

Los niños eclipsados o deformados no tienen nada que ver con el eclipse de la luna o del sol.

Para evitar tener un hijo "eclipsado" o inocente, una mujer debe:

- Usar SAL YODADA con la comida todos los días, pero especialmente durante el embarazo.
- Comer lo mejor que sea posible durante el embarazo: tanta carne, huevos, leche, fruta y verduras como pueda. (vea pág. 96).
- No casarse con un primo u otro pariente cercano.

Para curar a un niño que tiene "cretinismo", al notar la primera seña de éste, llévelo con un médico. Entre más pronto empieza a tomar la medicina apropiada, más normal va a quedar el niño.

Fíjese bien: Unos niños nacen bien pero se vuelven tontos por falta de buena alimentación. Durante los primeros meses de vida es cuando el cerebro se desarrolla más rápido. Por eso la dieta del recién nacido es importantísima. Vea LA DIETA IDEAL PARA NIÑOS CHIQUITOS, pág. 101.



CAPITULO 20

Enfermedades de la gente mayor

Aquí tratamos de las enfermedades que dan con gran frecuencia a personas mayores de 40 años, y de las dolencias de la vejez.

RESUMEN DE ENFERMEDADES YA TRATADAS EN OTROS CAPITULOS

PROBLEMAS CON LA VISTA: (Vea pág. 184)

Después de 40 años de edad, es normal que haya más dificultad en distinguir las cosas cercanas. Muchas veces los lentes les hacen provecho. (Vea pág. 189).

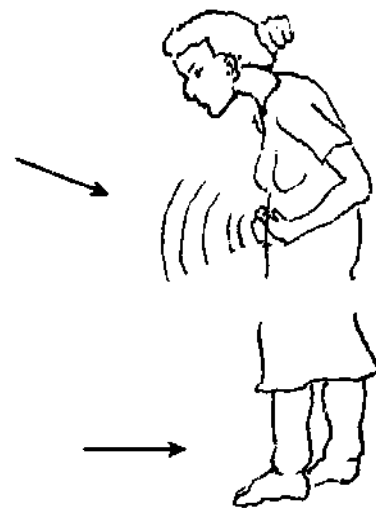


Todas personas mayores de 40 años deben estar pendientes de las señas de glaucoma, la cual puede causar ceguera si no se trata a tiempo. (Vea pág. 189). A la primera sospecha de glaucoma, busque ayuda médica.

Cataratas y "moscas volantes" también son problemas frecuentes en la vejez.

DEBILIDAD, "LATIDO", Y MALA ALIMENTACION:

Es natural que la gente vieja no tenga la fuerza o energía que tenía cuando joven; pero la debilidad aumenta si no comen bien. "Latido" del estómago es una seña de no comer bien. Aunque no coma mucho, la gente mayor debe comer alimentos nutritivos todos los días. (Vea pág. 96).

HINCHAZON DE LOS PIES: (Vea pág. 144)

Puede venir de muchas enfermedades, pero en la gente vieja, puede ser por falta de buena circulación (vea pág. 180), o mal del corazón (vea pág. 245).

LLAGAS CRONICAS DE LOS PIES: (Vea pág. 180)

Vienen de la falta de buena circulación, la cual es muchas veces causada por las vârices (vea pág. 143). Tambien sospeche diabetes (vea pág. 107).

Las llagas que resultan de la mala circulación son muy difíciles de aliviar.

Mantenga la llaga tan limpia como pueda. Lávela con agua hervida y jabón blando, y cambie la venda seguido. Si hay señas de infección, cúrela pronto. (Vea pág. 75).

Al sentarse y al dormir, mantenga el pie en alto.

**DIFICULTAD EN ORINAR:** (Vea pág. 195)

Hombres viejos que tienen dificultad en orinar, o que se les sale el orín en gotas, probablemente padecen de prostatitis.

TOS CRONICA: (Vea pág. 133)

Una persona vieja que tose mucho debe dejar de fumar y consultar con un médico.

Si tenía síntomas de tuberculosis cuando estaba más joven, o si alguna vez ha tosido sangre, debe sospechar tuberculosis.

Si tiene asma, mucha fatiga, o ahogo junto con la tos, o si se le hinchan los pies también, es posible que tenga mal de corazón. (Vea la siguiente página).

**REUMA (ARTRITIS):** (Vea pág. 142)

El reumatismo es una molestia para mucha gente mayor.

Se mejora con:

- Descanso de las coyunturas que duelen.
- Lenzos de agua caliente.
- Calmantes, preferiblemente de aspirina, 2 ó 3 pastillas hasta seis veces al día, junto con bicarbonato, leche o mucha agua.



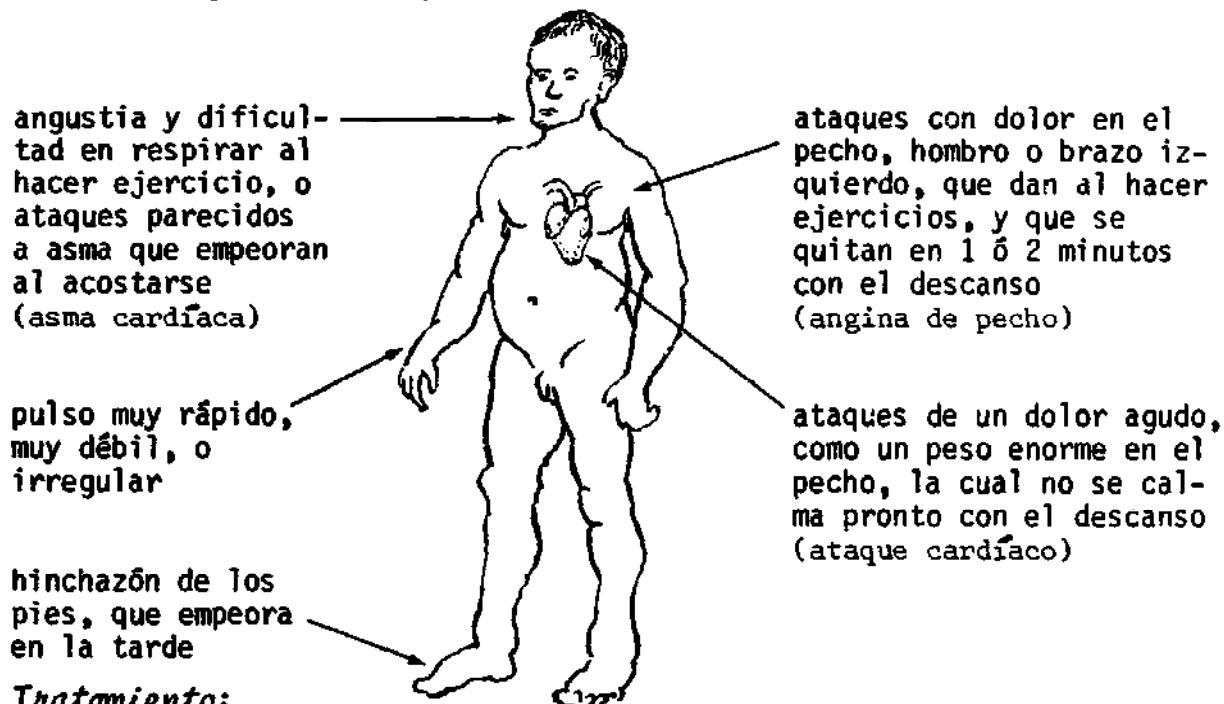
Es importante hacer suficientes ejercicios como para mantener tanta movilidad que se pueda en las coyunturas malas.

OTRAS ENFERMEDADES PRINCIPALMENTE DE LA VEJEZ

MAL DE CORAZON:

Las enfermedades del corazón son más frecuentes en la gente vieja, sobre todo en la que está gorda o que padece de alta presión.

Las señas que indican problemas del corazón son:



Tratamiento:

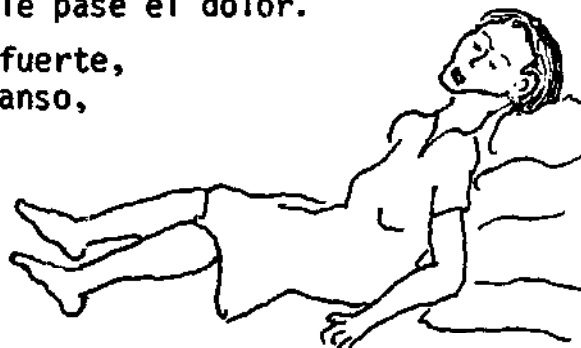
Las varias enfermedades del corazón, necesitan distintas medicinas, las cuales son de empleo muy delicado. Si sospecha que tiene malo el corazón, consulte con un médico. Es importante tener la medicina apropiada para cuando la necesite.

Una persona con problemas del corazón no debe trabajar duro, fatigarse, ni enojarse. No debe comer comidas grasosas. Y si es gordo debe bajar de peso.

● Si tiene asma cardíaca o se le hinchan los pies, no debe comer nada que contenga sal, por el resto de su vida.

● En caso de un "ataque" al corazón, sea angina del pecho o un ataque cardíaco, el enfermo debe quedarse completamente quieto, en un lugar fresco, hasta que se le pase el dolor.

● Si el dolor del pecho es muy fuerte, si no se quita pronto con el descanso, y especialmente si hay señas de CHOQUE (vea pág. 64) probablemente el corazón está gravemente dañado. El enfermo debe quedar acostado por una semana, y muy quieto durante un mes.
BUSQUE AYUDA MEDICA.



EMBOLIA ("EMBOLIO", DERRAME O ACCIDENTE CEREBRAL):

Cuando le da un ataque muy grave de "embolia" a una persona, cae de repente y se queda más o menos inconsciente, con la cara roja, la respiración rápida y ronca, el pulso fuerte y despacio. Si el enfermo no muere, el sentido le puede volver en unos minutos o en unas horas o días. Puede tener dificultad en hablar, en ver, o puede quedar paralizado o entumido un lado de la cara o el cuerpo. A veces se vuelve tonto o extraviado.

Un ataque menos fuerte de "embolia" puede causar problemas en hablar, ver, mover, o pensar, acompañadas a veces con basca o dolor de cabeza.

Tratamiento:

Acueste al enfermo con la cabeza un poco más alta que los pies. Si está inconsciente, no le dé nada por la boca, y póngale la cabeza hacia un lado para que salga la flema de la boca. No le dé ninguna medicina hasta que llegue el médico y le recete. (Vea LA PERSONA INCONSCIENTE, pág.65).

Después de un ataque de "embolia", si el enfermo queda paralizado de un lado, debe enseñarle a usar la mano buena para cuidar de sí mismo, andar con bordón, etc. Debe evitar ejercicios fuertes y que se enoje.

SORDERA, Y MAREOS CON ZUMBIDO:

La sordera que viene poco a poco con los años, sin dolor del oído u otros síntomas, muchas veces no tiene remedio, aparte de conseguir un aparato para aumentar el oído.

Para infecciones del oído, que a veces causan sordera, vea pág.235 .

Si una persona mayor a ratos está sordo de un oído, con zumbido y mareos (tarantas) muy fuertes, probablemente tiene la enfermedad de Meniere. Debe tomar 1 ó 2 pastillas de *Dramamine* y acostarse hasta que se calmen los síntomas. Si no se mejora pronto o la condición vuelve seguido, busque ayuda médica.



Después de que esta mujer tuvo "embolia" le quedaron paralizados un ojo y un lado de la boca.



PERDIDA DEL SUEÑO:

Es normal que personas viejas duerman menos que las jóvenes, y que en las noches largas del invierno pasen horas sin poder dormir.

Hay ciertas medicinas para dormir, pero es mejor no usarlas si no es absolutamente necesario.

Aquí hay unos consejos para dar sueño:

- Evite el café, especialmente después del mediodía.
- Tome un vaso de leche caliente antes de acostarse.
- Bañese con agua tibia antes de acostarse.
- Si todavía no puede dormir, tome una pastilla de *Dramamine* una media hora antes de acostarse.

ENFERMEDADES MAS FRECUENTES EN PERSONAS MAYORES DE 40 AÑOS

CIRROSIS DEL HIGADO:

Esta enfermedad resulta en hombres de 40 años o mayores, que tienen una historia de comer muy pobremente y emborracharse seguido.

Señas:

► Puede presentarse de una manera parecida a la hepatitis, con debilidad, desgana de comer, malestar en la barriga, o dolor al lado del hígado. A veces se vomita sangre.

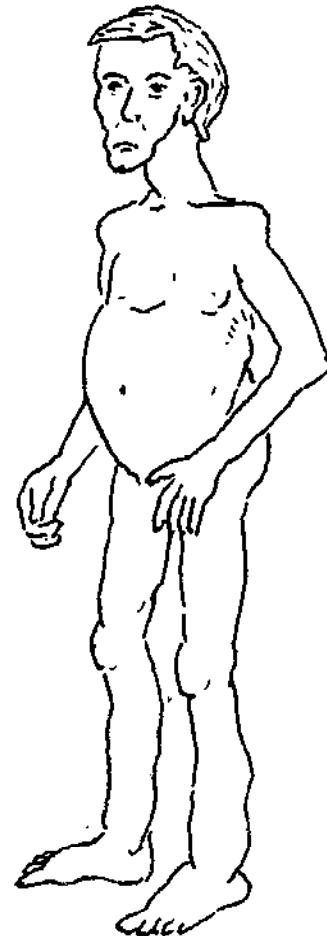
► Al empeorarse, se enflaquece más y más. En casos graves, la barriga se extiende con líquido hasta parecerse a un tambor, los pies se hinchan, y los ojos y piel se ven amarillos.

Tratamiento:

Cuando la cirrosis está avanzada, es muy difícil de curar, pues no hay medicinas que hagan provecho. La mayoría se muere. Por eso, a la primeras señas, **BUSQUE AYUDA MEDICA**. También haga lo siguiente:

- No vuelva a tomar el resto de su vida, porque el alcohol es un veneno para el hígado.
- Coma lo mejor que sea posible: comidas ricas en proteínas y vitaminas. Si tiene hinchazón, no use sal en la comida.

Claro que lo mejor es evitar esta enfermedad. Es fácil. **NO SE EMBORRACHE TANTO Y COMA MEJOR.**



PROBLEMAS DE LA "BILIS" Y LA VESICULA:

Las enfermedades de la vesícula y las vías biliares dan con gran frecuencia a las mujeres gordas mayores de 40 años.

Señas:

► un dolor agudo que pega al lado derecho de la barriga, aquí: y a veces llega hasta al derecho de la espalda.

► con frecuencia el dolor da después de comer, y puede provocar basca.

► a veces hay calentura, o los ojos se ponen amarillos.

**Tratamiento:**

● para calmar el dolor, tome pastillas de anti-espasmódicos (vea pág.279) u otra medicina que contenga belladona.

● si tiene calentura, use antibióticos: ampicilina o tetraciclina (*Terramicina*) (vea pág.267)

● en casos muy agudos o crónicos, busque ayuda médica. A veces se necesita una operación.

● personas gordas que padecen de la vesícula deben evitar comida grasosa, comer con moderación, y bajar de peso. (Vea pág.107)

"Bilis":

Vulgarmente se dice que personas que son muy corajudas padecen de "bilis". Por lo general, la condición de tales personas "biliosas" no tiene nada que ver con padecimiento de la verdadera bilis, es decir la hiel, o líquido que produce la vesícula biliar. Mujeres mayores de 40 años muchas veces son biliosas por causa de la menopausia. (Vea pág.204).

CAPITULO 21

El botiquín

Para estar prevenido en los casos de emergencias, cada familia y cada rancho o pueblo debe tener un botiquín:

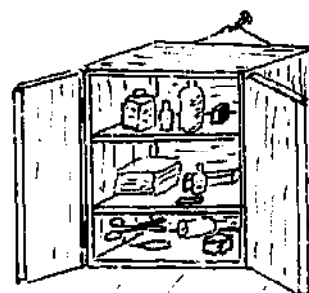
● Cada familia debe tener un BOTIQUIN BASICO (vea pág. 250) con los artículos necesarios para los primeros auxilios, infecciones sencillas, y enfermedades más frecuentes.

● Cada rancho o pueblo debe mantener un BOTIQUIN MAS COMPLETO (vea pág. 252) con los útiles y medicinas necesarias para comenzar a combatir las enfermedades más graves, mientras se consigue ayuda médica. Una persona responsable debe encargarse de este botiquín, ya sea un médico practicante, un tendero, un profesor, u otra persona de confianza. Si es posible, todo el rancho debe cooperar para mantener este botiquín. Las familias más acomodadas deben contribuir más que los pobres, pero todos deben entender que *EL BOTIQUIN ES PARA EL BENEFICIO DE TODOS.*

NOTE BIEN: La cantidad de medicinas recomendada para los botiquines es la minima que debe tener a mano. En algunos casos alcanzará nada más que para el principio del tratamiento, mientras se consigue más medicinas y ayuda médica.

COMO MANTENER Y CUIDAR SU BOTIQUIN

1. **GUARDE TODAS LAS MEDICINAS FUERA DEL ALCANZE DE LOS NIÑOS,** porque se pueden envenenar.
2. **GUARDE LAS INSTRUCCIONES PARA CADA MEDICINA JUNTO CON LA MEDICINA.** Mantenga una copia de este libro junto con el botiquín.
3. **COLOQUE EL BOTIQUIN EN UN LUGAR FRESCO, SECO Y LIMPIO.** El cajón debe atajar el ingreso de ratones y de cucarachas. Guarde los instrumentos, gazas y algodones en bolsas de plástico cerradas con ligitas.
4. **MANTENGA COMPLETO EL BOTIQUIN.** Reponga cada cosa que se usa, lo más pronto que sea posible.
5. **ESTE PENDIENTE DE LA FECHA DE CADUCIDAD DE LA MEDICINA.** Si la fecha pasa o si la medicina tiene señas de que está pasada, destrúyala y consiga una nueva.



EL BOTIQUIN BASICO -- PARA LA FAMILIA

Estas son las cosas que cada familia debe tener en su botiquín.
Con estas medicinas y materiales se puede combatir muchos de los
problemas sencillos que se encuentran en los ranchos.

UTILES E INSTRUMENTOS

	<u>Precio</u> ↓	<u>Cantidad que se recomienda</u> ↓	<u>Para sus usos</u> ↓ <u>Vea pág.</u> ↓
gazas cuadradas estériles en sobres individuales	\$ 0.50	20	185,215
gazas en rollos de 1, de 2 y de 3 pulgadas de ancho	\$ 1.00 cada uno	3	74,87,88
algodón	\$ 3.50	1	53,70
tela adhesiva (esparadrapo) de una pulgada de ancho	\$11.60 para la grande	1	72,185
curitas	\$ 0.20	20	168
jabón desinfectante como <i>Gamophen</i>	\$ 4.75	1	276
alcohol de 70 por ciento	\$25.00 el litro	100 ml	60,73
agua oxigenada	\$ 1.00 el frasco	1	180
vaselina blanca	\$ 1.50 el tubo	1	78,82,166
vinagre blanco	\$ 4.00 el frasco	1	173,201,273
tijeras nuevas sin moho	\$ 6.00	1	214
pincitas de puntas agudas	\$ 6.00	1	71,143
termómetros - para la boca	\$ 6.00	1	28
para la nalga	\$ 6.00	1	28
azufre	\$ 1.00 un puñal	1	167,173,277
bolsas de plástico para mantener limpios los útiles e instrumentos y para lienzos		30	162

CONTINUACION DEL BOTIQUIN BASICO:
MEDICINAS

Clase de medicina	Nombre de medicina	Ejemplo de una marca	Precio en 1973	Cantidad que se recomienda	Vea pág.
Antibióticos					
	1. penicilina en pastillas	Pen-Vi-K 250 mg	\$44.00 por 20	40	265
	2. ampicilina en pastillas	Penbritin 250 mg	\$54.30 por 12	24	267
Tapón para la diarrea					
	3. caolin con pectina	Kaopectate, suspension	\$10.80 el frasco	1	280
Para los lombrices					
	4. piperazina	Piperidol, jarabe	\$10.20 el frasco	2	275
Para guaguana (sarna) y piojos					
	5. lindano	Lindano	\$ 7.90 el frasco	1	276
Pomada antibiótica para la piel					
	6. neomicina, etc.	Graneodín dérmico	\$13.45 el tubo	1	277
Pomada antibiótica para los ojos					
	7. tetraciclina	Terramicina oftálmica	\$ 3.00 el tubo	2	277
Calmantes para dolor y calentura					
	8. aspirina	Aspirina	\$.15 por 2	30	278
Antiácido para agruras y el SUERO PARA TOMAR					
	9. bicarbonato de sodio		\$ 1.00 por 100 g	1	279
Control de basca (vómitos) y comezón					
	10. una anti- histamínico	Dramamine, pastillas	\$ 1.00 cada una	10	284
Para combatir la mala alimentación					
	11. poli-vita- minas	Viterra cápsulas	\$19.20 por 30	30	287
Para combatir la anemia					
	12. sulfato ferroso, pastillas		\$ 2.45 por 20	100	287

EL BOTIQUIN MAS COMPLETO -- PARA CADA RANCHO Y PUEBLO

Este botiquín debe incluir todas los medicamentos y útiles apuntados en el BOTIQUIN BASICO, y también todos los que están enumerados aquí, las cuales son necesarios para combatir algunas de las enfermedades más graves que se pueden encontrar en los ranchos.

ES MUY IMPORTANTE QUE CADA RANCHO MANTENGA COMPLETO ESTE BOTIQUIN.

MEDICINAS

<u>Clase de medicina</u> ↓	<u>Nombre de medicina</u> ↓	<u>Ejemplo de una marca</u> ↓	<u>Precio en 1973</u> ↓	<u>Cantidad que se recomienda</u> ↓	<u>Vea pág.</u> ↓
Antibióticos inyectables					
1.	penicilina pro-caina inyectable	Penprocilina 400,000 U	\$ 2.85	20 a 40	266

2.	ampicilina inyectable	Penbritin 250 mg	\$10.85	20 a 40	267

Antibiótico tomado					
3.	tetraciclina cápsulas	Terramicina 250 mg	\$50.80 por 16	16 a 32	268

Antibiótico para la tifoidea					
4.	cloranfenicol cápsulas	Paraxin "S" 250 mg	\$20.15 por 12	48 a 96	269

Para la diarrea causada por amibas					
5.	una quinoleina	Intestopan cápsulas	\$25.40 por 15	15 a 45	271

Antiespasmódico - para torcijones etc.					
6.	belladona etc.	Belminal pastillas	\$ 3.95 por 20	20 a 60	279

Para la mordedura de víbora					
7.	Suero Anticrotálico, liofilizado (o Suero Antiviperino)		\$28.80	2 a 4	285

Para el piquete de alacrán					
8.	Suero Antialacrán, liofilizado		\$17.30	2 a 6	285

Para el tétano					
9.	Antitoxina tetánica, liofilizada 40,000 U		\$169.00	1 a 2	285

CONTINUACION DEL BOTIQUIN MAS COMPLETO

<u>Clase de medicina</u>	<u>Nombre de medicina</u>	<u>Ejemplo de una marca</u>	<u>Precio en 1973</u>	<u>Cantidad que se recomienda</u>	<u>Vea pág.</u>
Para las convulsiones					
10.	diazepina, inyecciones	Valium 10 mg en 2 ml	\$33.00 por 6	6 a 12	285

Para trastornos alérgicos muy graves					
11.	Adrenalina, inyección de 1 mg		\$ 0.50	6 a 10	283

12.	Ambodryl o Benadryl, ampolletas de 10 ml para inyección		\$17.95	1 a 2	283

Para control de asma					
13.	efedrina con teofilina	Tedral pastillas	\$ 0.40	20 a 100	282

Para control de "ataques" epilépticos					
14.	difenilhidantoína	Epamin cápsulas	\$ 7.00 por 30	30 a 90	286

Para la hemorragia después del parto					
15.	ergonovina	Ergotrate:			
		inyecciones 0.2 mg	\$ 3.00	6 a 12	286
		pastillas de 0.2 mg	\$14.60 por 17	17 a 34	286

UTILES E INSTRUMENTOS

Equipo para inyectar					
16.	jeringas de 2 ml			3	60

17.	agujas #22, 3 cm de largo			3 a 6	60

18.	sondas			2	199

19.	vendas elásticas en rollos 2 y 3 pulgadas de ancho			4	88,143,180

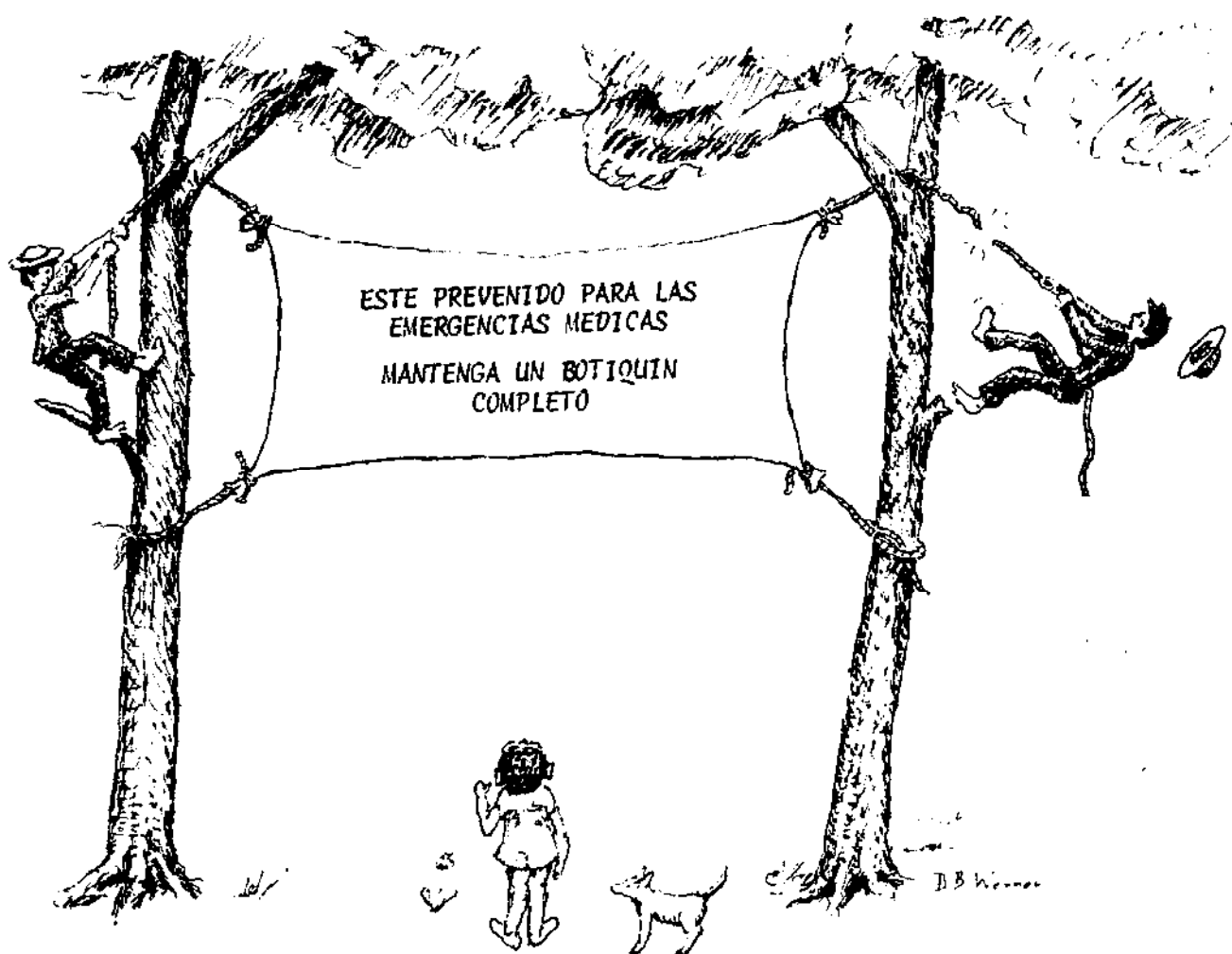
LA COMPRA DE MEDICINAS PARA SU BOTIQUIN

Todas las medicinas recomendadas en este libro se hallan en las farmacias de los pueblos grandes. Vale la pena hacer un viaje especial para equipar su botiquín. Si varias familias cooperan en equipar sus botiquines a la vez, es posible que el boticario les dé un descuento.

Si la farmacia no tiene la marca de medicina que busca, compre otra, pero tenga cuidado que sea el mismo tipo de medicina y que la dosis sea apropiada.

Al comprar una medicina, compare precios. Diferentes laboratorios venden las mismas medicinas bajo diferentes precios, y unas marcas son demasiado caras.

Tenga cuidado que la medicina que compre para su botiquín le falte mucho para caducar, preferiblemente años.



UNAS PALABRAS PARA EL TENDERO DEL CAMPO

Muy estimado señor:

Usted, el dueño de una tienda en un rancho pequeño, ya se encarga de alguna responsabilidad para la salud de sus vecinos, pues les vende varias medicinas, y a veces les da consejos sobre los medicamentos que les pueden servir.

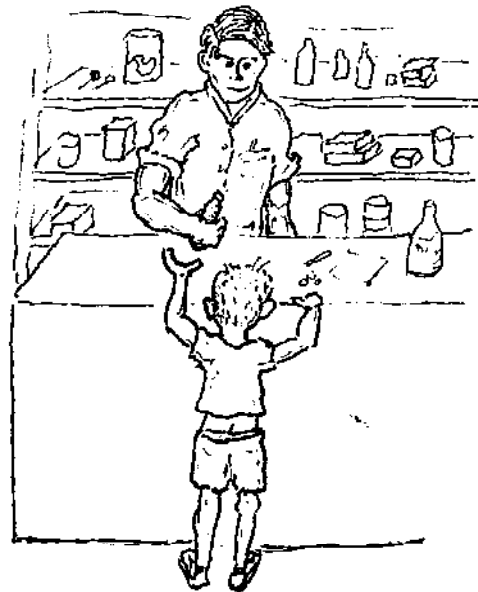
Al leer este libro, tiene Ud. la oportunidad de dar a sus clientes aún mejores consejos y de venderles las medicinas que más necesitan.

Se le exige a Ud. encargar para su tienda las medicinas más importantes para la salud de su pueblo, y nunca vender productos inútiles o dañinos. Como Ud. ya sabe, mucha gente pobre gasta su dinero en medicinas que no les sirven. Por ejemplo, muchos de los tónicos y vinos medicinales que tanto usan carecen de las vitaminas más importantes. Si Ud. vende solamente los tónicos provechosos (por ejemplo, *Jarabe Hemostyl*, vea pág. 99) y les explica a sus clientes porque los prefiere, hará Ud. un gran servicio a su pueblo.

Asimismo, cuando llega un cliente pidiendo alguna medicina que claramente no sirve para la enfermedad que tiene, tenga la bondad de aconsejarlo sobre esto. Quizas le puede recomendar una medicina que le sirva mejor. Por ejemplo, si alguien pide *Respicil* o *Dicrysticina* para la gripe, explíquese todas las razones porque no se debe usar (vea pág. 42) y véndale mejor *Aspirina* o *Desenfrinol*. En las páginas 41 a 44 se trata de las medicinas que los campesinos usan incorrectamente con más frecuencia.

También Ud. puede servir a sus clientes si siempre encarga las marcas de medicinas más económicas. Por ejemplo: de las medicinas para arrojar lombrices, mucha gente compra *Padrax*, pues los sobrecitos se ven baratos. Pero por la cantidad del medicamento que tienen, los sobrecitos de *Padrax* salen dos veces más caros que *Piperawitt* o *Piperidol* (vea pág. 275). Usted tiene la responsabilidad de proteger a sus clientes contra engaños como éste. No venda ni *Padrax* ni otros productos demasiado costosos.

Permítame recomendar el uso de este libro como una guía para saber cuales son las medicinas que debe tener en venta. Es muy importante que tenga todas las medicinas indicadas en EL BOTIQUIN BASICO y en EL BOTIQUIN MAS COMPLETO. Es decir que el mejor lugar para EL BOTIQUIN DEL RANCHO es en su tienda. Recomendamos que tenga en su tienda todas las medicinas recomendadas para los dos botiquines, y también algunas de las otras medicinas apuntadas en las PAGINAS VERDES.



LAS PAGINAS VERDES

LOS USOS, DOSIS, Y PRECAUCIONES PARA LAS MEDICINAS RECOMENDADAS EN ESTE LIBRO



Las medicinas apuntadas en esta parte del libro están agrupadas según sus usos. Cada medicina se encuentra bajo su nombre farmacológico, con uno o más ejemplos de las diferentes marcas de esta medicina.

Por ejemplo: *Pen-Vi-K* es la marca de penicilina V que recomendamos.

En las PAGINAS VERDES
se apunta así:

el nombre farmacológico
siempre se escribe con
este tipo de letra

Penicilina V

Pen-Vi-K

el nombre de la marca
siempre se escribe con
este tipo de letra

Las marcas que decidimos recomendar en este libro no son necesariamente mejores que otras. Tratamos de escoger las marcas más económicas y a la vez, las que se encuentran con más seguridad en las boticas de pueblos pequeños.

Los precios apuntados aquí son los precios públicos a la fecha de escribir este libro, y pueden cambiar.

Para ayudarle a hallar la medicina que busca, incluimos la siguiente lista de las medicinas en el orden en que se presentan, y después un índice de las medicinas en orden alfabético.

LISTA DE MEDICINAS INCLUIDAS EN LAS PAGINAS VERDES
(Vea también el Índice De Medicinas, pág. 262)

LAS PENICILINAS:

ANTIBIOTICOS DE GRAN IMPORTANCIA

PENICILINA TOMADA	
Penicilina V	
Pen-V-K.....	265
PENICILINAS INYECTADAS	
Penicilina procaína	
Proprocilina.....	266
Penicilinas de acción breve	
Penicilina G cristalina.....	266
Penicilina G sódica.....	266
AMPICILINA: PENICILINA DE ESPECTRO AMPLIO	
Ampicilina	
Penbritin.....	267
PENICILINA CON ESTREPTOMICINA	
Penicilina procaína en combinación con estreptomina: Inyecciones	
Dicrysticina-S.....	267
Respicil.....	267

ERITROMICINA:

ALTERNATIVA A LA PENICILINA

Eritromicina.....	268
-------------------	-----

LAS TETRACICLINAS:

ANTIBIOTICOS DE ESPECTRO AMPLIO

Oxitetraciclina	
Terramicina.....	268

CLORANFENICOL:

ANTIBIOTICO PARA LA TIFOIDEA

Cloranfenicol	
Paraxin "S".....	269
Chloromycetin.....	269

LAS SULFAS:

MEDICINAS ANTI-MICROBIANAS

Sulfadiazina y sulfatiazol.....	269
---------------------------------	-----

ESTREPTOMICINA:

ANTIBIOTICO CONTRA LA TUBERCULOSIS

Estreptomina: inyectable	
Ambistryn.....	270

OTRAS MEDICINAS PARA LA TUBERCULOSIS (TUBERCULOSTATICOS)

Isoniazida (H.A.I.N.)	
Nidracid.....	270
P.A.S. (ácido paramino salicílico)	
P.A.S. Carnot.....	270
Ethambutol, pastillas	
Myambutol.....	271

MEDICINAS PARA PALUDISMO

Cloroquina	
Aralen.....	271
Primaquina.....	271

MEDICINAS QUE COMBATEN AMIBAS

LAS QUINOLEINAS

Broxiquinolina	
Intestopan.....	271
Diyodohidroxi-quinolina	
Diodoquin.....	272
Yodoclorohidroxi-quinolina	
Entero-Vioformo.....	272
Entero-vioformo con sulfatiazol	
Entero-Vioformo Compuesto.....	272
Entero-vioformo con bromuro de oxifenonio	
Metaformo.....	272
METRONIDAZOL	
Metronidazol	
Giaticol.....	272
Flagenase.....	272
Flagyl.....	272

MEDICINAS PARA

EL FLUJO VAGINAL

Vinagre blanco.....	273
Metronidazol.....	273
Nistatina.....	273
Metronidazol con violeta de genciana	
Fedal Genefem - Fedal Hexafem.....	273
Diyodohidroxiquinoleína	
Bioxiquin V.....	273
Furizolidona	
Benilen.....	273
Trichofurona.....	273
Sulfoanilamida y aminoacridina	
Ovosal.....	273
Sulfatiazol	
Ovulos de Sulfatiazol.....	274

MEDICINAS PARA TIÑAS, JIOTES

Y OTRAS INFECCIONES DE HONGOS

Griseofulvina	
Fulvina U/F.....	274
Fulcin Forte 250.....	274
Pomadas con ácido undecilénico, etc.	
Fedal-Mico.....	274
Pomada Excelsior.....	274
Micotex.....	274
Tiosulfato de sodio.....	274
MEDICINA PARA ALGODONCILLO	
Nistatina	
Micostatin.....	274
Violeta de genciana: solución de 1 por ciento	
	275

MEDICINAS PARA COMBATIR

LORBRICES Y GUSANOS INTESTINALES

PIPERAZINA	
Piperavit.....	275
Piperidol.....	275

<i>Anterobius</i>	275
<i>Antelmina</i>	275
<i>Padrax</i>	275
TIABENDAZOL	
<i>Mintezol</i>	275
Hexilresorcinol.....	276
<i>Fedal-Hexil</i>	276
MEDICINAS PARA LA LOMBRIZ SOLITARIA	
Niclosamida	
<i>Vomesan</i>	276
INSECTICIDAS	
Lindano	
<i>Lindano</i>	276
Benzoato de bencilo	
<i>Novascabian</i>	276
<i>Scabisan</i>	276
Azufre.....	276
MEDICINAS PARA DIFERENTES DOLENCIAS DE LA PIEL (MEDICINAS TÓPICAS)	
JABON	
Jabón con hexaclorofena	
<i>Gamophen</i>	276
AZUFRE	
Azufre.....	277
POMADAS ANTIBIOTICAS	
Neomicina con gramicidina	
<i>Graneodln Dérmico</i>	277
Tetraciclina con polimixina	
<i>Terramicina con polimixina, dérmica</i>	277
POMADA PARA REACCIONES ALERGICAS Y OTROS TRASTORNOS DE LA PIEL	
Pomada córtico-esteroide.....	277
<i>Synalar simple</i>	277
MEDICINA PARA LOS OJOS	
Tetraciclina con polimixina	
<i>Terramicina con polimixina, oftálmica</i>	277
Nitrato de plata.....	277
Gotas de manzanilla.....	277
CALMANTES	
Aspirina (ácido acetilsalicílico)	
<i>Aspirina</i>	278
Aspirina con cafeína	
<i>Mejoral</i>	278
<i>Mejoralito</i>	278
<i>Cafe-Aspirina</i>	278
Aspirina con acetofenetidina y codeína	
<i>Veganin</i>	278
Pirazolona	
<i>Magnopyrol</i>	278
Cibalgina con trasentina	
<i>Espasmo-Cibalgina</i>	278
<i>Comel</i>	279
Aspirina con bicarbonato de sodio	
<i>Alka-Seltzer</i>	279
Ergonovina con cafeína	
<i>Cafergot</i>	279

ANTIESPASMODICOS	
Belladona con fenobarbital.....	279
<i>Belminal</i>	279

ANTIACIDOS	
Bicarbonato de sodio (carbonato).....	279
<i>Estomacurool</i>	279
Leche de magnesia.....	280

PURGANTES Y LAXANTES	
Laxantes de sal	
<i>Carbonato de Magnesia (Coyoacán)</i>(14)	280
<i>Magsokon (Sulfato de Magnesia)</i>(14)	280
Laxantes de aceite	
<i>Aceite Mineral</i>(14)	280

"TAPONES" PARA LA DIARREA	
Caolín con pectina	
<i>Kaopectate</i>	280
<i>Gelpeca</i>	280
Pectina con neomicina, furazolidona y atropina	
<i>Treda</i>	280

MEDICINAS PARA CATARRO Y LA GRIPE	
Aspirina.....	281
Aspirina con un anti-histamínico	
<i>Desenfriol-D</i>	281
<i>Desenfriol-ito</i>	281
Calmante con anti-histamínico	
<i>Contac X</i>	281

Tos	
Béquico con dimetil-propanol	
<i>Detigón</i>	281
Jarabe con efedrina o fenilefrina	
<i>Breacol</i>	281
<i>Broncofedrina</i>	281

GOTAS PARA LA NARIZ	
Fenilefrina	
<i>Neosinefrina</i>	282
Gotas de nafazolina (descongestionante)	
<i>Gotinal</i>	282
Nitrofurazona con fenilefrina	
<i>Furacin Nasal</i>	282

GOTAS PARA INFECCIONES DEL OIDO	
Gotas con neomicina	
<i>Otifen Con Neomicina</i>	282
Vinagre blanco.....	282

MEDICINAS PARA ASMA	
Teofilina con efedrina y fenobarbital	
<i>Tedral</i>	282

ADRENALINA	
Nor-epinefrina	
<i>Adrenalina</i>	283

**LOS ANTI-HISTAMINICOS
PARA TRASTORNOS ALERGICOS**

Clorfeneramina <i>Cloro-Trimeton</i>	283
Difenhidramina <i>Ambodryl</i>	283
<i>Benadryl</i>	283

**MEDICINAS PARA
CONTROLAR LOS VOMITOS**

Dimenhidrinato <i>Dramamine</i>	284
Fenotiazina <i>Plegicil</i>	284
Difenhidramina <i>Ambodryl</i>	284
<i>Benadryl</i>	284

**ANTITOXINAS HECHAS
CON SUERO DE CABALLO**

Antitoxina para el piquete de alacrán <i>Suero Antialacrdn "Myn"</i>	285
Antitoxinas para las mordeduras de serpientes venenosas <i>Suero Anticrotdlico "Myn"</i>	285
<i>Suero Antiviperino "Myn"</i>	285
Antitoxina para el tétano <i>Antitoxina Tetdnica "Myn"</i>	285

CONVULSIONES

Diazepina <i>Valium</i>	285
----------------------------------	-----

**MEDICINAS PARA "ATAQUES"
(CONVULSIONES EPILEPTICAS)**

Difenhidantoina Epamin.....	286
Antisacer Compuesto.....	286
Fenobarbital.....	286

**MEDICINAS PARA
CONTROLAR HEMORRAGIA**

Ergonivina <i>Ergostrate</i>	286
Oxitocina <i>Pituitrina</i>	286

**MEDICINAS PARA
CALMAR LAS ALMORRANAS**

ositorios con combinaciones de medi- nas <i>Anugesic</i>	287
<i>Anucort</i>	287

VITAMINES Y MINERALES

Polivitaminas con minerales <i>Viterra</i>	287
Levadura de Cerveza.....	287
VINOS, TONICOS Y JARABES VITAMINADOS Jarabe con vitaminas y minerales <i>Jarabe Hemostyl</i>	287

MEDICINA PARA LA ANEMIA

Sulfato ferroso.....	287
Vitamina B12 (Cyanocobalmina).....	287

INDICE DE LAS MEDICINAS INCLUIDAS EN LAS PAGINAS VERDES

aceite mineral.....	14,280	<i>Commel</i>	279
aceite de ricino.....	14	<i>Contac X</i>	281
<i>Adrenalina</i>	283	convulsiones, medicinas para.....	285
<i>Alka-Seltzer</i>	279	<i>Chloromycetin</i>	269
algodoncillo, medicina para.....	274	<i>Desenfriol</i>	281
almorranas, medicinas para.....	287	<i>Detigon</i>	281
<i>Ambistryn</i>	270	diarrea, "tapones" para.....	280
<i>Ambodryl</i>	283	diazepina.....	285
amibas, medicinas que las combaten..	271	<i>Dicrysticina-S</i>	267
aminofilina.....	282	difenhidramina.....	284
ampicilina.....	267	difenolhidantoína.....	286
anemia, medicinas para.....	287	diyodohidroxiquinoleína.....	272
<i>Antelmina</i>	275	diyodoquin.....	272
<i>Anterobius</i>	275	<i>Dramamine</i>	284
antiácidos.....	165	efedrina o fenilefrina, jarabes	
antibióticos.....	265	con.....	281
antiespasmódicos.....	279	<i>Entero-Vioformo</i>	272
anti-histamínicos.....	283	<i>Entero-Vioformo Compuesto</i>	272
<i>Antisacer Compuesto</i>	286	<i>Epanin</i>	286
antitoxinas para el tétano.....	285	eritromicina.....	268
<i>Antitoxina Tetánica "Myn" Liofilizada</i>	285	ergonovina con cafeína.....	279
<i>Antitoxina Tetánica "Myn" Líquido</i>	285	<i>Ergotrate</i>	286
<i>Anucort</i>	287	<i>Estomacurool</i>	279
<i>Anugesic</i>	287	<i>Espasmo-Cibalgina</i>	278
<i>Aralen</i>	271	estreptomina.....	270
asma, medicinas para.....	282	ethambutol.....	271
aspirina.....	278	fenobarbital.....	286
"ataques", convulsiones epilépticas,		fenotiazina.....	284
medicinas para.....	286	<i>Flagenase</i>	272
azufre.....	277	<i>Flagyl</i>	272
belladona.....	279	flujo vaginal, medicinas para...273	
<i>Bellasadol</i>	279	<i>Fulcin Forte 250</i>	274
<i>Bellaverina</i>	279	<i>Fulvina U/F</i>	274
<i>Belminal</i>	279	<i>Furacin Nasal</i>	282
<i>Benadryl</i>	283	furizolidona.....	273
<i>Benilen</i>	273	<i>Gamophen</i>	276
<i>Benzatecil L-A 120</i>	266	<i>Gelpeca</i>	280
benzoato de bencilo.....	276	<i>Giaticol</i>	272
béquicos.....	281	<i>Gotinal</i>	282
bicarbonato de sodio (carbonato).....	279	<i>Graneodin Dérmico</i>	277
<i>Binotal</i>	267	griseofulvina.....	274
<i>Bioxiquin V</i>	273	hemorragia, medicinas para.....	286
<i>Bre-a-Col</i>	281	<i>Hemostyl, Jarabe</i>	287
<i>Broncofedrina</i>	281	<i>Vino</i>	99
broxiquinolina.....	271	hexilresorcinoí.....	276
<i>Cafe-Aspirina</i>	278	hongos, medicinas para infeccio-	
<i>Cafergot</i>	279	nes de.....	274
calmantes.....	277	<i>Indebenzil S.A.</i>	266
caolín con pectina.....	280	insecticidas.....	276
carbonato de magnesias.....	280	isoniazida (H.A.I.N.).....	270
carbonato (bicarbonato de sodio)....	14	<i>Intestopan</i>	271
catarro y la gripe, medicinas para..	281	jabón con hexaclorofena.....	276
<i>Cibalgina con Trasentina</i>	278	<i>Kaopectate</i>	280
cloranfenicol.....	269	laxantes de aceite.....	14
clorfeneramina.....	283	de sal.....	14
cloroquina.....	271	leche de magnesias.....	14
<i>Cloro-Trimetón</i>	283	levadura de cerveza.....	287

lindano.....	276	Pituitrina.....	286
lombrices y gusanos intestinales, medicinas para.....	275	Plegicil.....	284
Magnopyrol.....	278	polivitaminas con minerales.....	287
Magsokón.....	14,280	pomadas antibióticas.....	277
manzanilla, gotas para los ojos.....	277	pomadas con ácido undecilérico... 274	
Mejoral.....	278	pomada córtico-esteroide.....	277
Mejoralito.....	278	Pomada Excelsior.....	274
metronidazol.....	273	primaquina.....	271
Mexaformo.....	272	purgantes y laxantes.....	280
Micostatín.....	274	quinoleínas.....	271
Micotex.....	274	reacciones alérgicas y otros tras- tornos de la piel, pomada para. 277	
Mintezol.....	275	Respiciel.....	267
Myambutol.....	271	Scabisan.....	276
nafazolina.....	282	serpientes venenosas, anti-toxinas para las mordeduras de.....	285
nariz, gotas para.....	282	Suero Antialacrán "Myn".....	285
neomicina		Suero Anticrótálico "Myn".....	285
gotas para los oídos.....	282	Suero Antiviperino "Myn".....	285
para la piel.....	277	suero de caballo.....	285
Neosinefrina.....	282	sulfas.....	269
niclosamida.....	276	sulfadiazina.....	269
Nidracid.....	270	sulfatiazol.....	269
nistatina.....	273	sulfatiazol, óvulos vaginales... 274	
nitrato de plata, gotas.....	277	sulfato ferroso.....	287
nitrofurazona con fenilefrina.....	282	Synalar sin ^o	277
nor-epinefrina.....	283	"tapones" para diarrea.....	280
Novascabian.....	276	Tedral.....	282
oído, gotas para.....	282	teofilina con efedrina y fenobar- bital.....	282
ojos, medicina para.....	277	Terramicina.....	268
Otifen con Neomicina.....	282	Terramicina con Polimixina pomada para la piel.....	277
Ovosal.....	273	para los ojos.....	277
oxitetraciclina.....	276	tetraciclina.....	268
oxitocina.....	286	tiabendazol.....	275
P.A.S. (ácido paramino salicílico).. 270		tiña y jotes, medicinas para... 274	
P.A.S. Carnot.....	270	tiosulfato de sodio.....	274
Padrax.....	275	tos, medicinas para.....	281
paludismo, medicinas para.....	271	tos, jarabe para, hecho de miel de enjambre, jugo de limón y tequila.....	134
Paraxin "S".....	269	Treda.....	280
Penbritin.....	267	Trichofurona.....	273
penicilina		Tripolen.....	266
benzatínica.....	266	tuberculostáticos.....	270
cristalina.....	266	Valium.....	285
con estreptomina.....	267	Veganin.....	278
G, cristalina.....	266	vinagre blanco.....	273
G, pastillas.....	265	vinos, tónicos y jarabes vitamí- nados.....	99,287
G, sal sódica.....	266	violeta de genciana.....	275
inyectada.....	266	vitamina B12 (cyanocobalmina)... 287	
potásica.....	266	vitaminas y minerales	
procaína.....	266	jarabes, vinos y tónicos... 99,287	
sódica.....	266	pastillas.....	287
tomada.....	265	Viterra.....	287
V.....	265	vómitos, medicinas para.....	284
Penprocilina.....	266	yodoclorohidroxi-quinolina.....	272
Pentrexyl.....	267	Yomesan.....	276
Pen-Vi-K.....	265		
Piperawitt.....	275		
piperazina.....	275		
Piperidol.....	275		
piquete de alacrán, anti-toxina para 285			
pirazolona.....	278		

Apunte en esta hoja las instrucciones y precauciones para el uso de cualquier medicina que usa Usted y que no está incluida en estas páginas.

PENICILINA TOMADA

LOS ANTIBIOTICOS

LAS PENICILINAS

Las penicilinas componen un grupo de medicinas antimicrobianas muy potentes contra ciertas clases de infección.

Peligros y precauciones en el uso de cualquier clase de penicilina:

1. Toda clase de penicilina, incluyendo la ampicilina, lleva el peligro de trastornos alérgicos muy graves en ciertas personas. **LAS INYECCIONES SON MAS PELIGROSAS QUE LAS FORMAS TOMADAS.**

2. La mayoría de las infecciones que responden a la penicilina se puede controlar con la forma tomada. Por eso, **NUNCA USE PENICILINA INYECTADA A NO SER QUE SEA ABSOLUTAMENTE NECESARIO.** (Vea pág. 41)

3. Los trastornos más leves causados por la penicilina, (ronchas con comezón, inflamación de las manos, labios, párpados o coyunturas) se controlan con los antihistamínicos (*Ambodryl, Dramamine*, etc., vea pág. 283).

4. Los trastornos más graves (dificultad en respirar, y **CHOQUE ANAFILACTICO**, vea pág. 58) se controlan con adrenalina (vea pág. 282). **CUANDO INYECTE PENICILINA, SIEMPRE TENGA A MANO UNAS AMPOLLETAS DE ADRENALINA.**

5. Personas que han tenido una reacción alérgica a la penicilina corren gran peligro de un trastorno muy grave la próxima vez que reciban penicilina. **NÓ DEBEN RECIBIR NINGUNA CLASE DE PENICILINA O AMPICILINA, JAMAS EN LA VIDA.**

6. Antes de usar cualquier producto que contiene penicilina, siga las precauciones en pág. 58 .

De las penicilinas tomadas, penicilina V es un poco mejor que penicilina G.

Los usos de la penicilina tomada se hallan en la información dada sobre las diferentes enfermedades. Puede servir para muchas clases de infecciones más o menos leves, inclusive:

Postemilla (infección o absceso de muela).

Llagas o granos con pus, si hay muchos, o cuando producen inflamación, "secas", calentura, o listas coloradas.

Erisipela.

Para evitar tétano en heridas muy sucias o profundas.

Infección de oído.

Sinusitis.

Dolor agudo de la garganta, con calentura.

Algunos casos de bronquitis (vea pág. 139).

Si la infección es muy grave, es mejor usar penicilina inyectada.

Si la infección no empieza a responder a la penicilina entre 2 ó 3 días, es mejor cambiar a otro antibiótico, y buscar ayuda médica.

Penicilina V

Pen-Vi-K, pastillas de 250 mg \$44.00 por 20

Dosis:

Para infecciones leves:

Adultos: 1 pastilla 3 ó 4 veces al día.

Niños de 6 a 12 años: la mitad de una pastilla 3 ó 4 veces al día.

Niños menores de 6 años: la cuarta parte de una pastilla 3 ó 4 veces al día.

Para infecciones más graves:

Doble o más la dosis indicada arriba.

IMPORTANTE: Siga tomando la penicilina durante por lo menos 2 ó 3 días después de que se quite la calentura y otras señas de infección.

Nota: Es mejor tomar penicilina cuando el estómago está vacío, media hora antes de la comida.

PENICILINAS INYECTADAS

Se recomienda el uso de penicilina inyectada solamente para ciertas infecciones graves, inclusive:

Tétano.
 Pulmonía grave.
 Heridas con infecciones muy malas.
 Infecciones de hueso y quebraduras abiertas.
 Gangrena.
 Fiebre después del parto.
 Difteria.
 Gonorrea (purgación).
 Sífilis.

Medidas de penicilina:

La penicilina se mide en Unidades. 400,000 Unidades son 250 mg (vea pág. 49). La penicilina inyectable viene en frascos con 250,000 U hasta frascos con 2,000,000 (dos millones) de Unidades, y más.

SIEMPRE FIJESE EN CUANTAS UNIDADES DE PENICILINA CONTIENE EL PRODUCTO QUE VA A USAR Y ASEGURESE QUE LA DOSIS SEA CORRECTA.

Como escoger la penicilina apropiada para inyectar:

La dosis y frecuencia de las inyecciones depende en el tipo de penicilina que inyecta. Por eso, es importante fijarse si la penicilina que inyecta es de acción breve, intermedia, o prolongada.

Acción breve: Productos llamados "penicilina G", "penicilina sódica", "penicilina potásica", y "penicilina cristalina" son de acción breve, pues la medicina queda en la sangre muy poco tiempo: **ES NECESARIO PONER UNA INYECCIÓN DE ESTAS PENICILINAS POR LO MENOS CADA 4 ó 6 HORAS.** Se recomienda el uso de estas penicilinas solamente en infecciones muy graves que requieren dosis muy altas.

Acción intermedia: Penicilinas marcadas "procaína" son de acción intermedia. Basta inyectarlas 1 ó 2 veces en el día. **ESTA ES LA FORMA QUE SE RECOMIENDA EN LA MAYORÍA DE LOS CASOS CUANDO SE USA PENICILINA INYECTADA EN LOS RANCHOS.**

Acción prolongada: Penicilinas marcadas "benzatinica" son de acción muy lenta. Una inyección dura 9 días o más. Son útiles para algunas infecciones cuando es difícil inyectar al enfermo diariamente. Ejemplos son: *Benzatecil I-A 120*, *Indebenzil S.A.*, y *Triplopen*.

Penicilina procaína (acción intermedia):

<i>Penprocilina</i>	400,000 Unidades	\$2.85
	800,000 Unidades	\$4.45
	2,000,000 Unidades	\$8.10

(Otras marcas de penicilina procaína son: *Seclopen*, *Doblecilina*, y *Despacilina*).

Dosis:

Adultos: de 400,000 a 800,000 U 1 ó 2 veces al día, según la enfermedad que tiene y la gravedad del caso.
 Niños: de 100,000 a 600,000 U 1 ó 2 veces al día. **NO USE PENICILINA PROCAINA EN LOS RECIENTES NACIDOS.**

Cuando la infección esté bajo control, es mejor cambiar al uso de penicilina tomada. Siga con la penicilina por lo menos 3 ó 4 días después de que se quite la calentura y otras señas de infección. Algunas infecciones requieren que se siga tomando la penicilina por mucho más tiempo. Siga las instrucciones para cada enfermedad.

Para la dosis para la sífilis y gonorrea, vea pág. 197 y 196.

Penicilinas de acción breve:

<i>Penicilina G Cristalina</i>	1,000,000 U	\$2.75
<i>Penicilina G Sal Sódica</i>	1,000,000 U	\$2.75

Estas se deben usar solamente en ciertas infecciones muy graves, o cuando no hay otras clases de penicilina. (Vea pág. 54.)

Dosis:

Adultos: 500,000 ó 2,000,000 U 4 ó 6 veces al día.
 Niños: de 100,000 a 1,000,000 U 4 ó 6 veces al día, según el caso.

**AMPICILINA:
PENICILINA DE ESPECTRO AMPLIO**

Ampicilina:

Penbritin cápsulas de 250 mg \$54.30 por 12
Penbritin inyección de 250 mg \$10.85
Penbritin jarabe de 125 mg por cucharadita,
 \$30.85
 jarabe de 250 mg por cucharadita,
 \$59.00

Otras marcas:

Pentrexyl } vienen en cápsulas, inyecciones, y
Binotal } jarabes de 250 mg. Precios más o
Amoxil } menos igual que *Penbritin*.

Ampicilina es un antibiótico que mata a las mismas clases de microbios que mata la penicilina, y muchas más.

Ya que la ampicilina es muy cara y que a veces causa diarrea u otros problemas, por regla general es mejor usarla solamente para las infecciones que probablemente no van a responder con la penicilina.

La ampicilina tomada por la boca cuando el estómago está vacío hace el mismo provecho que las inyecciones. Se debe usar las inyecciones solamente para enfermedades muy graves como meningitis, peritonitis y apendicitis, o cuando el enfermo vomita la medicina o no la puede tomar.

Ampicilina es especialmente útil en las siguientes enfermedades:

- Infección del oído (especialmente en niños chiquitos)
- Disentería y diarrea con calentura.
- Infecciones de las vías urinarias (riñones, vejiga, prostatitis)
- Fiebre tifoidea. (Es mejor usar primero cloranfenicol; vea pág.157)
- Meningitis (cuando no es de tuberculosis)
- Peritonitis y apendicitis

Dosis:**Para infecciones leves:**

- Adultos y niños mayores de 5 años: 1 ó 2 cápsulas 4 veces al día.
- Niños de 2 a 5 años: una cápsula 4 veces al día; o una cucharadita del jarabe 250 mg; o 2 cucharaditas del jarabe 125 mg 4 veces al día.
- Niños menores de 2 años: la mitad de la dosis para niños de 2 a 5 años.

Para la fiebre tifoidea:

Adultos: 4 cápsulas juntas 4 veces al día.

Para la meningitis, peritonitis y apendicitis:

Una ampolleta por cada 5 kilos de peso 4 veces al día. (Un niño de 20 kilos debe recibir 16 ó más ampolletas en el día).

Siga tomando ampicilina durante 4 días cuando menos, o por 2 días después de que se termine la infección.

CUIDADO: La ampicilina presenta los mismos peligros que otras penicilinas. Antes de usarla consulte las precauciones en pág. 58.

PENICILINA CON ESTREPTOMICINA

Penicilina Procaina en combinación con Estreptomina: Inyecciones

<i>Dicrysticina-S</i> 400	\$ 4.70
<i>Dicrysticina-S</i> 800	\$ 7.75
<i>Dicrysticina-S</i> Infantil	\$ 3.90
<i>Respicil</i> Adulto (400)	\$ 8.25
<i>Respicil</i> Infantil (300)	\$ 7.70

Nota: Note que la *Dicrysticina*, aunque es más potente que el *Respicil*, es mucho más barata.

No se debe usar estas medicinas al menos que sea un caso de emergencia donde no haya ampicilina u otro antibiótico apropiado para la enfermedad que tiene.

No son efectivas contra el catarro y la gripe.

La curación de tuberculosis puede ser más difícil si las personas han usado anteriormente productos que contienen estreptomina.

POR REGLA GENERAL : NO USE ESTAS MEDICINAS EN LOS RANCHOS.

Dosis:

Una o dos inyecciones al día. Siga las dosis recomendadas para penicilina procaina (vea pág.266), pero nunca ponga más de 4 ampolletas de *Dicrysticina* 400, o 2 ampolletas de *Dicrysticina* 800 en el día, porque en dosis más grandes la estreptomina es tóxica.

Cuidado: Al usar estas medicinas tome todas las precauciones recomendadas para penicilina y estreptomina.

ERITROMICINA: ALTERNATIVA A LA PENICILINA

Eritromicina:

Eritromicina cápsulas de 250 mg
\$40.35 por 12

Se recomienda eritromicina en lugar de penicilina para personas alérgicas a la penicilina.

Dosis:

Adultos: 1 ó 2 cápsulas 4 veces al día.
Niños de 8 a 12 años: 1 cápsula 4 veces al día.
Niños de 4 a 8 años: la mitad de una cápsula 4 veces al día.
Niños menores de 4 años: la cuarta parte hasta la mitad de una cápsula 4 veces al día.

Nota: Personas alérgicas a la penicilina (vea pág. 58) deben incluir eritromicina en su botiquín.

Precaución: Para evitar dolor del estómago, tome eritromicina con la comida.

LAS TETRACICLINAS: ANTIBIOTICOS DE ESPECTRO AMPLIO

Las tetraciclinas son antibióticos que combaten a muchas infecciones microbianas.

Tetraciclina combate la diarrea y disentería causada por bacterias y por amibas. Es mejor que se use solamente en casos graves y no usarla seguido, pues su uso extensivo puede producir diarrea u otros problemas.

Para la diarrea con calentura, es mejor usar tetraciclina solamente para los casos que no mejoran con la ampicilina, o si no se consigue ampicilina. Para la selección de medicinas en el tratamiento de diarrea vea pág. 127.

Se puede usar tetraciclina para la tos ferina cuando no hay ampicilina.

Tetraciclina es la medicina de preferencia para el tifo y la brucelosis.

Tetraciclina es útil en muchas infecciones urinarias o de la vesícula biliar, pero, por lo general, ampicilina es mejor.

La tetraciclina tomada hace el mismo provecho que las inyecciones. Por lo general **NO SE RECOMIENDA LA TETRACICLINA INYECTADA.**

Oxitetraciclina:

Terramicina cápsulas de 250 mg: \$27.50 por 8;
\$50.20 por 16; \$303.25 por 100
capsulitas de 100 mg:
\$34.65 por 24
capsulitas de 50 mg:
\$18.25 por 24
jarabe, 125 mg por cucharadita:
\$24.85 frasco de 12 cucharaditas
inyecciones de 250 mg: \$16.65;
100 mg: \$6.85; 50 mg: \$3.80

También viene en muchas otras marcas.

La cápsula de 250 mg es la forma más económica. Para niños chiquitos se puede abrir la cápsula y dividir el polvo, formando dos o más tomas, y dárselas con agua y bastante azúcar, pues es muy amarga. El jarabe es conveniente, pero sale más caro.

Dosis, cápsulas de 250 mg y el jarabe:

Adultos: 1 ó 2 cápsulas 4 veces al día, según la gravedad del caso.
Niños de 6 a 12 años: una cápsula de 2 a 4 veces al día.
Niños de 1 a 6 años: 1 cápsula 2 veces al día; o la mitad de una cápsula 2 a 4 veces al día; o una cucharadita de jarabe de 2 a 4 veces al día.
Niños menores de 2 años: la cuarta parte de una cápsula hasta la mitad, 3 ó 4 veces al día; o la mitad de una cucharadita de jarabe 4 veces al día.

Siga dando la medicina por 24 horas después de que se corte la infección. Muchos casos de diarrea se componen en un día o dos. Para el tifo, dé tetraciclina por 6 a 10 días. Para brucelosis por 2 ó 3 semanas.

Precauciones:

1. Si después de unos días de tomar tetraciclina hay más diarrea que antes, deje de dársela y busque ayuda médica.
2. En niños chiquitos no use tetraciclina seguido, ya que puede dañarles la dentadura.
3. Nunca use tetraciclina cuando se pasa la fecha de caducidad.

Terramicina, trociscos \$11.20 por 24

Tabletas que se chupan para el dolor de garganta.

No se recomienda esta medicina. Cada tableta contiene tan poco medicamento que sería necesario tomar 68 trociscos al día para alcanzar la dosis mínima para combatir una infección. Así salen muy caras. No gaste su dinero en estas pastillas.

CLORANFENICOL: ANTIBIOTICO PARA LA TIFOIDEA

Cloranfenicol:

<i>Cloranfenicol</i>	cápsulas de 250 mg \$20.15 por 12 suspensión, 158 mg por cucharadita: \$17.30 por 60 ml
<i>Paraxin "S"</i>	cápsulas de 250 mg, \$20.15 por 12 para suspensión \$17.30 por 60 ml
<i>Chloromycetin</i>	inyectable, 1g \$22.05 cápsulas de 250 mg \$20.50 por 12 palmitato (suspensión) \$17.30 por 60 ml inyectable, 250 mg por \$22.05

También viene en muchas otras marcas.

Cloranfenicol puede combatir muchas enfermedades, pero para unas personas es tan peligroso que se recomienda su uso solamente para el tratamiento de la tifoidea.

En los ranchos se debe usar cloranfenicol para otras enfermedades solamente en casos de emergencia, cuando no haya otras medicinas que sirvan. Por ejemplo:

Peritonitis o apendicitis cuando no hay ampicilina.

Disenteria o diarrea aguda con calentura, cuando no hay ampicilina o tetraciclina, y hay peligro de muerte.

Las cápsulas y suspensiones, con frecuencia, hacen más provecho que las inyecciones, y por eso las ocasiones cuando se recomienda las inyecciones son muy limitadas.

Dosis:

Para la tifoidea:

Adultos: 3 ó 4 cápsulas 4 veces al día.
Niños: una cápsula o una y media cucha-

raditas por cada 15 kilos de peso del niño, 4 veces al día.

Para la peritonitis y apendicitis aguda:

Adultos: 3 ó 4 cápsulas 4 veces al día, con muy poca agua; o inyectada, 1 g. 3 ó 4 veces al día.

Niños: 250 mg por cada 15 kilos de peso del niño 3 ó 4 veces al día.

Para la disenteria o diarrea aguda:

Adulto: 2 ó 3 cápsulas 4 veces al día.

Niños: una cápsula o 2 cucharaditas por cada 15 kilos de peso del niño, 4 veces al día.

Siga con la medicina por lo menos 2 días después de que se mejore. En el caso de tifoidea, cuando la infección esté bajo control dé ampicilina en lugar de cloranfenicol.

Cuidado:

1. Raras veces, cloranfenicol causa la muerte. No lo use al menos que sea absolutamente necesario.

2. No dé cloranfenicol a niños recién nacidos.

3. Si granos o llagas se forman en la boca o partes ocultas, deje de dar la medicina, y busque ayuda médica.

LAS SULFAS: MEDICINAS ANTI-MICROBIANAS

Sulfadiazina y sulfatiazol:

<i>Sulfadiazina</i>	pastillas de 500 mg	\$0.30
<i>Sulfatiazol</i>	pastillas de 500 mg	\$0.10

Las sulfas o sulfonamidas combaten a muchos tipos de infección, pero son más débiles que otros antibióticos y con frecuencia producen reacciones alérgicas u otros trastornos. Por eso hoy día se acostumbra usar las sulfas solamente para curar algunas infecciones de las vías urinarias.

De todos modos, cuando no hay otros antibióticos, las sulfas son útiles contra muchas infecciones, notablemente: dolor de oído, algunas diarreas, llagas, granos, impétigo, y varias infecciones de la piel, también infecciones de las vías urinarias.

Los riesgos de malas reacciones son más grande con sulfatiazol que con sulfadiazina, de modo que sería preferible tomar sulfadiazina, a pesar de que ésta es más cara.

Dosis:

Adultos: primera toma: 6 pastillas; luego 2 juntas, 4 a 6 veces al día.
 Niños: primera toma: 1 pastilla por cada 5 kilos de peso del niño; después, 1 pastilla por cada 20 kilos de peso, 4 a 6 veces al día.

Para combatir bien la infección, es importante tomar la dosis recomendada. Tomar menos que lo recomendado es tomar la medicina sin provecho.

En casos más graves, debe seguir tomando la medicina por lo menos 2 días después de que se quite la calentura.

Precauciones:

Es importante tomar mucha agua cuando se toman sulfas.

Si la sulfa provoca calentura, ronchas, comezones, reumas, dolor de los riñones, o sangre en el orín, deje de tomarla y tome mucha agua.

NUNCA DÉ UNA SULFA A UNA PERSONA DESHIDRATADA.

ESTREPTOMICINA: ANTIBIOTICO CONTRA LA TUBERCULOSIS

Estreptomina: inyectable

Estreptomina frascos de 1 g. \$3.00
Ambistrin frascos de 1 g. \$3.00

Es preferible usar estreptomina solamente en estos casos:

Tuberculosis (tisis)

Peritonitis o peligro de peritonitis (heridas profundas en la barriga, apendicitis) cuando no hay ampicilina.

Dosis:

Para tuberculosis:

Casos más graves: 1 g, diario.

Casos menos graves: 1 g, 2 veces a la semana.

SIEMPRE USE ESTREPTOMICINA JUNTO CON OTRAS MEDICINAS CONTRA TUBERCULOSIS (vea pág. 148). Siga inyectando estreptomina hasta que se calme completamente la enfermedad, o por lo menos 3 meses. Entonces siga con las otras medicinas por lo menos otros seis meses más.

Para peritonitis o apendicitis:

1 ó 2 g al día, junto con una dosis muy grande de penicilina cristalina (20,000,000 U) o ampicilina.

Precauciones:

Si comienza a tener sordera o zumbido en los oídos, deje de usar estreptomina y consulte a un médico.

OTRAS MEDICINAS PARA LA TUBERCULOSIS (TUBERCULOSTATICOS)

Es muy importante tomar 2 ó 3 medicinas tuberculostáticas a la vez, y nunca una sola, ya que esto puede hacer más difícil la curación.

El tratamiento de tuberculosis generalmente incluye: estreptomina, H.A.I.N. y P.A.S., por los primeros 3 meses, o hasta que se desaparezcan los síntomas de la enfermedad. Después se toma H.A.I.N. y P.A.S., por lo menos 6 meses más.

En las farmacias venden muchas marcas de H.A.I.N. y P.A.S., la mayoría en combinación y todas muy caras. Ya que la curación es muy larga, y debe estar bajo cuidado médico, se recomienda que vaya a un Centro de Salud donde le pueden dar la medicina gratis.

Isoniazida (H.A.I.N.):

Nidracid pastillas de 100 mg \$21.00 por 100

Dosis:

Adultos: 300 mg (3 pastillas) diarias, junto con 1 ó 2 otros tuberculostáticos.

P.A.S. (ácido paramino salicílico):

P.A.S. Carnot pastillas de 500 mg
\$22.80 por 100

Dosis:

Adultos: 4 g. (8 pastillas) 3 veces al día, con leche, mucha agua, o junto con la comida.

Ethambutol, pastillas:Myambutol, 400 mg. \$108.00 por 50

Dosis: A razón de 25 mg por kilo de peso corporal, al día, en una sola toma.

El Myambutol es útil en lugar de P.A.S. para personas que tienen úlceras o que sienten mal del estómago al tomar P.A.S.

Precauciones para los tuberculostáticos:

1. Para evitar malas consecuencias que pueden aparecer con isoniacida, se recomienda tomar una pastilla de Vitamina B6 (100 mg.) diario, si acaso esta no viene junto con la otra medicina.
2. Si al tomar P.A.S. aparecen: diarrea, ganas de vomitar, dolor de estómago, cambie a otra medicina (Myambutol).
3. Si resultan problemas de la vista tomando Myambutol, deje de tomarlo.
4. Vea las precauciones para estreptomina, pág. 270.

MEDICINAS PARA PALUDISMOCloroquina:Aralen pastillas de 250 mg
\$11.85 por 20

Combate el paludismo.

Dosis:

Para el ataque agudo de paludismo:

edad	Número de pastillas que se toma			
	primera toma	6 horas después	2 días después	otros 2 días después
Adultos	4	2	2	2
Niños:				
menores de 1 año	1/2	1/2	1/2	1/2
1 a 2 años	1	1/2	1/2	1/2
2 a 6 años	2	1/2	1/2	1/2
6 a 10 años	2	1	1	1
10 a 15 años	3	1	1	1

Cuidado:

Aralen es venenoso en cantidades un poco más grandes que las recomendadas. Siga la dosis recomendada con cuidado. No deje la medicina al alcance de los niños.

No tome más que la cantidad recomendada arriba. Si no se alivia al fin de 5 días, no tome más Aralen hasta que se lo recete un médico.

Primaquina:

Combate el paludismo.

Sirve en casos cuando vuelve la enfermedad después de curarse con Aralen.

Primaquina se consigue solamente en la C.N.E.P., después de que se leen sangre y comi prueben que tiene paludismo.

MEDICINAS QUE COMBATEN AMIBAS

Aquí se apuntan solamente las quinoleínas y metronidazol. También vea tetraciclina, pág. 268.

LAS QUINOLEINAS

Las quinoleínas combaten solamente las amibas y algunos microbios en las tripas. Si hay calentura, debe usar otras medicinas.

Para la selección de medicinas en casos de diarrea o disentería, posiblemente causados por amibas, vea pág. 127.

Nota: De las quinoleínas apuntadas aquí, es preferible usar Intestopan, y si no hay éste, Diiodoquin. Use productos con Entero-Vioformo o Mexaformo solamente cuando no hay de los otros.

Precauciones:

1. No use estas medicinas por más de 15 días, sin consultar a un médico, y no las use seguido.
2. En unas personas las quinoleínas pueden producir diarrea, ceguera, u otros trastornos, especialmente con uso prolongado.

Broxiquinolina:Intestopan cápsulas \$25.40 por 15
jarabe de 150 ml \$27.70

Dosis:

Adultos y niños mayores de 12 años: 3 cápsulas o 3 cucharadas soperas de jarabe al día, en 3 tomas.
 Niños de 6 a 12 años: 1 a 2 cápsulas ó 4 a 6 cucharaditas de jarabe al día.
 Niños menores de 6 años: 3 cucharaditas ó 1 cápsula al día.

Siga tomando la medicina por 3 ó 5 días, o por 10 días si está comprobado que tiene amibas.

Diyodohidroxi-quinolefina:

Diodoquin pastillas (adultos) 650 mg
 \$27.30 por 15; \$60.90 por 60
 pastillas (infantiles) 210 mg.
 \$15.85 por 36
 jarabe, 210 mg. por cucharadita
 \$16.85 por 60 ml

Dosis:

Adultos y niños mayores de 12 años: 1 pastilla (650 mg) 3 ó 4 veces al día.
 Niños de 8 a 12 años: 2 ó 3 pastillas grandes (6 ó 8 pastillas infantiles o cucharaditas) al día en 3 ó 4 tomas.
 Niños de 3 a 8 años: 1 ó 2 pastillas grandes (3 a 6 pastillas infantiles o cucharaditas) al día en 3 tomas.
 Niños menores de 3 años: 1/2 a 1 pastilla grande (2 a 3 pastillas infantiles o cucharaditas) al día.

Yodoclorohidroxi-quinolefina:

Entero-Vioformo pastillas de 250 mg
 \$0.70 por 2

Dosis:

Adultos y niños mayores de 12 años: 1 ó 2 pastillas 3 veces al día.
 Niños de 6 a 12 años: 1 pastilla 3 ó 4 veces al día.
 Niños menores de 6 años: la mitad de una pastilla 3 ó 4 veces al día.

Entero-vioformo con sulfatiazol:

Entero-Vioformo Compuesto
 pastillas de 150 mg
 \$16.80 por 20
 jarabe, 150 mg por cucharadita
 \$19.20 por 100 ml

Dosis:

Adultos: 1 ó 2 pastillas 4 veces al día.
 Niños de 6 a 12 años: 1 ó 2 pastillas 3 ó 4 veces al día.
 Niños de 2 a 6 años: 1 pastilla 2 veces al día.
 Niños menores de 2 años: 1/2 a 1 pastilla 1 a 2 veces al día.

(Del jarabe, dé una cucharadita por cada pastilla recetada).

Precaución: No dé esta medicina a personas deshidratadas.

Entero-vioformo con bromuro de oxifenonio:

Mexaformo pastillas \$13.20 por 20

Dosis:

Es la misma que para *Entero-Vioformo*.

METRONIDAZOL

Esta medicina combate:

1. Infecciones y disentería causadas por amibas o por otro animalito (Giardia).
2. Infecciones vaginales causadas por trichomonas.

Metronidazol:

Giaticol pastillas para tomar de 250 mg
 \$23.40 por 20
 tabletas vaginales de 500 mg
 \$24.50 por 10

Flagenase pastillas para tomar de 250 mg
 \$44.15 por 20
 tabletas vaginales de 500 mg
 \$44.15 por 10

Flagyl pastillas para tomar de 250 mg
 \$60.00 por 20
 tabletas vaginales de 500 mg
 \$60.00 por 10

Nota: *Giaticol* es mucho más económico que las otras marcas, y sirve igual.

Dosis:

Contra la amiba:

Adultos: 6 pastillas diarias por 5 a 10 días. (hasta 10 pastillas diarias en

casos muy difíciles o con abscesos del hígado).

Niños de 6 a 12 años: 3 a 5 pastillas diarias.

Niños menores de 6 años: 1 a 3 pastillas diarias, según la edad del niño y la gravedad del caso

Debe tomar la medicina durante 5 a 10 días.

Se puede tomar metronidazol en combinación con tetraciclina u otras medicinas que combaten las amibas.

Contra trichomonas:

Se recomienda tratamiento mixto: La mujer debe tomar 2 pastillas diarias durante 10 días y meter una tableta vaginal muy adentro de las partes ocultas 2 veces al día durante 10 a 20 días. Mientras se cura la mujer, el esposo debe tomar 3 ó 4 pastillas diarias durante 10 días (esto aunque el esposo no muestre señas de enfermedad).

Vea también pág.201 y pág.202 para otras curaciones de los flujos vaginales.

MEDICINAS PARA EL FLUJO VAGINAL

Para saber cuales de las siguientes medicinas se debe usar en diferentes casos de flujo e infecciones vaginales, vea pág.201.

Vinagre blanco:

Para hacer lavados vaginales, mezcle 2 ó 3 cucharadas de vinagre blanco en 1 litro de agua hervida. Ponga un lavado diario por 8 días, entonces cada tercer día. Un lavado vaginal puesto antes de cualquier óvulo, crema o tableta vaginal aumenta el provecho de estos.

Metronidazol:

Para infecciones de trichomonas, vea la página anterior.

Nistatina:

Para infecciones de moniliasis vea página 274.

Metronidazol con violeta de genciana:

Fedal Genejem - Fedal Hexajem
Óvulos vaginales (tabletas)
\$10.30 por 10 ovulos

Sirve para infecciones de trichomonas y moniliasis.

Dosis:

Un óvulo metido muy adentro de la vagina por la mañana y la tarde, preferiblemente después de un lavado vaginal, durante 3 semanas.

Diyodohidroxiquinoleína:

Bioxiquin V tabletas vaginales
\$17.40 por 20

Sirve para infecciones de trichomonas y moniliasis.

Dosis:

1 ó 2 tabletas medidas muy adentro de la vagina diariamente durante 4 a 8 semanas.

Furazolidona:

Benilen Óvulos \$27.00 por 12
Trichofurona Óvulos \$34.80 por 12

Combaten varias infecciones que causan flujo vaginal.

Dosis:

Un óvulo puesto muy adentro por la mañana y al acostarse durante 8 días; entonces, solamente al acostarse durante otros 15 días.

Sulfoanilamida y aminoacridina:

Ovosal Óvulos \$31.30 por 12
crema \$31.30 12 tubos con aplicador

Combaten varias infecciones que causan flujo vaginal.

Dosis:

Un óvulo o la crema de un tubo puesto adentro de la vagina 2 veces al día durante 3 semanas o más.

Sulfatiazol;

Ovulos de Sulfatiazol \$6.55 por 10

Sirve para infección de la bacteria Hemophilus.

Dosis:

Un óvulo puesto muy adentro de la vagina 2 veces al día por 15 días.

Nota: Después de poner cualquier óvulo o crema, quédese acostada boca arriba durante 10 minutos para que la medicina se derrita y difunda por toda la vagina.

Precaución: Si la infección vaginal no se prepara con estos tratamientos, o si provoca calentura, puede indicar una infección más grave. Busque ayuda médica.

MEDICINAS PARA TIÑAS, JIOTES Y OTRAS INFECCIONES DE HONGOS

Griseofulvina:

Fulvina U/F, pastillas de 500 mg
\$58.50 por 24 \$158.65 por 60
Fulcin Forte 250, pastillas de 250 mg
\$153.65 por 60

Sirve para las tiñas pequeñas y grandes de la cabeza o la barba, jiotos, "pie de atleta", hongos de las uñas, las partes ocultas, etc.

Use griseofulvina solamente para las infecciones de hongos más graves, pues es muy cara, y muchas veces se alivian con curaciones más baratas.

Dosis:

Adultos: 500 mg al día. En infecciones graves, 1000 mg al día.
Niños: 250-500 mg al día.

Debe tomar la medicina durante 8 a 15 días. Infecciones muy tercas a veces necesitan meses de tratamiento.

Para mejorar los resultados, lave la infección diariamente con un jabón germicida como Gamophen durante y después de la curación.

Pomadas con ácido undecilénico, etc.:

Fedal-Mico \$7.80 el tubo de 30 g
Pomada Excelsior \$0.80 la cajita de 8 g
Micotex \$11.40 el tubo de 30 g

Para muchas infecciones de hongos, especialmente de los pies. Al aplicarla cerca de las partes ocultas, use muy poquito. Lávese bien con agua y jabón antes de aplicarla.

De estas pomadas Micotex es la más fuerte, y la Pomada Excelsior la más débil.

Tiosulfato de sodio:

Para las manchitas blancas (tinea versicolor) que se ve con frecuencia en las caras y cuerpos de niños y adultos.

Uselo en la manera indicada en pág.173

Se consigue tiosulfato de sodio en las tiendas que venden materias fotográficas.

MEDICINA PARA ALGODONCILLO

Nistatina:

Micostatin polvo para suspensión (tomado)
\$23.50 por 32 ml
tabletas vaginales
\$38.85 por 12

Para combatir moniliasis o "algodoncillo" (1) en la boca, especialmente de niños chiquitos, y (2) en las partes ocultas de mujeres.

Para preparar la medicina, llene el frasquito con agua hervida (ya fría) y bátalo bien.

Dosis:

Para algodoncillo:

1 ml (marcado en el gotero). Déjelo en la boca un rato antes de tragarlo,

ó 1 tableta vaginal chupado en la boca 4 veces al día - en casos graves hasta 8 veces al día.

Para la moniliasis de las partes ocultas:

Una tableta vaginal puesta adentro de la vagina 1 ó 2 veces al día, después de lavar la piel afectada con jabón y agua tibia.

Violeta de genciana: solución de 1 por ciento

Para combatir moniliasis (algodoncillo).

Pinte la solución en las partes afectadas: en la boca, en la piel de niños, o en las partes ocultas de las mujeres.

MEDICINAS PARA COMBATIR LOMBRICES Y GUSANOS INTESTINALES

Las medicinas no bastan para terminar con las lombrices y gusanos intestinales. Antes de usar cualquier de las siguientes medicinas, lea Capítulo 11 y siga todas las recomendaciones.

PIPERAZINA

Sirve para combatir lombrices redondas grandes (ascaris) y pequeñas (oxiuros).

Productos con piperazina:

<i>Piperawitt</i>	jarabe 0.7 g por cucharadita \$13.10 por 112 ml
<i>Piperidol</i>	Jarabe 0.5 g por cucharadita \$10.20 por 120 ml
<i>Anterobius</i>	jarabe 0.5 g por cucharadita \$9.95 por 110 ml
<i>Antelmína</i>	pastillas de 261 g \$9.85 por 50
(<i>Padrax</i>)	sobrecitos con 0.4 g de polvo \$0.95 por sobre - muy cara)

Dosis para los jarabes:

Para lombrices redondas grandes (ascaris):

Adultos y niños mayores de 5 años: 6 cucharaditas en una sola toma antes de la cena.

Niños menores de 5 años: 4 cucharaditas en una sola toma antes de la cena.

Una sola toma muchas veces basta. Se puede volver a dar después de 8 días.

Para lombrices redondas pequeñas (oxiuros):

edad	dosis
9 meses a 2 años	la mitad de una cucharadita
2 a cuatro años	3/4 de una cucharadita
4 a 7 años	una cucharadita
7 a 13 años	dos cucharaditas
más de 13 años	tres cucharaditas

Una toma diaria antes de la cena por 8 días. Para acabar completamente con la infección se recomienda dar piperazina a toda la familia y cuidar mucho el aseo.

Dosis para *Antelmína*:

Tome 2 pastillas para cada cucharadita de jarabe recomendada arriba. Las pastillas hacen el mismo provecho que los jarabes y son más económicas.

Dosis para *Padrax*:

Padrax sale 3 tantos más caro que los otros productos para lograr una curación. Además, la dosis recomendada en los sobrecitos es incorrecta. Para lombrices grandes, un adulto debe tomar 6 a 8 sobres juntos. No se recomienda este producto.

TIABENDAZOL

Tiabendazol se recomienda para combatir la lombriz del látigo o cuando hay sospecha de uncinaria (lombriz de gancho). También sirve contra las lombrices redondas grandes (ascaris) y pequeñas (oxiuros), pero para éstas se recomienda piperazina, porque *Mintezol* es más caro y muchas veces produce vómitos y malestar.

Tiabendazol:

<i>Mintezol</i>	jarabe 1 g por cucharadita \$10.55 por 15 ml
-----------------	---

Dosis:

Déle al niño, la mitad de una cucharadita por cada 20 kilos de peso, 2 veces al día por 2 días, o siga el siguiente plan.

edad	dosis para cada toma
2 a 4 años	la cuarta parte de una cucharadita
4 a 7 años	la mitad de una cucharadita
7 a 13 años	tres cuartos de una cucharadita
más de 13 años	una cucharadita

Tome la dosis indicada 2 veces al día por 2 días.

Hexilrescorcinol:

Fedal-Hexil pastillas de 0.20 g (adulto)
 pastillas de 0.10 g (infantil)
 \$5.85 por 10

Contra lombrices redondas grandes (ascaris) y pequeñas (oxiuros). También uncinaria, tricocéfalos y la solitaria enana.

Dosis:

Adultos: todo el frasco en una sola toma.
 Niños: una pastilla "infantil" (o la mitad de una pastilla "adulto") por cada año de edad.

Es mejor tomar la medicina en ayunas y comer puros líquidos la noche anterior.

Precauciones:

1. No masque las pastillas; tráguelas enteras.
2. A veces causa vómitos o diarrea.

**MEDICINAS PARA
LA LOMBRIZ SOLITARIA**

Niclosamida:

Vomesan pastillas de 500 mg \$19.80 por 4

Sirve contra todos los tipos de lombriz solitaria (gusanos tableados).

Dosis:

Adultos y niños mayores de 8 años: una sola dosis de 4 pastillas.
 Niños de 2 a 8 años: una sola dosis de 2 pastillas.
 Niños menores de 2 años: una sola dosis de 1 pastilla.

No se necesita purga.

INSECTICIDAS

Lindano:

Lindano (15%) \$7.00 por 100 ml

Sirve para la sarna (guaguana), piojos, pulgas, garrapatas, guinas, chinches, etc.

Hay que diluirla y usarla muy ralito (1 por ciento). Para las instrucciones en su uso, vea pág. 166.

Precaución: Lindano es muy fuerte, y si se usa mucho, es venenoso. No lo aplique más que una vez en 8 días.

Benzoato de bencilo:

Novascabian solución \$6.00 por 35 ml;
 \$8.40 por 75 ml

Benzoato de bencilo con lindano:

Scabisan solución \$7.45
 pomada \$7.45 el tubo

Estos medicamentos sirven para combatir la sarna (guaguana); también vaiborines, guinas y piojos.

Como usarla:

Báñese con agua caliente y jabón, frotándose bien con un cepillo o estropajo. Séquese bien y aplíquese la solución o pomada, frotándola sobre las partes afectadas. Báñese al día siguiente.

También debe bañar a los animales domésticos con lindano, y cuidar mucho el aseo de la ropa, etc.

Azufre:

Cuando no hay lindano para curar la sarna, haga una pomada de manteca con azufre. Según las instrucciones en la siguiente página.

**MEDICINAS PARA
DIFERENTES DOLENCIAS DE LA PIEL
(MEDICINAS TÓPICAS)**

JABON

Jabón con hexaclorofena:

Gamophen \$4.75 cada uno

Es útil para lavar heridas e infecciones, y para lavarse las manos antes de curar o inyectar.

Ayuda en combatir microbios y hongos, especialmente tiña de la cabeza. También es útil para curar la seborrea y la caspa.

Si no tiene jabón *Gamophen* use cualquier jabón.

AZUFRE

Azufre:

Sirve para muchas dolencias de la piel:

1. Para evitar y combatir animalitos que andan por la piel: vaiborines, guinas, garrapatas, etc.

En el tiempo que hay muchos de estos animalitos, antes de salir al campo, rocee el cuerpo con polvo de azufre, especialmente los tobillos, muñecas, cuello y cintura.

2. Para combatir guaguana (sarna), vaiborines o guinas, haga una pomada con 1 parte de azufre por 10 partes de vaselina o manteca. Unte la pomada tibiecita en las partes afectadas.

3. Para tiña y jiotos, unte la misma pomada 3 veces al día.

4. Para un caso de seborrea muy terca, use la misma pomada, después de lavar bien la parte afectada y quitar la caspa.

POMADAS ANTIBIOTICAS

Neomicina con gramicidina:

Graneodin Dérmico unguento \$13.45 por 100 g

Tetraciclina con polimixina:

Terramicina con Polimixina
pomada tópica \$4.45 el tubo de 5 g;
\$11.25 el tubo de 14.2 g

Pomada anti-biótica para uso en la piel.

Estas pomadas sirven para granos e infecciones de la piel con pus. Primero lave bien las infecciones con agua hervida y jabón, quitando las costras. Después, únteles la pomada. Repita 3 veces al día.

POMADA PARA REACCIONES
ALERGICAS Y OTROS TRASTORNOS DE LA PIELPomada córtico-esteroide:

Synalar simple 0.025 ó 0.01%

Calma la inflamación, comezón y dolor de trastornos producidos por yedra, yerba de trucha, picaduras de avispas, etc. También es útil para la seborrea y excema.

Apíquese un poco de la pomada en la parte

afectada, 2 ó 3 veces al día, frotando suavemente para favorecer la penetración.

Cuidado: Nunca ponga una pomada córtico-esteroide en granos infectados ni en raspones o heridas.

MEDICINA PARA LOS OJOS

Tetraciclina con polimixina:

Terramicina con Polimixina
pomada oftálmica \$3.00 el tubito

Pomada antibiótica para infecciones de los ojos.

Sirve especialmente para la conjuntivitis o "mal de ojos" pegadizo en los niños.

PARA QUE SIRVA, HAY QUE UNTAR LA POMADA ADENTRO DEL OJO (vea pág. 186)

Terramicina oftálmica también sirve para los granos e infecciones de la piel.

Nitrato de plata:

gotas de 1 por ciento

Sirve para proteger los ojos de los recién nacidos contra la gonorrea (vea pág. 186).

Ponga 1 gota en cada ojo una sola vez, al nacer. Si no consigue esto, procure una pomada oftálmica con penicilina.

TODOS LOS NIÑOS AL NACER DEBEN TENER ESTA PROTECCION.

Gotas de manzanilla:

Para calmar la comezón en los ojos y quitar la lagaña, haga un té de manzanilla sin azúcar, y cuando se enfríe, ponga 2 ó 3 gotas en cada ojo.

CALMANTES

Calmantes sirven para calmar dolor y bajar calentura. Unos calmantes, notablemente aspirina, también sirven como desinflamantes y ayudan a calmar la comezón.

Aspirina es la base de la mayoría de los calmantes que se consiguen en los ranchos.

Muchos de los calmantes, como *Commel*, *Magnopírol*, y *Espasmo-Cibalgina*, contienen

medicamentos más peligrosos que aspirina, y por lo general, no se recomienda su uso.

Como calmante general, aspirina pura es lo mejor, y también es barata.

Aspirina (ácido acetilsalicílico):

Aspirina pastillas de 350 mg \$0.15 por 2;
\$6.00 por 100

Calmante y desinflamante. Baja calentura. Calma dolor de cabeza, muela, cuerpo, garganta, reumas, etc.

Dosis:

Adultos: 1 ó 2 pastillas cada 4 horas.

Niños: la cuarta parte de una pastilla hasta una pastilla entera, cada 4 horas, según el tamaño del niño.

Niños muy chiquitos: la cuarta parte de una pastilla revuelta con agua hervida y azúcar, cada 4 horas.

En casos de artritis (reumas) aguda o fiebre reumática, hay que aumentar la dosis, a veces hasta 3 pastillas cada 4 horas, o hasta que haya señas de envenamiento (nausea, zumbido, cara colorada, respiración fuerte, etc.)

Precauciones:

1. NUNCA tome aspirina u otros productos que contienen aspirina, para el dolor de estómago. Es mejor usar un antiespasmódico.

2. La aspirina es ácida. Personas con úlceras o muchas agruras no deben usarla.

3. Para evitar agruras o ardor de estómago, al tomar la aspirina, tómelas junto con un vaso de leche, un poco de bicarbonato, o por lo menos un vaso grande de agua.

4. Como toda medicina, aspirina y productos que la contienen son venenosos si se toma más que lo debido. GUARDELA FUERA DEL ALCANZE DE LOS NIÑOS.

Aspirina con cafeína:

Mejoral pastillas de 0.5 g \$0.15 por 2;
\$6.00 por 100

Mejoralito pastillas de 0.125 g \$0.15 por 2
\$6.00 por 100

Cafe-Aspirina Igual como *Mejoral*

Se usa igual como aspirina. Las dosis y precauciones son las mismas.

Mejoral contiene poquita cafeína. Personas nerviosas o que tienen dificultad en dormir por preferencia deben tomar aspirina o *Veganin*.

Un *Mejoralito* es igual a una cuarta parte de un *Mejoral*. Es más económico sacar 4 pedazos de un *Mejoral* grande.

Aspirina con acetofenetidina y codeína:

Veganin pastillas \$0.50 por 2

Sirve para calmar el dolor y bajar la calentura.

Por la codeína, *Veganin* también ayuda un poco a calmar la tos seca.

Las dosis y las precauciones son las mismas que para aspirina.

Pirazolona:

Magnopyrol pastillas \$0.90 cada una

Calmante. Antiespasmódico débil. Baja la calentura.

Hace el mismo provecho que aspirina o *Mejoral* pero es más peligroso. Solamente las personas a las cuales les hace daño la aspirina deben considerar el uso de *Magnopyrol*, y entonces no con frecuencia. No provoca agruras, ni dolor del estómago, y por eso tiene cierta utilidad en lugar de aspirina para personas con úlceras gástricas.

Se puede usar *Magnopyrol* para calmar dolores de la vesícula biliar o de las vías urinarias cuando no tiene otros antiespasmódicos.

Dosis:

Adultos: 1 ó 2 pastillas hasta tres veces al día.

Cuidado: Es peligroso usar *Magnopyrol* durante muchos días.

Cibalgina con trasentina:

Espasmo-Cibalgina pastillas \$0.75 por 2

Calmante y antiespasmódico.

Cuidado: Esta medicina es peligrosa cuando se usa por muchos días.

Se puede usar para calmar el dolor agudo de la vesícula biliar (vea pág. 248) o las vías urinarias solamente cuando no se consiga otro antiespasmódico (por ejemplo, *Belminal*).

Dosis:

Adultos: 1 pastilla 2 ó 3 veces al día.

Commel pastillas \$0.30 cada una

Calmante. Baja la calentura.

Hace el mismo provecho que aspirina o *Mejoral*, pero es más peligroso. Solamente personas a las cuales les cae mal la aspirina deben considerar tomar *Commel*, y entonces no muy seguido.

Dosis: Adultos: Una pastilla 3 ó 4 veces al día durante no más de tres días.

Aspirina con bicarbonato de sodio:

Alka-Seltzer tabletas \$0.35 cada una

Calmante. Anti-ácido.

Es la misma medicina que aspirina o *Mejoral*, pero tiene también un antiácido y por eso cae mejor al estómago.

Se consigue el mismo resultado más económicamente al tomar una aspirina o *Mejoral* junto con una media cucharadita de carbonato (bicarbonato de sodio) disuelta en agua.

Es útil para "la cruda" después de emborracharse.

Dosis: Tómese 1 ó 2 tabletas disueltas en agua. Repítase como sea necesario hasta el máximo de 8 tabletas en 24 horas.

Precaución: En tanto que *Alka-Seltzer* contiene aspirina, es mejor no usarlo como anti-ácido, o cuando uno padece de una úlcera gástrica. Vea también la precaución para bicarbonato de sodio.

Ergonovina con cafeína:

Cafergot pastillas 1 mg \$15.75 por 20

Para calmar la jaqueca (migraña).

Dosis: 2 pastillas a los primeros síntomas del ataque; entonces 1 pastilla más cada media hora hasta que se calme el dolor. Pero no tome más de 6 pastillas.

Para mejores resultados, acuéstese en un cuarto oscuro.

Precaución: No debe usar *Cafergot* muy seguido. Mujeres embarazadas no deben tomar *Cafergot*.

ANTI-ESPASMODICOS

Belladona con fenobarbital:

Belminal pastillas \$3.95 por 20

Otras marcas parecidas pero más caras son *Bellasedol* y *Bellaverina*.

Antiespasmódico.

Para torcijones y dolor del estómago y la tripa. También para dolor de la vesícula y las vías urinarias, "dolor de hijar", dolores de la regla menstrual e insomnio.

Dosis:

Adultos: 1 pastilla de 2 a 6 veces al día.

Niños de 5 a 8 años: 1 pastilla 1 ó 2 veces al día.

Niños de 8 a 15 años: 1 pastilla 1 a 3 veces al día.

Precaución:

1. Personas con glaucoma no deben tomar medicinas que contienen belladona o atropina.

2. Es mejor no acostumbrarse a usar esta medicina habitualmente.

ANTIACIDOS

Bicarbonato de sodio (carbonato):

Como anti-ácido: A veces sirve para calmar las agruras y el malestar producido por la indigestión. Para la "cruda" se puede tomar junto con aspirina. Para una úlcera o indigestión crónica, es mejor no usar carbonato. Aunque hace provecho por un rato, después causa el estómago a producir aún más ácidos dañinos. No se debe tomar bicarbonato con frecuencia.

Dosis: Tome la mitad de una cucharadita chiquita de carbonato disuelta en agua. Repítase si es necesario, pero no más de 4 veces en el día.

Para limpiar los dientes y calmar la piorrea: Uselo como "pasta" para limpiar los dientes, solo o junto con sal. (Vea pág.191)

Para hacer el SUERO PARA TOMAR: (Vea pág.125)

Precaución: Personas con mal del corazón o a las cuales se les hinchan los pies no deben tomar bicarbonato.

Estomacurool polvo para batir con agua \$14.20 por 100 g

Anti-ácido (con un poco de antiespasmódico).

Para agruras, úlcera gástrica, etc.

Dosis: 1 a 2 cucharaditas disueltas en agua hasta 4 veces al día.

Leche de magnesía:

\$3.40 por 120 ml

Anti-ácido. Laxante suave.

Para las agruras, malestar del estómago y estreñimiento.

Dosis:

Como anti-ácido: la mitad hasta una cucharadita.

Como laxante (para el estreñimiento): 2 a 4 cucharadas.

Cuidado: En caso de dolor agudo de la tripa, no lo use.**PURGANTES Y LAXANTES**

Se recomienda solamente los purgantes de sal o de aceite mineral, y esos solamente para casos de estreñimiento cuando no hay dolor del estómago ni de la tripa. Solamente tome estos productos en dosis pequeñas, como laxantes y nunca de dosis grandes como purgantes.

Para más información sobre los diferentes laxantes y purgantes vea pág.14.

Laxantes de sal:

Carbonato de Magnesía (Coyoacán) \$1.00 el cubo
Magsokon (Sulfato de Magnesía) \$0.55 el triangulo

Dosis (como laxante):

Adultos: 1 a 3 cucharaditas en agua.
Niños de 6 a 12 años: 1/2 a 1 cucharadita.
Niños de 1 a 6 años: 1/4 a 1/2 cucharadita.
Niños menores de 2 años no deben tomar purgantes.

Laxantes de aceite:

Aceite Mineral \$6.80 por 450 ml

Para el estreñimiento, cuando uno tiene almorranas.

Dosis:

Adultos: una o dos cucharadas soperas una hora después de la cena.

Nota: No se recomienda el uso de aceite de ricino.

"TAPONES" PARA LA DIARREACaolín con pectina:

Kaopectate suspensión \$10.80 por 296 ml
Gelpeca suspensión \$7.15 por 150 ml

Se usa para la diarrea sencilla.

Ayuda en calmar la diarrea y hacerla más espesa. Por lo mismo combate la deshidratación, pero no hace nada contra la infección intestinal. (Vea DIARREA, pág.126)

Dosis:

Adultos: 2 a 8 cucharadas grandes.

Niños menores de 2 años: 1 a 3 cucharaditas.

Niños de 2 a 6 años: 1 a 2 cucharadas.

Niños de 6 a 12 años: 2 a 4 cucharadas.

Se repite la dosis según la gravedad del caso a tratar.

Precaución: Es mejor no dar esta medicina a niños menores de 6 meses.

Pectina con neomicina, furazolidona y atropina:

Treda líquido \$18.35 por 60 ml

Para la diarrea bacteriana. Es una combinación de tapón, antibiótico y antiespasmódico.

Dosis:

Niños menores de 4 años: 1 cucharadita 4 a 6 veces al día.
Niños de 4 a 10 años: 2 cucharaditas 4 a 6 veces al día.
Mayores de 10 años: 2 a 3 cucharaditas 4 ó 5 veces al día.

Precaución: No le dé a menores de 4 meses de edad.

MEDICINAS PARA CATARRO Y LA GRIPE

No existe medicina para combatir los virus que causan catarro y la gripe. Dura lo que va a durar, y sola se quita. La costumbre en los ranchos de inyectar *Respicil* o *Dicrysticina*, u otros antibióticos, para catarro y la "gripe" es lamentable. Estos no hacen ningún provecho y a veces hacen daño. NO HAY NINGUN ANTIBIOTICO QUE HACE PROVECHO PARA CATARRO O LA GRIPE.

Pero sí hay remedios para calmar los dolores y malestar de catarro o la gripe. Unos son mejores que otros.

Aspirina: (Vea pág. 270)

Es el mejor calmante para catarro y la gripe, y muy económico. Tome aspirina (o *Mejoral*, *Veganin*, etc.) sola o junta con un anti-histamínico como *Dramamine* o *Cloro-Trimeton*.

Aspirina con un anti-histamínico:

Desenfriol-D \$0.60 cada pastilla
Desenfriol-ito \$0.50 cada pastilla

Es buena para los síntomas de la gripe pero es lo mismo, y más económico, tomar una aspirina junto con una pastilla de *Cloro-Trimeton* u otro anti-histamínico.

Dosis:

Desenfriol-D, adultos: 1 ó 2 pastillas cada 4 horas.
Desenfriol-ito, niños de 7 a 12 años: 2 pastillas cada 4 horas. Niños de 4 a 7 años: 2 pastillas cada 6 horas. Niños de 1 a 4 años: 1 pastilla cada 6 horas.

Calmante con anti-histamínico:

Contac X cápsulas \$2.95 por 2

Sirve para calmar unos síntomas de la gripe, especialmente la mucosidad de la nariz, sólo que hay veces que reseca la nariz y garganta tanto que las puede dañar. Por eso no es muy recomendable para la gripe.

Por otra parte, *Contac X* contiene un Luen anti-histamínico, así que sirve en lugar de *Dramamine* o *Cloro-Trimeton* para trastornos alérgicos cuando no hay otro antihistamínico.

Dosis:

Adultos: 1 cápsula cada 12 horas, (2 veces al día).

Niños menores de 8 años no deben tomar *Contac X*.

Tos

Tos es el método que tiene el cuerpo para limpiar las vías respiratorias y evitar que flema y microbios en la garganta llegen a los pulmones, así que EN LA MAYORIA DE LOS CASOS, NO SE DEBE TOMAR MEDICINA PARA CALMAR LA TOS, sino usar remedios que ayudan a levantar la flema. Para esto el mejor remedio es respirar vapores de agua caliente.

Un jarabe hecho con miel de enjambre, jugo de limón y tequila ayuda a calmar cualquier tos. Para la formula, vea pág.134.

Antes de usar cualquiera de las siguientes medicinas para la tos, lea pág.133 y 134.

Béguico con dimetil-propanol:

Detigón jarabe por 100 ml

Sirve para calmar la tos seca y muy terca. No se debe usar si la tos produce flema o si el enfermo tiene dificultad en respirar.

Dosis:

Adultos: la mitad de una cuchara sopera 3 a 4 veces al día.
Niños mayores de 6 años: 1 cucharadita 3 a 4 veces al día.
Niños menores de 6 años: 1/2 cucharadita 3 a 4 veces al día.

Jarabe con efedrina o fenilefrina:

Breacol jarabe \$.45 por 110 ml
Broncofedrina jarabe \$5.00 por 100 ml

Estos jarabes ayudan a abrir los bronquios cuando hay ahogío o dificultad en respirar.

Dosis:

Adultos: 2 cucharaditas cada 2 ó 4 horas.
 Niños de 6 a 12 años: 1 cucharadita 4
 ó 5 veces al día.
 Niños de 2 a 6 años: 1/2 cucharadita 4
 ó 5 veces al día

Si no tiene estos jarabes, pastillas de *Tedral* también ayudan a abrir los bronquios. Vea pág. 282.

GOTAS PARA LA NARIZ

Para las instrucciones del método correcto de poner gotas en la nariz, vea pág. 135.

Fenilefrina (descongestionante):*Nessinefrina*

Sirve para el constipado y escurrimiento de la nariz. También ayuda en el tratamiento de la sinusitis.

Dosis:

1 a 3 gotas en cada fosa nasal cada 3 a 4 horas.

Gotas de nafazolina (descongestionante):

Gotinal adulto \$9.80 por 15 ml
 infantil \$8.60 por 15 ml

Sirve para el constipado y escurrimiento de la nariz.

Dosis:

1 gota en cada fosa nasal 2 ó 3 veces al día.

Nitrofurazona con fenilefrina:

Furacin Nasal \$17.25 por 30 ml

Sirve para infecciones adentro de la nariz, y para la sinusitis cuando hay pus o mal olor.

Dosis:

Adultos y niños mayores: 6 a 8 gotas en cada fosa nasal cada 3 ó 4 horas.
 Niños chiquitos: 2 a 4 gotas en cada fosa nasal cada 3 ó 4 horas.

GOTAS PARA
INFECCIONES DEL OIDOGotas con neomicina:

Otifen Con Neomicina \$12.00 por 20 ml

Es útil para infecciones en el tubo del oído, y cuando revienta el tambor.

Dosis:

Unas gotas en el oído malo 3 a 4 veces al día.

Vinagre blanco:

Es útil para infecciones en el tubo del oído. Mezcle una parte de vinagre con 2 partes de agua hervida y ponga 3 ó 4 gotas en el oído, 4 veces al día.

MEDICINAS PARA ASMA

Teofilina con efedrina y fenobarbital:

Tedral pastillas \$0.40 cada una

Para el control del asma. También sirve para la bronquitis con dificultad en respirar.

Dosis:

Adultos: una pastilla cada 4 ó 6 horas.
 Niños mayores de 6 años: la mitad de una pastilla cada 4 ó 6 horas.

Precaución: Tome *Tedral* solamente cuando se necesite. No debe acostumbrarse a su uso.

Si no se consigue *Tedral* use otra medicina que contenga teofilina, aminofilina o efedrina, por ejemplo *Bre-a-Col*.

Para el ataque muy agudo de asma, use *Adrenalina*. Vea la siguiente página.

Siga cuidadosamente las instrucciones que vienen con la medicina.

Antitoxina para el piquete de alacrán:

Suero Antialacrán "Myn" \$17.30

Se debe usar el *Suero Antialacrán* para los piquetes de los géneros de alacrán más peligrosos, cuando piquen a los niños chiquitos, especialmente si les pican en el cuerpo o la cabeza.

En el estado de Sinaloa no se recomienda usar este suero en adultos o en niños mayores de 8 años, por no ser necesario y por la posibilidad de causar una reacción alérgica peligrosa.

En el estado de Durango y en otros estados donde hay alacranes muy ponzoñosos, sí se recomienda el uso del *Suero Antialacrán* en todas las personas picadas por los alacranes más peligrosos.

lanceta de un alacrán no muy peligroso



lanceta de un alacrán muy ponzoñoso (centuroides)



Instrucciones para el uso del *Suero Antialacrán* vienen con la medicina. Siga las instrucciones con cuidado. Siempre tenga listas 2 cajitas de *Suero Antialacrán*, y en un caso muy grave, inyecte las dos tan pronto sea posible después de haber sido picado.

Antitoxinas para las mordeduras de serpientes venenosas:

Suero Anticrotálico "Myn" \$28.80

Para piquetes de víbora de cascabel.

Suero Antiviperino "Myn" \$43.20

Para piquete de víbora de cascabel y de estas serpientes: nauyaca, palanca, cuatronarices, terciopelo, barba amarilla.

En partes de México donde no hay de estas últimas serpientes (las partes nortefas y centrales, incluyendo a Sinaloa), procure el *Suero Anticrotálico*, pues cuesta menos.

En partes del sur del México y en América Central donde hay muchos tipos de serpientes venenosas, use el *Suero Antiviperino*.

Siempre tenga 2 paquetes de suero listos, y si la víbora es grande o su víctima es un niño, ponga las dos juntas.

Precaución: Compre 3 ampolletas de *Adrenalina* al mismo tiempo que compra el suero, y guárdelas juntas. Siga con cuidado las instrucciones que vienen con el suero.

Antitoxina para el tétano:

Antitoxina Tetánica "Myn", líquido
Este suero necesita | 40,000 U \$169.00
refrigeración | 50,000 U \$215.00

Antitoxina Tetánica "Myn", liofilizada
Este suero no nece- | 40,000 U
sita refrigeración | 50,000 U

Todos los botiquines del rancho, deben tener *Antitoxina Tetánica* a mano, para uso inmediato. Se recomienda tener listos un mínimo de 2 frascos de 50,000 U.

El producto "liofilizado" se recomienda para ranchos donde no hay refrigeración.

Cuando hay señas que una persona sin duda tiene tétano (vea pág. 150), inmediatamente inyecte 50,000 U de antitoxina (intramuscular en varias puestas, o endovenosa lentamente, si hay alguien que sabe ponerla).

Siga todas las instrucciones en pág. 152 y busque ayuda médica tan pronto lo sea posible.

Al usar la *Antitoxina Tetánica* siga todas las precauciones indicadas para **SUERO DE CABALLO**.

MEDICINAS PARA CONTROLAR CONVULSIONES

Diazepina

Valium inyecciones de 10 mg/ml \$33.00 por 6

Sedante. Contra-ataque.

En los ranchos se recomienda el uso de *Valium* solamente para:

1. calmar un ataque epiléptico
2. controlar las convulsiones musculares de tétano, mientras que llevan al enfermo al hospital.

Dosis:

Adultos: 1 a 2 ampolletas cada 4 horas.
Niños: 1/2 hasta 1 ampolleta cada 4 horas, según la edad del niño y la cantidad que necesite para controlar las convulsiones.

En tétano avanzado, frecuentemente, hay que aumentar la dosis para poder controlar las convulsiones. Busque ayuda médica tan pronto sea posible.

MEDICINAS PARA "ATAQUES" (CONVULSIONES EPILEPTICAS)

Estas medicinas ayudan a evitar "ataques". No curan la enfermedad. Dejando de tomar la medicina, muchas veces vuelven los ataques. Los niños chiquitos a veces se alivian en unos meses o años. Los adultos generalmente tienen que tomar la medicina toda la vida.

Difenolhidantoina:

Epamin cápsulas de 0.10 g \$7.00 por 30
Epamin infantil, cápsulas de 0.03 g \$4.50 por 30
Epamin cápsulas de 0.10 g con fenobarbital \$7.45 por 30
Antisacer Compuesto pastillas de 0.10 g con fenobarbital \$7.90 por 20

Dosis:

Se debe usar tan poquita medicina que puede para controlar los "ataques". Adultos muchas veces necesitan 1 ó 2 capsulas, 2 ó 3 veces al día, pero a veces basta con 1 diaria.

Niños: pruebe tomando 1 cápsula al día. Puede tomar hasta 3 diarias.

Niños menores de 6 años no deben necesitar más que 1 *Epamin* infantil 3 veces al día, o una cápsula de 0.10 g al día.

Epamin con fenobarbital o *Antisacer Compuesto* a veces hacen más provecho de lo que hace *Empamin* solo.

Fenobarbital: pastillas de 16 mg
\$4.95 por 100

Unas personas pueden evitar los ataques tomando fenobarbital solo. Se puede com-

prar fenobarbital solamente con receta médica. Vale la pena procurar y probarlo, pues fenobarbital es más barato que las otras medicinas.

MEDICINAS PARA CONTROLAR HEMORRAGIA

Para más información sobre el uso y los riesgos de estas medicinas, vea pág. 218.

Precaución: Por regla general, se debe usar *Pituitrina* y *Ergostrate* solamente después de que nazca el niño, y NUNCA PARA APURAR EL PARTO.

Ergonovina:

Ergostrate pastillas de 0.2 mg \$14.60 por 12
inyección de 0.2 mg \$3.00 cada una

Para evitar o controlar la hemorragia del parto.

Dosis:

1 pastilla cada 6 u 8 horas, empezando después de que nazca el niño, por dos días o hasta que deje de sangrar por completo. En caso de una hemorragia fuerte, ponga una inyección o tome 2 pastillas juntas.

Inyección: (en el caso de mucha hemorragia), 1 ó 2 ampolletas inyectadas intramuscular (o una ampolleta intravenosa). Repita después de una media hora si la mujer sigue sangrando. (Vea pág. 218).

Oxitocina:

Pituitrina inyecciones \$19.10 por 6

Cuidado:

El uso de *Pituitrina* para apurar el parto puede causar la muerte de la madre o del niño. NUNCA LA USE ANTES DE QUE NAZCA EL NIÑO.

Después de que nazca el niño, para arrojar lo demás (placenta) o para controlar la hemorragia, se puede usar *Pituitrina* cuando no haya *Ergostrate*.

Dosis:

La mitad a una ampolleta inyectada intramuscular (o endovenosa). Se puede repetir en una media hora.

ADRENALINA

Nor-epinefrina:

Adrenalina ampollita de 1 mg \$0.50

Use *Adrenalina* en los siguientes casos:

1. Trastornos alérgicos peligrosos (choque anafiláctico) que raras veces se encuentran después de inyectar ciertas medicinas, especialmente:

penicilina o ampicilina (o productos que los contienen)

antitoxinas que contienen suero de caballo:

suero antialacrán

suero para mordedura de víbora:

suero antiviperino

suero anticrotálico

antitoxina tetánica

SIEMPRE TENGA UNAS AMPOLLETAS DE ADRENALINA LISTAS ANTES DE INYECTAR ESTAS MEDICINAS.

2. Trastornos alérgicos peligrosos que raras veces resultan en personas alérgicas después del piquete de una abeja o avispa.

(*Adrenalina* no sirve contra piquetes de alacrán o víbora).

3. Ataques muy agudos de asma cuando el enfermo no puede respirar.

Dosis:

La mitad de una ampollita inyectada intramuscular para un trastorno alérgico, y debajo de la piel para el asma.

Si no mejora el enfermo en 15 minutos, póngale otra media ampollita de *Adrenalina*.

Para niños chiquitos use la cuarta parte de una ampollita.

Vea TRASTORNOS PELIGROSOS AL INYECTAR CIERTAS MEDICINAS, pág. 58.

LOS ANTI-HISTAMINICOS PARA TRASTORNOS ALÉRGICOS

Los anti-histamínicos son útiles para las siguientes reacciones alérgicas, especialmente:

ronchas con comezón

comezón en los ojos

comezón en el ano por lombrices oxiuros
síntomas de catarro (tómesele junto con aspirina o *Mejoral*)

escurrimiento de la nariz (rinitis alérgica)

síntomas de sinusitis

hinchazón y comezón producidas por hiedra u otras hierbas; también piquetes de moscas, zancudos, chinches, pulgas, hormigas, abejas y avispas
comezones de sarampión, tecunda etc.
reacciones inmediatas o tardadas (ronchas, comezón, hinchazón, etc.) causadas por penicilina, antitoxinas, y sueros de caballo.

trastornos alérgicos (basca, diarrea, malestar, mareos) que resultan en personas alérgicas cuando comen comidas que les hacen mal, como "tamalillo", camarones, pescado, etc.

Nota: Si no tiene una de las siguientes medicinas, muchas medicinas para catarro o tos también contienen anti-histamínicos, por ejemplo *Contac X* y *Desenfriol*. *Dramamine* también es un anti-histamínico.

Clorfeneramina:

Cloro-Trimeton pastillas de 4 mg \$7.20 por 20
jarabe, 2.5 mg por cucharadita
\$13.70 por 120 ml

Dosis:

Adultos y niños mayores de 12 años: una pastilla 3 a 2 cucharaditas de jarabe, 3 a 4 veces al día.

Niños de 6 a 12 años: 1/2 pastilla o 1/2 cucharadita de jarabe, 3 a 4 veces al día.

Niños menores de 6 años: de 1/4 a 1/2 cucharadita de jarabe, 3 a 4 veces al día.

Difenhidramina:

Ambodryl parentérico, inyecciones de 10 mg/ml
\$9.70 por 10 ml

Benadryl parentérico, inyecciones de 10 mg/ml
\$17.95 por 10 ml

Este es un anti-histamínico fuerte. Sirve para los trastornos alérgicos agudos.

En un caso de un trastorno alérgico peligroso (choque anafiláctico): se debe inyectar difenhidramina inmediatamente después de *Adrenalina*.

Para evitar un trastorno alérgico, antes de inyectar una medicina hecha con suero de

caballo (antitoxinas para tétano y piquetes de alacrán y víbora), inyecte difenhidramina 15 minutos antes de inyectar la antitoxina.

Difenhidramina también sirve para controlar los vómitos.

También ayuda a calmar los nervios y dar sueño a la gente muy agitada.

Dosis:

Adultos: 3 ó 5 mililitros, intramuscular
Niños: 1 a 3 mililitros según la edad.

Esta dosis puede repetirse según sea necesario.

SE RECOMIENDA QUE CADA BOTIQUIN TENGA UN FRASCO DE AMBODRYL O BENADRYL.

MEDICINAS PARA CONTROLAR LOS VOMITOS

Dimenhidrinato:

Dramamine pastilla de 50 mg \$1.00 cada una;
\$19.80 por 20
jarabe, 12.5 mg por cucharadita
\$18.30 por 88.5 ml
supositorios infantil \$14.00
supositorios para adultos \$18.00

Para control de la basca y el mareo.

Dosis	pastillas	cucharaditas
Adultos	1 ó 2, no más de 4 veces al día	4 a 8, 4 veces al día
Niños:		
menores de 2 años	1/4, 2 a 3 veces al día	1, 2 ó 3 veces al día
2 a 6 años	1/4 a 1/2, 2 a 3 veces al día	1 a 2, 2 ó 3 veces al día
6 a 12 años	1/2 a 1, 2 ó 3 veces al día	2 a 4, 2 ó 3 veces al día
más de 12 años	1 a 2, 2 ó 3 veces al día	4 a 8, 2 ó 3 veces al día

Otros usos de *Dramamine*:

1. Cuando no hay otras anti-histamínicos, *Dramamine* ayuda a calmar las reacciones alérgicas (comezón, ronchas, etc.) incluyendo las producidas por penicilina.

2. Vea SORDERA, Y MAREOS CON ZUMBIDO EN GENTE MAYOR (Enfermedad de Meniere), pág.246.

3. Hace provecho en algunos casos de jaqueca.

Fenotiazina:

Plegicil gotas \$12.45 por 30 ml

Para controlar la basca (nausea, vómitos) en niños.

Dosis:

Niños menores de 1 año: 3 gotas, no más de 5 veces al día.

Niños de 1 a 3 años: 5 a 10 gotas, 3 veces al día.

Niños de 3 a 5 años: 10 a 20 gotas, 3 veces al día.

Niños de 5 a 12 años: 20 gotas, 3 veces al día.

Precaución: Raras veces *Plegicil* puede producir convulsiones (ataques). No use más de la dosis debida. *Plegicil* no hace provecho para el mareo de viaje.

Difenhidramina:

Ambodryl Vea la página anterior
Benadryl Vea la página anterior

En casos de vómitos muy fuerte, inyecte esta medicina en la dosis indicada.

ANTITOXINAS HECHAS CON SUERO DE CABALLO

Precaución:

Todos los medicamentos hechos con el suero de caballo llevan el peligro de desencadenar un trastorno alérgico muy grave o fatal. Es muy importante tener unas ampollas de *Adrenalina* listas cuando inyecte el suero, especialmente si la persona ha recibido cualquier "suero de caballo" antes (suero anticrotálico, suero antiviperino, antitoxina tetánica, etc.). Inyecte la *Adrenalina* a la primera señal de "choque": palidez, pulso rápido y débil, dificultad en respirar, pérdida del sentido. Vea pág.58.

Una persona que ha recibido anteriormente, cualquier suero de caballo debe recibir 3 ml de *Ambodryl* o *Benadryl* antes de inyectarle el suero de caballo de nuevo.

MEDICINAS PARA CALMAR LAS ALMORRANAS

Supositorios con combinaciones de medicinas:

<i>Anugesic</i> supositorios	\$ 9.80 por 6
<i>Anucort</i> supositorios	\$18.00 por 6
pomada	\$15.66 por 10 g

Dosis:

Ponga un supositorio o una aplicación de pomada adentro del ano (intestino) dos veces al día: después de obrar y antes de acostarse.

VITAMINAS Y MINERALES

Sirven para combatir las enfermedades causadas por no comer bien.

Tenga mucho cuidado de que el producto que compre tenga las vitaminas y minerales más importantes. (Vea pág. 98).

Polivitaminas con minerales:

Viterra cápsulas \$19.20 por 30

Contiene todas las vitaminas y minerales más importantes.

Dosis:

Una cápsula diaria hasta que se mejore; después, una cada tercer día.

Levadura De Cerveza:

pastillas \$6.40 por 100

Tiene las Vitaminas B más importantes, y es muy barata.

Tome 6 o más pastillas al día.

VINOS, TONICOS Y JARABES VITAMINADOS

Hay una comparación de los diferentes vinos y tónicos más populares, en pág. 99. De todos que se venden con frecuencia, aquí recomendamos solamente el *Jarabe Hemostyl*. (El *Vino Hemostyl* no se recomienda.)

Jarabe con vitaminas y minerales:

Jarabe Hemostyl \$11.95 por 230 ml

Dosis:

1 ó 2 cucharaditas diarias.

MEDICINA PARA LA ANEMIA

Sulfato ferroso:

Sulfato Ferroso pastillas de 0.3 g
\$2.45 por 20

Para el tratamiento de anemia.

Para 99 por ciento de los casos de anemia en los ranchos, sulfato ferroso en pastillas es la mejor medicina (es preferible a inyecciones de Vitamina B12 o de extracto de hígado).

El comer carne, huevos, pollo etc., también combate la anemia, y si come mucho de éstos no es necesaria ninguna medicina para la mayoría de los casos de anemia. (Vea pág.105).

Dosis:

Adultos: 1 a 2 pastillas, 4 veces al día junto con la comida.

Niños: 1 hasta 4 pastillas al día según la edad.

Cuidado: Guarde esta medicina donde no puedan alcanzar los niños.

Vitamina B12 (Cyanocobalmina):

Se recomienda Vitamina B12 inyectada solamente después de un análisis de la sangre cuando un doctor la receta.

Vitamina B12 hace provecho únicamente en personas con una clase de anemia muy rara. 99 por ciento de la anemia que se encuentra en los ranchos se debe a la falta de hierro en la dieta. Para curarla, coma más carne, huevos, etc., o en caso de mucha anemia, tome pastillas de sulfato ferroso.

COSAS PARA EVITAR EL EMBARAZO

(ANTICONCEPTIVOS)

En México y otros países latinoamericanos existen campañas para la planificación familiar, algunas por el gobierno y otras particulares. Los trabajadores de estas campañas la pueden examinar y ayudar en escoger el método que más le conviene para evitar el embarazo. Con estas campañas se consigue la píldora u otro anticonceptivo mucho más barato que en las farmacias. Infórmese en el Centro de Salud más cercano, de las campañas de planificación familiar que existen en su región.

PILDORAS ANTICONCEPTIVAS

Las píldoras deben recetarse por un médico, después de un examen. Aquí se apuntan unas de las marcas de píldoras más comunes, para que se comparen los precios. Si el doctor le quiere recetar una marca cara, pregúntele si no le puede recetar otra marca más barata.

<i>Ovral</i> (con 21 pastillas)	\$14.40
<i>Eugynon</i> (con 21 pastillas)	14.90
<i>Demilen</i> (con 21 pastillas)	16.40
<i>Neogynon 21</i> (con 21 pastillas)	16.95
<i>Neogynon 28</i> (con 28 pastillas)	16.95
<i>Ovulen 21</i> (con 21 pastillas)	18.25
<i>Ovulen 28</i> (con 28 pastillas)	18.25
<i>Noralestrin</i> (con 21 pastillas)	22.80

Es muy importante tomarse las píldoras exactamente como es debido. Para más información, vea página 227, y consulte con un médico.

DISPOSITIVOS INTRAUTERINOS

Solamente un especialista lo puede poner. El dispositivo es barato, y el costo de ponerlo es poco.

CONDONES (PRESERVATIVOS)

Todos vienen en cajas de 3 piezas. Para informarse sobre su uso, vea página 229.

<i>Preventex</i>	\$ 6.95
<i>Koin Pack</i>	6.95
<i>Sensitex</i>	9.95
<i>Fresho</i>	19.95
<i>Gelt Pack</i>	19.95
<i>Natural Lamb</i>	51.95

ESPUMA

<i>Lemko Foam</i> (un frasco con aplicador)	\$57.60
---	---------

El frasco dura para 10 o más aplicaciones. Hay que aplicarla no más de una hora antes de tener relaciones sexuales y dejarla durante seis horas después.

DIAFRAGMA

Antes de comprarse, se requiere consulta médica para determinar el tamaño correcto. Para que sirva, antes de usarse hay que untar el diafragma con crema o jalea anticonceptiva.

<i>Diafragma Ortho</i>	\$72.50
------------------------	---------

CREMAS Y JALEAS

Las cremas y jaleas anticonceptivas se usan solas o juntas con un diafragma. Si se usan solas, se meten adentro de la vagina con un aplicador. Hay que aplicarla no más de una hora antes de tener relaciones sexuales, y dejarla durante seis horas después. Las cremas y jaleas se compran la primera vez con aplicador y después sin aplicador, ya que se vuelve a usar el mismo aplicador. Usadas solas, las cremas y jaleas no siempre evitan el embarazo. Las píldoras son más eficaces.

<i>Jalea Ortho-Gynol</i> (con aplicador)	\$29.15
<i>Jalea Ortho-Gynol</i> (sin aplicador)	24.30
<i>Jalea Koromex-A</i>	24.50
<i>Crema Koromex</i>	24.50
<i>Crema Delfen</i> (con aplicador)	33.00
<i>Crema Delfen</i> (sin aplicador)	27.50

OVULOS ANTICONCEPTIVOS

Se pone adentro de la vagina no más de una hora y no menos de cinco minutos antes de tener relaciones sexuales. El óvulo no es siempre eficaz para evitar el embarazo.

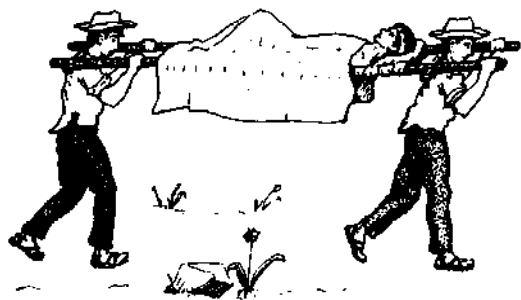
<i>Norforms-óvulos</i> (20 óvulos)	\$36.00
<i>Lorophyn-óvulos</i> (20 óvulos)	36.00
<i>Óvulos Sanborn's</i> (15 óvulos)	70.00

CUIDADO: Hay muchas clases de cremas, jaleas y óvulos vaginales que no sirven para evitar el embarazo, sino para infecciones vaginales. Asegúrese que lo que se compre sea anticonceptivo. La *K-Y Jalea Lubrificante Esteril* no es anticonceptivo.

NOTA: Todos los precios son en pesos mexicanos.

VOCABULARIOS





VOCABULARIO #1

PALABRAS ESPECIALES USADAS EN ESTE LIBRO
(en orden alfabético)

- absceso:** una infección que forma una bolsa de pus. Ejemplos: nacidos, postemillas, y postemas.
- agudo:** una enfermedad aguda es una que dura poco (que no es crónico) pero que rápidamente desencadena graves síntomas. Pulmonía es una enfermedad aguda.
- alérgia:** reacción en una persona sensible a ciertas comidas, animales, plantas, polvos o medicinas; produce trastornos tales como ronchas con comezón, escurrimiento de la nariz, asma y raras veces el estado de choque.
- ano:** la parte del cuerpo por donde sale el excremento; fundillo; istantino.
- antibiótico:** una medicina que combate microbios.
- antiespasmódico:** una medicina que calma los torzones y dolores del estómago, la tripa, la vesícula y las vías urinarias.
- anti-histamínico:** medicina que combate trastornos alérgicos.
- antitífico:** medicina que combate la tuberculosis (tisis).
- arteria:** un canal o vaso que lleva sangre desde el corazón hasta las extremidades del cuerpo. Las arterias tienen pulso, las venas no.
- artritis:** enfermedad dolorosa de las coyunturas; reuma.
- axila:** arca (donde se junta el brazo al cuerpo).
- béquico:** medicina para calmar la tos.
- bornear:** girar, torcer.
- contagioso:** pegadizo (enfermedad que se pasa de una persona enferma a otra sana).
- contaminar:** ensuciar; introducir microbios en una cosa: No toque la aguja de inyectar con los dedos, para no contaminarla.
- convulsión:** clase de ataque en que se tuerce el cuerpo.
- crónico:** una enfermedad crónica es una que dura mucho tiempo (meses o años). Tuberculosis es una enfermedad crónica.
- chancro:** una llaga, frecuentemente en las partes ocultas, debida a la sífilis (sangre mala).
- choque:** desvanecimiento grave producido por una herida grande, hemorragia fuerte, una enfermedad grave, o un trastorno alérgico. Señas de choque son palidez sudor frío, pulso rápido y débil. (Vea pág.64.)
- choque analifáctico:** trastorno muy grave producido en ciertas personas al estar inyectadas con penicilina, etc. Vea pág.58.
- deshidratación:** falta de suficiente líquido o agua en el cuerpo (vea pág.124).
- disentería:** diarrea con sangre.
- dosís:** cuanto, cuando y como se debe tomar una medicina.
- emergencia:** un caso de urgencia.
- endovenoso:** inyectado por la vena.
- esparadrapo:** tela adhesiva.
- esterilizado:** completamente limpio y sin microbios.
- esterilizar:** matar todos los microbios en los instrumentos, etc., al hervirlos, calentarlos en lumbre, o dejarlos en alcohol. "La partera debe esterilizar las tijeras inmediatamente antes de usarlas."
- excremento:** suciedad de gente o animales; mierda; caca.
- fiebre:** calentura; temperatura del cuerpo más alta de lo normal.
- flujo:** en mujeres es un desecho acuoso de las partes ocultas.
- hemorroides:** almorranas.
- hernia:** rotura de la pared de la barriga, en que se mete una parte de las tripas.
- higiene:** toda la limpieza y aseo necesario para mantener la buena salud.
- inconsciente:** fuera de sentido; desmayado.
- infantil:** refiere a niños muy chiquitos.
- insecticida:** una sustancia que mata insectos: zancudos, pulgas, chinches, piojos, etc.
- intestinal:** de las tripas (intestinos).
- intestino:** tripas.
- intoxicación:** envenenamiento producido por ciertas drogas, medicinas, ponzoñas, comidas dañadas e infecciones.
- intramuscular:** inyectado en un músculo (frecuentemente en la nalga)
- lactante:** niño que mama.
- laxante:** es como purgante, pero menos fuerte, para combatir el estreñimiento.

líquido: sustancia acuosa, como agua. Agua, leche y orines son líquidos.

menopausia: ocasión cuando una mujer deja de menstruar, generalmente entre los 40 y 50 años de edad.

menstruación: la regla de una mujer.

nausea: ganas de vomitar

nervio: un hilo sensible que conduce mensajes entre el cerebro y todas las demás partes del cuerpo.

nylon: (se pronuncia "nafion") hilo plástico.

parásito: animalitos perjudiciales, a veces pequeñísimos, que viven en la piel o adentro de la gente o de los animales. Pulgas, piojos, lombrices intestinales, y amibas son parásitos.

peritoneo: superficie interior de la aldilla o bolsa que contiene el estómago y la tripa.

peritonitis: infección o inflamación del peritoneo.

pupila: la "niña del ojo"; ventanilla negra circular del ojo.

quiste: ladilla o tomatillo en la carne de puerco y otros animales.

reacción: trastorno producido por una medicina u otra cosa. Ejemplo: Reacción alérgica (vea pág. 137).

síntoma: seña de una enfermedad: palidez y debilidad son síntomas de la anemia.

superficial: por encima.

tendón: cuerda que conecta los músculos con los huesos para proporcionar movimiento.

testículos: "huevos", "bolas" o "compañeros" del hombre.

torniquete: una liga o faja muy apretada en un brazo o una pierna que no deja pasar la sangre.

tuberculostático: medicina que combate la tuberculosis (tisis).

vagina: interior de las partes ocultas de la mujer.

varices: venas varicosas (hinchadas).

vena: un canal o vaso que devuelve la sangre de las extremidades hasta el corazón. Las venas no tienen pulso, las arterias sí.

venereo: enfermedades por relaciones sexuales.

yodado: que contienen yodo, mineral importante para evitar o curar el bocio.

zancudo: mosquito portador del paludismo.