



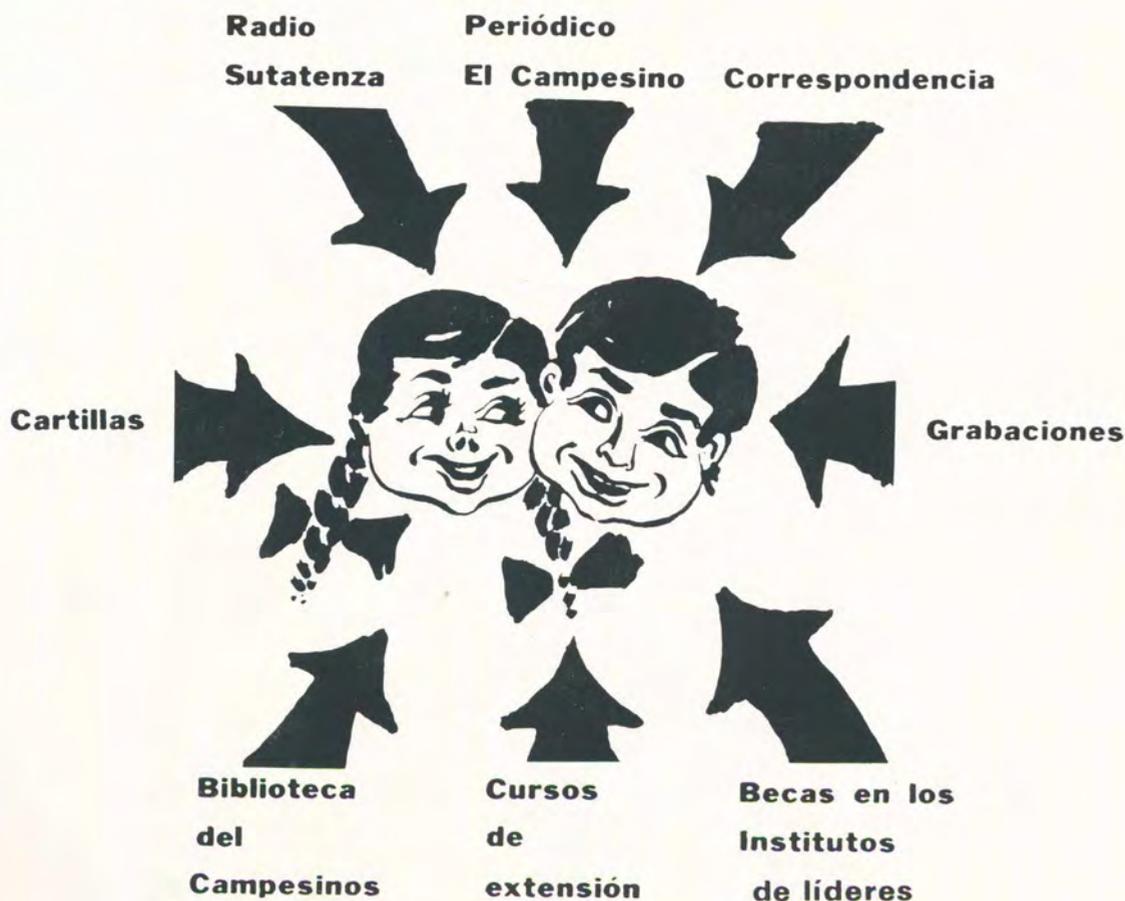
# NUESTRO BIENESTAR

EDUCACION PARA TODOS LOS COLOMBIANOS

Digitizado por la Biblioteca Luis Ángel Arango del Banco de la República, Colombia.



# Medios de **comunicación**



**Nunca es tarde para aprender**

# Para Usted:

Sabemos de sus preocupaciones y conocemos sus necesidades. Usted necesita vivienda cómoda, mejor alimentación, vestido adecuado, tierra, créditos, mejores condiciones de trabajo. Necesita educación, salud, recreación, respeto. Necesita información cierta; y libertad para buscar la verdad, y manifestar y defender sus ideas; necesita igualdad ante la ley, y participación activa en las decisiones de gobierno.

Sabemos que a usted lo engañan personas interesadas en frenar su propio desarrollo. Hay dominadores que por años lo han acostumbrado a depender de alguien. No quieren que usted conozca la verdad, ni que salga de la miseria intelectual y económica en que ha permanecido durante muchos años.

**¿Cuál es la causa de su mala situación?**

**¿Quiere saber la verdad aunque sea dolorosa?**

## **LA CAUSA REAL ES SU IGNORANCIA**

Usted no está bien capacitado.

Usted necesita conocimientos y técnicas fundamentales.

Usted debe aprender mucho y trabajar con entusiasmo.

## **LA SOLUCION: EDUCACION, CAPACITACION, SOLIDARIDAD**

Sin esto seguirá siendo explotado,

le infundirán odios y sentimientos de inferioridad.

## **USTED ES UNA PERSONA**

y en la medida en que usted lo quiera,

irá creciendo en dignidad, inteligencia y libertad.

## **ACCION CULTURAL POPULAR QUIERE AYUDARLE A CAPACITARSE Y TRIUNFAR**

Le ofrece como herramientas de progreso,  
las CARTILLAS para la educación fundamental integral:

**NUESTRO BIENESTAR • HABLEMOS BIEN  
CUENTAS CLARAS • SUELO PRODUCTIVO • COMUNIDAD CRISTIANA**

Estudie cuidadosamente estas cartillas y siga los cursos que los profesores de RADIO SUTATENZA dictan diariamente. Complemente estos conocimientos con la lectura permanente del periódico EL CAMPESINO y los libros de la BIBLIOTECA DEL CAMPESINO.

Organice su Escuela Radiofónica.

Intervenga en las reuniones de Auxiliares Inmediatos.

Utilice estos servicios y otras oportunidades, para cultivar su inteligencia.

**Hágase más digno y capaz de decidir de su futuro  
y de participar en el progreso de los demás.**

**¡A usted corresponde realizar su propio mejoramiento!**

Acción Cultural Popular

tiene por fin:

la educación fundamental integral cristiana del pueblo,  
especialmente de los campesinos adultos,  
mediante la escuela radiofónica  
con sus elementos de acción.

Sus contenidos abarcan la capacitación básica  
y la preparación para la vida social y económica del pueblo,  
a la luz de los principios cristianos,  
de acuerdo con las diversas condiciones,  
para despertar en aquel el espíritu de reflexión e iniciativa  
que lo motive a seguir,  
contando con su propio esfuerzo,  
en el trabajo del desarrollo personal y comunitario.  
(Artículo 3 - Estatutos de ACPO)

Ediciones de ACCION CULTURAL POPULAR  
Propiedad Literaria y Artística de ACPO

Impreso en Colombia por Editorial Presencia Ltda.

Telegramas y Cables: RADIOFONICAS

Apartado No. 7170

Bogotá - Colombia - S. A.

ACCION CULTURAL POPULAR  
ESCUELAS RADIOFONICAS DE SUTATENZA



**NUESTRO BIENESTAR**  
**Noción de Salud**

Por:  
Dr. LUIS ALEJANDRO SALAS LEZACA

Carátula e ilustración:  
FRANCISCO PEREA SABOGAL

Colaboraron:  
BELISARIO GOMEZ C.  
LUIS GELVEZ

Asesoría:  
DEPARTAMENTOS DE PLANEACION Y PROGRAMACION,  
SOCIOLOGIA, ESTADISTICA Y PROFESORADO DE ACPO.  
DIVERSOS MIEMBROS DEL CUERPO MEDICO DE COLOMBIA.

Participación de Dirigentes Campesinos de Escuelas Radiofónicas  
y Líderes de la Educación Campesina,

Bogotá, Colombia - 1987  
DUODECIMA EDICION

# INDICE

	Páginas
<b>LA PERSONA HUMANA</b>	
Cuerpo y alma .....	7
Huesos, músculos, nervios y sentidos .....	8 y 9
Respiración y circulación .....	10 y 11
Glándulas y aparato digestivo .....	12 y 13
Sistemas renal y genital .....	14 y 15
Nuestra perfección .....	16
<b>SALUD ES BIENESTAR</b>	
Vivamos bien .....	17
Importancia de la higiene .....	18 y 19
El médico y otros servidores de la salud .....	20 y 21
Organismos de sanidad .....	22
<b>NUTRICION Y ALIMENTOS</b>	
Necesidad de comer bien .....	23
Enfermedades por mala nutrición .....	24
Grupos de alimentos .....	25
Dieta equilibrada .....	26
Necesitamos agua limpia y pura .....	27
Tengamos siempre agua pura en casa .....	28
Proteínas .....	29
Leguminosas y cereales .....	30
Leche .....	31
Carne, pescado, huevos .....	32 y 33
Carbohidratos y grasas .....	34
Vitaminas y minerales: hortalizas, frutas y otros .....	35 a 37
Protección de alimentos .....	37
Alimentación variada .....	38
<b>BUEN VESTIR</b>	
Vestidos diferentes .....	39
Ropa limpia .....	40
Buen calzado .....	41
<b>ASEO PERSONAL</b>	
Limpieza de pies y cabeza .....	42 y 43
Aseo de cara, oídos, ojos y nariz .....	44 y 45
Higiene de los dientes .....	46 a 48
Manos limpias .....	49
Baño de cuerpo .....	50
<b>INFORMACION SEXUAL</b>	
Aseo genital .....	51
Responsabilidad, amor y educación sexual .....	52 a 54
Se necesita preparación matrimonial .....	55
Unión sexual, ovulación y fecundidad .....	56 y 57
Enfermedades venéreas .....	58
Cuidado de la mujer encinta .....	59
Felicidad matrimonial .....	60

**RECREACION SANA**

Alegría y descanso .....	61
Vida social .....	62
Empleo del tiempo libre .....	63
Los deportes benéficos .....	64 y 65

**TRABAJO SALUDABLE**

Prevención de fatiga .....	66
Medidas de protección .....	67
Trabajo seguro .....	68

**NORMAS DE SEGURIDAD**

Evitemos accidentes .....	69
Transportes seguros .....	70
Prevención, precaución y previsión .....	71 a 74
Fuego y agua peligrosos .....	75 y 76
Venenos o tóxicos, drogas, alimentos, plantas .....	77 y 78
Alcoholismo y otras toxicomanías. Drogadicción .....	79 y 80

**HIGIENE MENTAL**

Salud y actividad mental .....	81 a 83
Oportunidad para todo .....	84
Recreación .....	85
Poder, querer y deber .....	86
Buena familia; cuidado a niños y ancianos .....	87 y 88
Prevención de la delincuencia .....	89
Causas de retraso y enfermedades mentales .....	90
Mente, cuerpo y ambiente social sanos .....	91 y 92

**LAS ENFERMEDADES**

Síntomas de las enfermedades .....	93 a 95
Causas de los males .....	96
Modos de comunicación de enfermedades transmisibles .....	97
Distintas clases de afecciones .....	98

**EL CANCER**

Cómo librarnos de tumores malignos .....	99
Prevención de cánceres .....	100
Signos de cáncer .....	101

**PROTECCION ESPECIAL**

Vacunas contra polio, sarampión y fiebre amarilla .....	102
Vacunas contra difteria, tosferina y tétanos, tifoidea y paratifoidea, rubeola .....	103
Vacunas contra rabia y paperas .....	104
Vacunas contra lepra y tuberculosis .....	105
Tisis y afecciones de las vías respiratorias .....	106 y 107
Cuidado del corazón, sangre, venas y arterias .....	108 y 109
Problemas digestivos .....	110
Las alergias: urticaria, asma .....	111
Protección de los ojos, oídos y nariz .....	112 y 113
Extremos de humedad y calor .....	114
Reumatismos .....	115

## ENFERMERIA

## Páginas

Algunos cuidados del paciente .....	116 a 118
Aislamiento del enfermo contagioso .....	119
Uso del termómetro .....	120
Las inyecciones .....	121

## BOTIQUIN FAMILIAR

Elementos del botiquín .....	122 y 123
Drogas .....	124

## PRIMEROS AUXILIOS

Cuidados generales y camilla para el accidentado .....	125 y 126
Ataques .....	126
Huesos rotos .....	127
Heridas pequeñas y grandes .....	128 y 129
Quemaduras .....	130
Insolación .....	130
Radiaciones .....	130
Congelación .....	130
Respiración artificial para asfixia o ahogamiento .....	131
Hemorragia por la nariz .....	132
Mordedura por animal rabioso .....	132
Mordedura por culebra y picadura de animales .....	133
Coyuntura torcida .....	134
Atragantamiento .....	134
Vómito o defecación negros .....	134
Angina de pecho .....	134
Envenenamiento .....	134

## VIVIENDA DIGNA

Distribución y situación de la casa .....	135
Muros y ventanas .....	136
Techos y pisos .....	137
Sala y comedor .....	138
Cocina .....	139
Dormitorios .....	140
Sanitario o inodoro .....	141 a 143
Otros servicios .....	144
Cuidado de lugares de servicio público .....	144

## AMBIENTE SANEADO

Buenas vías y aire puro .....	145
Acueductos .....	146
Agua pura y protegida .....	147 y 148
Basuras .....	149
Prevención de plagas perjudiciales .....	150
Enfermedades transmitidas por plagas .....	151 y 152
Combate a las plagas .....	153
Cuidado con gatos y perros .....	154
Peligros por animales de granja .....	155
Aves y animales salvajes .....	156
Los ganados pueden traernos males .....	157
Instalaciones para animales .....	158

DEBEMOS ACTUAR POR NUESTRO BIENESTAR .....	159
HIMNO DE LA SALUD .....	160

# LA PERSONA HUMANA

## TODO CUERPO HUMANO ES SAGRADO

La persona humana es un conjunto de alma y cuerpo, es un ser animal, racional, llamado al orden sobrenatural.

El alma está en todo nuestro cuerpo y no hay un órgano especial para ella, porque es inmaterial y no ocupa espacio; además es única y no se puede dividir. El alma es creación directa de Dios, cuando se cumplen las leyes naturales de la procreación, por El establecidas.

La célula es la parte más pequeña que tiene vida. Un grupo organizado de las mismas células, forma un **tejido**. Los tejidos, bien armonizados, forman los **órganos**. Los órganos coordinados para cumplir ciertas funciones, son los que hacen los **aparatos** o **sistemas**. Y el conjunto de sistemas, constituye nuestro **cuerpo**.

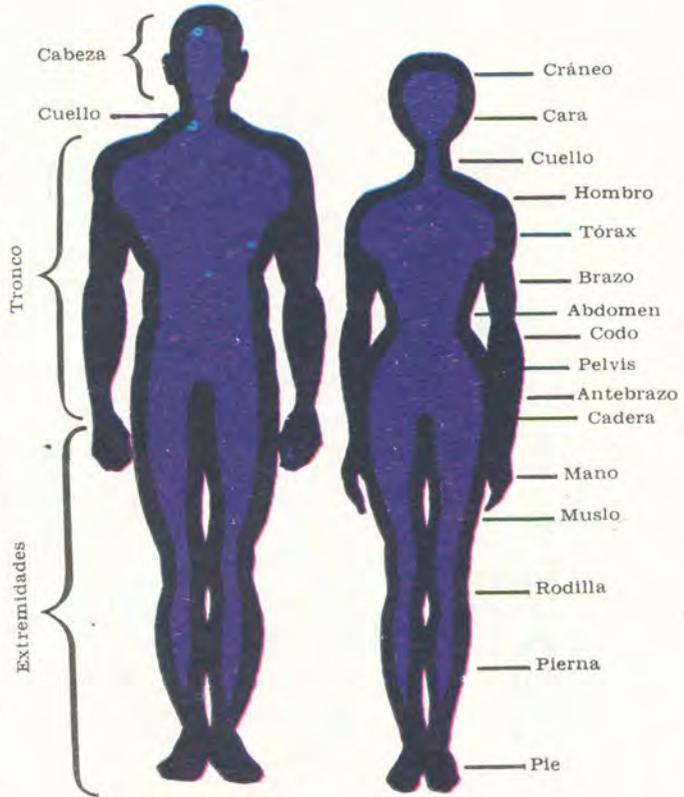
En la **cabeza** están el **cráneo** y la **cara**, que por el **cuello** se unen al **tronco**.

En el **tronco** podemos distinguir el **tórax**, el **abdomen** y la **pelvis**.

En las **extremidades superiores** hallamos el **hombro**, el **brazo**, el **codo**, el **antebrazo** y la **mano**.

En las **extremidades inferiores** hablamos de **cadera**, **muslo**, **rodilla**, **pierna** y **pie**.

Cada día debemos utilizar, conservar y fortalecer nuestro espíritu en sus facultades mentales, y nuestro cuerpo en sus diversos sistemas y órganos.

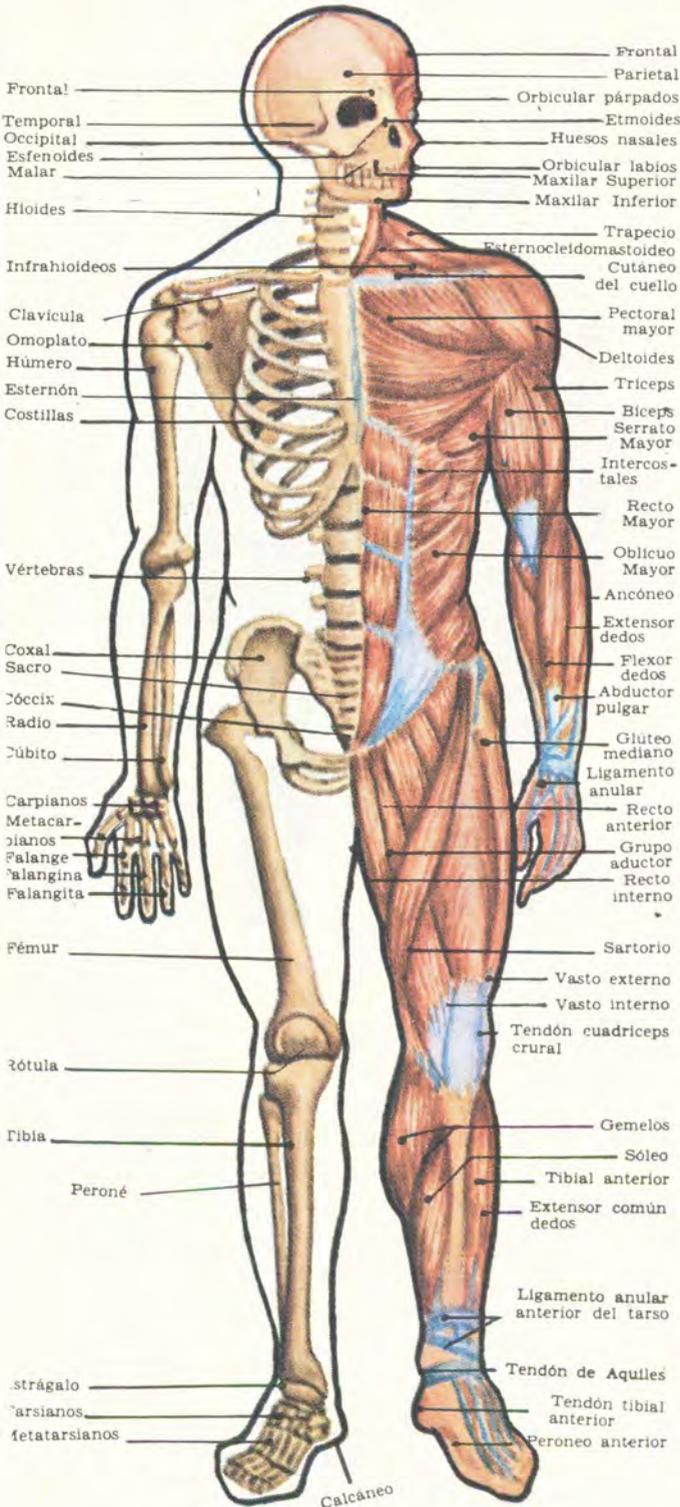


## NUESTRO SISTEMA DERMICO

La **piel** es nuestro **cutis**; recubre el cuerpo exteriormente; mantiene la temperatura; elimina el sudor; nos protege y defiende; gracias a terminaciones nerviosas nos permite sensaciones especiales, como las que se refieren a la temperatura, al dolor, a la resistencia y consistencia de las cosas.

En la piel están el **vello** del cuerpo y el **pelo**, las **uñas** y las **glándulas sebáceas** y **sudoríparas**.

# HUESOS FUERTES Y MUSCULOS ELASTICOS



El sistema óseo está formado por distintos huesos, que dan fuerza, resistencia y soporte al organismo.

En los huesos se sostienen los músculos. La unión de dos huesos forma las articulaciones o coyunturas.

Los cartílagos son un poco más blandos que los huesos.

En la medula, tuétano o centro de los huesos, se forman glóbulos rojos de la sangre, algunos glóbulos blancos y plaquetas.

**Calcio y sol fortalecen los huesos, pero un golpe fuerte los rompe.**

El sistema muscular interviene para realizar el movimiento de distintas partes del cuerpo.

Los músculos blancos ejecutan los movimientos de las vísceras, involuntariamente en la mayoría de los casos.

Los músculos rojos permiten los movimientos voluntarios, gracias a su contractilidad y elasticidad; son carne pulpa.

Algunos músculos rojos terminan en tendones blanquecinos, fibrosos y resistentes.

**Hay que ejercitar los músculos, pero no forzarlos demasiado.**

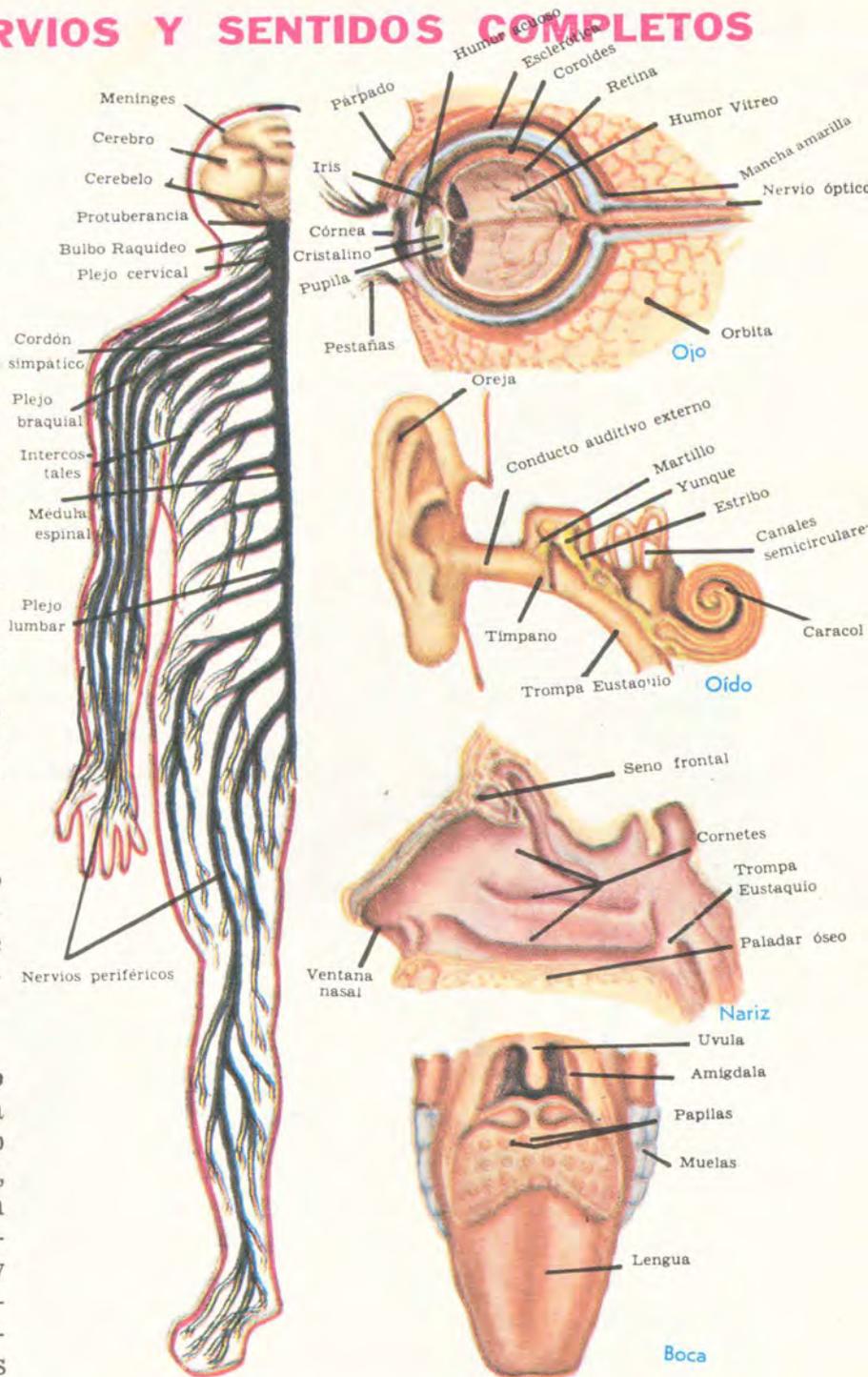
# BUENOS NERVIOS Y SENTIDOS COMPLETOS

El sistema nervioso llega a todos los órganos del cuerpo, organiza y regula su actividad. Podría decirse que el alma dirige el cuerpo por mediación del conjunto del sistema nervioso.

El sistema nervioso recibe muy diversos estímulos, causados dentro o fuera del organismo. Y asimismo es el ordenador de las distintas reacciones. Sin sistema nervioso no podemos sentir ni movernos ni comunicarnos ni vivir. Todo movimiento voluntario o involuntario, se origina en el sistema nervioso.

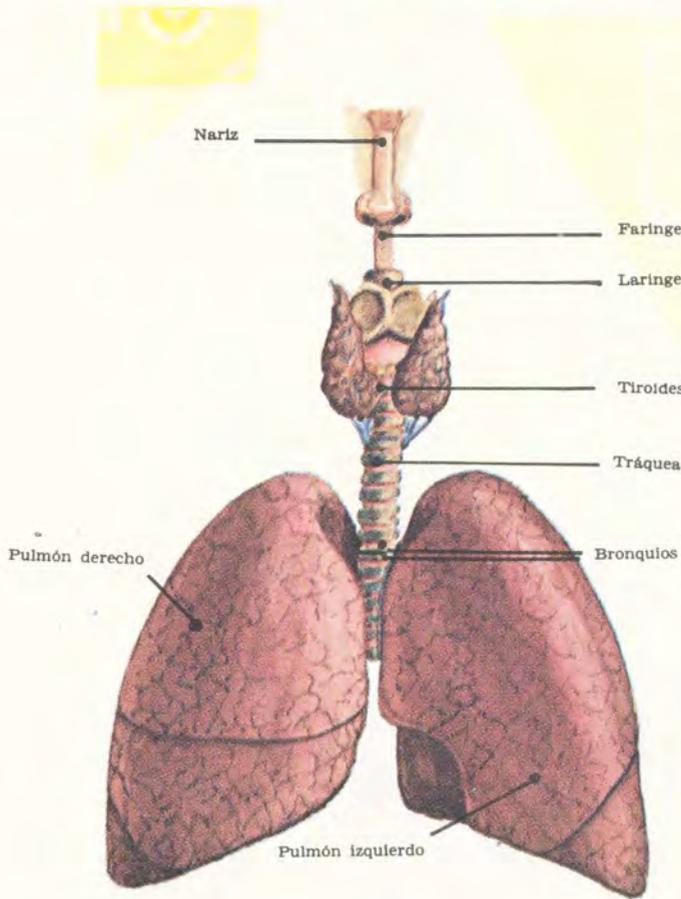
El sistema nervioso autónomo o neurovegetativo es generalmente involuntario, y en especial de las vísceras.

El sistema nervioso cerebro-espinal cuenta con el cerebro como principal receptor, transmisor y motor; con el cerebelo como mantenedor del equilibrio y con los llamados "nervios" o largas prolongaciones de las células nerviosas o neuronas. Está en el cráneo (**encéfalo**), en el espinazo o columna vertebral (**medula espinal**) y en los nervios.



Nos damos cuenta de las condiciones o características de los seres materiales especialmente por los **sentidos** de la vista, el oído, el olfato, el gusto, el tacto y el sentido de nuestros movimientos.

# LA BUENA RESPIRACION PURIFICA LA SANGRE



Para respirar se inspira y se espira aire.

La **espiración** es la expulsión del aire que tenemos en los pulmones, y puede hacerse por nariz y boca.

La **inspiración** debe hacerse introduciendo el aire por la **nariz**, para que se caliente y purifique. Luego pasa por la **faringe** y la **laringe**; sigue por la **tráquea**, que es un grueso tubo que se divide en dos grandes **bronquios**, y estos se ramifican hasta llegar a los **alvéolos pulmonares** que forman como una esponja.

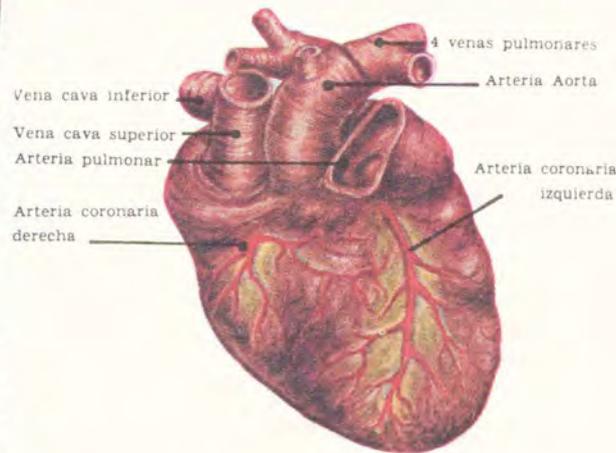
En los pulmones, la sangre toma el oxígeno del aire, para llevarlo a todo el cuerpo, y expulsa algunos desechos como el bióxido o anhídrido o gas carbónico.

La respiración convierte la sangre venosa en sangre arterial.

Entre uno y otro pulmón, está el corazón.

Los pulmones están recubiertos por una doble membrana llamada pleura. El corazón está recubierto por el pericardio.

La circulación menor o pequeña, es realizada por sangre que viene desde el ventrículo derecho del corazón hasta los pulmones, y regresa luego a la aurícula izquierda.



Una persona de 25 años, en reposo, respira unas 18 veces por minuto, tiene más o menos 80 pulsaciones y su temperatura es de 36.5 grados.

# BUEN CORAZON Y CIRCULACION CORRECTA

La sangre está formada por el suero o plasma, que tiene agua y sustancias minerales y orgánicas, y por el coágulo, que tiene los glóbulos rojos que transportan el oxígeno, los glóbulos blancos que combaten las infecciones, y las plaquetas que se encargan de la coagulación junto con la fibrina.

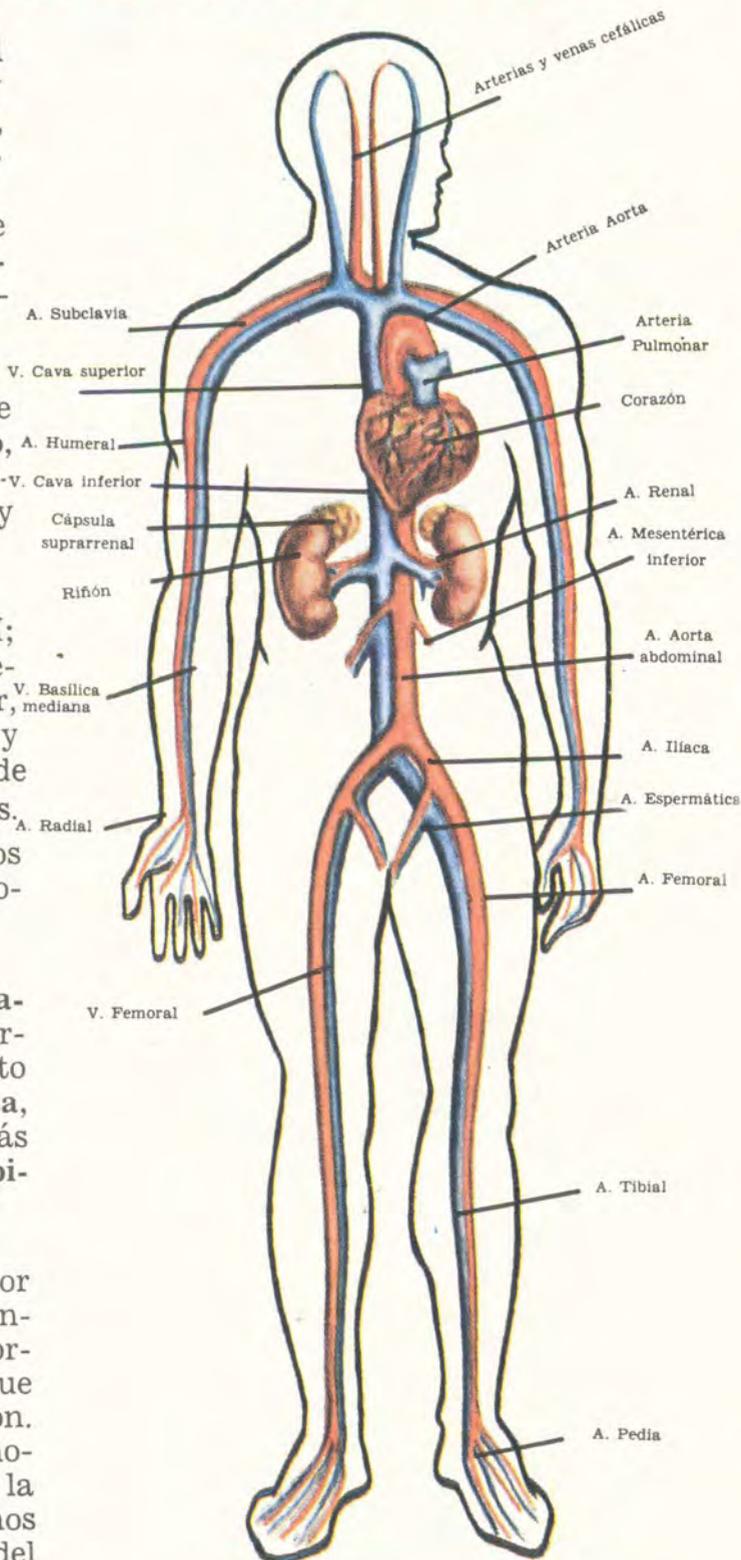
Para la transfusión de sangre debe saberse el grupo sanguíneo, que puede ser: O (dador universal), AB (receptor universal) y A y B.

En la sangre existe el factor RH; hay peligro de que los hijos mueran a las pocas horas de nacer, cuando en la madre es negativo y en el padre es positivo, pero puede evitarse ahora con medicamentos.

La sangre circula por todos los órganos del cuerpo, gracias al corazón, las arterias y las venas.

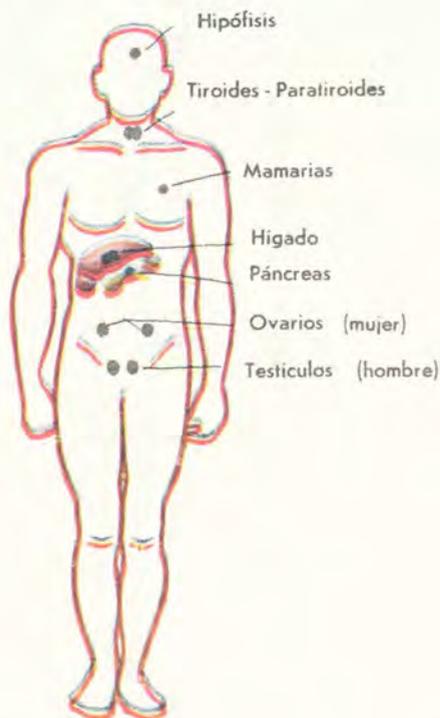
Por las gruesas venas pulmonares llega al corazón la sangre arterial, que es bombeada al resto del organismo por la arteria aorta, que se ramifica. Las arterias más pequeñas se convierten en capilares. Es la circulación mayor.

De los tejidos sale la sangre por capilares venosos, que van uniéndose, forman venas y llegan a formar las grandes venas cavas, que van a la parte derecha del corazón. El corazón lanza esta sangre venosa a los pulmones, a través de la arteria pulmonar, para botar unos desechos y tomar el oxígeno del aire.



## LAS GLANDULAS SON MUY IMPORTANTES

Las **glándulas exocrinas** producen sustancias que van al exterior. En la piel están las **sudoríparas** que producen el sudor, las **sebáceas** que lubrican con grasa; las que producen cerumen en los oídos son **céricas**. Las **lacrimalas** mantienen humedad en los ojos. Las **salivares** dan saliva y son: parótidas, sublinguales y submaxilares. En nariz y bronquios hay **mucosas** que producen mucus. En estómago e intestinos están las productoras de jugos digestivos. En los órganos genitales hay unas que producen sustancias lubricantes. Las **mamarias** forman los pechos en la mujer, segregan leche, especialmente en los primeros meses después del parto.



Las **glándulas endocrinas** producen las hormonas, que son sustan-

cias que se vierten directamente en la circulación.

En el centro de la cabeza está la **hipófisis** o **pituitaria**, que dirige y controla el funcionamiento de las demás glándulas e interviene en el desarrollo y crecimiento general del cuerpo.

En el cuello está la **tiroides**, que influye en el desarrollo mental y en el metabolismo general o combustión o quema de calorías.

Las **paratiroides** quedan muy cerca, intervienen en el uso del calcio y fósforo y por eso en la resistencia de los huesos, el tono de los músculos y el trabajo cerebral.

Encima de los riñones están las **suprarrenales** que hacen aprovechar el azúcar, distribuir minerales y líquidos en el cuerpo, determinar características sexuales, dar formas al cuerpo; también actúan para el funcionamiento del sistema nervioso autónomo.

Las **glándulas mixtas** son de secreción externa e interna, o sea para el exterior y para la sangre; como testículos, ovarios, hígado y páncreas.

Los **testículos** producen espermatozoides, que van en el semen, y hormonas que precisan los caracteres sexuales masculinos.

Los **ovarios** hacen madurar los óvulos, que se expulsan o son fecundados; también producen hormonas que determinan la feminidad, que preparan la matriz para anidar el huevo y otras que facilitan su implantación y el desarrollo inicial del embrión.

# LA BUENA DIGESTION CONTRIBUYE A LA BUENA SALUD

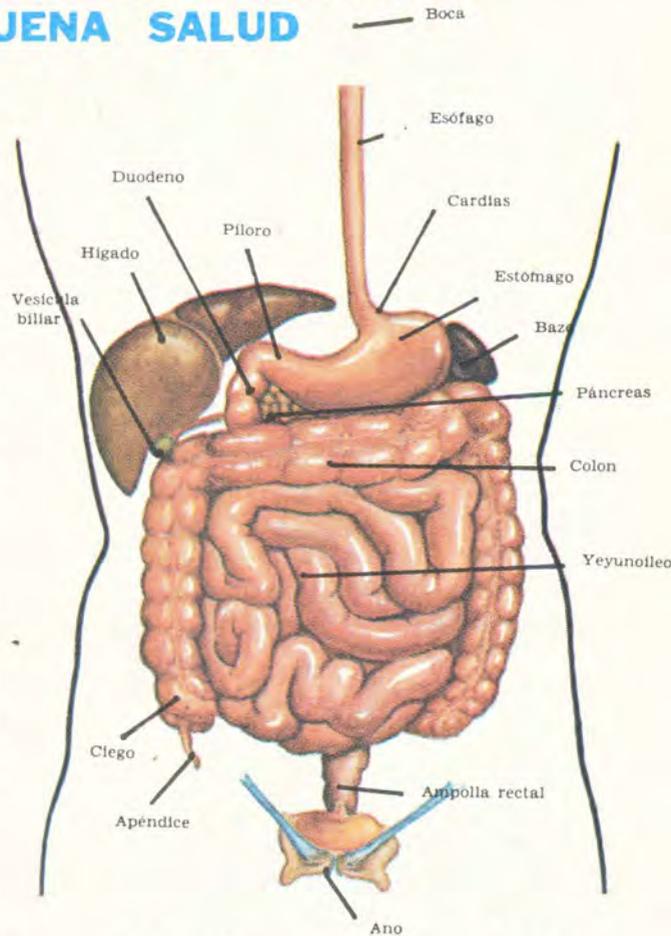
El sistema digestivo nos permite aprovechar los elementos nutritivos de los alimentos y desechar algunos residuos.

Los alimentos llegan a la boca, reciben la saliva, son masticados por la dentadura, pasan a la faringe, y al ser tragados van por el esófago hasta el estómago; allí son amasados y reciben la acción del jugo gástrico.

Por el píloro pasan al duodeno y reciben el jugo pancreático que viene del páncreas, la bilis que viene del hígado y de la vesícula biliar, y el jugo intestinal que es producido por el intestino delgado.

Los alimentos van transformándose y son absorbidos por pequeños canales que hay en el intestino delgado o yeyunoíleon, y van a la circulación o al hígado.

Residuos de alimentos, jugos digestivos y células, pasan, casi en forma líquida, del intestino delgado, al colon o intestino grueso. El comienzo del colon se llama ciego y en él desemboca el apéndice. El colon va chupando líquido y forma el bolo fecal, que termina de formarse en el recto y se expulsa, a través del ano, como excrementos, deyecciones o materias fecales.



El hígado es productor de bilis, necesaria para digerir los alimentos; da por la sangre el glicógeno, para el trabajo de las células; produce heparina para que no se coagule la sangre en las venas, y hemoglobina para que los glóbulos rojos puedan tomar el oxígeno del aire y los residuos del trabajo de cada célula.

El páncreas da el jugo pancreático, para la digestión de alimentos, y produce la insulina que es una hormona necesaria para el aprovechamiento del azúcar en el organismo y para mantenerlo en la sangre en cantidad normal.

# EL SISTEMA GENITAL DIFERENCIA LOS SEXOS

Los **riñones** son filtros que permiten conservar en la sangre elementos necesarios al organismo; purifican la sangre porque en la orina sacan detritos o desechos y materias sobrantes.

La orina va por pequeños tubos desde el riñón hasta la ampolla o **pelvis renal**; de allí sale un conducto largo o **uréter**.

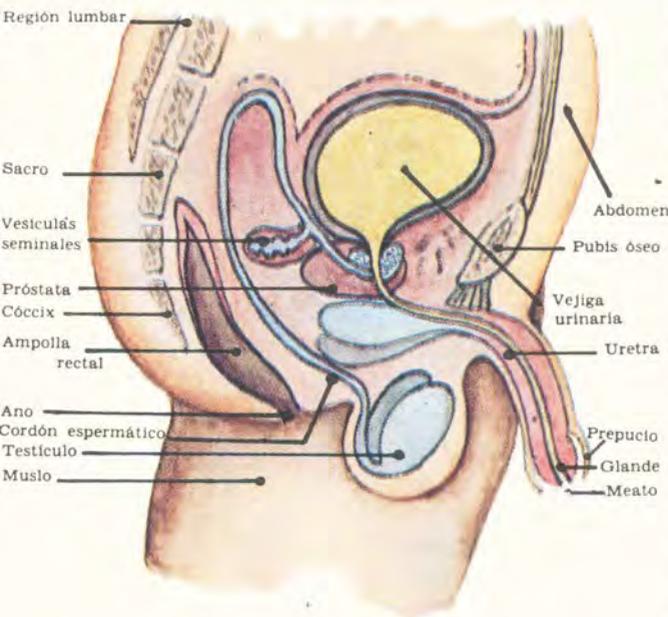
Los dos ureteres desembocan en la **vejiga urinaria**, que recolecta la orina y, al llenarse, causa el deseo de micción o expulsión de la orina.

Cuando la persona contrae la vejiga urinaria, la orina va por un conducto llamado **uretra**, y sale al exterior por un orificio llamado **meato urinario**.

En la mujer este orificio está situado en la **vulva**, por delante del orificio exterior de la **vagina**. En el hombre, la uretra atraviesa el **miembro viril** o **pene**, y termina al final del **glante**, que es una parte más ensanchada, recubierta por una piel delicada, a manera de funda o capuchón, llamada **prepucio**.

## BUEN SISTEMA RENAL FILTRA BIEN LA SANGRE

### GENITALES MASCULINOS



De cada testículo sale un conducto que va por el **cordón espermático**, entra en la pelvis y se une con el otro, en el sitio donde desembocan las **vesículas seminales** y la **próstata**, para ir al exterior a través de la uretra.

El pene está formado especialmente por cuerpos esponjosos y cavernosos, que causan erección o ensanchamiento al llenarse de sangre, y esto permite las relaciones sexuales normales. A través de la uretra pasan la orina y el **líquido espermático**. El líquido espermático o esperma es producido por secreciones de testículos, vesículas, próstata y otras glándulas; se expulsa en la eyaculación o polución, voluntaria o involuntaria, que ocurre con erección del pene.

El espermatozoide o semilla masculina es el que determina el sexo de la nueva criatura.

La bolsa o escroto protege los dos **testículos**, donde se producen los **espermatozoides** que son la semilla masculina.

# EL SISTEMA GENITAL PERMITE LA GENERACION

## GENITALES FEMENINOS

En el interior de la pelvis hay dos **ovarios**, donde están y se maduran los **óvulos** o semilla femenina para la reproducción.

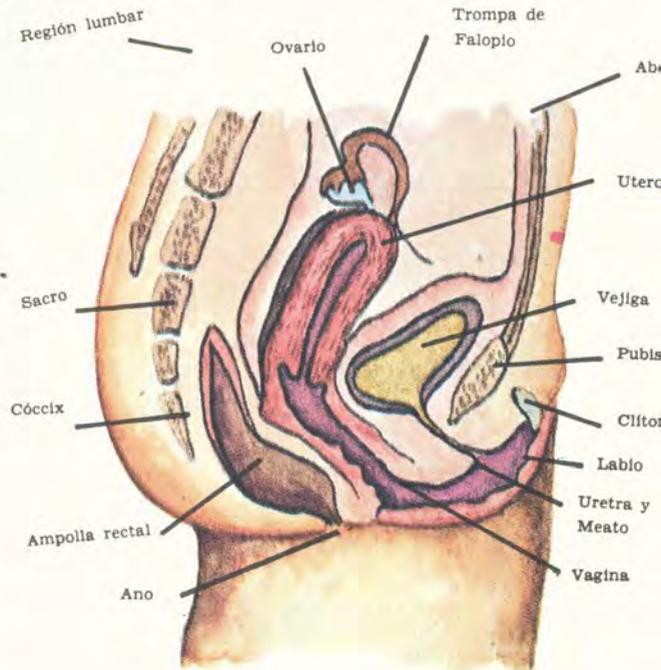
La **ovulación** o maduración de un óvulo ocurre 14 días antes de la próxima regla; es entonces cuando la fecundación puede ocurrir más fácilmente, si llega la semilla masculina.

Cerca de los ovarios están las **trompas de Falopio**, que permiten el paso del óvulo hacia la matriz; o del huevo, cuando hay fecundación. Las trompas desembocan en la **matriz** o **útero**, que se prepara en su interior para que allí se anide el huevo; cuando viene el parto, contrae sus músculos para que ocurra el nacimiento.

La **vagina** es un canal que comunica el útero con el exterior; permite las relaciones sexuales normales, el paso de la sangre que se expulsa durante la menstruación y el paso de la nueva criatura durante el parto.

Los órganos genitales externos están en la vulva, que se forma a los lados por los **pequeños** y **grandes labios**. En la parte anterior está el **clítoris**, formado por cuerpos esponjosos que permiten su erección. Más atrás está el meato urinario y luego el orificio de comunicación de la vagina con el exterior; este orificio está protegido, en la mujer virgen, por el **himen**, que es una delicada membrana. Más atrás está el ano u orificio final del intestino grueso.

La **menstruación** o **regla** o **período** o **flujo menstrual** consiste en una hemorragia vaginal que dura de 2 a 7 días y se presenta cada 20 a 35 días; normalmente ocurre en la mujer cuando no hay embarazo y durante la edad fértil, es decir, aproximadamente entre los 14 y los 45 años.



El sexo está definido desde la **concepción** o sea desde la unión del óvulo con el espermatozoide; pero el desarrollo del sistema genital ocurre poco a poco y solo viene a completarse hacia los 25 años.

**El papá y la mamá deben preparar a sus hijos para los cambios que se presentan con la pubertad o adolescencia, al entrar a la juventud.**

## SOMOS LLAMADOS A LA PERFECCION

Todos somos llamados a la plena felicidad, a la salud total, a la salvación.



Dios otorgó a cada persona humana una constitución animal y le infundió un alma inmortal. Nos ofreció todo lo creado y lo puso a nuestro servicio. Nos dio libertad para obrar y nos responsabilizó por nuestros actos. Nos invitó a la liberación, al progreso, al desarrollo, a la perfección.

**En la persona humana, todo el cuerpo es noble, digno de atención y respeto, de consideración y cuidado, especialmente porque es albergue del alma espiritual e inmortal.**

Como seres animales, las personas nacemos, crecemos, tenemos movimiento propio, podemos multiplicarnos y morimos.

Como seres racionales somos capaces de pensar, comprender, recordar, inventar, criticar, decidirnos. Y somos inmortales.

**Somos hijos de Dios y nuestro último fin es el bien supremo: Dios mismo.**

**La vida es don de Dios, dado a cada uno gracias a la participación de los padres, quienes con responsabilidad y libertad deben decidir el número de sus hijos.**

Cada ser humano comienza su vida en el momento de la concepción, cuando se unen las semillas masculina y femenina, que aportan los padres; debe crecer y madurar, para que pueda subsistir en el medio exterior, al tiempo de nacer; es importante que luego crezca y se vaya desarrollando a través de la infancia, la adolescencia, la edad madura y, si es el caso, la vejez.

**Todos buscamos y anhelamos algo más en la vida; marchamos hacia el bienestar total; tenemos derecho de aspirar a él y tenemos el deber de buscarlo, llevando en nuestra comunidad una vida sana integral.**

# SALUD ES BIENESTAR

## VIVAMOS BIEN



Salud es el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solo la ausencia de enfermedades o de invalidez.

Todos y cada uno tenemos derecho a la vida y a la salud. Tenemos también el deber de cuidarlas y defenderlas.

Salud es estar completamente bien en el cuerpo, en el alma y con los demás, en el ambiente en que vivimos.

Tenemos obligación y necesidad de velar por nuestra propia salud, la de las personas que dependen de nosotros y la de los demás.

La vida es don de Dios que debemos cuidar.

Y el bienestar es una aspiración legítima que debemos buscar.

**Hay que impedir el mal  
y buscar el bien  
en todo y para todos.**

El bienestar que debemos buscar se refiere:

- a la parte física, orgánica o corporal,
- al ser espiritual, mental o psíquico,
- al bien de los demás y con los demás, al bien moral, al bien en todas las costumbres, al bien social.

Pensemos y obremos para conseguir el **bienestar individual**.

Participemos activamente para lograr el pleno **bienestar de nuestra familia**, de quienes viven con nosotros.

Colaboremos eficazmente para el progreso y **bienestar de la comunidad**, de la sociedad de la que somos miembros.

Obremos con interés para que haya un **medio o ambiente saludable**, alegre, amable y sano.

# LA HIGIENE SIRVE PARA TODOS



La higiene se refiere a todos los aspectos de la vida, a todo lo que tiene que ver con las personas.

**Debemos saber y practicar las normas de higiene. Y debemos comunicarlas a los demás, para que las apliquen.**

La **higiene personal** indica los cuidados con la mente y el cuerpo, aseo, buen empleo de vestidos, nutrición y alimentos sanos, protección y seguridad, trabajo y recreación, prevención de males, atención al enfermo, uso del botiquín, primeros auxilios.

La **higiene de la vivienda** se refiere a las condiciones saludables de la casa, domicilio y demás construcciones donde habitan las personas: localización, muros, techos, pisos, servicios, distribución, etc.

La **higiene del ambiente** trata del saneamiento del medio en que vivimos, es decir, de todo aquello que no somos nosotros mismos, o sea lo que nos rodea y facilita o dificulta el bienestar de las personas. Se habla de las vías y caminos, el aire, el agua, las basuras, las excretas, las plagas, los animales domésticos, etc.

La higiene indica las maneras como debemos vivir para lograr la salud.

Las normas de salud o reglas de higiene nos enseñan a vivir mejor; facilitan el bienestar en cambio de ser obstáculos para la vida.

Cada vez se descubren nuevas formas para cuidar la salud y la vida. Debemos estar siempre dispuestos a cambiar nuestro comportamiento, cuando se trata de proteger nuestra salud y la del prójimo.

# BUSQUEMOS TODOS EL BIENESTAR DE TODOS

Hay normas de salud que debe practicar cada persona; otras deben ser aplicadas por la familia entera, y otras por la comunidad en general.

Las reglas de higiene son para:

- promover y estimular la búsqueda y consecución del bienestar,
- proteger y defender de los males a la sociedad,
- prevenir y evitar las enfermedades,
- tratar a los enfermos para su mejoría y curación.

La aplicación de algunas reglas de higiene puede variar, según la edad, el sexo, la actividad, la habilidad de las personas y también por el clima, el vivir en el campo o en la ciudad, etc.

En las diversas circunstancias en que nos encontremos, podremos contar siempre con normas de salud que nos beneficien. **Nosotros cambiamos y la higiene también.**

**Cada uno debe aplicar las normas para una vida mejor.**

Buscar el bienestar nos exige propio esfuerzo, buena utilización de servicios eficaces y mutua ayuda.



**Aprendamos a vivir bien.  
Cuidemos nuestra salud  
y la del prójimo.**

Debemos unirnos para el bien. Todos debemos trabajar unidos por el bien común y particular de todos. La unión hace la fuerza.

**Es mejor prevenir que tratar de curar.  
Practiquemos las normas de higiene para una vida mejor.**

# USEMOS BIEN LOS SERVICIOS DE SALUBRIDAD

## EL MEDICO ES GRAN PROTECTOR DE NUESTRA SALUD

La medicina es ciencia y arte para la curación de los enfermos, la defensa de los sanos y la salud de todos.

**El médico es un servidor especial de la comunidad.**

Los niños deben ser atendidos de manera especial, para evitarles males, dominar pronto los que se presenten y vigilar su desarrollo; el médico debe indicar cuándo debe examinar de nuevo al niño.

A las mujeres mayores de 35 años se deben hacer exámenes especiales para el control del cáncer, cada 6 meses o cada año.

En caso de enfermedad deben utilizarse los servicios médicos y hay que cumplir con lo formulado.

No se puede esperar a que la enfermedad se agrave, porque puede hacerse tarde para la curación. Es el médico quien debe hacer o indicar el tratamiento de los enfermos y no los boticarios o amigos o vecinos, ni teguas ni yerbateros. Si necesitamos explicaciones, podemos y debemos pedir las al médico.

Los médicos generales y los especialistas están para ayudar al bienestar de todas las personas. Pero no son infalibles, aunque estudian mucho y aprenden cada vez más.

En algunos casos es conveniente acudir a otro médico, pero no es bueno estar cambiando en cada ocasión.

El dinero que se emplea para pagar los servicios médicos y de laboratorio, las drogas y los elementos que benefician nuestra salud, es bien gastado.



Debemos acudir al médico para aprovechar sus conocimientos, su consejo y sus servicios.

Hay muchas enfermedades que solamente el médico puede descubrir a tiempo para indicar el tratamiento adecuado.

**Todos debemos ir a la consulta médica, por lo menos una vez al año, aunque nos sintamos sanos.**

Las mujeres encintas o embarazadas deben acudir cada mes al médico y cuando haya complicaciones.

**Utilicemos los servicios de nuestro amigo el médico.**

# MUCHOS NOS AYUDAN PARA LA SALUD



**Todos debemos ser voluntarios de la salud.**

Los **médicos** son servidores principales para la salud de las gentes, pero existe numeroso personal auxiliar para esta difícil empresa.

Los **odontólogos** o **dentistas** son profesionales que se interesan especialmente por el buen estado de la dentadura. Evitan daños y dolores de las piezas dentales, arreglan desperfectos y previenen enfermedades diversas, causadas por caries dentarias. También corrigen malformaciones.

Los **laboratoristas** hacen diferentes investigaciones y exámenes, y así ayudan a indicar medidas preventivas, a descubrir muchas enfermedades o sus causas o su evolución, a precisar el estado del enfermo, a orientar los más adecuados tratamientos.

Las **enfermeras** y **auxiliares de enfermería** se interesan permanentemente por cuidar a los enfermos y prevenir males.

Los **farmacéuticos** y **boticarios** nos facilitan conseguir pronto los elementos y drogas señalados por el médico; en muchos casos ayudan en la aplicación del tratamiento.

Los **inspectores de sanidad** trabajan sobre todo en labores de saneamiento ambiental o aplicación de normas higiénicas en los distintos medios, para hacer más saludables los lugares habitados.

Los **educadores sanitarios** o de salud pública, pretenden comunicarse con la población, para dar conocimientos y motivar la aplicación de técnicas que faciliten el bienestar.

Otras personas se preparan para la ejecución de campañas sanitarias y realizan actividades en bien de la salud social, como son: **vacunadores, rociadores, camilleros, promotoras de salud, vigías, etc.**

Ayudemos al personal que trabaja por la salud y colaboremos para que cumpla bien la misión que tiene.

# LA COMUNIDAD DEBE SERVIRSE DE LOS ORGANISMOS DE SANIDAD

Es obligación del Estado cuidar de la salud del pueblo.

Hay que servir y hay que saber servir y servirse.

Debemos exigir eficiencia y cumplimiento en los servicios. Y los demás también deben saber las condiciones, horarios, etc.

Sirvamos a los demás y usemos bien los servicios.

Debemos conocer, usar, conservar, defender, aumentar y mejorar los recursos existentes para la salud, en personas, entidades e instalaciones especiales.

## ORGANISMOS DE SANIDAD:

Ministerio de Salud Pública  Instituto Colombiano de Seguros Sociales  Cajas de Previsión Seguros particulares	CENTROS de salud médicos epidemiológicos de asistencia social de fisioterapia de rehabilitación de rayos X de radioterapia de diagnóstico	Beneficencias
		Orfanatos Salacunas Preventorios Infantiles
Cruz Roja	PUESTOS de salud de socorro de primeros auxilios	Asilos Ancianatos Sanatorios
Hospitales Clínicas		Lazaretos Dispensarios dermatológicos
Droguerías Farmacias Boticas	CONSULTORIOS médicos odontológicos de vías respiratorias	Frenocomios Hospitales para enfermos mentales
Laboratorios		Opticas
Distritos de salud Direcciones de salud regionales, seccionales y municipales	INSTITUTOS de cancerología de nutrición de bienestar familiar	Unidades móviles de diagnóstico y tratamiento

Usemos bien las organizaciones para la salud del pueblo y busquemos su buen funcionamiento.

# NUTRICION Y ALIMENTOS

## NECESITAMOS COMER BIEN

La buena nutrición es el correcto aprovechamiento de los elementos que el organismo necesita para cumplir normalmente sus funciones.

### La buena nutrición:

- se necesita para el **buen desarrollo** físico, mental y social de cada persona;
- es **gran defensa** contra todas las enfermedades;
- ayuda al **normal crecimiento** del niño y del joven;
- mantiene el **buen estado** del adulto;
- influye en el **peso y la estatura**;
- aumenta la **capacidad de trabajo**;
- permite a la persona **vivir bien, trabajar mejor, ganar más dinero, desarrollar sus propias cualidades y servir a los demás** con mayor eficacia.

**Comer bien y con gusto es un deber y una necesidad.**

Comer y beber en exceso es glotonería, gula, desperdicio, falta de buenos modales y causa de graves intoxicaciones.

**Lo importante no es comer mucho, sino comer bien.**

**La alimentación debe ser variada, suficiente y de buena clase.**



**Mejor salud, con mejor alimentación.**

Hay que saber preparar bien los alimentos, para que no se pierda su valor nutritivo, sean agradables al olfato, a la vista y al gusto; así se aprovecharán mejor.

En las horas de comida es importante la reunión familiar amable. Para no alterar la digestión, se deben evitar disgustos, peleas, contrariedades, malas noticias, castigos, etc.

**Es bueno comer a horas, con tranquilidad, despacio y masticando bien.**

# LA MALA ALIMENTACION ES CAUSA DE ENFERMEDADES



La falta de alimentos o mala utilización de ellos causa enfermedades nutricionales, como:

- raquitismo o huesos torcidos,
- coto o tumoración en el cuello,
- anemia o sangre de mala calidad,
- hemorragia o pérdida de sangre,
- mala coagulación de la sangre,
- ceguera nocturna o disminución de la visión en la noche,
- afecciones de la piel, como cuero de gallina o cocodrilo,
- grietas en comisuras de párpados y labios (boqueras),
- obesidad o exceso de peso y grasa,
- diarreas o deyecciones líquidas numerosas,
- trastornos nerviosos y mentales,
- beriberi, que en los niños ocasiona chillidos, gritos, miembros tiesos, abdomen endurecido, pulso irregular, respiración difícil, rostro pálido o lívido, dolor y terror; desaparece en media hora, pero puede repetir con mayor frecuencia y gravedad, hasta causar la muerte,
- marasmo nutricional o extenuación y enflaquecimiento extremo en los niños,
- crecimiento escaso,
- dilatación del hígado y el corazón, por falta de proteínas,
- enfermedad del músculo cardíaco,
- afecciones de arterias y venas,
- Kwashiorkor o enfermedad de la infancia que se caracteriza por gran lentitud del crecimiento en los primeros meses, endurecimiento del hígado, hinchazón o edemas en las articulaciones, piel rojiza y fría, costras, mirar vago, rostro pálido, caída de los dientes, pelo escaso, mechones grises o blancos o rojizos, listas blancas y negras en el cuero cabelludo,
- neuralgias,
- poca resistencia a infecciones.

**La nutrición deficiente predispone nuestro organismo a muchos males.**

# NECESITAMOS ALIMENTOS DE VARIAS CLASES

Necesitamos alimentos constructores,  
que forman, generan y reparan  
los tejidos y órganos del cuerpo.

Proteínas.  
(prótidos)

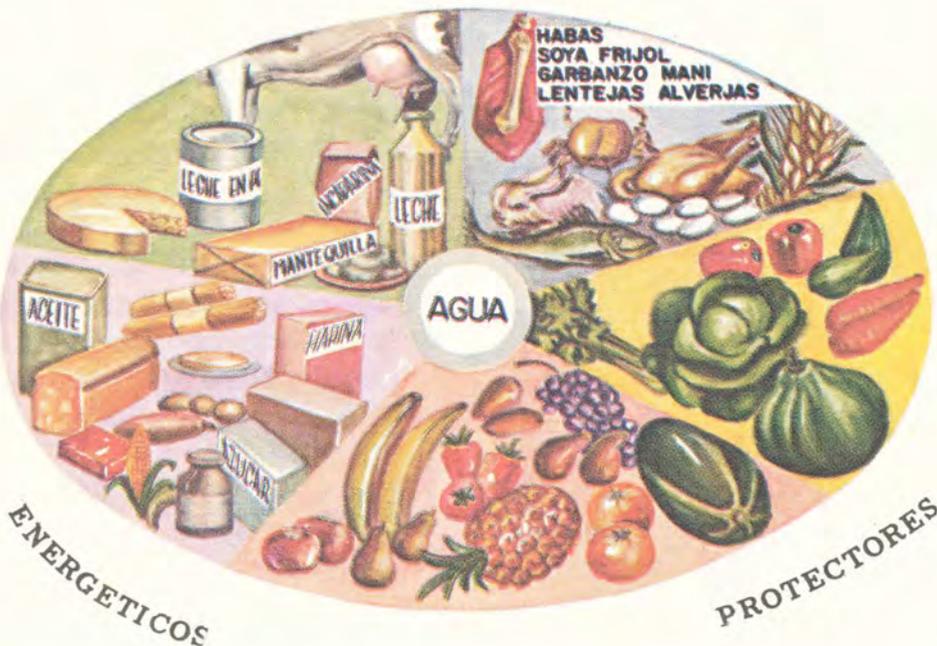
Necesitamos alimentos protectores,  
que defienden las distintas partes  
del cuerpo, las regulan, mantie-  
nen y facilitan su buen funciona-  
miento.

Vitaminas y minerales.

Necesitamos alimentos energéticos,  
que son combustibles y al que-  
marse nos dan energía, trabajo, ca-  
lor, y al almacenarlos son una re-  
serva.

Carbohidratos y grasas.  
(glúcidos) (lípidos)

CONSTRÜCTORES



Diariamente debemos comer  
alimentos de los distintos  
grupos.

Alimentación variada signifi-  
ca ahorro en dinero y ganancia  
en salud.

## EQUILIBREMOS NUESTRA DIETA



Necesitamos nutrirnos bien. Para esto es importante una **alimentación balanceada**, es decir, que impida el adelgazamiento y la obesidad, facilite el aprovechamiento de las distintas sustancias que el cuerpo necesita y suministre la suficiente cantidad de calorías que se requieren cada día.

La actividad vital de las distintas partes del cuerpo exige el consumo de energía y calor, que deben proporcionar los alimentos.

Una persona adulta necesita **3.000 calorías diarias, por término medio**; pero esto varía con el clima, la forma de trabajo, el vestido, la naturaleza de cada uno.

El organismo, para estar bien, necesita no solo de calorías o combustibles, sino de otros elementos que cumplen funciones distintas; requiere líquidos, prótidos, vitaminas, minerales, lípidos y glúcidos.

La dieta es el régimen alimenticio. Hay **equilibrio dietético** cuando se comen alimentos que dan al organismo las calorías que necesita, pero distribuidas proporcionalmente según los grupos de nutrientes.

En el niño son mayores las necesidades de crecimiento y por esto debe comer proporcionalmente más alimentos ricos en proteínas.

Un niño mal nutrido suele ser persona de baja estatura y poco peso, y además, de lento desarrollo en sus facultades mentales.

**Nuestra alimentación debe ser principalmente a base de leche, carne, huevos, frutas y hortalizas verdes y amarillas.**

## NECESITAMOS AGUA LIMPIA Y PURA

El agua es indispensable para la vida; sin ella no podemos subsistir.

El agua existente en el cuerpo equivale al 75% de nuestro peso. La deshidratación o pérdida de agua en el organismo causa malestares e inclusive la muerte.

**Nuestra salud depende, en mucho, del agua; que necesitamos para: nutrirnos bien, para el aseo personal y del vestido, para la limpieza de la vivienda, para subsistencia de animales y plantas útiles.**

**Debemos tener agua limpia en casa.**

**Para tener agua limpia debemos usar un buen filtro.**

Así puede hacerse un filtro casero:

Se abren pequeños orificios en el fondo de una olla o recipiente.

Se echan piedritas limpias o grava, en altura de unos 10 centímetros.

Se echan 10 centímetros de arena limpia.

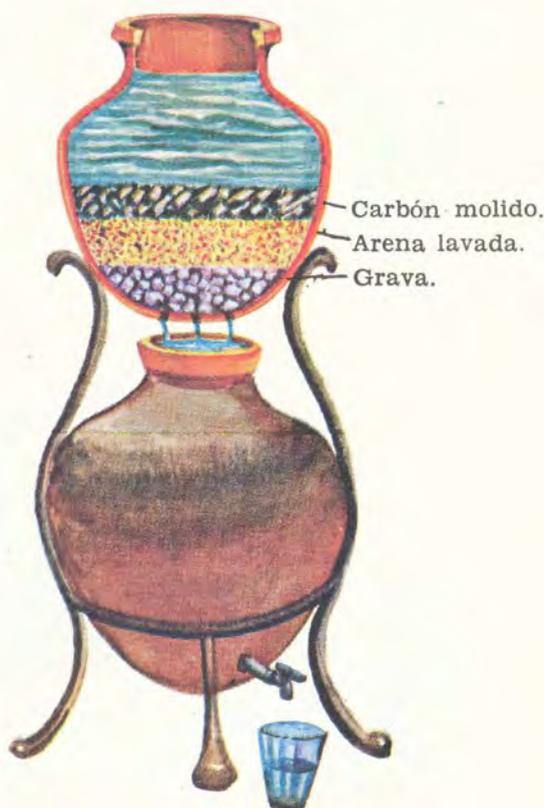
Se echa una capa de 5 centímetros de carbón de palo o vegetal, bien molido.

Estas capas se lavan o se cambian con frecuencia.

Debajo se coloca un recipiente limpio, ojalá con la boca cubierta por un lienzo.

Si al recipiente superior se echa agua turbia, abajo se recoge clara.

En el agua puede haber sustancias químicas o minerales que son tóxicas; y en ella puede haber agentes infecciosos que causan diarreas, disenterías, amibiasis, ascariasis o lombrices intestinales, gastroenteritis, cólera, fiebre tifoidea, hepatitis o ictericia y muchas otras enfermedades.



**Una manera de purificar el agua es hervirla.** Si es filtrada, se hierve por 5 ó 10 minutos; y si no se ha filtrado, debe hervir por 20 minutos o más.

Para quitar el mal sabor al agua hervida, se pueden echar gotas de limón; o se airea, pasándola varias veces de un recipiente a otro, pero evitando la contaminación.

## TENGAMOS SIEMPRE AGUA PURA EN CASA

**El agua de consumo debe ser siempre limpia y pura.**

Con un buen filtro obtenemos agua limpia; y la purificamos al hervirla o por medio de ciertas sustancias.

### **Agua hervida es agua pura.**

Agua potable es la que se puede beber sin perjuicio para la salud.

La **fluorización** del agua evita caries o daños dentales, pero el exceso de flúor mancha los dientes; esto no purifica el agua.

Se purifica el agua con la **cloración**, pero exige especial cuidado.

El **Halazone** y el **Puritabs** son compuestos de cloro que purifican el agua, especialmente si es limpia y no turbia. Una pastilla por litro.

De **Permanganato de potasio** se echa media pastilla en 2 cucharaditas de agua limpia; de esto se van echando gotas al agua que se quiere tomar, hasta que se vuelva ligeramente rosada. Se echan 1 ó 2 gotas de limón y se deja reposar media hora.

Por cada litro de agua se echan 2 gotas de **Solución de yodo al 7%** recientemente preparada; se revuelve bien y se reposa media hora.



## HAY QUE MANTENER BIEN EL AGUA PURIFICADA

Las vasijas para el agua de consumo deben estar siempre limpias.

Los recipientes se mantienen tapados para que no les caigan mugges, polvo, moscas, plagas, etc.

Se lavan y enjuagan con agua hirviente.

Dentro del agua pura no se meten tazas, cucharones ni manos.

Es mejor usar vasijas con **cuello angosto**, para que el agua no se contamine, no se desperdicie y salga fácilmente.

# LAS PROTEÍNAS SON INDISPENSABLES PARA LA VIDA

Sin proteínas no hay células y sin células no hay vida. Las proteínas son sustancias formadoras o plásticas que construyen y reparan los tejidos de nuestro cuerpo.

Las proteínas se forman a base de unos 22 aminoácidos y de ellos hay 10 que se llaman "esenciales" porque el organismo no los puede elaborar, y por lo tanto hay que dárselos.

Los alimentos que contienen proteínas se llaman prótidos o alimentos protéicos, albuminoideos o con albúminas.

Hay alimentos de origen vegetal y animal, ricos en proteínas; el organismo aprovecha más los de origen animal.

La carencia de proteínas es causa del kwashiorkor; la escasez de alimentos protéicos trae dificultades para el desarrollo normal del organismo, disminución de las defensas contra agentes infecciosos, hinchazones que se presentan especialmente en forma parecida a botas y guantes.

Las plantas marinas crecen mucho más que los pastos terrestres y acumulan materias orgánicas, 4 ó 5 veces más; serán muy importantes para la alimentación humana. De microorganismos derivados de la refinación del petróleo también se han obtenido proteínas.



**Para reconstruir tejidos humanos son más eficaces las proteínas de origen animal, como las que hay en la leche, carne, pescados y huevos.**

**Alimentos vegetales ricos en proteínas son las leguminosas, cereales de grano entero y algunas mezclas alimenticias como la Bienestarina; también ciertas frutas y hortalizas.**

**Debemos comer más proteínas.**

**Un adulto necesita diariamente unos 90 a 120 gramos de proteínas.**

## LEGUMINOSAS Y CEREALES SON FUENTE DE PROTEÍNAS

Las plantas que contienen mayor cantidad de proteínas son las leguminosas.

Las leguminosas más importantes para la alimentación humana son: **soya** (que tiene hasta el 35% de proteínas), **maní**, **arvejas**, **lentejas**, **habas**, **frijoles** y **garbanzos**.

Debemos aumentar la producción y el consumo de leguminosas.



En proporción al peso, los granos secos son más ricos en proteínas que los verdes.

Los cereales de grano entero o con cáscara o corteza poseen buena cantidad de proteínas. Son: **trigo**, **centeno**, **avena**, **cebada**, **maíz**, **arroz** y **millo**.

La **Bienestarina** tiene bastantes proteínas. Es mezcla de harinas de soya desengrasada, de arroz, trigo o maíz, leche en polvo descremada y premezcla de vitaminas y minerales. Hay que hervirla unos minutos y sirve para preparaciones de sal o de dulce, líquidas como sopa, refresco, colada, tetero o sólidas como pan, empanadas, etc.

Es rica en prótidos la **quinua**, quinoa, pasca o arrocillo americano.

Las nueces y frutas secas contienen buena cantidad de proteínas.

Algunas frutas tienen proteínas: chigua, tamarindo, árbol del pan; chupas, táparo y coco; cachipay o chontaruro, anón y chirimoya.

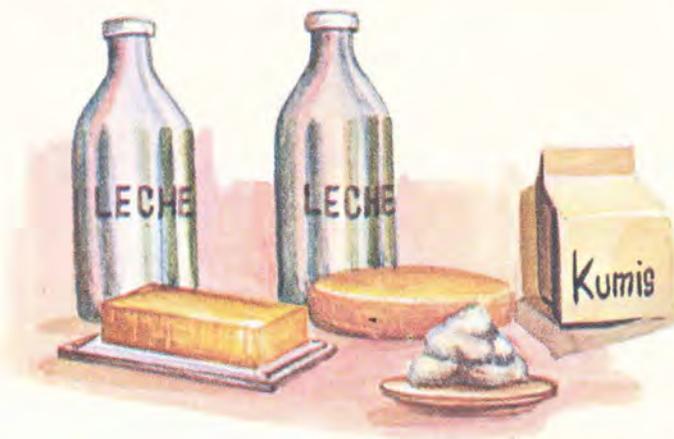
Hay **hortalizas** con proteínas: maíz tierno o choclo o mazorca, repollitas de Bruselas, tallos o coles, balú o chachafuto y brócoli; alcachofas y guisantes; acelgas, repollo y habichuelas.

Debemos comer más alimentos protéicos.

## TENEMOS QUE TOMAR MAS LECHE

La leche es un alimento excelente, especialmente rico en proteínas; tiene también carbohidratos, grasas, agua, algunas vitaminas y minerales, como el calcio; por esto es alimento casi completo.

Todos debemos tomar leche. La persona adulta debe tomar siquiera 2 vasos de leche al día. Los niños y la mujer encinta deben tomar diariamente 4 vasos o sea un litro de leche.



La leche materna es el alimento más rico en proteínas para el infante. Para niños desnutridos, la leche es una verdadera medicina.

Son **derivados de la leche:** queso, cuajada, kumis, kéfir, yogurt, natas, crema y mantequilla.

La leche de cabra tiene más proteínas y grasas que la de vaca.

Se puede tomar leche sola o mezclada con otros alimentos; puede ser de ordeño reciente, evaporada, en polvo, condensada, etc.

La leche en polvo íntegra o completa tiene todos los ingredientes, excepto el agua; pero hay también descremada, maternizada, acidificada, homogeneizada, etc.

Vasijas para la leche deben estar siempre muy limpias, sin restos de jabón ni otros residuos.

Productos lácteos se conservan mejor en frío. Para conservar leche fresca hay que hervirla y luego enfriarla, metiendo la vasija bien tapada, entre hielo o agua fría. Cuando se guarde leche para el día siguiente, hay que hervirla por la noche y luego enfriarla.

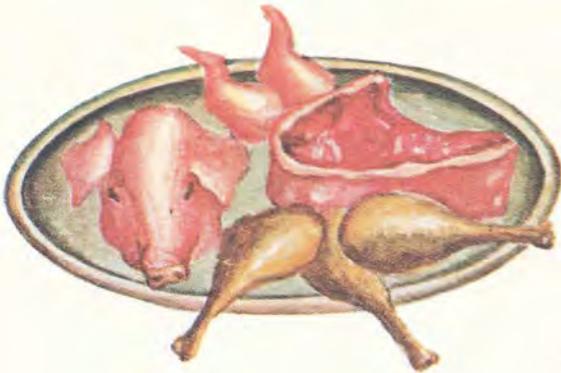
Leche en polvo se conserva por mucho tiempo. El recipiente debe mantenerse tapado. La leche se debe sacar con un utensilio limpio y seco; se disuelve en poca agua hervida tibia, hasta que se forme una pasta cremosa, sin grumos o yotas, y luego se echa el resto de agua (para 1 taza de leche en polvo, se echan 4 tazas de agua).

La leche debe hervirse siempre, por lo menos durante 3 minutos.

## LA CARNE ES UN BUEN ALIMENTO

La mejor carne es la que procede de animales jóvenes, sanos y bien alimentados. El valor nutritivo de las carnes es muy parecido.

Hay carnes de ganados vacuno o bovino (reses, ternera), porcino (cerdos, lechona), ovino (ovejas, corderos), caprino (cabras); también los pescados (de agua dulce o de mar), las aves (pollo, gallina, pavo, pato, ganso), los conejos y curies o cuyes, y los animales de caza como perdiz, paloma, armadillo, venado, ciervo, etc.



Carnes y menudencias nos dan proteínas y algunas vitaminas y minerales. El caldo de carne es muy poco nutritivo, así como el hueso. Las vísceras y carne pulpa tienen más proteínas que la carne grasa.

Carnes de res y de cerdo deben cocinarse bien, para matar larvas o gusanos de tenias que puede haber en los músculos (granalla). Nunca debe comerse carne de animal muerto por enfermedad.

**Es más nutritiva la carne asada, en bistec o cocida al vapor.**

Hígado verde tiene mariposa o duvas. Carne fétida o verde-azulosa tal vez sufrió fermentación o putrefacción y puede causar intoxicación.

Salazón y escabeche sirven para conservar alimentos. A temperatura normal, la carne se conserva un par de días; pero puede durar meses, si se corta en trozos delgados, se le echa sal, se pone al humo o al sol hasta que se seque toda.

Carne asada se conserva en jarras llenas de mantequilla derretida; carne de cerdo o ganso se conserva mejor en grasa o aceite.

**Toda persona debe comer carne diariamente o varias veces a la semana.**

Para estar bien nutridos, debemos comer diariamente por lo menos 100 gramos de carne. Desde los 4 meses de edad, los niños deben comenzar a comer carne molida, mientras aparecen los dientes.

**Son menudencias:** corazón, timo, molleja, hígado, bazo o pajarilla, rumen, librillo, panza o callo, redcilla o candonga, cuajar o mondongo, intestino delgado o chunchullo, recto o sonrisa, diafragma, par o pepas o corium, riñón, pulmón o bofe, encéfalo o sesos, lengua, ubre, medula espinal o tuétano, extremidades anteriores o manos y posteriores o patas.

**Es mejor guardar la carne en un sitio fresco. Y hay que cubrirla o tajarla para evitar contaminaciones.**

# CARNES, PESCADOS Y HUEVOS SON MUY NUTRITIVOS



La carne bien conservada también es nutritiva, por ejemplo el jamón, las albóndigas y embutidos como: mortadela, galantina, longaniza, chorizo, génova, salchichón o salame, salchicha, morcilla, butifarra, lomo embuchado, queso de cabeza, etc.

**El pescado tiene carne muy buena.**

Hay que comer pescado con frecuencia, porque es muy buen alimento. Es mejor frito, guisado o en croquetas.

Las conservas de pescado, como sardinas, atún, salmón y bagre seco al sol, son ricas en proteínas y grasas.

Son buenos nutrientes los moluscos o mariscos invertebrados, como ostras, almejas, calamares, caracoles, pulpos, erizos, mejillones, etc.

Alimento sano son los crustáceos, como langostas, langostinos, camarones, cangrejos, centellas, etc.

El caviar es muy alimenticio, porque es preparación de huevos de peces.

Peces de agua dulce: trucha, nicuro, tilapia, bocachico, doncello, vizcaíno, pataló, moíno, sardinata, zabaleta, tomlomba, tucunaré, capaz, etc.

Peces marinos: merluza, juvel, sierra, aluñe, cabrilla, róbalo, pargo rojo, mero, anchoa, etc.

Peces de agua dulce y de mar: sábalo, picuda, bagre, corvinata, etc.

**Los huevos son de gran valor nutritivo.**

Son importante alimento los huevos de gallina, pava, pata, gansa, codorniz y otras aves.

La clara del huevo tiene proteínas y vitamina B2. Lo mismo tiene la yema, pero además contiene grasa, vitamina B1 o tiamina y minerales como hierro, calcio y fósforo.

Es bueno comer huevos con frecuencia y ojalá uno diario.

## NECESITAMOS ALMIDONES, AZUCAR Y GRASA PERO NO EN DEMASIA

Cada día debemos comer si-  
quiera 450 gramos de carbo-  
hidratos, y de 66 a 100 gramos  
de grasa.

A este grupo de alimentos perte-  
necen: cereales, plátanos, tubércu-  
los, almidones y harinas, azúcares  
y finalmente las grasas y aceites.  
Son productores de energía y calor,  
calman el hambre pero no son nu-  
trientes completos.



Los **carbohidratos o hidratos de carbono o glúcidos** son de origen vegetal, excepto el azúcar de la leche o lactina.

**Cereales** son: trigo, centeno, avena, cebada, maíz, arroz y millo. La avena tiene más proteínas y hierro. Las pastas enriquecidas y los cereales con corteza tienen proteínas y algunas vitaminas.

**Plátanos:** hay diversas especies, como colí o guineo verde, dominico, espermó, hartón, maritú, popochó, etc.

**Tubérculos:** los más usados son: papa, yuca, arracacha, batata, bore o malangay, ñame, chonque, raíz de salsifí, etc.

**Almidones y harinas:** maicena o harina refinada de maíz, fariña o torta de maíz cocido, mañoco o harina de maíz o yuca, casabe o harina de mandioca o yuca, sagú o fécula de palmera, tapioca o harina de yuca. A este grupo pertenecen el pan de trigo, de maíz, de yuca o pandebono, la arepa, la almojábana, el maíz mute, los corn flakes y las pastas alimenticias, como fideos, espaguetis, macarrones, tallarines, letras y conchitas. También sémolas y semolinás.

**Azúcares:** miel de caña, panela, azúcar, melaza, bocadillos, mermelada, jalea, miel de abejas, dulces, bombones, chocolates, helados, gelatinas, espejuelos, caramelos, conservas, flanes, pudines, etc.

**Grasas y aceites:** de origen animal y vegetal: mantequilla, manteca, tocino, gordo, sebo, margarina y aceites comestibles.

Las grasas o lípidos favorecen la formación de reservas, protegen del frío, dan vitaminas A y D, quitan el hambre; pero, si se comen mucho, causan obesidad o gordura, exceso de peso, engrosamiento y endurecimiento de las arterias.

Hay grasa en mantecas de cerdo, res, cordero, hígado de peces, yema de huevo; granos y semillas de plantas como girasol, trigo, maíz pistacho. Las frutas no tienen grasa, excepto el aguacate y las aceitunas. Dátiles, nueces, cachipay, coco, maní, ajonjolí, etc., también son grasosos u oleaginosos.

# LAS VITAMINAS DEFIENDEN LA VIDA



Para el normal funcionamiento del organismo se requieren las vitaminas. Hay varias en las frutas.

Son mejores las frutas crudas, frescas y enteras, ni muy maduras ni muy verdes sino en sazón.

Pero hay que lavarlas muy bien. Y es mejor prepararlas solo inmediatamente antes de servir las, y no partirlas en muchos trozos.

Pueden prepararse crudas, cocidas, enlatadas, en jugo, jalea, bizcocho, dulce, compota, conserva, postre, helado, espejuelo, sorbete, salpicón, ensalada, bocadillos, torta, etc.

La fruta fresca se daña en un día o en una semana; en cambio se conservan por mayor tiempo las frutas secas o en almíbar.

**Frutas y hortalizas debemos comer a diario.**

• **Algunas frutas de nuestro país** son: guayaba, marañón o merey, mango, papaya, curuba, papayuela, fresas, naranja, lima, manga, toronja, anón, chupas, cachipay o chontaruro, corozo, mararay, mamey, mandarina, tomate de árbol, zapote, durazno, plátano de fruta como pacífico o manzano o bocadillo o banano; chigua, borojó, coco, moras, tamarindo, dátil, cereza, árbol del pan, táparo, guamas, granadillas, gulupa, maracuyá o pasionaria, mamoncillo o mamón, lulo, toronja, badea, ciruelas, chirimoya, champa, caimo morado, granada, níspero, breva.

También hay aguacate o cura, piña o anana, guanábana, uvas, pitahaya, higo, tuna, limón, pomarrosa, manzana, icaco, madroño, cidra, pera, sandía o patilla, melón, membrillo, arrayán, agraz, uchucas, piñuela, tucuragua, caimito, urapa, mortino, martillo, garrapatas u ojo de sapo, uva de monte, etc.

## ALGUNOS MINERALES SON TESOROS PARA LA SALUD



En las hortalizas y frutas encontramos minerales y vitaminas, que son necesarios para la buena salud.

**Un buen plato de ensalada bien limpia, alegra la mesa, facilita la digestión y nutre el organismo.** Se debe preparar pocos minutos antes de comerla. Hay que cortar con cuchillos inoxidable, y es mejor servir en plato de loza o vidrio.

**Hortalizas y verduras deben lavarse muy bien, con agua hervida.**

**Algunas se pueden y deben comer crudas, como tomate, zanahoria, rábano, lechuga, etc.**

Otras tienen que cocerse y entonces debe utilizarse el agua en que se cocinan, por ejemplo en la sopa.

Se pierde parte de los nutrientes, cuando se agrega bicarbonato a las verduras.

**Algunas hortalizas de nuestro país son:** pimiento dulce o morrón, zanahoria, auyama o zapallo, tallos o coles, guascas, espinaca, berros, acelga, tomate, repollo; mazorca o choclo o maíz tierno; cebolla puerro, balú o chachafruto, chuguas o ullucos, ibias, cubios, palmito; remolacha, guisantes, cidrayota o guatilla, alcachofa, repollitas de Bruselas, habichuelas; nabo, coliflor, colinabo, calabaza o victoria, apio, berenjena, brócoli, nacula, ruibarbo, rábano rojo, cardos, pepino de rellenar, lechuga, pepino cohombro, ajo, ají, cebolla común y cabezona, cogollos u hojas de auyama o nabo o remolacha, laurel, cilantro, perejil, etc.

Son más nutritivos los vegetales, entre más intenso sea el color amarillo y más oscuro el verde.

**Todos los días debemos comer hortalizas y frutas, porque tienen minerales y vitaminas.**

## PROCUREMOS ALIMENTARNOS BIEN

El **hierro** se necesita para que haya buena sangre; se halla especialmente en el bazo o pajarilla, melazas, hígado, riñón, lenteja y soya.

El **yodo** previene el bocio simple o coto. La sal yodada es indispensable para esto. Y es bueno comer pescado, rábanos, tomates y zanahorias, que tienen yodo.

El **fósforo** sirve para buen estado de los huesos y funcionamiento normal del cerebro. Hay fósforo en la leche en polvo, queso, huevo, soya y cacao, frijol, sardinas, habas y harina de trigo.

El **calcio** evita raquitismo, fortalece huesos y dientes. Sólo en la leche hay calcio suficiente, en el queso y algo en el pescado; pero únicamente se aprovecha con la vitamina D que el sol hace utilizar.

## PROTEJAMOS LOS ALIMENTOS

Hay que evitar que los alimentos se dañen. Para esto deben conservarse en sitios frescos y evitar que se pudran.

Es bueno aprender algunos modos de conservación de alimentos, por medio de sal, secamiento, vinagre, azúcar, en nevera o congeladores, etc.

Para que los moscos no contaminen los alimentos, hay que cubrirlos y guardarlos en sitios limpios. Y no deben dejarse en el suelo. A depósitos y despensas no deben entrar animales domésticos, y hay que evitar los ratones.

Los alimentos deben estar lejos de las sustancias tóxicas, como insecticidas, fungicidas, etc.

Hay **vitamina D** en mantequilla, yema de huevo, pescado y leche. (Buenos huesos y dientes).

La **vitamina A** está en mantequilla, huevos, pescado, leche y en el hígado, chupas, pimienta roja, cachipay, zanahoria, auyama, coles. (Buenos ojos y piel).

**Vitamina B1 o tiamina** hay en frijol blanco, carne de cerdo, soya, arvejas, frijol, habas, riñón, lentejas, levadura, cebada. (Buenos nervios y metabolismo).

**Vitamina C o ácido ascórbico** hay en guayabas, marañón, pimienta, tallos, cubios, repollo, bocadillo veleño, mango, papaya y curuba. (Buena coagulación y huesos; antiinfecciosa).

Los diabéticos y los muy gordos deben evitar almidones, azúcares y grasas.



No deben comerse alimentos alterados o adulterados.

## LA ALIMENTACION VARIADA ES LA MEJOR

No es bueno comer ni beber demasiado, pero sí es muy importante que haya alimentos de diversas clases.



Es mejor no comer mucha grasa, para no engordar demasiado. Los fritos y alimentos grasos se digieren más despacio.

**Agrieras o acedías** se alivian tomando un poco de leche.

Para evitar **estreñimiento** es conveniente tomar líquidos en abundancia, comer alimentos con fibras y cáscara, evacuar el intestino todos los días a la misma hora, ojalá inmediatamente después de una comida.

Cuando haya **diarrea** es mejor tomar alimentos blandos y líquidos, suspender los sólidos por un día, tomar **suero casero**, que se prepara echando una cucharada de sal y dos de azúcar en un litro de agua hervida.

Después de comida abundante no se aconseja el baño con agua muy fría, para evitar trastornos circulatorios.

La huerta casera, el huerto de frutales, la vaca lechera y pequeñas industrias animales, son dispensa de alimentos buenos, frescos y sanos.

Las comidas y bebidas muy calientes o muy frías o heladas, no son aconsejables.

Necesitamos la sal, pero es mejor no usarla en exceso, para evitar daños en los riñones.

Hay condimentos y especias que no son nutritivos, pero ayudan a que los alimentos sean más aprovechables.

También se usa la **infusión de plantas aromáticas y amargas**, al terminar una comida, para estimular y facilitar la digestión.

En los viajes es mejor usar alimentos enlatados, embotellados y que difícilmente se alteren.



**Antes de comer, hay que lavar siempre las manos con agua y jabón, y también antes de preparar los alimentos.**

# BUEN VESTIR

## VESTIR BIEN PROTEGE LA SALUD

El vestido higiénico protege nuestro cuerpo, defiende de las inclemencias del tiempo, abriga, cubre, ayuda al decoro y presentación.

Las maneras de vestir son diferentes, según el sexo, costumbres, edad, ambiente, clima; hay ropas para deporte, trabajo, baño, fiesta, para dormir, etc.

Nuestra ropa debe ser limpia, bien presentada, amplia, cómoda, de acuerdo con las circunstancias.

Ropas descuidadas y sucias producen mal olor, se entrapan y no dejan absorber la humedad ni conducir el calor, guardan agentes infecciosos y producen mala impresión.



Evitemos usar ropas de otros.

Es inconveniente usar ropas ajenas, en especial si son de deporte, interiores, vestidos de baño o prendas que estén en contacto con la piel. Puede haber agentes infecciosos, como hongos, bacterias, virus, parásitos externos como los piojos y las pulgas que transmiten tifos, los ácaros de la sarna, etc.

En clima caliente el vestido debe ser ligero, para facilitar la transpiración; en clima frío debe ser abrigado. Ropa muy ligera exige al organismo un mayor trabajo y desgaste de calorías, para mantener la temperatura. Ropas muy calientes impiden que el organismo se acostumbre a los cambios bruscos de temperatura.

Para vestir bien hay que pensar en la elección de los colores, la seriedad y la alegría, el buen gusto y la elegancia.

## HAY QUE USAR ROPA LIMPIA Y ADECUADA

El lavado de la ropa quita mugre, mal olor y muchos agentes infecciosos. El calor de la plancha mata microbios y alisa mejor la ropa. Las telas deben lavarse y aplancharse si es posible. **La ropa limpia se guarda en sitio especial.**



Ropas de bebé y de enfermo tienen que lavarse por separado.

Cuando hay piojos o sarna, se debe hervir la ropa.

**Ropas de seda o de hilo (algodón o lino)** se usan más en clima cálido, porque son más frescas; en clima frío se usan con mayor frecuencia ropas de lana y de nilón y otras fibras sintéticas.

**Ropas oscuras conservan más el calor;** abrigan más las de color negro, azul y rojo, un poco menos las verdes y amarillas; las más frescas son las blancas.

No es aconsejable vestir de negro por mucho tiempo, ya que generalmente las tinturas tienen yodo y se puede afectar la glándula tiroidea.

Prendas de caucho, hule o plástico, pueden causar exceso de calor e impiden la evaporación; solo deben usarse el tiempo necesario.

En las ciudades es mejor usar ropa interior ligera y vestido exterior grueso. Para trabajo al aire libre o a la intemperie en invierno, es mejor ropa de lana.

Es bueno usar overol, delantal u otra ropa especial para el trabajo.

**Ninguna prenda de vestir debe ser demasiado ajustada o apretada.**

Para dormir se usan **el pijama o la camisa de dormir;** hay que quitar toda la ropa usada en el día.

La **ropa interior** debe mudarse o cambiarse diariamente o siquiera dos veces por semana.

**Medias o calcetines** deben cambiarse a diario, sobre todo si son de fibras sintéticas, para evitar mal olor del sudor y aparición de tiñas que se favorecen con la humedad.

**Pañuelos y toallas** deben estar limpios. Así como el **sombrero**, que defiende de la lluvia y el sol, y **las demás prendas de vestir**, como ruana, poncho, pañolón, etc.

Las **ropas de cama** hay que sacarlas al sol, airearlas y asearlas.

## BIEN CALZADOS ESTAMOS MEJOR

El calzado ayuda a vestir bien, sentirse mejor y evitar enfermedades. Se debe usar a todas horas; solo hay que quitarlo para ir a la cama y para bañar bien los pies. Y debe estar limpio.

**El calzado no es un lujo sino una necesidad.**

**Usemos calzado adecuado.** Hay calzado de estilos y materiales diversos: para trabajo, deportes, fiesta...

Calzado ajustado puede deformar los pies y causar callos.

En temprana edad no debe usarse tacón alto, porque tiende a aplastar el pie y a acortar el tendón fuerte que va al calcañal.

Calzado de caucho, hule o plástico, favorece la sudoración e impide la evaporación; se estimulan así el mal olor y las infecciones por hongos; hay que llevar siempre medias limpias.

Hay que tener calzado de repuesto. Cuando esté húmedo hay que secarlo al sol.

La limpieza del calzado aumenta su duración y mejora la apariencia; ese aseo depende del material del calzado; muchas veces puede usarse el agua; en calzado de cuero se usa grasa o betún, que le da brillo, lo hace blando y lo protege.

**Siempre se debe usar calzado propio.** No se debe emplear calzado ajeno.

**Uso permanente del calzado y aseo de los pies, defienden la salud.**

Heridas y accidentes se previenen con el uso del calzado, así como muchas infecciones.

Botas altas protegen de mordeduras por serpientes.

Las niguas se evitan con calzado y aseo. Y lo mismo ocurre con ciertos gusanos o parásitos intestinales, como estrongiloides, uncinarias y anquilostomas, que cuando penetran causan los sabañones, mazamorras o candelillas, y después ocasionan molestias pulmonares y digestivas.



**Vestir bien protege la salud y mejora nuestra presencia.**

# ASEO PERSONAL

## EL ASEO DE LOS PIES Y EL CALZADO NOS EVITAN MOLESTIAS



La limpieza de los pies debe hacerse siquiera cada día, con agua y jabón; pero según la actividad realizada puede ser conveniente repetirla. Y especialmente después de largas caminatas, recorridos o ejercicios físicos fuertes; esto evita malos olores y fastidio.

**Hay que lavar los pies cuando estén sucios.**

**Hay que secar siempre muy bien los pies, después del baño.**

**Siempre debe usarse el calzado.**

Cuando ha llegado a los pies un poco de agua, tierra u otro elemento contaminado, hay que lavarlos muy bien.

La humedad en los pies favorece la aparición de tiñas, hongos, malos olores.

Las uñas de los pies deben cortarse en línea recta, para evitar que se encarnen y haya dolor. Las uñas se ablandan por el baño con agua caliente.

El uso higiénico del calzado y las medias o calcetines protegen los pies; pero estos elementos deben mantenerse limpios.

Debemos mantenernos aseados y limpios, seguros y fuertes.

Persona limpia es agradable. Gente sucia causa molestia.

**El aseo y la limpieza no piden lujo ni riqueza.**

**Un pueblo aseado es un pueblo culto.**

## LA CABEZA LIMPIA Y EL CABELLO EN ORDEN MEJORAN NUESTRA PRESENCIA

El baño de la cabeza es mejor con agua tibia o caliente, para quitar más fácilmente la mugre y con ella los agentes infecciosos y parásitos que pueda haber.

El champú es un jabón especial para el baño de la cabeza, y produce bastante espuma. Es importante enjuagar muy bien, después de enjabonar, para que no queden partículas de jabón.

El cabello normal puede bañarse diariamente. Se dice que el cabello grasoso debe lavarse cada tres días, y el cabello seco solamente una vez por semana; pero esto dependerá de la exposición a ciertas sustancias, la sudoración, etc.

Es mejor secar la cabeza con fuerza, para dar un masaje estimulante al cuero cabelludo y así mantener el cabello en buen estado.

Son de uso personal los elementos que se utilizan para peinar bien el cabello: peine, peineta, peinilla, cepillo. Es mejor no usar los ajenos, para evitar infecciones, como tiñas, piojos, etc.

Después del corte de pelo hay que lavar bien la cabeza, para evitar tiñas u otras infecciones.

El cabello corto evita accidentes y se mantiene limpio con mayor facilidad.

**Hay que mantener el pelo aseado y en orden.**



Estar bien peinado, indica interés por presentarse correctamente.

Los parásitos en la cabeza son señal de descuido y desaseo.

Los piojos o caránganos son transmisores de agentes infecciosos, como los causantes del tifo negro o exantemático. Las liendres son huevos de piojos, que se agarran del pelo. Para quitar piojos de la cabeza es mejor cortar el cabello, bañar muy bien con agua y jabón, y aplicar un insecticida, pero con cuidado para que no caiga en los ojos ni en la boca. Hay que matar estos parásitos.

Para estar mejor presentado y evitar enfermedades infecciosas, hay que mantener siempre limpio el cuello. Diariamente debe lavarse con agua y jabón.

## ES MEJOR UNA CARA LIMPIA Y SONRIENTE

Cuando la piel de la cara es muy seca, se puede suavizar con alguna crema especial.

Para embellecer la piel de la cara, aconsejan algunos que por la noche se haga un masaje con espuma de jabón, luego se enjuague con agua tibia y después con agua fría; al día siguiente se debe enjuagar solamente con agua.

No todos los cosméticos son buenos para todas las mujeres; es mejor usarlos con moderación para evitar irritaciones y alergias.

Los hombres que quieren presentarse bien, deben afeitarse o rasurarse correctamente y con frecuencia, según el crecimiento del pelo. Si acostumbran el bigote y la barba, tienen que preocuparse por mantenerlos muy limpios.

No es conveniente usar elementos que otros han empleado para afeitarse, por peligro de aparición de tiñas.

**La cara sucia es una cara fea.**

**Una cara sonriente es siempre amable.**



**Todos los días debemos lavar muy bien la cara, y hay que repetir el baño cuando esté sucia.**

Para evitar barros y espinillas, es importante bañar la cara con agua y jabón, y luego enjuagarla muy bien, para que no quede jabón en la piel.

**La gente sana sabe sonreír.**

## CUIDEMOS BIEN NUESTROS OIDOS

**Las orejas deben estar siempre limpias.**

Cuando se forman tapones de cera en los oídos, hay que ablandarlos con gotas de glicerina y luego sacarlos con un palillo envuelto en algodón; si esto no sirve, el médico hará un lavado, echando agua a presión, contra la parte de arriba del oído.

Para proteger el oído contra algunas afecciones, hay que mantener limpias las orejas y el conducto auditivo externo; además hay que evitar los sonidos muy fuertes o frecuentes.

**La suciedad es señal de mala educación y favorece la aparición de enfermedades.**

## CUIDAR LOS OJOS ES GUARDAR UN TESORO

Las pestañas deben lavarse bien, cuando se baña la cara.

Los ojos se pueden lavar con agua hervida fría. Y a esta se puede agregar un poquito de ácido bórico.

Para evitar inflamaciones e irritaciones de los ojos, se debe tener un cuidado especial con los cosméticos, al aplicarlos y al quitarlos.

Cuando alguna pestaña, mugre u otro cuerpo extraño caiga en el ojo, no debemos restregarlo con los dedos o nudillos; hay que dejar que las lágrimas lo lleven a un lado y entonces se saca cuidadosamente con un paño limpio.

El maravilloso sentido de la vista se puede perder por un descuido, un accidente, una infección, una intoxicación, etc. Debemos protegerlo.



Nunca llevemos los dedos sucios a los ojos.

## LA NARIZ DEBE MANTENERSE LIMPIA

La nariz debe aparecer aseada; las mucosidades visibles son desagradables.

Para limpiar la nariz, lo mejor es expulsar con fuerza el aire, cerrando la boca. Pero no deben taparse al tiempo las dos ventanas nasales, para evitar congestión de los senos de la cara.

Un pañuelo de tela o de papel muy delicado nos ayuda eficazmente a la limpieza de la nariz.

Debemos cubrir la boca y la nariz con un pañuelo, al toser, estornudar o limpiar las fosas nasales.



# TENGAMOS LIMPIOS LOS DIENTES Y SANA LA BOCA

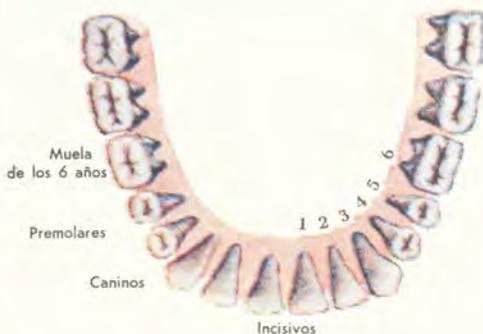
La dentadura, la lengua, el paladar y las encías son partes integrantes de la boca; los labios, los senos faciales y la mandíbula, son estructuras vecinas.

El buen estado y funcionamiento de la mandíbula y la dentadura ayudan a la masticación correcta de alimentos, a la respiración, a la presentación del rostro y a la pronunciación de ciertas palabras, como: **Tú eres faz de Dios.**

**Es mejor una dentadura completa y sana.**

**Las caries dentales perjudican. Quien mastica mal, se nutre mal.**

Son señales de mal estado de la dentadura: la coloración parda, violácea u opalescente, la caída del esmalte, el dolor o la inflamación.



Si el dentista extrae una pieza dental, por estar muy dañada, hay que reemplazarla.

Una pieza dental en mal estado es grave amenaza para los ojos, pulmones, corazón, aparato digestivo, nervios, ganglios linfáticos, articulaciones, riñones, etc.

**Para evitar las caries dentales son importantes la buena alimentación, la limpieza después de cada comida, la vigilancia del dentista y el empleo del flúor, si es posible.**

La ortodoncia y ortopedia dental ayudan a colocar y alinear correctamente los dientes.

Visitemos al dentista para que haga una limpieza a fondo.

El flúor protege la dentadura, como si fuera un escudo, sobre todo cuando se toma antes de que aparezca el diente. Al agua de bebida se puede echar flúor, pero no en exceso.

Cuando el diente aparece hay que seguir aplicando y tomando el flúor, a manera de fluoruro, pasta dentífrica fluorurada o comprimidos de flúor.

Se deben cuidar con esmero las muelas de los 6 años o sea las que aparecen a esa edad; estas muelas son definitivas, no cambian; son 2 arriba y 2 abajo; son la sexta pieza dental, al contar de la mitad de la dentadura hacia los lados o la tercera pieza después del colmillo.

**Los niños deben ir al dentista, desde los 2 años de edad o antes si hay algún daño.**

## APROVECHEMOS LOS AMIGOS DE LA DENTADURA



Tenemos muy buenos amigos de nuestra dentadura y debemos emplearlos correctamente:

- **Alimentación equilibrada**, es decir, suficiente en proteínas y abundante en vitaminas y minerales.
- **Limpieza dental** después de cada comida.
- Atención del **odontólogo** o dentista, siquiera cada 6 meses, mientras no haya alguna molestia o anomalía.
- **Flúor**, en proporción de una parte de flúor por un millón de partes de agua para beber.

Son buenos alimentos para la salud dental, los siguientes: leche, quesos, pescado, mariscos, carnes, nueces, almendras, legumbres, frutas frescas.

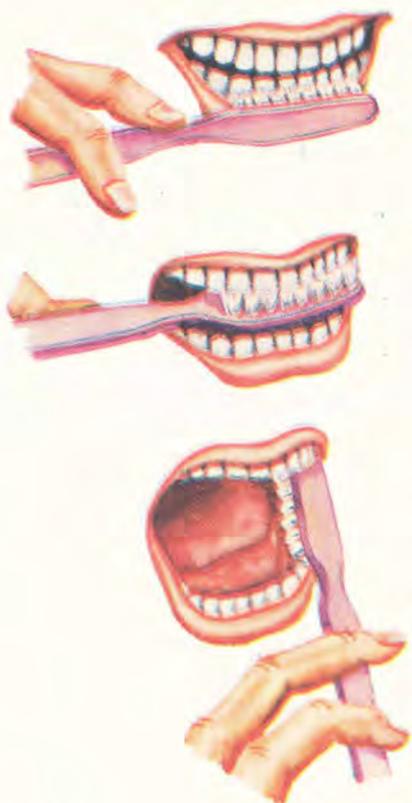
El cepillo para dientes y el dentífrico son protectores de nuestra dentadura.

**Enemigos de la dentadura:** hay algunos alimentos que pueden poner en peligro la dentadura y ocasionan caries; los principales de ellos son: azúcares, almidones, dulces, etc., aunque sean en escasa cantidad. Es peor cuando estos alimentos son pegajosos o adherentes, como chocolates, dulces, pasteles, miel, mermelada, frutas secas, dátiles, higos, plátanos secos, etc. (Hay que lavarse muy bien después de comerlos o al menos enjuagarse).

**Una de las principales causas de las caries dentales es la falta de aseo después de comer.**

# LA LIMPIEZA DENTAL AYUDA A LA BUENA SALUD

Después de las comidas debe limpiarse siempre la dentadura, sea natural o artificial.



Hay que enseñar bien a los niños para que hagan la limpieza correcta de la dentadura.

El buen aseo de los dientes se hace con cepillo para dientes seco, dentífrico y agua.

Se frotran los dientes de arriba hacia abajo, por dentro y por fuera. Las muelas se frotran también por el lado por donde muelen.

Cada persona debe tener su cepillo de uso privado. Y hay que colocarlos en un cepillero, para que se sequen sin tocarse.

Los dentífricos ayudan al aseo, sean líquidos, en crema o pasta o en polvo.

Si no hay dentífrico, se usa bicarbonato de soda o sal común, humedecidos con agua.

Se pueden sacar restos de comida con un palillo o seda dental.

La **prótesis dental** es la reparación parcial o total de las piezas dentarias; son: calzas, espigos, puentes, cajas, etc. El mejor material para calzas es el oro, pero algunos prefieren la porcelana, que les hace parecer más naturales. Hay que tener cuidado con las prótesis porque los malos materiales se dañan muy fácilmente y a veces hay intoxicaciones graves.

La limpieza de la dentadura evita mal aliento, formación de cálculos dentales o sarro o tártaro, previene males de las encías como gingivitis, periodontitis o piorreas que causan la caída de los dientes.

**Inmediatamente después de cada comida, hay que hacer siquiera un enjuague de la boca, cuando es imposible una buena limpieza dental.**

# LAS MANOS LIMPIAS PROTEGEN LA SALUD



El baño de las manos con agua y jabón protege nuestra salud y la de los demás, porque elimina muchos agentes infecciosos causantes de enfermedad y quita la mugre y el sudor.

Las uñas deben estar siempre recortadas y limpias; para esto se usan tijeras y cepillo o limpia-uñas.

Es mejor cortar bien y no arrancar mal los padrastrós; así evitamos dolor, fastidio e infección.

**La limpieza es señal de decencia.**

Muchas enfermedades transmisibles llegan a las personas por agentes infecciosos que estaban en manos sucias y penetraron por la boca, los ojos, los oídos y la piel.

**Usemos agua y jabón para lavar las manos, especialmente en las siguientes ocasiones:**

- inmediatamente antes de comer,
- antes de manejar los alimentos,
- al salir del sanitario o letrina,
- antes de atender a los niños,
- después del manejo de animales,
- después de atender a un enfermo o de tocar las cosas que usa.

**Hay que lavar las manos siempre que estén sucias.**

**Las manos sucias nos traen enfermedades.**

## EL ASEO PERSONAL ES SEÑAL DE CULTURA Y GARANTIA DE SALUD



**Toda persona debe bañar su cuerpo diariamente.** No existen días especiales en que no deba bañarse. Y hay que asear las distintas partes del cuerpo.

**La limpieza da salud y belleza.**

**El agua y el jabón son aliados para la salud.**

El baño estimula el organismo, da buen aspecto a la persona, quita muchos agentes infecciosos, elimina la mugre, la suciedad, evita malos olores, defiende de muchas enfermedades, da frescura, optimismo, entusiasmo, comodidad.

El baño corporal se puede hacer en regadera o ducha, en piscina, lago, río, quebrada o mar o con la ayuda de un platón y un trapo húmedo.

El agua tibia quita más la mugre. Y a esto ayudan especialmente el jabón y un estropajo, esponja, toalla pequeña o una piedra limpia.

Antes de entrar a cualquier baño público, piscina, estanque, etc., es importante un baño de aseo en ducha. Y también al salir, para evitar contagios. Allí no deben expulsarse mucosidades, orina ni esputos.

Especialmente para las axilas se pueden usar desodorantes, después del baño, para evitar mal olor por el sudor o transpiración.

Cuando hay fiebre, se hace el aseo friccionando el cuerpo con una toalla humedecida en agua o en alcohol.

**Una persona bien educada, siempre está aseada.**

**El agua en abundancia facilita una buena salud.**

Los baños de sol estimulan la formación de glóbulos rojos de la sangre; evitan el raquitismo y la descalcificación, porque favorecen la formación de vitamina D; pero cuando se abusa de ellos pueden ocasionar quemaduras más o menos graves.

# INFORMACION SEXUAL

## EL ASEO GENITAL ES MUY IMPORTANTE

La limpieza es una condición importante para el buen estado de los órganos genitales externos y previene infecciones de órganos internos.

Las madres deben preparar a sus hijas para que no se extrañen por los cambios de la pubertad y la aparición de la menstruación.

A partir de los 14 años aproximadamente, aparece cada mes, en la mujer, una pérdida de sangre por la vagina. En estos días hay que evitar ejercicios fuertes, y bebidas alcohólicas en exceso; es muy bueno el baño general del cuerpo; se puede tomar la alimentación corriente; es posible continuar con las drogas formuladas por el médico; es conveniente hacer baños de los genitales externos, o duchas especiales, con agua limpia, para mayor comodidad y protección; también es aconsejable el empleo de paños higiénicos o toallas sanitarias.

Las toallas o paños desechables se deben arrojar a la basura, envueltos en papel. Cuando se quiere conservar una toalla de tela, hay que lavarla muy bien, con agua fría y jabón, secarla al sol, echarle agua hirviendo, enjuagarla y aplancharla; debe doblarse, dejando hacia adentro la parte que estará en contacto con los órganos genitales.



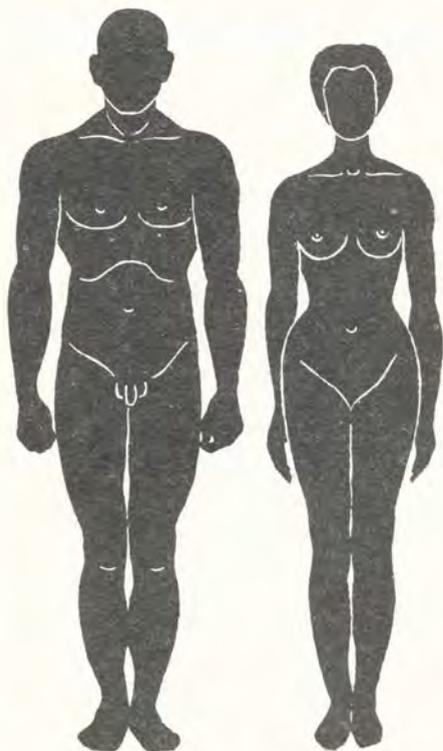
**El aseo con agua y jabón, de las distintas partes del cuerpo, debe enseñarse a los niños con naturalidad y sencillez.**

Los varones deben ser informados para que no se sorprendan por la eyaculación nocturna involuntaria, que puede ocurrir de manera más o menos frecuente, a partir de los 12 a 14 años aproximadamente.

Después de la unión íntima de los esposos es conveniente hacer una micción o expulsión de orina, y también un baño especial, para evitar molestias o infecciones.

La falta de limpieza de los órganos genitales puede traer molestias por mal olor, rasquiña, ardor, irritación, inflamaciones, etc.; además hay la sensación de suciedad.

## SEXUALIDAD GENEROSA Y AMOR RESPONSABLE



La fortaleza y la fidelidad son fuente de felicidad en la familia.

**El amor debe ser generoso y responsable, así como la sexualidad.**

Los hijos son fruto de la unión genital o las relaciones sexuales, y no deben ser producto de la ignorancia, la casualidad o la irresponsabilidad.

La unión sexual debe aumentar cada vez más el reconocimiento de la propia dignidad de los esposos, el amor entre ellos mismos, el cariño por los hijos nacidos o que van a nacer, el aprecio a la sociedad, el amor hacia Dios.

Las características sexuales primarias se observan bien definidas en el recién nacido normal.

El niño crece, se desarrolla y se acerca a la pubertad o adolescencia, edad en que se hacen más aparentes los caracteres sexuales secundarios.

En la pubertad del hombre aparecen algunos cambios en el carácter y en el cuerpo; así, se va engrosando la voz, aparecen las patillas, barba, bigote, vello en las axilas y también en el pubis, en donde crece en forma de rombo y llega hasta la región umbilical; durante algún tiempo se presenta el acné juvenil o aparición de brote de espinillas y barros, especialmente en la cara; aumentan el vigor y la musculatura; se presenta en forma involuntaria la polución nocturna, eyaculación o expulsión de semen.

En la adolescencia de la mujer son apreciables algunos cambios en la conducta. En el cuerpo hay formas delicadas, finas, armoniosas; aparece vello en las axilas y en el pubis, a manera de triángulo; a veces hay acné juvenil; se redondean los brazos, el tórax y las caderas; hay crecimiento de los pechos y aparece la menstruación.

Hay que preparar a los niños para que los cambios que se presentan normalmente en la juventud sean bien comprendidos y orientados.

Es importante evitar los abusos sexuales en la pubertad, para prevenir infecciones orgánicas y afecciones mentales. La falta de verdadero amor es señal de inmadurez.

Dios es caridad, es amor y vida;  
nosotros somos imágenes de Dios.  
En cada hogar debe haber luz y calor,  
camino, vida y amor.

La vida aparece en la naturaleza cuando se cumplen las leyes que Dios ha dispuesto para que esto ocurra. El es Hacedor de la naturaleza y de sus leyes.

Solo el ser vivo es capaz de engendrar o comunicar la vida.

La persona humana recibió de Dios la gracia y el poder de mantener la especie, con la participación de los dos sexos, con su acción individual y asociada, personal, familiar y comunitaria, responsable y libre.

La reproducción de la especie humana es de tipo sexual. Siempre es resultado de la unión de un óvulo o semilla femenina, con un espermatozoide o semilla masculina.

Cuando se unen íntimamente o fusionan, integran o complementan el óvulo y el espermatozoide, se forma el **huevo**; luego se transforma en **embrión**, pasa a **feto** y finalmente se convierte en **recién nacido**, que comienza su vida libre.

Una persona embriagada aporta una semilla deficiente y débil por el exceso de alcohol.

El sexo es lo que caracteriza a los seres que pueden intervenir en la producción, reproducción o génesis de nuevos seres vivos.

En la biología humana se encuentran definidos claramente dos sexos. La existencia de los sexos masculino y femenino en el mismo ser de especie superior, se considera como una anomalía, llamada hermafroditismo.

Cuando no hay educación adecuada, se pueden presentar aberraciones sexuales o trastornos del instinto, y hay entonces conductas extrañas, atracción por el mismo sexo u homosexualismo, etc.



## LA EDUCACION SEXUAL ES NECESIDAD SOCIAL Y DERECHO DE CADA UNO



El conocimiento de nuestro organismo, de su funcionamiento y de los cuidados que de él deben tenerse, hay que conseguirlo sin malicia, de manera normal, progresiva, cierta, teniendo en cuenta la dignidad de seres humanos.

**Todo nuestro cuerpo es noble y no debemos abusar de él.**

Un aspecto muy importante de la educación para la vida es el que se refiere a la higiene sexual. Esta enseñanza debe comenzar en el hogar y desde la primera infancia, con los cuidados de los padres, el aseo, la formación de sanas costumbres.

**Los padres deben formar tempranamente a los hijos, antes de que los extraños les deformen.**

Al niño que pregunta sobre asuntos sexuales no se le debe engañar nunca, pero tampoco necesita de todos los conocimientos que requiere una persona mayor.

Hay muchas falsas creencias sobre la vida sexual, que no deben propagarse.

Los padres, los educadores y la sociedad en general deben intervenir para que haya una buena formación entre las personas de la familia y de la comunidad, evitar falsas ideas, abusos, aberraciones, anormalidades en la conducta de todos y de cada uno. Conviene tratar de curar los males sociales de orden sexual.

**La ignorancia no es señal de inocencia y muchas veces es la causa principal de graves problemas sexuales.**

Las relaciones sexuales prematuras no solo favorecen la aparición de enfermedades infecciosas, sino que pueden traer trastornos mentales que producen después serias dificultades.

Lo mismo ocurre con las relaciones extraconyugales.

Hombre y mujer tienen la misma responsabilidad ante Dios, ante la sociedad, ante la familia y ante su propia persona.

## HAY QUE PENSAR Y DECIDIR, ANTES DE CASARSE



Antes del matrimonio es muy importante pensar, reflexionar. No basta emocionarse, sentir, entusiasmarse; también hay que meditar y recapacitar.

Hay graves responsabilidades en los órdenes psicológico, social, económico, familiar, etc., que deben tenerse en cuenta, antes de realizar un contrato bilateral, libre, voluntario, estable y racional, como es el matrimonio.

**Los novios deben adoptar sus determinaciones teniendo en cuenta el bien de cada uno, de la pareja y de la sociedad, y pensando en su amor hacia Dios.**

El noviazgo es tiempo de preparación, estudio, conocimiento, análisis, reflexión. Ojalá pueda hacerse un verdadero curso de preparación matrimonial. **Son los enamorados quienes deben decidir de su futuro, y no los demás; nadie puede obligar, con violencia, a contraer matrimonio.**

**Para el matrimonio, que es una alianza, un pacto, se deben buscar el acuerdo y la unión de voluntades, inteligencias y sentimientos.**

Es importante el examen que garantice que no hay enfermedades venéreas, el examen del grupo sanguíneo para evitar graves problemas a los hijos y el examen médico general que certifique buena salud.

Hay que ver también el aspecto económico, lo de casa para no vivir arrimado, trabajo para atender a las nuevas obligaciones, seguridad de ambiente sano, etc.

El y ella deben pensar con plena responsabilidad, en los nuevos seres que pueden traer a la vida.

No existe el esposo perfecto ni la esposa ideal. Todos tenemos fallas y defectos, aunque durante el noviazgo traten de ocultarse estos errores; tratemos de descubrirnos como somos y no como parecemos, para evitar desilusiones, fracasos y engaños. Y ayudémonos para ser mejores.

## NUESTRA VIDA SEXUAL DEBE SER SANA

El aparato genital se relaciona con la donación de genes, las características especiales del sexo, la unión conyugal; exige especiales cuidados higiénicos. Está orientado al bien de cada persona, así como los demás sistemas orgánicos.

Los valores humanos no se encuentran principalmente en las características sexuales; están especialmente en la medida de todas las capacidades, en la capacitación o preparación personal y en la propia dignidad de ser superior.



**El “dárselas de macho” no hace “más hombre” a un ser humano.**

**El “ser muy hembra” no hace que una persona sea “más mujer”.**

La unión sexual de los esposos debe ser una verdadera expresión de generosidad, de alegría cristiana, de búsqueda de plena satisfacción para quien comparte la vida, de aspiración a la plenitud, a la felicidad, al amor total.

En nosotros no solamente hay sensaciones e instintos, sino también sentimientos, inteligencia y voluntad; por eso la conducta sexual de las personas no se puede analizar como la de los animales.

La vida sexual de las personas no es puramente instintiva. No se trata de simple cópula o apareamiento en períodos de celo, para conservar la especie. No es simplemente el coito o la unión de macho y hembra para fertilizar. Son seres humanos, racionales y libres, quienes se unen como expresión máxima de amor y deciden engendrar a una nueva persona humana.

Solo las personas podemos amar, y el amor es fuente, raíz y razón de las aspiraciones y la vida.

En los seres humanos existen el entendimiento, la comprensión, la aspiración de entrega, el don de sí mismo, el amor, la búsqueda de ideal. Y hay también emoción, satisfacción, placer, gozo.

Durante las relaciones sexuales no se pueden separar la personalidad espiritual y el ser material: en ellas interviene la persona total.

Los abusos sexuales son señales o signos de alteración orgánica o mental.

**Somos inteligentes y libres, racionales y responsables, tenemos que dar cuenta de todos nuestros actos y siempre debemos escoger el bien.**

**Los esposos deben ser los primeros en ayudar a la educación sexual de sus hijos, para evitarles grandes problemas en la vida.**

# LA FECUNDIDAD ES GRAVE RESPONSABILIDAD

La mujer es fecundable solamente cuando tiene ovulación, durante la edad fértil; ésta va generalmente desde los 14 años hasta cuando comienza la menopausia, aproximadamente a los 40.

**La ovulación ocurre generalmente 14 días antes de la próxima regla o menstruación.** A veces hay algunos síntomas, como dolor de cabeza, mareos o trastornos, cólico abdominal, sensación de peso o congestión en el bajo vientre, pequeña hemorragia vaginal, humedad en los genitales y mucosidad que se parece a la clara de huevo crudo.

La temperatura del cuerpo se baja más en el día de la ovulación, sube al otro día y se mantiene alta hasta cuando se presenta la regla y vuelve a bajar.

**Los días más aptos y propicios para que el fruto de la unión sexual sea la concepción de un nuevo ser, son los 4 anteriores y los 4 posteriores a la posible fecha de ovulación.** En los demás días es menos posible el embarazo, pero también puede ocurrir por alteración en la ovulación.

Después del tercer mes de embarazo ya no es posible una nueva fecundación, hasta pasadas unas 6 semanas de terminar el embarazo.

Para prevenir abortos hay que evitar caídas o golpes fuertes, infecciones, algunas medicinas o sustancias químicas, introducción de objetos en el útero.

**Los esposos deben determinar responsable y libremente el número de sus hijos.**

Los esposos tienen que meditar y resolver sobre su conducta generadora, con clara y recta conciencia, con el pensamiento en Dios, en la sociedad, en su hogar, en ellos mismos y en el nuevo ser que puede venir al mundo.



La fecundidad debe ser la máxima expresión de entrega, amor, libertad y responsabilidad; es un don de Dios que ocurre según las leyes de la naturaleza, y que cada uno está en la obligación de regular.

**La procreación debe ser el fruto del amor de los esposos, su unidad, razón y voluntad. No puede ser el resultado de anormalidad, ignorancia, acaso, equivocación, irracionalidad o irresponsabilidad.**

# MALES VENEREOS SON PELIGRO PARA TODOS



**Las enfermedades venéreas son causadas por agentes infecciosos, que generalmente llegan por contacto directo, en uniones sexuales.**

Las enfermedades venéreas ocurren casi siempre después de relaciones sexuales con gentes dedicadas a la prostitución o de vida desordenada e inmoral.

Se dice que es conveniente el baño con agua y jabón, la expulsión de orina inmediatamente después del acto sexual y que hay preservativos de caucho o condones, pero lo mejor para prevenir males venéreos es evitar relaciones sexuales con personas enfermas.

El SIDA o síndrome de inmunodeficiencia adquirida hace que se pierdan defensas del organismo.

El médico debe señalar el tratamiento que existe para algunas de las enfermedades venéreas y debe comprobar la curación.

La **sífilis** comienza por una ulceración o chancro, que puede ser muy pequeño y pasar inadvertido, y parece cicatrizarse. Aparece luego un brote en el cuerpo o erupción secundaria, como roséola. Después hay daños en las arterias, vísceras, piel o mucosas y se aprecian destrucciones y ulceraciones graves. La sífilis puede ser transmitida de madre a hijo y hay sífilis hereditaria o congénita.

La **blenorragia** o **gonorrea** o purgaciones causa irritación e inflamación de la uretra; casi siempre en el hombre produce una gota de supuración al despertar; a veces la infección es interna y causa esterilidad. Una madre puede transmitir el mal a los ojos del niño, durante el nacimiento.

El **chanero blando** causa ulceración o herida de bordes no muy precisos, en los órganos genitales.

El **potro**, **bubón** o **linfogranuloma inguinal** causa fiebre, malestar, hinchazón y supuración.

El **granuloma inguinal** es causado por virus; produce un crecimiento y supuración de los ganglios de la ingle.

La **papilomatosis**, **crestas** o **condilomas acuminados**, **papilomas** o **coliflor** ocasiona crecimientos en la piel y mucosas de los órganos genitales externos.

**Cualquier persona infectada puede transmitir una enfermedad venérea y esto debe evitarse, por el bien común.**

## MUJER ENCINTA NECESITA CUIDADO ESPECIAL

No es conveniente que los padres de la nueva criatura sean muy jóvenes ni muy viejos, ya que esto puede acarrear trastornos en el hijo.

Toda mujer embarazada debe preocuparse por su salud y la de sus hijos.

Para la buena salud del hijo es muy importante la buena **nutrición** de la madre, ya que su deficiencia puede causar deformidades o debilidad.

La **tuberculosis**, la **sífilis** y la **blenorragia**, así como **enfermedades por virus**, como el **SIDA**, pueden causar males a los niños.

Sordera, ceguera y otras deformidades son causadas por enfermedades por virus, como varicela, rubéola o por otros parásitos.

Cada mes hay que ir al control médico y se deben seguir sus indicaciones. Hay que vivir optimista, alegre, sin enfermedades; se debe descansar, evitar viajes largos, hacer ejercicios físicos moderados, bañar el cuerpo a diario y cuidar los pechos, limpiar la dentadura después de las comidas, alimentarse bien, usar vestidos amplios y calzado cómodo.

Es inconveniente el uso de **vacunas** o **drogas** que no haya señalado el médico, ya que pueden determinar anomalías en el desarrollo de los nuevos seres u ocasionar abortos. Hay tóxicos perjudiciales como alcohol, tabaco, cigarrillo y otros.

**El aborto provocado es un asesinato de un ser indefenso.**



Especialmente en los 3 primeros meses de embarazo hay que evitar los exámenes con **rayos X**, puesto que puede haber deformidades o anomalías en las nuevas criaturas.

**Es mejor que el nacimiento ocurra en clínica, para que sean bien atendidas la madre y la criatura.**

Para el parto, el aseo es indispensable; y hay que dejar que obre la naturaleza, evitando manipulaciones.

Al recién nacido debe echarse un desinfectante en el ombligo y un colirio en los ojos, amarrar bien el cordón umbilical y abrigarlo.

El alumbramiento o expulsión completa de la placenta y las membranas que la recubren debe ocurrir pronto y en forma completa.

Después se debe alimentar bien a la madre y darle líquido. El aseo general del cuerpo es importante, así como los baños genitales con agua hervida tibia, y el lavado y secado de los pechos y pezones, después de alimentar al niño.

## AYUDEMOS A LA FELICIDAD MATRIMONIAL



No solamente los cónyuges deben intervenir para buscar la felicidad matrimonial, sino todos los que viven bajo el mismo techo, y la comunidad en general.

**Hay que respetar la independencia e intimidad de cada hogar.**

Los esposos tienen que buscar la propia salud y la de quienes con ellos viven. **Buena salud de los padres, es garantía de salud en el hogar.**

Para evitar la comunicación de una enfermedad infecciosa, hay que consultar prontamente al médico, cuando cualquier esposo observe úlcera, irritación o infección genital.

Los cónyuges deben tratar de lograr un pleno entendimiento en el aspecto sexual, para poder llevar una vida sana. **La unión conyugal debe proporcionar alegría, placer justo, sano gozo, acrecentamiento del amor.**

La comprensión de los esposos es un factor esencial para el bienestar familiar, al que todos debemos ayudar y al que pueden contribuir sacerdotes, médicos y muchas otras personas.

**De padres sanos,  
nacen hijos sanos.**

**Papá y mamá son los primeros responsables de la buena crianza de los hijos.**

Los derechos del niño no se deben violar y nadie los puede quitar.

El abandono material o espiritual de los pequeños es un crimen.

También los hijos deben velar por sus padres, en especial cuando llegan a la vejez, se hallan enfermos o se encuentran inválidos.

Para conservarnos en buen estado físico debemos cumplir fielmente las normas higiénicas y consultar cada año al médico.



# RECREACION SANA

## TENEMOS QUE SER ALEGRES

La recreación es para todos un derecho y un deber, una necesidad y una obligación.

Nuestra recreación debe ser oportuna, sana, restauradora y ojalá compartida, participada.

Es importante dar descanso al espíritu y al cuerpo, hacer pausa en el trabajo, para recuperarnos y evitar desgaste excesivo.

Tenemos derecho al gozo, al placer, al deleite, al contento, al sueño, al reposo, a la diversión, a la distracción, al cambio de actividad.

Los periódicos, las revistas y los libros, la radio y la televisión, el cine y los demás medios de comunicación social, deben ser escogidos por nosotros, para que nos sirvan como ilustración, diversión y recreación sanos. Hay que aprender a seleccionar lo mejor.

La práctica de las bellas artes, su ejercicio o aplicación, el apreciarlas y gustarlas, nos permiten y facilitan la recreación. Debemos visitar museos, lugares históricos, monumentos, obras de ingenio y de arte, etc.

Pintura, música, escultura y arquitectura, deben servirnos para engrandecimiento y solaz del espíritu, para nuestro bienestar y el de los demás.

Debemos buscar las mejores maneras de recreación; hay que dedicar a esto un tiempo; tratar de encontrar el lugar más apropiado y conseguir los elementos necesarios; escoger a las personas con quienes vamos a departir.



Hay que dár campo a nuestro poder creativo, a la inventiva. Y es importante estimular nuestro sentido estético, formarnos un buen gusto. Aportemos algo de nosotros mismos y lo nuestro, para contribuir a la recreación de la familia y a la alegría de la comunidad.

**Tenemos que aprender a gustar de lo que nos rodea: la gente, la naturaleza, el paisaje, las obras, los animales, las flores, el agua. . .**

## LAS REUNIONES SOCIALES DEBEN SER RECREATIVAS

La vida en sociedad nos invita a compartir y a departir, a tratar a los demás, a servirnos mutuamente, conocernos y apreciarnos.



La música y el canto, la risa y el baile, son para bienestar personal y social.

Hay muchas clases de reuniones sociales y siempre deben colaborar al bien de la comunidad y de cada persona.

Poesías, versos, chistes, chanzas, adivinanzas, disfraces, prestidigitación, etc., divierten y descansan.

El diálogo favorece el entendimiento, la fraternidad, el amor. Muchos problemas se arreglan con diálogo amistoso. El intercambio de experiencias e ideas, de valores y propósitos, enriquece espiritualmente a los participantes.

Es importante hacer amistades y escogerlas, visitar a los amigos, entrevistarse con los vecinos, participar en reuniones y encuentros o asambleas de compañeros, socios, etc.

Hay que realizar veladas familiares, fiestas, festividades, festivos.

Cantar, participar en coros, tocar algún instrumento musical y formar parte de un conjunto musical, nos traen alegría que podemos comunicar a otros, nos permiten dar a conocer nuestras cualidades personales; lo mismo ocurre con bailes y danzas.



Juegos de salón y juegos de mesa nos recrean y permiten comunicarnos con otras personas; hay que aprovecharlos bien, especialmente si son instructivos y ayudan a desarrollar las facultades, sobre todo en los niños.

# UTILICEMOS BIEN EL TIEMPO LIBRE



La organización nos permite aprovechar el tiempo suficiente para la recreación, fuera del trabajo.

Hay que realizar actividades diferentes, escoger **distracciones**, **pasatiempos** y **entretenimientos**, **juegos** y **diversiones**.

El **ajedrez** es una recreación muy sana y útil; quita preocupaciones cotidianas, descansa del trabajo, invita al ejercicio intelectual y fortalecimiento de la mente.

Buena recreación es la **lectura**. El **dibujo** es fuente de descanso y actividad creativa. Y lo son también las **obras manuales** o manualidades, la artesanía con papel, barro, yeso, madera, metales, fibras, etc. Las **pequeñas industrias** deben ser recreación sana y productiva.

El cuidado del **jardín** y los distintos **arreglos de la casa** y alrededores, son gran recreación familiar.

Distracción interesante es la **colección** de plantas, animales, revistas, obras de arte, datos históricos, libros, estampillas o sellos de correo, etc.

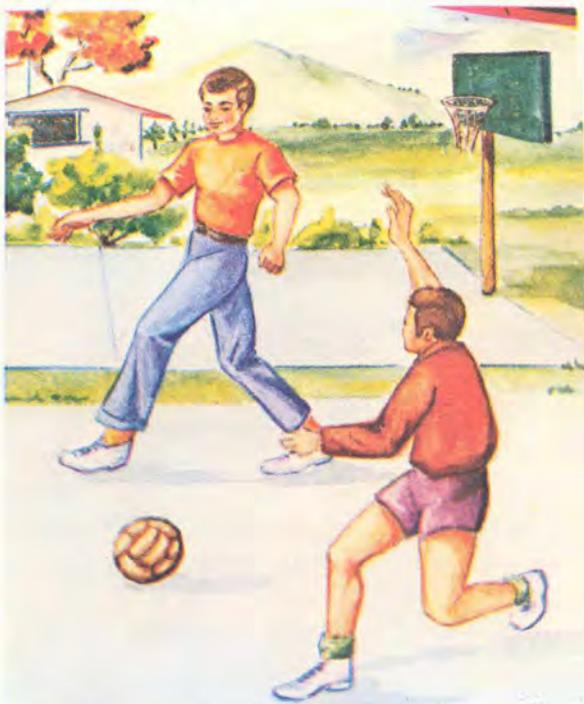
El **tiempo de vacaciones** debe aprovecharse bien para descanso reparador, mejor conocimiento del mundo y nuestros semejantes.

**Viajar** es divertido y necesario; abre nuestros horizontes, contribuye a la comprensión entre los individuos y los pueblos, facilita salir de la rutina, permite ver de distinta manera los propios problemas. Hay que hacer viajes de recreo y observación, pero buscando seguridad para evitar accidentes y otras enfermedades.

Todos necesitamos de tranquilidad. Algunas veces se necesita **retirarse**, aislarse de la agitación, alejarse de la rutina, y en la soledad, dedicar entonces un tiempo a la meditación, la reflexión, el reposo; pero no hay que abusar de esto.

# LOS DEPORTES SON FUENTE DE SALUD

Preocupémonos porque haya buena utilización de sanas recreaciones públicas.



Cuidemos los parques, campos deportivos, estadios, piscinas, gimnasios, teatros, cines, salones de baile y demás sitios de recreo.

Hay que procurar que existan lugares de recreación para servicio público y que se mantengan higiénicamente.

Exposiciones y diversas ferias son ocasión para conocer mejor el mundo en que estamos y la gente con quien vivimos.

Hay que organizar **bazares, concursos, competencias, campeonatos, juegos públicos**: globos, cometas, piñatas, vara de premios, pirotecnia, etc.

El teatro contribuye a crear un ambiente social, permite expresar su personalidad al autor e intérpretes o artistas, estimula ingenio y destreza, ayuda a dominar la angustia.

Hay descanso, regocijo y bienestar, con buenas representaciones de teatro de títeres y marionetas, declamaciones, dramas, sainetes, comedias, zarzuelas, operetas, óperas, etc.

El deporte procura sensación de bienestar físico, aviva las energías, fortalece músculos y huesos, estimula circulación y respiración. El deporte ayuda a corregir deficiencias físicas, protege contra ciertas enfermedades, alivia la tensión nerviosa, divierte, distrae, da placer, bienestar mental y social.

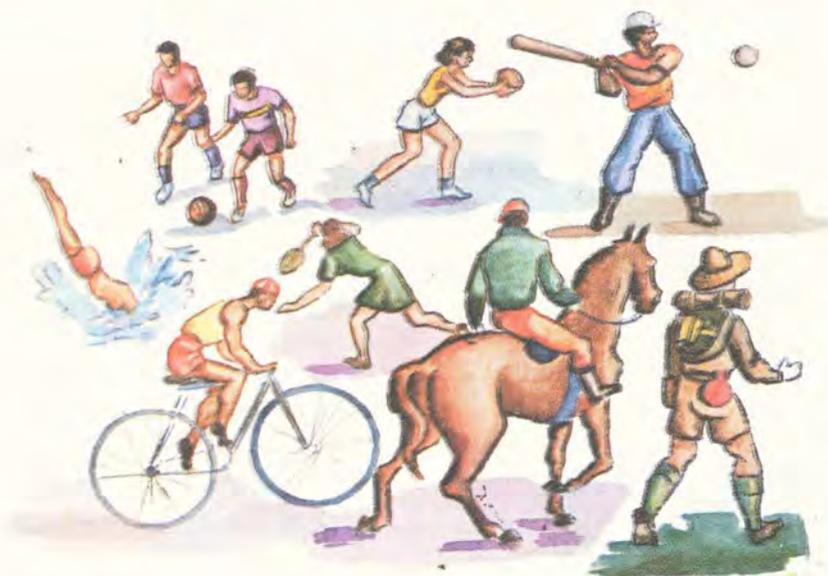
**Organicemos nuestra recreación.**

**El deporte es una recreación sana.**

El deporte nos pone en contacto con otras personas, forma espíritu de solidaridad y organización, suscita perseverancia y disciplina, mueve al orden y a la decisión, eleva la mente, permite demostrar las facultades, despierta sentimientos de simpatía hacia los demás.

El deporte favorece la formación de grupos, enseña reglas de conducta útiles para la vida, desarrolla el espíritu de emulación y de equipo, ayuda al reconocimiento de los valores y las limitaciones de cada uno, del grupo y de la comunidad.

# PRACTIQUEMOS NUESTRO DEPORTE FAVORITO



El deporte aviva el patriotismo, es signo de sociabilidad, permite buen empleo del tiempo libre, ayuda a la vida higiénica, recrea a cada uno y al grupo, es fuente de gracia, exaltación y libertad.

Los ejercicios al aire libre son los mejores. Deben ser adecuados al sexo, la edad y el ambiente. Y no hay que excederse en ellos hasta la fatiga o cansancio exagerados.

**Todos podemos y debemos practicar algunos deportes.**

Los juegos son una necesidad para los niños, ya que ayudan a su desarrollo físico, mental y social.

La gimnasia es de diversos estilos; ayuda a la correcta formación del cuerpo, corrige defectos, estimula diversas partes del organismo.

La natación parece ser el deporte más completo; es muy bueno practicarla, pero con la debida protección y seguridad.

El atletismo tiene diversas e interesantes pruebas, como saltos de distintas clases, carreras de velocidad o destreza o resistencia, lanzamientos, levantamientos de pesas, etc.

Hay muchos deportes para escoger; entre ellos: fútbol, béisbol, baloncesto, balón volea, hand ball, mini-fútbol, ping pong, tenis, pala o muro, otros juegos de pelota, ciclismo, patinaje, equitación, esgrima, balancín, columpio, bolos, etc.

Hay otros medios para reparación de fuerzas mentales y físicas, ejercicios y formación de la propia personalidad, práctica de vida comunitaria: excursiones, turismo, paseos, alpinismo, caza, pesca, vela, remo...

# TRABAJO SALUDABLE

## EL TRABAJO ES SIGNO DE VITALIDAD



El hombre hace noble al trabajo, porque con él colabora en el perfeccionamiento de la creación. El trabajo nos dignifica porque nos permite participar con los demás en la superación y mejoramiento de las condiciones actuales.

Hay que tener en cuenta el sexo, edad, condiciones del trabajador, vocación y gustos, aptitud y habilidad, aspiraciones.

Pensemos también en el adiestramiento, las posibilidades de facilitar las labores, comodidad para desarrollarlas, cambios para hacerlas más eficaces y agradables.

**Debemos equilibrar trabajo y descanso, para combatir el cansancio y obtener un mayor rendimiento.**

Son enemigos del trabajador: la tristeza, el tedio, el resentimiento, el agobio, la inseguridad. También la posición incómoda, el estrépito incesante, la fatiga innecesaria, los estados constantes de tensión o preocupación exagerada. Atentan contra el equilibrio del trabajador algunos factores como calor, frío, humedad, polvo, tóxicos, ruidos, mala iluminación, fatiga.

Son causas de fatiga: instalación defectuosa de máquinas, herramientas deficientes, vibraciones, ruido, monotonía, clima desagradable; igualmente: incertidumbre, control o vigilancia excesivos, mala iluminación, exceso de responsabilidad, comunicación muy escasa o muy intensa con el superior, atención exagerada, preocupaciones o factores psicológicos, cambios frecuentes de horario o irregularidad en los turnos y por tanto alteraciones en el ritmo biológico.



El descanso es en forma de sueño, reposo o actividad compensatoria. En algunas ocasiones hay que descansar durante la jornada de trabajo, pero es mejor cambiar de actividad que quedarse sin hacer nada.

# CUIDEMOS EL TRABAJO Y CUIDEMONOS EN EL

En cada oficio hay que aplicar apropiadas normas de higiene, para evitar males.

## El trabajo debe ser saludable.

En sitios con mucho polvo, hay que proteger boca y nariz, para evitar fibrosis pulmonar.

Hay que ser precavido, cuando se trabaja con sustancias tóxicas.

Hay que aprender a levantar elementos pesados; a manejar y transportar las herramientas; a tener las cosas en orden y mantener la limpieza; a tener buena iluminación, y limpiar paredes, ventanas y lámparas; a quitar basuras, cáscaras, grasa y aceites de los pisos; a usar ropas apropiadas; a cuidar de los elementos que se puedan enredar o enganchar con máquinas, como son anillos, pulseras, mangas sueltas, corbatas...

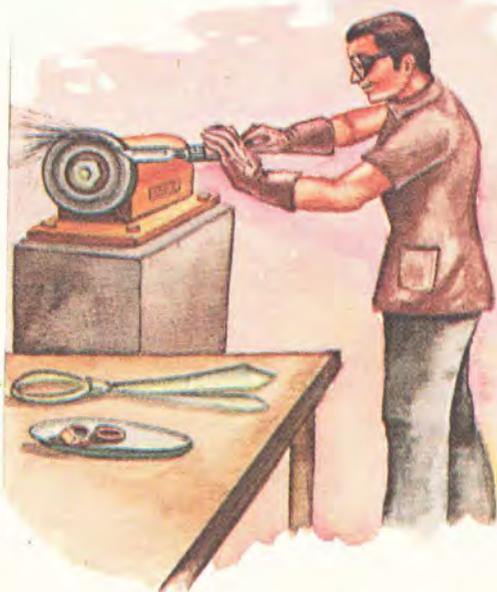
Los mecanismos de seguridad de las máquinas, pueden fallar; hay que colocarlos bien y no confiar demasiado en ellos.

Antes del manejo de maquinarias, se debe recibir instrucción correcta; y hay que revisarla para saber si está en buen estado. Es mejor detener la máquina, antes de aceitarla, engrasarla, lubricarla, ajustarla, repararla, etc. Debemos mantener las herramientas en un sitio y no dejar objetos ni materiales en el suelo.

Un trabajador mal alimentado o que ha bebido en exceso, sufre más accidentes.

## Hay que trabajar y protegerse bien.

Evitemos bromas o juegos pesados, en talleres, trapiches, industrias, mientras se usan herramientas, maquinarias, o hay peligro próximo.



Ciertas posiciones ocasionan tensión muscular y dolores, durante el trabajo; se pueden aliviar con ejercicios de gimnasia.

En diversos oficios se descansa más con algo de gimnasia, que con la simple interrupción del trabajo.

## Debemos adaptar el trabajo a la persona, y la persona al trabajo.

## EL TRABAJO SEGURO PERMITE VIVIR MEJOR



En el trabajo debemos buscar seguridad económica, social, física y mental. Es importante adiestrarse y perfeccionarse en el propio oficio. Pero es bueno aprender nuevos oficios, para que al perder el empleo, no se pierda también la tranquilidad y se sienta abandono, desarraigo e inseguridad.

La mecanización en el trabajo es importante, pero debe adecuarse porque puede llevar a una mayor tensión y a una automatización que despersonaliza al individuo y lo distancia de los demás.

Mantengamos en buen estado los indicadores, señales, mandos, etc., para que se utilicen con facilidad y eficacia; estos elementos deben diseñarse bien.

Para evitar accidentes en el trabajo, evitemos ligerezas e inadvertencias, negligencias y cansancio.

Cuando trabajemos sentados, busquemos un asiento especialmente cómodo, que no quede muy lejos y no haga doblar el espinazo.

Cuando el conductor de un vehículo trabaja encorvado, queda lejos, está incómodo, puede causarse daños en los discos que hay entre una y otra vértebras.

Es importante la buena altura y la disposición correcta de los elementos para el trabajo, como mesas, estantes, fregaderos, lavaderos, cocinas, etc.

**Usemos correctamente los dispositivos de protección y seguridad.**

**Busquemos mayor comodidad y realicemos mejor los oficios.**

Es inconveniente que ciertos operarios trabajen solos por mucho tiempo. Muchas personas están más seguras de sus decisiones, cuando tienen compañía.

La alimentación deficiente perjudica al trabajador porque disminuye el rendimiento, frena el espíritu de iniciativa, provoca abatimiento, reduce la resistencia a la enfermedad, es causa de ausentismo, acrecienta los riesgos de accidentes.

# NORMAS DE SEGURIDAD

## EVITEMOS LOS ACCIDENTES

Seamos precavidos y prevenidos. Hay que protegerse y ser previsorio.

Tenemos que fijarnos siempre en lo que hacemos, darnos cuenta del ambiente en que estamos y de la situación en que vivimos.

Es importante seguir las indicaciones que se dan para defensa de nuestra vida y la ajena.

Los niños necesitan saber distinguir y aplicar las reglas de protección.

Las reglas de seguridad cambian según las circunstancias; hay que conocerlas, aplicarlas y enseñarlas a otros.

Algunas señales de seguridad:



Alarmas colectivas aumentan las catástrofes.

Las multitudes exageran la gravedad de los accidentes y el pánico aumenta las desgracias.

Hay que evitar angustia y afán excesivos en la colectividad, tranquilizar los ánimos y mandar con autoridad.

Hay que indicar las soluciones y dar normas para controlar este peligro y otros posibles males.

Hay que saber obrar con rapidez, serenidad y prudencia.

En caso de incendio, huracán, inundación, etc., hay que obrar con reflexión y no a la topa tolontra. Es urgente seguir lo que indiquen las autoridades, sobre medidas individuales, familiares y colectivas.

En casos de calamidad pública deben aparecer con eficacia, el sentido humanitario de fraternidad, el espíritu comunitario de solidaridad y la caridad cristiana.

## ES MEJOR PREVENIR QUE TENER QUE LAMENTAR



Si hay aceras en las calles, se debe caminar por ellas.

Cuando caminemos por **carreteras o calles sin andén**, debemos hacerlo por la izquierda. El peatón debe guardar su izquierda y el conductor de vehículo debe conservar su derecha.

Hay que observar con atención y obrar con seguridad.

Es preferible llegar a casa un momento más tarde, que pasar muy rápido al hospital o al cementerio.

Miremos bien **al cruzar** una esquina, una calle, una carretera, un camino o cualquier vía.

**El conductor de un vehículo está obligado a velar por su propia seguridad, la de los pasajeros, la de los peatones y la de quienes vayan en otros vehículos.**

**Debemos observar las señales del tránsito, seguir las indicaciones y cumplir las reglamentaciones.**

Cuando el conductor esté **embriagado no se debe viajar.**

Con **exceso de pasajeros** son más frecuentes los accidentes y problemas.

No hay que excederse en la **velocidad.**

Cuando el vehículo está **en marcha**, no deben sacarse la cabeza ni los brazos; tampoco cuando está detenido, mientras no se observe si viene otro.

No hay que viajar **en el estribo** de los vehículos sin cubierta y sin baranda.

Es bueno revisar la **mecánica** de los vehículos, para saber que están en buen estado, especialmente **frenos y luces.**

**Antes de bajar** de un vehículo, miremos que no venga otro, que el piso esté seguro y no haya situaciones de peligro. Hay que bajar de medio lado, es decir con la frente hacia donde va el vehículo, mirando hacia la delantera del camino.

## PERSONA PREVENIDA, VALE POR DOS

Evitemos los **golpes**, para evitar heridas contundentes. Tengamos cuidado con vehículos, animales, puertas, ventanas, cajas, martillos, tenazas, cualquier herramienta, palos, piedras, etc.

**Librémonos de caídas y porrazos.** Usemos calzado apropiado. Marchemos con paso seguro. Mantengamos en buen estado los caminos; eliminemos obstáculos, cáscaras, basuras, desaseo, desorden y piso malo. Mientras esté en movimiento, es mejor no subir a un vehículo ni bajar de él.

El montar a caballo o en otras bestias debe hacerse con cuidado.

Al utilizar elementos rodantes como bicicletas, motocicletas y otros, hay que buscar la seguridad personal y la ajena.

Al subir a los andamios, postes, árboles, sitios elevados, ventanas, etc., es mejor utilizar cinturón de seguridad u otra protección. Y que esos elementos tengan firmeza suficiente.

Debemos cuidarnos de las cosas que puedan golpearnos o con las que nos podamos estrellar.

Se evitan perjuicios sociales y se salvaguarda la integridad física, al **evitar peleas y violencia**.

**Hay que enseñar normas de seguridad a los niños, y hay que protegerlos.**

Hay que tener cuidado con el manejo y uso de los distintos elementos.



**Fatiga**, cansancio o agotamiento pueden favorecer accidentes en el deporte, el trabajo y los viajes.

También el **ruido** excesivo, que causa molestia, fastidio, distracción.

**Debemos ser ordenados.**  
**Un lugar para cada cosa,**  
**y cada cosa en su lugar.**

## PREVISION ES MEJOR QUE CURACION

El calzado nos libra de **heridas en los pies**.

Botas altas y fuertes nos defienden de ataques por **serpientes venenosas** y animales ponzoñosos.

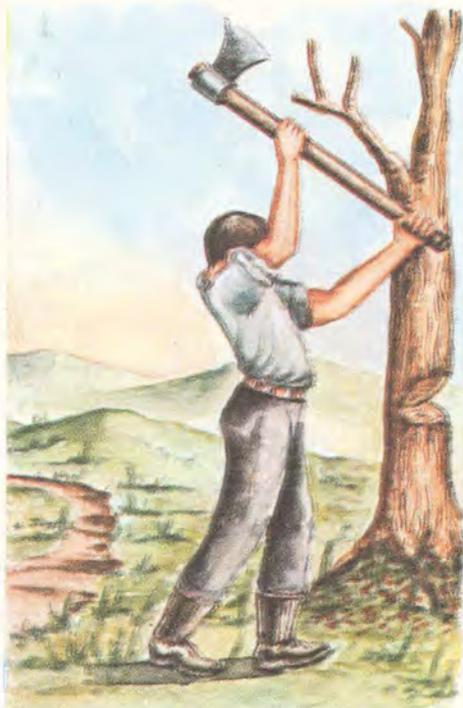
Cuando estemos expuestos al ataque de **animales feroces**, es bueno averiguar los sistemas de defensa.

Cuando nos ataque un **perro bravo**, es mejor no correr sino enfrentarse y agacharse; hay que proteger la cara con los brazos.

Para ciertos trabajos y deportes es importante usar el **casco protector de la cabeza**.

Cuando hay **trabajadores en partes altas**, debemos observar atentos por si cae algún elemento.

Para **defensa de las manos**, que son nuestras mejores herramientas, hay que usar guantes de protección en diversos casos.



**Cuidado siempre con las maquinarias**, como trapiches, prensas, etc.

Hay que tener cuidado al usar argollas, anillos, brazaletes o pulseras, porque si se enredan, pueden causar graves molestias.

También puede haber accidentes con otros **adornos**, como collares, aretes, pendientes, prendedores, etc.

Hay que **proteger los ojos** cuando en el aire pueda haber muchas partículas que causen daño, como cemento, arena, restos de explosión o de ruptura de piedra o uso de esmeriles, pulidores, hachas, etc.

Es mejor no acercarse a cuerdas o **líneas de alta tensión** o poderosa energía eléctrica, porque puede carbonizarnos.

## LA FALTA DE PRECAUCION ES CAUSA DE ACCIDENTES

Cualquier elemento cortante o punzante puede ser peligroso. Hay que cuidarse siempre de tijeras, cuchillas, navajas, agujas, puntillas, serruchos, machetes, etc.

**Evitemos juegos con elementos peligrosos.**

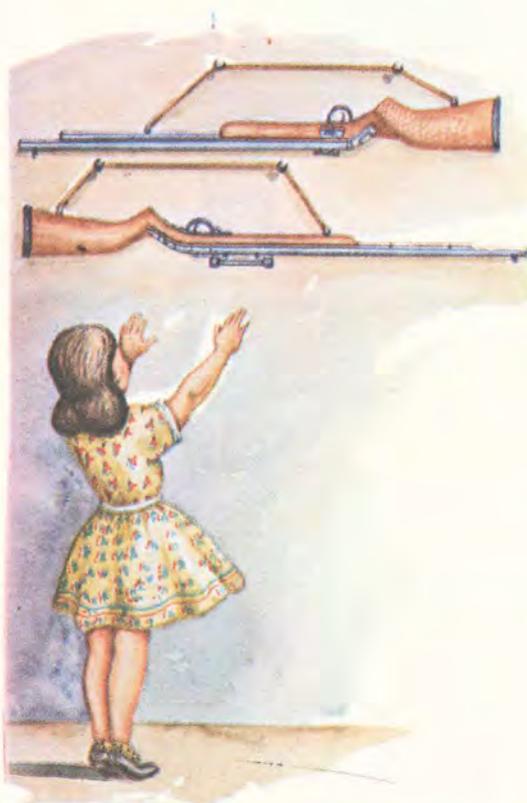
Es un gran riesgo el correr con objetos en la boca, sobre todo si se nos pueden atragantar o se rompen al caer.

Cualquier objeto en las manos o la boca de un niño puede ocasionar molestias porque cae fácilmente.

El buen manejo de puertas, ventanas, cajones y cerraduras nos libra de traumatismos o heridas.

**El manejo de armas es siempre peligroso.**

Nunca juguemos ni hagamos bromas con armas de fuego. Para manejarlas hay que aprender normas de seguridad. Jamás se debe apuntar la boca del arma en dirección que pueda ofrecer peligro para quien la maneja o para otra persona. Es mejor mantenerlas lejos del alcance de los niños, descargadas, desmontadas y ojalá desarmadas y en su estuche. Hay que ensayar el buen funcionamiento y no confiar demasiado en los seguros del arma.



Debemos cuidarnos al **movilizar objetos pesados**: no insistir en levantar algo superior a nuestras fuerzas; pedir ayuda oportuna; usar herramientas adecuadas para levantar, cargar o trasladar esos elementos; mirar con atención al camino y eliminar o esquivar los estorbos.

Para levantar grandes pesos hay que **retener el aire durante el esfuerzo y doblegar no solo la espalda sino también las rodillas y las caderas.**

# TENEMOS QUE VIVIR MAS SEGUROS

## USEMOS BIEN LAS ESCALERAS DE MANO

La escalera debe estar en buen estado y ser resistente. Es mejor apoyarnos en las barandas, al usarla.



Nunca usar escalera rota, sucia, aceitada o húmeda; ni con manos grasosas o pies resbalosos; ni apoyada contra algo inestable o colocada frente a una puerta.

Al subir o bajar es mejor no inclinarnos mucho hacia los lados, y no darle la espalda a la escalera.

Que nadie trepe, mientras alguien esté utilizando la escalera.

Y no subir sobre el último pedazo, para no perder de qué agarrarse.

No llevar ocupadas las manos, para poder agarrarse bien.

No dejar cosas en la escalera, porque al caerse causan daño.

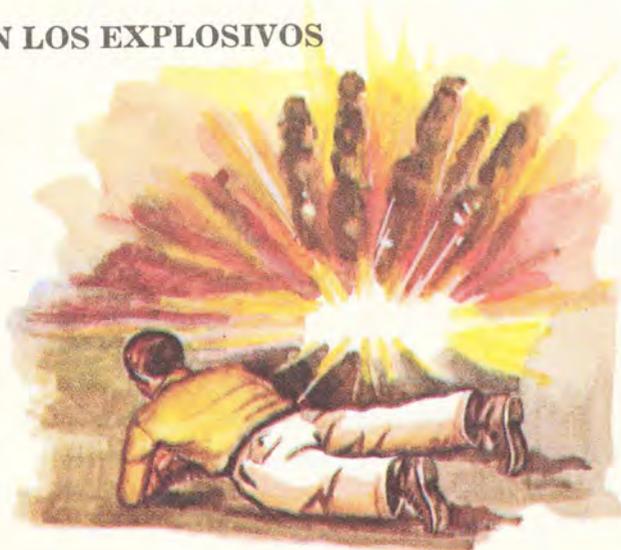
Y al cargarla, no atropellar a la gente.

**Un resbalón cualquiera da en la vida, pero puede causar la muerte.**

## CUIDADO CON LOS EXPLOSIVOS

Cuando se usen explosivos, hay que tener especial atención. Y debe informarse a los vecinos que puedan ser afectados por algo imprevisto.

En caso de fuerte explosión, hay que arrojararse de inmediato al suelo, para que la onda explosiva no rompa los oídos ni cause estallido de los pulmones.



## EL FUEGO ES GRAN AMIGO Y TERRIBLE ENEMIGO



Es mejor evitar quemaduras. Cuidado con la exposición excesiva al sol.

Las sustancias corrosivas o cáusticas también queman, como álcalis concentrados: soda, potasa, etc., y ácidos fuertes: sulfúrico, nítrico, etc.

El fuego y las cosas calientes son causas principales de quemaduras: fogones, hornos, fondos de panela, vapor de agua, planchas, etc.

Para evitar incendios, se deben guardar lejos del calor, todos los materiales inflamables.

Cerca de los lubricantes no debe haber basuras ni trapos con aceite.

Cuidado con productores o portadores de fuego o combustión: fósforos, encendedores, cigarrillos, cigarros, velas, espermas, veladoras, lampararios, cerillas, etc.

Aparatos de gasolina, petróleo o gas, pueden tener escapes y ocurren estallidos o incendios.

Para trabajo con materiales eléctricos es mejor quitar la energía, emplear herramientas con aislante, usar botas y guantes de caucho, pararse sobre madera, cartón o papel seco; no hacerlo sobre silla metálica o suelo húmedo.

Las instalaciones eléctricas se deben hacer y mantener correctamente; no usar cables desnudos, pelados o raspados, portalámparas o enchufes rotos, etc. Para las conexiones debe emplearse la cinta aislante.

En lugares donde siempre caen rayos deben instalarse bien los pararrayos. Y si hay aparatos con antena, es necesario hacer una buena conexión a tierra.

Cuando hay tempestad eléctrica a campo abierto, es mejor arrojar-se al suelo, lejos de los árboles y no debajo de ellos ni en terreno húmedo.

La pólvora es muy peligrosa.

En caso de incendio hay que pensar con serenidad, salir pronto, y tratar de extinguirlo.

Si es por gasolina, echarle trapos, arena, tierra, etc., para ahogarlo.

Si es por energía eléctrica, no echar agua directamente, porque por ella puede venir-se la corriente.

Si se incendia una persona, hay que impedir que corra; debe echar-se al suelo y apagarse revolcándose en la tierra; cubrirla con ropas, para ahogar el fuego; echar agua, si no está empapada en gasolina.

## SIN AGUA NO HAY VIDA HUMANA, PERO POR ELLA HAY MUERTES



La vida humana sin agua es imposible; pero el agua puede traernos agentes infecciosos o sustancias tóxicas que nos causan males; además puede ser causa de accidentes.

Donde pueda practicarse la **natación**, debe haber salvavidas, y ojalá una cuerda o rejo o una vara larga, para ayudar a quien esté en peligro de ahogarse. El mejor nadador también puede morir ahogado, si no recibe ayuda.

**Patanerías y jugarretas** en el agua suelen ser fatales, así como la confianza excesiva en las propias capacidades, los alardes de habilidad y el no darse cuenta del momento en que debe finalizar el esfuerzo.

Un buceador nunca debe lanzarse al agua cuando esté cansado o no quiera la inmersión.

A los niños debe sacárseles del agua, si se observa cambio de color en los labios. No se debe permanecer mucho tiempo en aguas frías.

Inmediatamente después de las comidas no es aconsejable entrar al agua, sobre todo si es fría.

Cuando vamos de paseo por el mar, el lago, el río, o vamos a nadar allí o a la piscina, es mejor llevar el salvavidas.

Y cuando el tiempo aconseja prudencia, es mejor no hacerse a la mar.

### Aprendamos a usar el salvavidas.

Para pasar un puente hay que contar con buena seguridad.

El **piso húmedo** nos puede causar resbalones y graves caídas. Y si hay jabón, es mayor el peligro. Debemos caminar con precaución, en el baño de la casa y en los baños públicos, piscinas, etc.

## POR UN DESCUIDO PUEDE HABER INTOXICACIONES GRAVES

Hay venenos sólidos, coloidales, líquidos y gaseosos. Y penetran al organismo por los pulmones, al respirar; por la boca, al comer; por la piel, al tocar; por sangre o músculos, al inyectarlos.

Algunos obran sobre el organismo general, y otros solo en parte.

Casi todos los **plaguicidas** son venenosos. Raticidas, insecticidas, fungicidas, etc., jamás deben estar con alimentos; después de usarlos, deben lavarse las manos con agua y jabón, limpiar los utensilios empleados y ojalá cambiar de ropas.

**Una sustancia tóxica nunca debe guardarse en un empaque que haya servido para alimentos**, por el peligro de confusión.

Todo recipiente que contenga sustancias tóxicas debe llevar un rótulo muy claro que diga: **PELIGRO - VENENO**.

Quando se trabaja con **pesticidas** hay que tener ciertos cuidados: protegerse con caretas, guantes y anteojos, no fumar ni comer, usar ropas distintas a las de la calle, emplear buen equipo mecánico, bañar todo el cuerpo al terminar la faena.

**Los elementos para uso animal o vegetal** deben mantenerse rotulados en un sitio especial, lejos de elementos para uso de personas. Allí se guardan vacunas, drogas, fertilizantes, abonos, etc.



Algunos **polvos**, como carbón, hierro, talco, silicatos, son tóxicos por acción local en los pulmones. Otros son por acción general, como cobre, mercurio, fósforo, azufre, etc.

El **alcohol metílico** o de madera es muy tóxico y lesiona especialmente los nervios y hasta causa la muerte.

Hay algunos **gases asfixiantes**, como el anhídrido sulfúrico, el cloro, el gas carbónico; también el gas propano, que se usa para estufas, etc.

El **monóxido de carbono** se produce al quemar algo; es un gas pesado que al respirar llega a los pulmones y envenena la sangre; puede causar la muerte. Por esto se aconseja evitar incendios, ventilar la cocina y no dormir allí ni en el suelo ni cerca de hornos.

## DROGAS Y ALIMENTOS PUEDEN ENVENENARNOS

Casi todo remedio o medicina es tóxico cuando se emplea mal. Algunas drogas causan acostumbramiento y perjudican la mente y el organismo de la persona.

Debemos utilizar solo las drogas que indique el médico, durante el tiempo y en la forma que señale. Cuando ha pasado la fecha de vencimiento de las drogas, hay que eliminarlas, porque ya no sirven o son venenosas.

Los remedios deben estar rotulados en el botiquín familiar, donde no haya peligro para los niños.



En muchos casos hay agentes infecciosos que llegan a los alimentos y producen allí una toxina o veneno. Otras veces hay sustancias químicas que se han agregado o que se han producido allí mismo, por algunas transformaciones como putrefacción o fermentación.

Las fumigaciones muy cercanas a la cosecha pueden dejar toxinas en algunos cultivos.

La intoxicación alimenticia puede ser muy grave.

Los alimentos se pueden contaminar por descuido en almacenamiento o transporte de sustancias venenosas.



Alimentos en conserva también se pueden alterar, especialmente los enlatados y envasados.

Generalmente se conservan bien, por bastante tiempo, los productos en polvo, como leche, harina, etc.

Hay que fijarse bien, antes de comer alimentos enlatados, sobre todo cuando contienen líquido y son carnes o conservas de pescado.

Cuando en un enlatado con líquido se encuentre óxido u olor fétido o esté soplada la tapa, hay que enterrarlo, para evitar daños a otras personas y a los animales.

Cuando se abre un enlatado con líquido es mejor sacar pronto la totalidad del contenido, y echarlo en vasija distinta; la lata debe eliminarse.

Hay muchas plantas venenosas que contienen sustancias tóxicas en tallos, raíces, hojas, frutas, etc. Por esto hay que consultar antes de comer plantas desconocidas.

# EVITEMOS EXCESO EN BEBIDAS ALCOHOLICAS

El abuso del alcohol causa daños físicos, mentales, familiares y sociales.

La borrachera por bebidas embriagantes es un estado de intoxicación aguda que produce pérdida del control personal, afección del sistema nervioso, pérdida de las facultades mentales. Los hijos que se engendran en este estado pueden sufrir enfermedades congénitas.

Organizar mejor la vida en todos los aspectos, es una prevención contra el abuso del alcohol.

Trabajemos intensamente y descansemos bien, recreándonos sin embriagarnos, con alegría y sin borrachera.

Las bebidas embriagantes casi nunca son nutritivas; tienen muy escasas y poco aprovechadas calorías. Licores y aguardientes contienen más alcohol que los vinos, y estos más que las cervezas.

Guarapo y chicha contienen además sustancias tóxicas y se preparan de modo antihigiénico.

**Personas no alcohólicas deben controlar la bebida para no embriagarse, evitar molestias personales, peligros y fastidio a los demás.**

**El verdadero alcohólico nunca debe probar el alcohol.**

**Evitemos esclavizarnos de los vicios.**



Enfermedad crónica o desorden de la conducta es el alcoholismo.

Generalmente el alcohólico es egocentrista y egoísta, necesita apoyarse en algo o alguien; no se adapta; se siente insuficiente, dependiente, y a la vez exagera la propia capacidad.

Al principio cree que la bebida lo ayuda a algo; tolera bastante alcohol; después, pierde la memoria por ciertos ratos; luego hay incapacidad de abandonar la costumbre de beber; cae social y físicamente, se emborracha por días enteros, se desmoraliza, tiende a ocultarse.

Es la misma persona la que debe sentirse alcohólica y la que tiene que resolver el no beber más; seguramente necesita ayuda para esto, pero puede también ayudar a otros y arreglar algunos daños.

## PUEDEN RECUPERARSE LOS ALCOHOLICOS Y OTROS TOXICOMANOS

Los vicios son defectos o desórdenes que tienden a hacer depender de ellos a las personas, a esclavizarlas, a derruir su personalidad. Muchas sustancias incitan a formar hábitos viciosos, y la más difundida es el alcohol.

El **toxicómano** es una persona predispuesta por apetitos, inclinaciones y tendencias enfermizas, que ha contraído el hábito vicioso de tomar, inhalar o inyectarse sustancias tóxicas; es drogadicto o farmacodependiente.



En algunos toxicómanos falla toda la personalidad; en otros falla especialmente la voluntad; y en otros la falla principal está en el sentido o capacidad social y son desadaptados, en muchos casos peligrosos.

Los toxicómanos casi siempre son enfermos mentales, con desequilibrio de la personalidad; son nerviosos, ansiosos, deprimidos, tímidos, con complejo de inferioridad, incapaces de adaptarse al medio en que viven y que alimentan y sostienen su toxicomanía: por esto buscan sumirse en un mundo de sueño artificial.

Las **toxicomanías** traen muchos males; hay que evitarlas o tratar de curarlas. Para evitarlas, es mejor no ensayar el empleo de las sustancias que puedan provocarlas; de estas sustancias la más propagada es el alcohol, pero hay otras que producen acostumbamiento vicioso y perjudicial: opio, morfina, heroína, marihuana, coca; también barbitúricos o hipnóticos y sedantes; y los estimulantes; también los alucinógenos o drogas sicodélicas, y el cigarrillo.

Para la curación de las toxicomanías se requiere principalmente la voluntad o decisión libre de la persona afectada. Pero en muchos casos se requieren también tratamientos médicos especiales, prolongados, difíciles y costosos.

**Los excesos son viciosos  
y los vicios nos perjudican.**

**Tratemos de vivir seguros de  
nosotros mismos y ayudemos  
a buscar la seguridad de los  
demás.**

# HIGIENE MENTAL

## VIVAMOS MEJOR



Salud mental es la capacidad de adaptarse a nuevas situaciones y resolver los problemas personales, sin experimentar intensos males-tares, y conservar las energías suficientes para ser un miembro constructivo en la sociedad.

**SALUD MENTAL** es la capacidad que tiene el ser humano para vivir en armonía en un medio cambiante.

Hay que vivir en armonía y esto es relacionarse con los demás, es vivir sin angustias, sin temores o tensiones, sin ambición exagerada, sin egoísmos, es obrar bien y prácticamente, es ayudar y servir a los otros, es actuar con recta y estable conducta.

**Todos y cada uno necesitamos saber vivir, convivir, dejar vivir.**

Vivamos nuestra propia vida. Compartamos la vida con los demás.

Dejemos que todos y cada uno de nuestros semejantes, vivan su propia vida.

Vivamos en comunidad.

Tenemos que:

- orientar bien nuestros instintos,
- formar y mantener relaciones con los demás,
- participar en los cambios constructivos que ocurren en el ambiente físico y social.

Tenemos que vivir en comunicación con Dios, a quien debemos amar sobre todas las cosas.

Hay que reconocer nuestra propia dignidad y amar a nuestros semejantes.

Con la colaboración y participación de todos, tratemos de mejorar todo lo que nos rodea.

## MUCHAS ENFERMEDADES MENTALES SE PUEDEN EVITAR



Muchas enfermedades mentales son causadas por alteraciones en los tejidos humanos, especialmente del sistema nervioso. Los males corporales pueden traer afecciones mentales.

La prevención de enfermedades corporales ayuda a evitar muchos males de la mente. Y también la higiene mental puede impedir muchos males orgánicos.

A veces el desarrollo intelectual se detiene por mala nutrición, por intoxicaciones, por enfermedades infecciosas, por estados degenerativos, por traumatismos o tumores, por afecciones alérgicas y del sistema glandular.

**Afecciones del sistema nervioso ponen en peligro la salud mental.**

Hay diversas enfermedades mentales cuya causa es desconocida, y por lo tanto es muy difícil su prevención. La epilepsia genuina es una de ellas. En las oligofrenias hay detención del desarrollo intelectual, pero esto se atribuye a muy diversas causas, como la mala nutrición que perjudica el normal desarrollo cerebral.

Es importante evitar fuertes golpes en el cráneo, ya que una consecuencia puede ser la presencia de convulsiones o cierta epilepsia.

Mujeres de edad avanzada tienen con frecuencia hijos retardados mentales, mongólicos.

Algunas enfermedades mentales son hereditarias, otras son congénitas y otras se adquieren después del nacimiento; por esto es importante llevar siempre una vida higiénica.

**Debemos cuidar nuestra salud mental y corporal.**

# NECESITAMOS BUENA ACTIVIDAD MENTAL

Para la buena actividad de la mente hay asuntos importantes como:

- desarrollar las capacidades,
- despertar intereses,
- crear ambiciones sin exagerar,
- evitar la fatiga,
- preocuparse por la distracción conveniente, la recreación sana, el reposo adecuado,
- combatir pesares, tristezas, apatía, retraimiento, depresión,
- luchar contra la ira, los conflictos interiores, los complejos, los desasosiegos, el miedo,
- evitar frustraciones, ansiedad, confusión, prejuicios, aprensión,
- estudiar y aprender a meditar,
- valorarnos a nosotros mismos y valorar a los demás,
- infundir en nosotros:

alegría, reflexión y rendimiento,  
optimismo y vitalidad,  
estima y madurez,  
tranquilidad y decisión,  
seguridad y entusiasmo.

Hay que analizar las dificultades y problemas, para tratar de solucionarlos, pero sin preocupación exagerada. Es mejor adelantar con paso seguro, aunque sea poco a poco. Debemos elevar los niveles de vida (vivienda, alimentación, trabajo), luchar contra los excesos (ruidos o fatiga), combatir el mal empleo de los medios de comunicación (libros, periódicos, radio, cine, televisión) y el uso inadecuado de elementos (exceso de medicinas, malos alimentos).

**No debemos desesperarnos.**



Muchas situaciones que se refieren a la persona misma o al ambiente **influyen en trastornos de la actividad mental**; por ejemplo:

- falta de educación,
- moral deficiente,
- métodos de disciplina mal encaminados,
- problemas sexuales,
- inseguridad,
- lecturas inadecuadas,
- accidentes,
- enfermedades glandulares,
- enfermedades infecciosas,
- abuso en el alcohol,
- trabajo excesivo,
- conflictos profesionales,
- ruidos,
- malos olores,
- drogas,
- hambre,
- desorganización familiar,
- promiscuidad y hacinamiento,
- vivienda mala,
- urbanización excesiva,
- relaciones inadecuadas en el trabajo, la casa, la escuela u otros lugares y en las diversas actividades,
- trastornos sociales.

## CADA COSA A SU TIEMPO

El buen empleo del tiempo nos ayuda a vivir mejor.



Organicemos nuestro tiempo para:

pensar y obrar  
estudiar y aprender  
saber y practicar  
inventar y descubrir  
trabajar y descansar  
reír y sonreír  
esforzarse y divertirse  
comer y dormir  
leer y escribir  
hablar y callar  
rezar y cantar  
hacer cuentas y buenos negocios  
expresar ideas y oír a los demás  
servir y amar.

Para lo que no debe haber tiempo  
es para hacer el mal  
ni para dejar que otros lo hagan.

Son necesarios el orden, la organización y la disciplina; nos piden interés y esfuerzo, pero nos ayudan a prevenir males y a conseguir muchos bienes.

**Debe haber equilibrio entre el trabajo y el descanso.**

Se puede descansar con el cambio de actividad, el reposo y el sueño. No se puede trabajar permanentemente. El trabajo debe realizarse en forma higiénica, saludable, tomando precauciones, cuidando la salud propia y la ajena.

Tenemos que adaptarnos al medio en que vivimos y buscar su mejoramiento.

Exijamos nuestros derechos personales, familiares y sociales.

Cumplamos los deberes para con nosotros mismos, para con la familia y para con los demás.



## NECESITAMOS RECREARNOS



Las recreaciones sanas son agradables, útiles y necesarias. **Debemos buscar tiempo para recrearnos.**

Seamos alegres y optimistas, comunicativos y entusiastas, amables y sonrientes.

Mostremos alegría, aunque estemos tristes, y nos sentiremos mejor.

Saquemos provecho de los deportes, juegos, pasatiempos, entretenimientos, diversiones y distracciones.

El canto, la música y el baile deben servirnos para sentirnos bien física y mentalmente, para expresar sana y sinceramente nuestra propia personalidad, para estar mejor en familia, para relacionarnos bien con los demás y demostrarles nuestro respeto y aprecio.

El ajedrez nos distrae y es un buen ejercicio mental.

Asambleas, reuniones o fiestas sociales, comidas, banquetes, etc., ayudan a una mejor convivencia y deben ser siempre para el bien de los participantes.

Hay buenas aficiones que nos dan solaz: lectura, poesía, danza, conjuntos musicales, teatro, colecciones, manualidades, artesanías, dibujo...

El aprovechamiento de las artes nos ayuda a la recreación, al enriquecimiento espiritual.

La pintura y la escultura, la arquitectura y la música son para el bien y no para el mal de la humanidad.

Hay que buscar oportunidades para gozar. No todo ha de ser dolor; pero no todo placer es justo y saludable.

# HAY MUCHO QUE PODEMOS Y ALGO QUE NO DEBEMOS HACER

## PODEMOS

pensar  
ser libres  
educarnos  
superarnos

confiar en lo que hacemos  
tener fe en Dios  
sentirnos capaces  
creer en nuestras posibilidades

ser sencillos  
ser audaces  
ser constantes  
ser firmes

obrar rectamente  
ser veraces  
aprender a dominarnos  
tener paciencia  
obrar con recta conciencia

cambiar para mejorar  
arrepentirnos  
perdonar

influir en otros benéficamente  
decidir  
dudar  
opinar  
comprender la opinión ajena  
saber callar  
ser fieles

aspirar a más  
reprimirnos  
empezar de nuevo

## NO DEBEMOS

ser irreflexivos  
esclavizarnos  
quedarnos ignorantes  
estar conformes

sentirnos omnipotentes  
esperar que Dios nos haga todo  
dejar de capacitarnos  
creer que los demás no valen

ser tontos  
ser impulsivos  
ser obsesionados  
ser tercos

tener mala intención  
permitir que nos engañen  
hacer lo que se nos antoja  
conformarnos con todo  
desperdiciar buenos consejos

ser volubles  
creernos perfectos  
juzgar sin justicia

dejarnos seducir al mal  
ser cobardes (dejar de obrar)  
sentirnos inseguros  
hablar a todas horas  
imponer nuestras ideas a la fuerza  
encubrir al delincuente  
traicionar

desesperarnos  
sentirnos frustrados  
sentirnos fracasados

Podemos amar

No debemos odiar

# A BUENA FAMILIA, BUENA SALUD MENTAL

En el hogar se debe compartir la vida con delicadeza, respeto, alegría, responsabilidad y amor.

La estabilidad y organización de la familia influyen en el desarrollo y equilibrio mental de quienes allí viven. Las fallas pueden traer serias consecuencias.

La autoridad paterna tiene gran importancia; es un servicio que favorece el bien de todos.

La mujer es compañera y ayuda del hombre; no es su esclava. El varón no debe hacer alardes de crueldad. La mujer no tiene por qué sentirse débil ni inferior; en todas las circunstancias de la vida debe mostrar su dignidad y valor; debe ser respetada siempre y debe hacerse respetar. El hombre debe reconocer la dignidad y valor de la mujer.

La mujer tiene los mismos deberes y derechos del hombre, porque tiene la misma dignidad.

Derecho y deber de los enamorados es la preparación para el matrimonio. Los novios deben pedir y aceptar consejo sereno y serio, y así deben estudiar la conducta que han de seguir; tienen que conocerse muy bien.

Matrimonio de gente muy joven es inconveniente, porque puede faltar madurez orgánica o psíquica.

El dinero que se gana en la familia es de todos y no solo de quien lo recibe; no debe malgastarse en vicios. Cada uno realiza un oficio noble y grande, aunque distinto; son valiosos el trabajo de la esposa y la actividad de los niños.

Las vacaciones son necesarias para el papá, la mamá y los hijos.

Los días festivos son para alegría y satisfacción de todos.

Los esposos deben compartir, y ojalá con los hijos, algunas horas de recreación, descanso y diversión.

Niños, jóvenes y mayores deben buscar esparcimientos y distracciones apropiados.

Hagamos agradable la vida en el hogar.



Cada uno tiene que pensar en agradar a los suyos...  
y debe hacerlo.

# LOS NIÑOS Y LOS ANCIANOS TIENEN DERECHO AL BIENESTAR

Todo niño tiene derecho a: la vida, la salud, la educación, el crecimiento en un medio familiar sano, el desarrollo espiritual y corporal, la protección, la vivienda digna, la alimentación adecuada y suficiente, el vestido higiénico, el respeto y consideración, la atención especial en caso de tragedia o calamidad, la instrucción y capacitación, la vida en una sociedad progresista, etc.

**Siempre debe darse buen ejemplo a la niñez.** Nunca se le debe escandalizar. A todo niño se le debe evitar miedo, angustia y temor. Hay que estimularle la curiosidad, acostumbrarle a trabajos interesantes, desarrollar su comprensión, facilitarle el aprender y hablar una lengua, ayudarle a crecer en clima afectivo y social favorable.

Los mayores debemos velar porque se satisfagan los derechos del niño.

**Todo niño necesita:** cariño de los padres y personas que le rodean; **protección** para sentirse confiado y ayudado; **seguridad** para librarse de cualquier situación o peligro que le amenace; **independencia**, para sentirse libre y saber que confían en él y en sus aptitudes para valerse solo; **control**, para aprender la limitación de muchos de sus actos; **orientación** para la vida; **fe** o sea un código de valores morales que le permitan creer en la bondad, la honradez, la generosidad y los valores humanos.

El niño requiere cariño, estímulo, afecto y cuidado, sobre todo en los primeros años. No son buenos el consentimiento ni la condescendencia excesivos.

**Los viejos tienen también derecho y deber de superarse**, de participar en el progreso social, económico y cultural.

Necesitan cuidado especial, descanso adecuado y ocupación (industrias familiares, animales domésticos, jardines, cuidado de nietos, etc.).

Debe haber sitios especiales para el cuidado de los ancianos, cuando no puede hacerse esto en casa.

**Evitemos el abandono infantil.  
No se debe abandonar a los ancianos.**



## EL DELINCUENTE ES, MUCHAS VECES, UN ENFERMO MENTAL

La falta de fe en los valores permanentes o en ideales realizables, puede determinar la conducta contradictoria, confusa, neurótica y antisocial de los delincuentes; faltan frenos que repriman la mala conducta y principios con los cuales ser leal. La raíz suele estar en trastornos de la situación familiar.

La inseguridad da lugar a una actitud agresiva, que aumenta la angustia y fomenta la conducta destructiva.

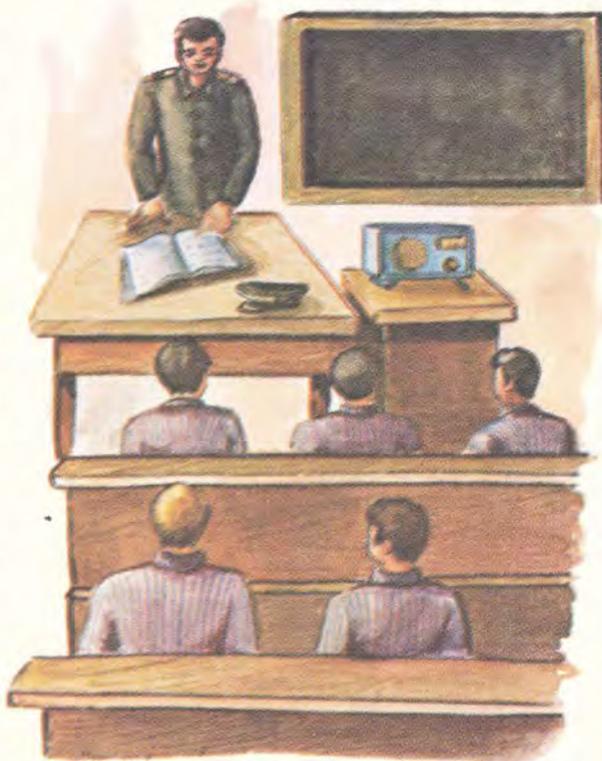
Muchas veces se estimula la delincuencia, usando los **medios de comunicación** como: prensa, revistas, radio, cine, televisión, etc.

Pueden ser causa de delincuencia: el retraso mental, falta de madurez en los afectos, ambiente vicioso o disoluto en la infancia, falta de adaptación social, ignorancia, aislamiento, fomento de venganzas y odios, materialismo excesivo y despersonalización.

Puede haber trastornos mentales por empleo de **tóxicos** que causan acostumbamiento o manía, como el opio, la morfina, la coca, la marihuana, las bebidas alcohólicas, algunas drogas y otras sustancias.

Los alucinógenos como LSD y otros, traen fantasías a la mente y pueden causar perjuicios.

Brujerías y agüeros, hechicerías y magias no deben ser aceptadas por gentes mentalmente sanas.



**Especialmente los padres y maestros deben evitar la delincuencia juvenil; pero ésto corresponde a todos los miembros de la sociedad. Hay que ayudar a educar bien a los jóvenes.**

**No solo se debe castigar al delincuente sino que hay que ayudarlo a su rehabilitación, para que no siga causando perjuicios, se reincorpore a la sociedad e intervenga en actividades para el bienestar.**

**Todos debemos tratar de ser mejores y ayudar a mejorar a los demás.**

## AYUDEMOS A LA REHABILITACION DE LOS ENFERMOS

Habilitar es dar habilidad para algo y rehabilitar es restablecer la habilidad perdida.

El **retardo o atraso mental** ocurre por el lento o insuficiente desenvolvimiento del entendimiento, el juicio, el cerebro. La gravedad es muy diferente, así como la causa.

El niño mentalmente atrasado o subnormal o disminuído es lento en su desarrollo mental, aprende despacio, es demorado en su adaptación a la vida, propenso a la fatiga y el cansancio, a las caries y mala implantación de las piezas dentarias.



Al niño retrasado debe facilitársele una vida lo más normal que sea posible: no protegerle ni ampararle demasiado, no tratarle con negligencia porque necesita de mucho afecto, estimularlo para la gimnasia y ejercicio físico, vigilarle apenas cuanto sea necesario.

Para evitar trastornos mentales al **inválido o impedido físicamente** deben cumplirse ciertas normas: darle estímulo, que vaya a la escuela con personas normales y aprenda a hacer las cosas o lo recuerde, que haga lo que pueda y no que le hagan todas las cosas, que vaya al campo de juego, que se esfuerce por aparecer normal, que se interese por dominar su estado; invitarle a vivir en casa de un solo piso.

Es mejor prevenir. Las causas de retardo mental son especialmente:

- **Genéticas:** grupos sanguíneos incompatibles de los padres, defectos en las células germinales, vejez de los padres, infecciones por virus durante el embarazo o aplicación de rayos X, desórdenes glandulares, trastornos placentarios, golpes, abuso de drogas, etc.
- **Durante el parto:** asfixia o falta de oxígeno al nacer, hemorragia materna, parto lento, nacimiento antes de tiempo, presión en la pelvis.
- **Después del nacimiento:** accidente, traumatismo, drogas, desequilibrio glandular, enfermedad infecciosa especialmente por virus, privación o mala utilización de los sentidos, factores sociales o familiares de insatisfacción.
- **Causas desconocidas.**

## MENTE SANA EN CUERPO SANO

La persona enferma requiere de atención física y espiritual.

**Hay que poner el cuerpo en orden, para reconstruir el espíritu.**

En los enfermos mentales, la reconciliación con la vida comienza con breves encuentros y nuevas amistades. La camaradería vivifica y quita el desaliento. El intercambio de afectos, ayuda mucho a la curación. El enfermo mental requiere seguridad y espacio, protección y dinamismo; no debe ser atendido ni protegido en exceso, porque corre el riesgo de replegarse en un estado de entumecimiento. Es bueno que viva en atmósfera propicia para el desarrollo de plantas y flores.

Necesita posibilidades de silencio, aislamiento, meditación, pero sin darle la sensación de que un abismo lo separa de los demás, porque el enfermo mental pierde el contacto con la sociedad, y a veces, inclusive con la realidad que lo rodea. Ahora se les da libertad total, pero se les vigila; según las exigencias de cada caso, se recurre a diversos tratamientos.

El tratamiento por el trabajo es una nueva educación de la capacidad del individuo para modelar el mundo; modelamos el mundo con nuestro trabajo; lo modificamos a nuestra imagen. La gimnasia procura una sana fatiga, ya que el cansancio por el ejercicio muscular es una invitación al descanso.



Con la “relajación” se hace una importante práctica curativa y preventiva de higiene mental; se da profundidad al reposo.

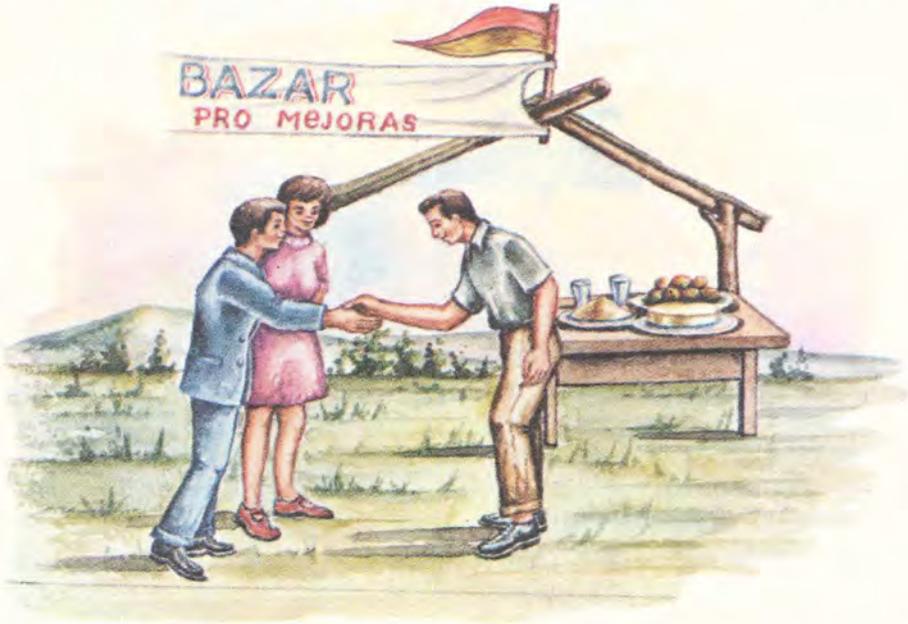
El adiestramiento de cada uno, permite llegar a “sentir” todo el cuerpo; y, el dominarlo, tranquiliza (me siento bien, estoy tranquilo...).

**Los que fueron enfermos mentales, siguen siendo frágiles durante mucho tiempo; pero, una vez curados, pueden reingresar a la sociedad.**

Existen importantes centros de rehabilitación para capacitar a quienes tienen deformidades congénitas o han sufrido accidentes que los incapacitan. Quienes perdieron vista, oído, manos, dedos, piernas, pies u otros órganos, deben superar esta situación difícil, ser optimistas, trabajadores, alegres; hay que facilitar a estas personas una vida normal de relaciones sociales, distracción, trabajo y hogar.

**Un cuerpo sano facilita la adaptación armoniosa a la vida.**

# MEJOREMOS LA SOCIEDAD EN QUE VIVIMOS



Todos necesitamos afecto y seguridad; sentirnos pertenecientes a un grupo social; ser reconocidos como personas que podemos alcanzar la expresión máxima de nuestras capacidades.

**Amabilidad, atención, cortesía, buen trato y relaciones humanas adecuadas, evitan irritabilidad, agitación, aislamiento y soledad.** Evitemos regaños, injurias, disgustos, peleas, violencia, castigos injustos o exagerados y premios inmerecidos.

Debemos aprender y enseñar a manejar responsablemente el dinero, para saber gastar, ahorrar, invertir y producir más, porque cuando no hay buena educación y se recibe bastante dinero, en muchos casos se despilfarra y se adquieren gustos costosos y a veces viciosos.

Parecen más frecuentes ciertos daños mentales, cuando se vive en las grandes ciudades. Tal vez por el aislamiento, soledad, desamparo, despilfarro, gases, humo, basuras, moscas, aguas de residuo, ruidos, viviendas insalubres, grandes distancias, patios oscuros, exceso de pobladores, desaseo, desorganización en tránsito y circulación de vehículos; falta de trabajo, de aire y sol de espacios verdes, de agua potable y surtidores, de lugares de retiro, de sitios de sana recreación. Muchas veces faltan en la ciudad: afecto, ternura, confianza en sí mismo, afirmación de la propia personalidad, autoridad en la familia, principios morales, comprensión, mutua ayuda, descanso en común, "familia" en el hogar.

**Ahora podemos y debemos mejorar cada día, y tenemos que ayudar a los demás a conseguir lo mismo.**

# LAS ENFERMEDADES

## PRINCIPALES ANUNCIOS DEL MAL

El organismo casi siempre nos avisa que algo marcha mal, y aparecen entonces los síntomas o señales de enfermedad, que unas veces son muy notorios, otras veces son leves, en ocasiones son generalizados, pero también pueden aparecer en sitios determinados.

Cuando aparecen síntomas de enfermedad debemos acudir rápidamente al médico, para que nos indique lo que debemos hacer.

Debemos prevenir los males, y tenemos que tratar de curarlos, cuando se presenten.

### SINTOMAS O SEÑALES DE ENFERMEDAD

#### FIEBRE

#### DOLOR

#### TUMOR

#### DEFORMIDAD

Malestar general.  
Escalofrío o calofrío.

Hinchazón.  
Crecimiento.  
Herida.  
Úlcera.  
Supuración.

Ardor.  
Comezón, rasquiña o prurito.  
Brote, salpullido o erupción.

Cambios en el color de la piel (roja, pálida, amarilla, blanca, oscura, amoratada, purpúrica, manchada).

Torcedura.  
Trabazón de las coyunturas.  
Endurecimiento de los músculos o espasmos.  
Calambres.  
Pérdida del movimiento o parálisis o imposibilidad de moverse.  
Temblor.  
Convulsiones.  
Movimiento involuntario exagerado.



Adormecimiento.  
Sentir poco, mucho o algo extraño.  
Sudor excesivo.

Visión doble o borrosa.  
Visión extraña o manchas volantes.  
Pérdida, disminución o alteración de la vista.

Lagrimero.  
Irritación de los ojos.  
Ojos torcidos.  
Coloración amarilla de los ojos.

Sordera o aumento de audición.  
Zumbidos, ruidos o golpeteos en los oídos.  
Mareo, vértigo, sentirse dando vueltas o que lo demás gira.  
Pérdida del equilibrio.

## OTRAS SEÑALES DE ENFERMEDAD



Conducta extraña o comportamiento raro o excentricidades, como risa exagerada, llanto sin motivo, furia incontenible, falta de voluntad, cobardía, conducta antisocial, odio o amor sin fundamento, ideas absurdas, repetición de posturas extrañas, imitación inconsciente, simulación o fingimiento, rezandaría, calumnias, chismes, exhibicionismo, búsqueda de la soledad, etc.

Palpitaciones.

Falta de fuerzas o debilidad.

Pulso desigual o irregular.

Mala coagulación de la sangre.

Ser propenso a infecciones.

Fatiga por caminar un poco.

Sentir oprimido o apretado el pecho.

Arterias endurecidas.

Marcha en pequeños pasos o difícil.

Várices o venas ensanchadas.

Pérdida de sangre o hemorragia por cualquier parte del cuerpo.

Poco olfato.

Sensación de mal olor.

Congestión nasal o nariz tapada.

Exceso de mucosidad nasal.

Nariz fétida.

Cambios en el sabor de las cosas.

Pérdida del gusto.

Disminución o exceso de saliva.

Retardo del desarrollo mental.

Mudez o no poder hablar.

Movimientos desordenados.

Tic nervioso o gesto involuntario repetido.

Cambios en los reflejos nerviosos.

Somnolencia e insomnio.

Pérdida del conocimiento.

Estado de coma o inconciencia total.

Fallas de memoria.

Cambios de carácter.

Ideas fijas u obsesiones.

Angustia.

Excitabilidad o nerviosismo.

Miedo irrazonable o fobia.

Manías o aficiones inmoderadas.

Timidez exagerada.



# HAY AVISOS QUE INDICAN QUE ALGO ESTA MAL

Sensación de ahogamiento o asfixia.  
Tos.  
Carraspeo.  
Escupo o esputo o expectoración.  
Respiración agitada o notoria.  
Ronquera o pérdida de la voz.  
Movimientos exagerados de la nariz.  
Espiración trabajosa o sonora.  
Inspiración con chillidos o difícil.  

---

Caries dentarias o dientes picados.  
Dificultad para pasar alimentos.  
Atragantamiento.  
Disminución o aumento del apetito.  
Hipo, eructos y bostezos.  
Agrieras o acedias o vinagreras.  
Ardor en la boca del estómago, o llamarada en el pecho o columna de fuego.

Náuseas.  
Vómitos.  
Pesantez o fatiga en la boca del estómago.  
Gases en el abdomen o meteorismo, o flatulencia.  
Retortijones y crujidos intestinales.  
Mala digestión.  
Diarrea o soltura o defecaciones líquidas y frecuentes.  
Estreñimiento o dureza o constipación intestinal.  
Expulsión de parásitos en las materias fecales.

---

Gigantismo y enanismo.  
Desarrollo corporal prematuro y retardado.  
Crecimiento excesivo y pequeñez de cualquier órgano.  
Pérdida de peso o adelgazamiento.  
Obesidad, exceso de grasa y peso.  
Ojos saltados.  
Sed exagerada.  
Hambre de dulces y harinas.

---

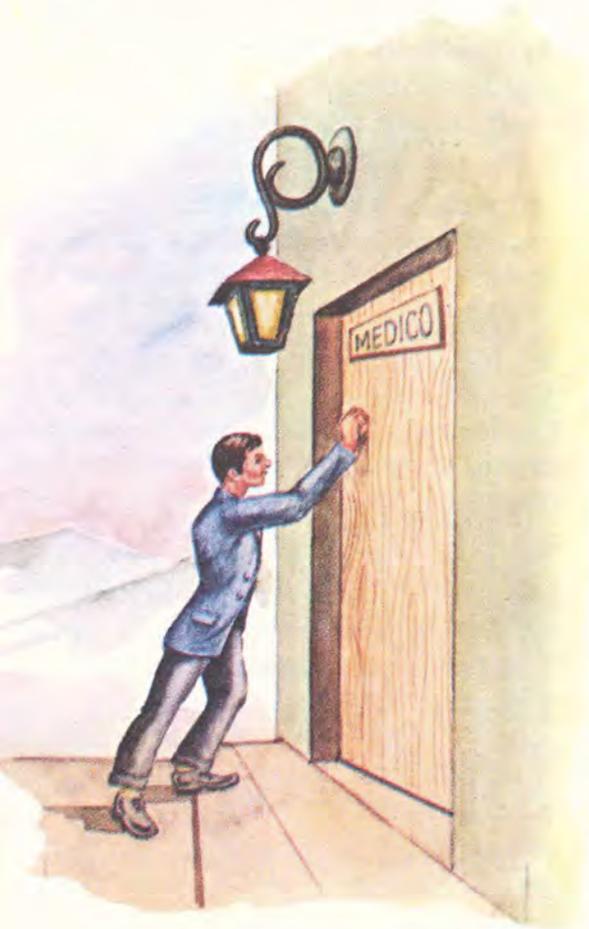
Expulsión anormal de líquido, a través de cualquier orificio corporal.

---

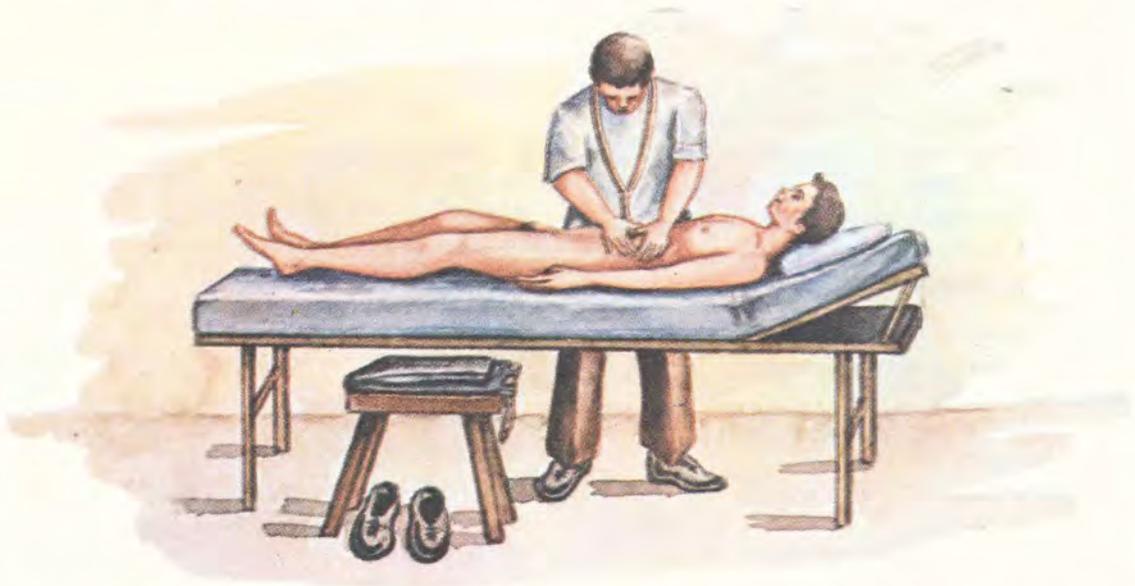
Expulsión de orina sin querer o incontinencia urinaria.  
Orinadera o micciones muy frecuentes.  
Ardor con la micción.  
Orinada incompleta.  
Exceso y escasez de orina.  
Orina turbia, roja o con sangre.

---

Esterilidad.  
Impotencia sexual.  
Estrechez del prepucio.  
Micción muy lenta y prolongada.  
Anormalidad, falta y exceso de las características sexuales.  
Trastornos de la regla o menstruación (poca, excesiva, retardada, muy frecuente, irregular, etc.).  
Abortos frecuentes o nacimientos fuera de tiempo.  
Flujo vaginal.  
Hemorragia durante el embarazo o fuera de tiempo.



# HAY DISTINTAS CAUSAS DE ENFERMEDADES



Hay diferentes clases de enfermedades, según los causantes que las producen. Las más comunes son:

**Hereditarias:** se comunican de padres a hijos; son causadas por daños en los genes. Ejemplo: mongolismo, hemofilia.

**Congénitas:** no se heredan, pero con ellas nace la criatura; pueden ser por infecciones, mala nutrición, golpes, anormalidades durante el embarazo o en el nacimiento, etc. Ejemplo: luxación de cadera, sífilis congénita.

**Mentales:** ocurren sobre todo por enfermedades del sistema nervioso y las hay de origen síquico o anímico. Ejemplo: epilepsia, demencia senil.

**Nutricionales:** por carencia de comida o falta de asimilación de alimentos; por mala digestión; por consumo excesivo de algunos nutrientes o exageración en las comidas. Ejemplo: raquitismo, hipovitaminosis, obesidad.

**Tóxicas:** por sustancias nocivas, perjudiciales o venenosas. Ejemplo: intoxicación alcohólica.

**Por radiación:** debida a la acción del sol o los rayos X o la bomba atómica o radiactividad de isótopos. Ejemplo: quemaduras, debilidad general.

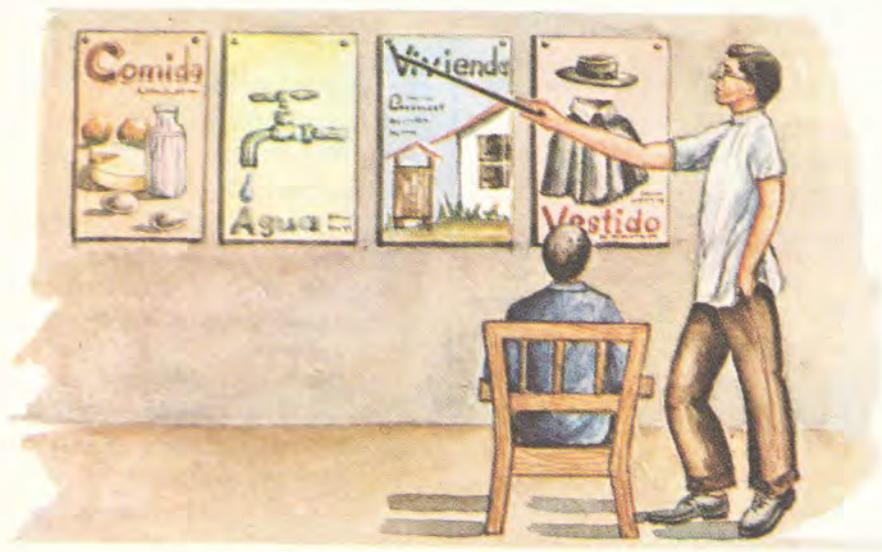
**Traumáticas:** por lesiones de los tejidos, casi siempre por accidentes. Ejemplo: heridas, llagas, congelación, contusiones, estallidos, escaldaduras, ahogamiento, etc.

**Alérgicas:** por cualquier elemento extraño que ocasiona una especial reacción de ataque o defensa. Ejemplo: urticaria, asma.

**Infeciosas:** siguen a la entrada y desarrollo o multiplicación de un agente infeccioso en el organismo. Ejemplo: tos ferina, amibiasis, teniasis, fiebre amarilla, etc.

**De causa desconocida:** se ignora el agente que las causa. Ejemplo: alcoholismo, eclampsia.

# EVITEMOS ENFERMEDADES INFECCIOSAS



Hay enfermedad infecciosa cuando aparecen síntomas de un mal a causa de la **infección**, por entrada y desarrollo o multiplicación de un agente infeccioso o por sus productos tóxicos, en una persona o animal con pocas defensas.

Se habla de **contaminación** cuando hay agentes infecciosos vivos en objetos distintos al organismo de personas o animales o están en las partes exteriores del cuerpo.

Las enfermedades infecciosas son causadas por parásitos o seres que se alimentan de otro organismo y viven en él (internos) o sobre él (externos). Son principalmente microbios (muy pequeños); pero hay de gran tamaño (como algunos helmintos).

Las enfermedades transmisibles se comunican, prenden o pasan de diversas maneras:

**Por contacto directo:** al tocar enfermos o materias orgánicas con microbios.

**Por contacto indirecto:** al tocar algo contaminado.

**Por un vehículo de transmisión** o intermediario entre el reservorio y la persona susceptible. El vehículo puede ser cualquier elemento. Reservorio puede ser una persona, animal, planta, materia orgánica inanimada o el mismo suelo.

**Por un vector:** que es un artrópodo u otro animal invertebrado que sirve como transmisor.

**Por un animal vertebrado:** en este caso se habla de zoonosis.

**Por el ambiente inanimado o por el aire,** cuando hay microbios en él.

Para evitar las enfermedades infecciosas, hay que aplicar las normas de higiene que hagan aparecer suficientes defensas en el organismo (buena nutrición y vacunas) y las que impidan la llegada de los agentes infecciosos (reglas de higiene personal, del vestido, de la alimentación, de la vivienda, del ambiente, etc.).

# LAS ENFERMEDADES DIFICULTAN EL PROGRESO

Las **enfermedades** son afecciones mentales y también males, achaques, indisposiciones, anomalías, anormalidades, trastornos de la forma o funcionamiento de alguna parte del cuerpo.

Algunas enfermedades son **agudas**; evolucionan muy rápidamente (neumonía). Otras son lentas o **crónicas** (tuberculosis). Las que repiten después de una mejoría son **recurrentes** (paludismo).

Hay enfermedad **grave** cuando peligra la vida del enfermo (perforación intestinal); y **leve** cuando la afección es ligera (sarna).

Enfermedad **maligna** es de mal pronóstico (cáncer); una afección ligera es **benigna** (resfriado).

Hay **afecciones orgánicas** cuando sufren los tejidos (úlceras pépticas); y son **funcionales** cuando solo hay trastornos de la actividad (desmayo por una gran impresión o susto).

**Pueden presentarse enfermedades en los diferentes sistemas del organismo.**



Hay enfermedades de la piel y sus anexos (furúnculos y calvicie); de los cartílagos (enanismo); de las articulaciones (artritis); de los músculos (tortícolis); de los tendones (contractura del tendón de Aquiles que va al calcañal); de los ojos (orzuelo); de los oídos (otitis); de la nariz (rinitis); y de los senos de la cara (sinusitis).

Neuritis es irritación de una raíz nerviosa, y encefalitis es inflamación cerebral.

Pleuresía y bronconeumonía son afecciones respiratorias.

Infarto cardíaco es daño del corazón. Arterioesclerosis es endurecimiento de las arterias. Flebitis es inflamación de una vena. Anemia es carencia de glóbulos rojos de la sangre.

Linfangitis es inflamación de un vaso linfático, y adenitis es la de un ganglio; la leucemia es como un cáncer linfoide.

Hay también enfermedades de los sistemas glandular, digestivo, renal y genital, así como del tejido que une, conecta o junta a otros, y se presentan entonces los reumatismos.

**Enfermedades, ignorancia y miseria son obstáculos para el desarrollo, porque invalidan e inhabilitan a la gente.**

**En caso de enfermedad debemos acudir al médico, antes de que sea tarde.**

# EL CÁNCER

## LIBREMONOS DEL TUMOR MALIGNO

El cáncer es un tumor maligno que echa raíces profundas, se agarra firmemente y salta a otros órganos; es un crecimiento irregular y desordenado de células.

Hay diferentes clases de cánceres, que aparecen en cualquier parte del cuerpo. Se presentan más en los viejos, pero pueden ocurrir en cualquier edad.

Actualmente hay **diversos tratamientos** para los diferentes cánceres:

- Cirugía u operaciones o intervenciones quirúrgicas.
- Radioterapia: empleo de rayos X o radium, isótopos radioactivos, cobalto, wolframio.
- Hormonas, sustancias químicas, inmunoterapia, virus anticancerosos.

**Los síntomas de cáncer varían mucho, según la clase de cáncer, los órganos afectados, etc.**

La **leucemia** es como un cáncer o proliferación desordenada de los glóbulos de la sangre; parece ser causada por un virus; hay palidez, fatiga, crecimiento de ganglios; es mortal; se desarrolla más o menos rápido.

La **enfermedad de Hodgkin** se considera como cancerosa; hay fiebres, sudores por la noche y rasiña; también fatiga, palidez y crecimiento de ganglios.



Es muy importante localizar con rapidez la instalación del cáncer, para indicar el tratamiento de inmediato. A veces hay que hacer muchos y diversos exámenes; por ejemplo, la biopsia es un examen que se hace directamente sobre un trocito de tejido enfermo, que debe quitarse; esto sirve para precisar el diagnóstico.

Toda mujer adulta debe hacer personalmente un cuidadoso examen de cada pecho, con las dos manos, para acudir pronto al médico si descubre alguna tumoración, descamación, dolor u otra anomalía.

Para mujeres mayores de 35 años es conveniente el examen de frotis vaginal, para descubrir algún cáncer de la matriz (Citología vaginal o Test Pap o Papanicolau).

**Toda persona debe acudir al médico cada año, para examen completo.**

## PODEMOS EVITAR CIERTAS CLASES DE CANCER

Son **cancerígenos** algunos elementos o circunstancias que favorecen la aparición de cáncer.



### Medidas de precaución del cáncer:

Evitar **rozamientos** o irritaciones o traumatismos repetidos en los mismos sitios del organismo.

Se evita cáncer de la piel, sobre todo en cara y cuello, cuando no se hacen prolongadas y excesivas **exposiciones a los rayos solares** ni a lámparas de rayos ultravioleta. Para trabajar al aire libre es mejor un sombrero de alas anchas. Especial cuidado deben tener quienes son muy sensibles a la luz solar y personas de tez clara cuya piel se quema sin volverse morena.

Para evitar cáncer de la boca o la faringe, se aconseja eliminar la costumbre de **andar mascando** nuez de areca o nass o tabaco y cal, etc.

No consumir **bebidas alcohólicas** en exceso ayuda a evitar cáncer de boca, laringe y esófago.

Parece que el **fumar demasiado** estimula el cáncer del pulmón.

**Sobrealimentación** u obesidad estimulan cáncer de vesícula biliar.

La **falta de ciertos nutrientes**, ayuda a la aparición de cánceres en faringe, tiroides, hígado.

Los que por costumbre toman siempre **bebidas muy calientes** suelen tener cáncer del esófago.

Tener cuidado con **nuevos condimentos**, aromas, colorantes, etc.

Mantener **aseados los órganos genitales** previene cáncer del pene en el hombre y del cuello uterino en la mujer.

Es más frecuente el cáncer del cuello de la matriz en quienes **contraen matrimonio precozmente**.

Para evitar cáncer del pene hay que hacer **circuncidar a los niños**.

Hay más cáncer del pecho en quienes no **amamantan a sus hijos**.

Es mejor evitar el **abuso de cosméticos**, carmines de labios, etc.

Hay que cuidarse en el empleo de **productos químicos** y seguir las normas higiénicas especiales que se dan para los trabajadores de ciertas industrias.

Parece que se previene la leucemia al evitar la **exposición a las radiaciones**, repetida por años, aunque sean pequeñas.

Hay que manejar con cuidado los **derivados del petróleo**, aceites minerales o hulla, o aceites de brea y hollín. En las ciudades disminuye la contaminación del aire con hidrocarburos y policíclicos aromáticos, al establecer parques, prados, jardines, zonas verdes.

Es conveniente emplear más **aparatos** de energía eléctrica y menos de los **que queman** carbón, petróleo, gasolina, ACPM o expulsan humo.

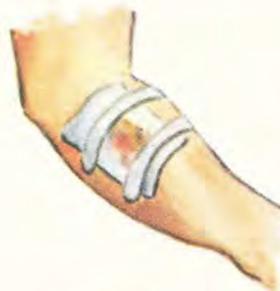
Parece que **algunos hongos y virus** son cancerígenos. También **alquitrán, amianto y arsenicales**.

# HAY SEÑALES QUE INDICAN PELIGRO DE CANCER

Debemos ir prontamente al médico si se presenta alguno de los siguientes signos de peligro de cáncer o señales de alarma:

- **Dureza o tumoración** en cualquier parte del cuerpo, pero especialmente en un pecho, los labios o la lengua; se habla también de endurecimiento, tumor, turupe, tolondrón, crecimiento o protuberancia.
- **Cualquier cambio en una mancha de la piel**, peca, lunar o verruga; ese cambio puede ser dolor, ardor, rasquiña, descamación, hemorragias, costras, crecimiento.
- **Falta de cicatrización** en una llaga, úlcera, excoiación o herida. O **cicatriz prominente**, que se crece y forma carnosidad.
- **Flujo anormal** por cualquier orificio natural; puede ser secreción sanguinolenta o pérdida anormal de sangre o flujo mucoso.
- **Ronquera persistente** o carraspera o tos repetida, con expectoración o sin ella.
- **Mala digestión** que perdura bastante tiempo; o trastornos en los intestinos, náuseas, estreñimiento, vómitos, diarreas, agrieras, deyecciones negras o con sangre, etc.
- **Pérdida de peso** o enflaquecimiento.
- **Fiebres prolongadas** o muy largas, que no son causadas por un agente infeccioso reconocible.

Ante cualquier signo de cáncer, hay que acudir al médico.



Descubrir el cáncer a tiempo es salvar vidas, porque en muchos casos el cáncer es curable, si el enfermo recibe pronto un buen tratamiento.

# PROTECCION ESPECIAL

## LAS VACUNAS EVITAN ENFERMEDADES



Las vacunas nos libran de enfermedades, previniéndolas, al preparar las defensas del organismo contra los agentes infecciosos.

**Todo niño debe recibir las vacunas contra poliomielitis, tosferina, difteria, tétanos, sarampión, tuberculosis y ojalá contra paperas y rubéola.**

Hay vacunas contra tifoidea, tifo exantemático, influenza y otras. Cuando alguien tenga fiebre amarilla, toda la comunidad debe hacerse vacunar, para evitar el mal.

Cada vacuna protege de una enfermedad especial. Algunas pueden combinarse. El tiempo de acción y la forma de aplicación son diferentes.

La vacunación debe hacerse completa contra cada enfermedad.

**Tener certificado de vacunación, es señal de dignidad y nobleza.**

Cuando una persona haya sufrido convulsiones o tenga alguna afección de la piel, esté desnutrida, enferma o recibiendo drogas, debe consultar al médico antes de recibir una vacuna.

En organismos de sanidad para servicio público hay vacunaciones gratuitas que debemos aprovechar.

### VACUNA CONTRA PARALISIS INFANTIL O POLIOMIELITIS

Es tomada; se echan dos o tres gotas en la boca del niño, a los 3 meses de edad. Se necesita otra dosis 3 meses después y otra a los otros 3 meses. Si no se reciben las tres dosis, el niño no queda suficientemente defendido y puede sufrir después la enfermedad, que hasta ahora no tiene tratamiento curativo.

### VACUNA CONTRA SARAMPION

Debe recibirse a los 9 meses de edad. Es una sola inyección subcutánea en el brazo izquierdo. Defiende de por vida.

### VACUNA CONTRA FIEBRE AMARILLA

Se puede recibir a cualquier edad a partir de los 3 meses, cuando hay peligro de adquirir la enfermedad y cuando se va a zonas selváticas o de colonización. Es una inyección subcutánea que inmuniza por 10 años.

# APROVECHEMOS LAS DIVERSAS VACUNAS

## VACUNAS CONTRA DIFTERIA, TOSFERINA Y TETANOS

Existe vacuna contra cada una de las tres enfermedades, pero por lo general se usa en forma mixta y se llama Triple o DPT (Difteria, Pertusis, Tétanos).

La primera dosis de vacuna triple se aplica a los 3 meses en forma de inyección intramuscular en la nalga; otra dosis se aplica a los 3 meses y otra a los otros 3 meses. Si no se aplican las tres dosis, la inmunidad es incompleta y se puede sufrir alguna enfermedad.

Las personas mayores pueden recibir vacuna contra el tétanos cuando viven en zonas donde existe la enfermedad y especialmente si se ha contaminado una herida con tierra o excrementos, sobre todo de equinos. Da inmunidad por 10 años. El mal es mortal.

A veces se presenta el tétanos en la madre después del parto o en el recién nacido por contaminación del ombligo; para evitar esto hay que aplicar a la mujer encinta vacuna antitetánica o TT, ojalá antes del séptimo mes. Se suministra una dosis en inyección intramuscular en la nalga y otra a los 2 meses.

## VACUNA CONTRA FIEBRES TIFOIDEA Y PARATIFOIDEA

Se utiliza cuando se temen epidemias, en forma de inyección subcutánea o intramuscular, dos o tres veces, una cada semana. Las defensas son de corta duración.



## VACUNA CONTRA RUBEOLA

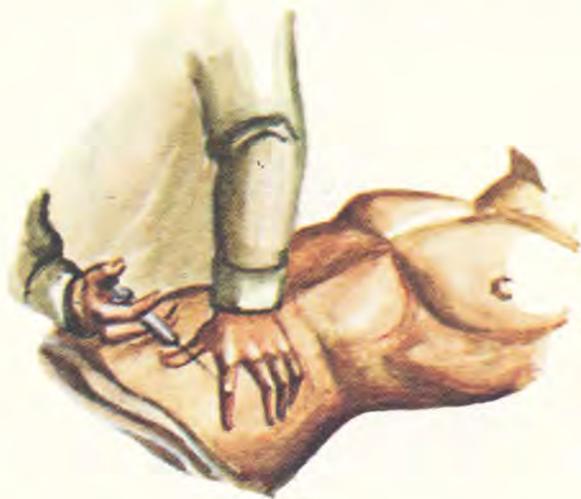
Es inyectada. Existe sola o mezclada con las de sarampión y paperas. Si se sufre la rubéola en los 3 primeros meses de embarazo, es posible que la criatura nazca con deformidades.

## VACUNA CONTRA VIRUELA

Esta vacuna ya no es necesaria porque se erradicó la enfermedad en el mundo. Si llegara a presentarse algún caso de viruela hay que avisar lo más pronto posible a la autoridad sanitaria, para evitar una epidemia.

Cuando se ha pasado el tiempo aconsejado para iniciar las vacunaciones en los niños, es importante hacer aplicar las vacunas lo más pronto posible, antes de cumplir los 4 años. En edades más avanzadas vale la pena consultar antes al médico.

## LA RABIA Y LAS PAPERAS SE PUEDEN EVITAR



### VACUNA CONTRA RABIA

El perro es el animal que puede sufrir y transmitir más comúnmente la rabia o hidrofobia, pero puede ser cualquier animal de sangre caliente: gatos, bovinos, cerdos, asnos, caballos, cabras, roedores, murciélagos, zorros, mapuro o mofeta, mangosta, lobo, chacal, comadreja, vampiro, etc.

Cuando una persona es mordida por un animal, hay que lavar de inmediato la herida con agua y jabón, y si el animal se pierde de vista o resulta con rabia, hay que aplicar la vacuna, en 5 inyecciones subcutáneas abdominales, una diaria; luego una a los 30 días y otra 60 días después. A veces debe aplicarse el suero antirrábico antes de las 72 horas de la mordedura.

Si se sospecha que un perro tiene rabia, hay que conservarlo preso por dos semanas; si permanece vivo, no tenía el mal; si muere, se puede hacer examinar el cerebro.

Todo perro debe ser vacunado contra la rabia cada tres años.

El perro rabioso al principio cambia su conducta, se vuelve triste o cariñoso, desconfiado; huye, se esconde; se inquieta y excita, da mordidas al aire, actúa como loco; se le dificulta respirar; sufre de hambre y sed, pero no puede tragar ni beber; deja escurrir una baba espesa y abundante; ladra continuamente con aullido ronco, como con un hueso en la garganta; sale de casa, camina sin descanso ni rumbo, ataca y muerde lo que encuentra; sufre una parálisis, tiene que arrastrarse; muere y esto ocurre entre los 4 y 10 días de la aparición de síntomas.

Cuando aparecen síntomas de rabia o hidrofobia en una persona, ya no hay remedio. Generalmente comienzan a los 30 ó 60 días de haber sido mordido. Hay cefalea, malestar, fiebre, ansiedad, nerviosismo, dolor en la región traumatizada, excitación intensa, sensibilidad exagerada, convulsiones, dolor muy fuerte por espasmo de los músculos faríngeos; estado de coma y muerte.

### VACUNA CONTRA PAROTIDITIS EPIDÉMICA O PAPERAS

Esta vacuna, inyectada, evita la inflamación contagiosa de las glándulas salivales o paperas, que exigen reposo en cama para evitar que la inflamación aparezca en el páncreas o en un testículo u ovario, ya que pueden atrofiarse.

# DEBEMOS LIBRARNOS DE LEPRA Y TUBERCULOSIS

La lepra es curable y evitable.

Causada por un agente infeccioso llamado bacilo de Hansen; es muy poco contagiosa; solo ciertos casos son infectantes y se pueden curar muchos enfermos.

Son síntomas de lepra: aparición de manchas en la piel, pérdida o alteración de sensibilidad al dolor o al calor en algunas partes del cuerpo, algunas tumoraciones, caída de las cejas, piel gruesa en cara y orejas, pérdida de partes corporales, manos como garras.

**En muchos lugares se acabó la lepra por más limpieza, mayor uso de agua y jabón, mejoramiento de la vivienda, saneamiento ambiental, mejor alimentación.**

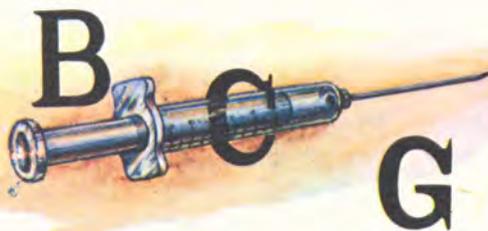
Parece que el BCG o vacuna antituberculosa, también previene la lepra; o por lo menos, cuando se presenta, es de tipo curable.

**Deben utilizarse bien los dispensarios públicos para tratamiento de la lepra y enfermedades de la piel.**



La tisis o tuberculosis se puede prevenir con la vacuna antituberculosa o BCG que se debe aplicar al momento de nacer o lo más pronto posible. Es una inyección intradérmica en el hombro izquierdo. Hay que revacunar cuando el niño ingrese a la escuela, hacia los 6 o 7 años.

El BCG se puede recibir también en cualquier edad de la vida.



La propagación de la tisis se aumenta con hacinamiento, malas condiciones de vivienda, alimentación insuficiente, desempleo, éxodo de poblaciones rurales a centros urbanos, falta de vacunación, etc.

## LA TISIS ES MORTAL, PERO PUEDE CURARSE Y PREVENIRSE

La tuberculosis o tisis puede causar la muerte, después de muchos padecimientos, y fácilmente se puede contagiar a otras personas. La infección ocurre en cualquier etapa de la vida, pero es más frecuente en niñez y adolescencia.



Generalmente el tuberculoso se queja de varios o de uno de los siguientes síntomas: sudores por las noches, fiebres por las tardes, enflaquecimiento, pérdida del apetito, cansancio, falta de fuerzas y de ánimo, tos frecuente, y expectoración que a veces puede ser rojiza con pintas de sangre.

El tratamiento de la tisis es prolongado; debe ser adecuado y a tiempo, porque malos tratamientos convierten el mal en incurable. El enfermo dado de alta por curación debe concurrir a control cada 6 meses, en los 2 primeros años. Hay que hacer el tratamiento completo aunque todos los síntomas desaparezcan, pues si se suspende antes del tiempo, reaparece el mal y es más difícil de tratar.

La tisis casi siempre comienza en los pulmones, y los carcome, los destruye; después puede pasar a otras partes del cuerpo y también las destruye.

Los agentes infecciosos causantes de la tisis son los bacilos de Koch, que expulsa el enfermo al toser, escupir o hablar. Cuando la afección es en el riñón, se expulsan con la orina; en la tuberculosis intestinal, salen con las materias fecales; y cuando el mal se sitúa especialmente en la piel, salen bacilos con la supuración.

**Debemos averiguar si estamos tuberculosos, para iniciar pronto el tratamiento. Hay que ir cada año al médico y seguir sus indicaciones.**

El examen de esputo o expectoración es el elemento más importante para saber si alguien está enfermo. El esputo se recoge en un recipiente limpio, de boca ancha, que generalmente entregan en los organismos de salud; la muestra que debe llevarse al laboratorio es la que se obtiene por la mañana, luego del primer acceso de tos.

Personas que conviven con tuberculosos o tienen síntomas sospechosos deben hacer examen de esputo. Y acudir al organismo de salud cercano.

Para el dominio de este mal, hay distintos servicios de sanidad, que debemos aprovechar y hacer emplear: hospitales, consultorios para vías respiratorias, etc.

## CUIDEMOS NUESTRAS VIAS RESPIRATORIAS

El aire se exhala por la boca y debe inspirarse por la nariz, para filtrarlo y calentarlo, antes de que pase por la faringe a la tráquea y siga por los bronquios hasta los alvéolos pulmonares.

Para evitar **inflamaciones de la garganta** es conveniente no comer cosas muy calientes ni muy frías.

La **angina** o irritación de la faringe casi siempre es causada por bacilos diftéricos u otros agentes infecciosos, como estreptococos que pueden determinar reumatismo, lesiones de los riñones, etc.

Cuando las **amígdalas** se convierten en fuentes permanentes de infección o supuración, deben extirparse.

El **resfriado** común es causado por virus. Hay vacunas que actúan por muy poco tiempo. Es bueno evitar los cambios bruscos de temperatura, para evitar complicaciones bronquiales y pulmonares.

En la **bronquitis** hay fiebre, tos persistente, secreción mucosa excesiva, inflamación de los bronquios. Es mejor evitar humos y vapores industriales y domésticos; evitar infecciones, sobre todo en invierno; hay que cerrar ventanas por la noche, cuando hay atmósfera contaminada; usar inhalaciones y expectorantes, pero no drogas que corten bruscamente la tos.

**Neumonía** es afección de los pulmones. Se deben evitar cambios de temperatura muy bruscos. Casi siempre se presenta fiebre muy alta, dolor de puñalada en el pecho o la espalda, pulso acelerado, esputo con sangre.



**Bronconeumonía** es una mezcla de bronquitis y afección alveolar. Hay que cuidar bien al enfermo, especialmente si es niño.

**Silicosis y neumoconiosis** son lesiones pulmonares por inhalación de aire con pequeñísimas partículas minerales. Se pueden evitar con el empleo de máscaras de protección y seguridad, durante el trabajo en minas y en ciertas industrias.

**El infarto pulmonar** es la muerte de parte de un pulmón, por mala circulación. Generalmente hay antes una infección cardíaca o venosa y se forman coágulos que hacen de tapones o trombos, y al desprenderse van al pulmón. Hay que guardar reposo en cama y seguir las indicaciones del médico.

**Las enfermedades crónicas del pulmón** son muchas veces causa de fatiga del corazón.

## TENGAMOS BUEN CORAZON Y SANGRE BUENA

Es posible evitar ciertos males del corazón y de la sangre.

La buena salud de los cónyuges y los cuidados de la mujer encinta, pueden evitar **cardiopatías congénitas** o malformidades del corazón en la nueva criatura. Algunas de estas anomalías se pueden corregir ahora con muy delicadas intervenciones quirúrgicas.



Se evitan **insuficiencia y dilatación del ventrículo derecho** del corazón, previniendo enfermedades pulmonares crónicas.

Diversos trastornos del **músculo cardíaco y las válvulas**, se previenen al evitar la fiebre reumática aguda o hacer tratamiento rápido si se presenta.

**El esfuerzo físico en el trabajo, la gimnasia y los deportes, protegen de las enfermedades de las arterias del corazón.**

El ataque de **angina de pecho** es un terrible dolor, con sensación de opresión y angustia; puede ser causado por un estrechamiento o espasmo temporal de una arteria coronaria, y esto trae un deficiente suministro de sangre al corazón; también puede ocurrir porque se tapa una arteria del corazón, generalmente por un coágulo, y entonces muere una parte del tejido cardíaco: ocurre un **infarto del corazón** que causa perturbación súbita de las funciones cardíacas.

Especialmente algunas normas higiénicas ayudan a evitar el **infarto cardíaco**: realizar esfuerzo físico en el trabajo, descanso, tranquilidad, evitar angustias, no fumar demasiado, no abusar de irritantes y estimulantes, controlar emociones desmedidas, organizar la manera de trabajar, evitar toda clase de excesos, comer con agrado pero con poca sal y grasa escasa, controlar la diabetes y la tensión arterial alta, evitar la obesidad, respirar aire puro.

Hay diversas **enfermedades de la sangre**, que deben evitarse o tratarse rápidamente si se presentan. Cuando se pierde mucha sangre, hay que repararla con transfusión de sangre, plasma o suero, para no morir por anemia aguda. Mala alimentación, enfermedades tóxicas e infecciosas, pueden causar anemia.

La leucemia es como un cáncer de la sangre, producida por virus.

Puede haber mala coagulación y hemorragias graves, por falta de formación de ciertos elementos en la sangre.

## PROTEJAMOS NUESTRAS VENAS Y ARTERIAS

Desde los tejidos hasta el corazón la sangre va por las venas.

**Flebitis** es la inflamación de una vena, casi siempre en las extremidades inferiores, por agente infeccioso o golpe que produce irritación; hay que acostarse, levantar un poco la pierna y dejarla quieta, seguir tratamiento médico, para evitar que se forme un coágulo, que al desprenderse va a causar un infarto pulmonar, muchas veces mortal.

**Várices** son alargamiento y ensanche de las venas, lo que dificulta el retorno de sangre al corazón, hace lenta la circulación, debilita las defensas del organismo.

**Varicocele** son várices en el escroto. **Hemorroides o almorranas** son várices en el recto; al hacerse protuberantes causan ardor, dolor, irritación, molestia; hay alivio con baños fríos de asiento, ciertos ungüentos y supositorios.

**Várices en las piernas** son las más comunes; causan dolor, hinchazón, cansancio; hay que evitar golpes, heridas, etc., porque son fáciles las flebitis y las úlceras varicosas, de difícil cicatrización. Es mejor no estar de pie, quieto por mucho tiempo; hay que evitar ligas y debe hacerse ejercicio.

Se alivian molestias, reposando en cama y levantando un poco las patas de la cama al lado de los pies,

**Si hay molestias muy serias, deben extirparse las venas varicosas.**



Por las arterias va la sangre del corazón a los tejidos.

**Arterioesclerosis** es el endurecimiento y estrechez de las arterias; esto dificulta la circulación de la sangre, hace que se rompa fácilmente una arteria, estrecha pequeños vasos y así hace que haya hipertensión arterial.

Para evitar arterioesclerosis es mejor no comer muchas grasas, especialmente cuando son animales, y no esforzarse o preocuparse en exceso.

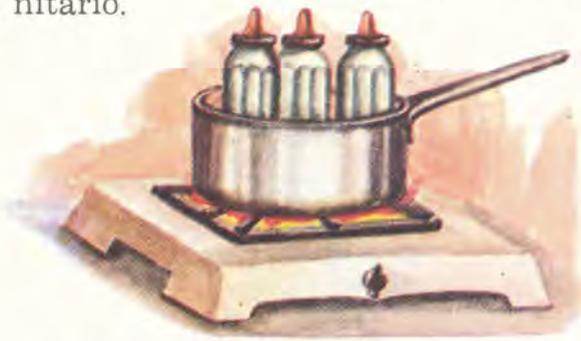
La **hipertensión** es más frecuente en mayores de 40 años, nerviosos, angustiados y con afecciones del riñón.

Por **ruptura arterial** suele haber hemorragia cerebral, con pérdida del conocimiento, parálisis, coma y muerte. El **taponamiento arterial**, causa infartos en las vísceras, gangrena en las extremidades y reblandecimiento cerebral o ictus.

**Aneurismas** son ampollas o sacos que se forman en arterias débiles, y pueden romperse por esfuerzos, causando hemorragia inmediata. La sífilis es una enfermedad que causa estos daños en las arterias.

## LAS MOLESTIAS DIGESTIVAS NOS PERJUDICAN

**Gastroenteritis** es la inflamación del estómago y el intestino; produce cólicos, fiebre, vómito y diarrea; puede causar la muerte por acidosis y deshidratación, especialmente en niños. Casi siempre es por agentes infecciosos o sustancias tóxicas. Se evita practicando las normas de higiene, en especial las de purificar el agua, limpiar y proteger los alimentos y utensilios, asear las manos, usar bien el sanitario.



**Colitis** es inflamación del colon o intestino grueso; hay cólicos, gases y ruidos abdominales, diarreas a veces con mucosidades y sangre, estreñimiento en otras ocasiones. Las causas más frecuentes son las amibas, otros parásitos intestinales y agentes infecciosos.

**Apendicitis** es inflamación aguda del apéndice; hay fiebre alta, vómito, fuerte dolor cólico en la parte derecha y baja del abdomen. Se debe aplicar pronto una bolsa de hielo y acudir de inmediato al médico.

La **peritonitis** es la inflamación del peritoneo, casi siempre por agentes infecciosos y en muchos casos por perforación de alguna víscera. Hay intenso dolor, vómitos, fiebre alta, endurecimiento del abdomen, postración.

La **úlcera péptica** es una herida interna en el estómago, el duodeno o el esófago. Hay ardor y dolor en la boca del estómago, agrieras, acidez, náuseas, vómitos. Se debe tomar leche varias veces al día, antiácidos, tranquilizantes; hay que evitar angustias, desorganización, cigarrillo, té, café, chocolate, carne, condimentos, picantes. Procurar un buen tratamiento médico, pero a veces se termina con una intervención quirúrgica.

La **hepatitis infecciosa** es causada por un virus; hay orinas rojas, náuseas, dolor abdominal, ictericia o color amarillo de la piel, los ojos y el organismo entero. Debe aislarse al enfermo, hacerle guardar cama, evitar grasas, darle líquidos en abundancia, melado con cuajada y otros dulces.

El **cólico hepático** es un fuerte dolor un poco a la derecha de la boca del estómago; muchas veces hay náuseas y vómitos y fiebre. Por supuración o cálculos biliares se pueden tapan las vías biliares, y hay ictericia y rasquiña; el asunto es muy grave y muchas veces hay que extirpar los órganos lesionados.

**Hernia** es la salida de una víscera a través de un orificio; las más comunes son en la ingle y junto al ombligo. Es mejor que se haga a tiempo la operación, y es bueno evitar el esfuerzo físico exagerado. El estrangulamiento de una hernia puede ser mortal; hay que aplicar hielo y acostar al enfermo con la cabeza más baja que los pies, mientras actúa el médico.

## ALGUNAS ALERGIAS SE PUEDEN DOMINAR

Enfermedades alérgicas son el asma bronquial, bronquitis, rinitis, o fiebre del heno, urticaria, eczema, edema de Quincke.

La alergia es un estado de excesiva sensibilidad a una sustancia, que en circunstancias normales es inofensiva para la mayoría de las personas. El organismo se defiende de esta sustancia, lucha y aparecen productos tóxicos que causan los trastornos alérgicos.

Muchas sustancias pueden ser desencadenantes de alergia o alérgenos: aire contaminado con sustancias industriales, polen de árboles y gramíneas, desechos vegetales, contaminantes químicos, maderas, caucho, harinas, plásticos, cuero, badanas, ciertas plantas, cosméticos, tintes para el pelo, carmín para labios, esmaltes para uñas, materias colorantes, perfumes, medicamentos, resinas, cromo que hay en lejías amarillas para lavar, plumas, pelo de ciertos animales, lanas, ropas, alimentos, etc.

La única defensa en alergias de la piel, como la urticaria, consiste en evitar el contacto con las sustancias que la provocan.

Cuando se descubre el causante de una alergia respiratoria, como el asma, se puede hacer una desensibilización, inyectando dosis gradualmente más elevadas del alérgeno.



El asma bronquial causa dificultad para expulsar el aire, fatiga, angustia, desasosiego, fastidio; puede ocasionar graves crisis respiratorias y del corazón. Hay que tratar de descubrir la sustancia que la origina, para evitarla y desensibilizar a la persona.

Los asmáticos se resienten especialmente por aspectos afectivos, como inquietud, preocupación, contrariedad, dolor, etc.

Tal vez el funcionamiento de las glándulas genitales tiene que ver con estas alergias, ya que algunas se curan al llegar a la adolescencia y en mujeres puede haber ataques especialmente antes de la menstruación.

## MIREMOS SIEMPRE CON BUENOS OJOS

Cuando caigan **basuras en los ojos**, deben mantenerse abiertos los párpados, para que las lágrimas saquen el cuerpo extraño. No deben frotarse los ojos con la mano ni los dedos. Se pueden lavar los ojos con agua hervida a la cual se agrega un poquito de ácido bórico.

Hay **enrojecimiento de los ojos** por inflamación en párpados o conjuntivas, o por daños oculares.



**Conjuntivitis** es la inflamación de una delgada membrana que recubre el ojo; es causada por un cuerpo extraño, un agente infeccioso o por radiación ultravioleta, como en casos de soldadura por un arco eléctrico, que puede traer también úlceras de la córnea y quemaduras en la piel.

En los ojos del recién nacido debe aplicarse un colirio, para evitar ceguera por agentes infecciosos.

Cuidado con objetos puntiagudos, quemantes, explosivos, etc.

**Para leer y escribir** hay que buscar comodidad, buena iluminación, posición correcta, no acercarse a menos de 30 centímetros.

**Es peligroso leer durante los viajes**, porque el movimiento puede ocasionar desprendimiento de la retina, que es parte del ojo.

El miope se acerca mucho para poder ver bien, y entrecierra los párpados. El hipermetrope echa la cabeza hacia atrás, retira o separa el objeto que mira. Cuando hay astigmatismo, se ve mal de cerca y de lejos, hay lagrimeo, cansancio y dolor de cabeza.

Mirar directamente al sol o a luces muy fuertes, puede producir graves daños; cuando haya mucha luz, será mejor usar lentes oscuros. Cuando se trabaja con soldadura eléctrica hay que usar lentes especiales. Hay fatiga de la vista y nerviosismo por leer o trabajar con poca luz o con luces titilantes, con resplandores o fuertes contrastes. Los ojos se protegen del sol, con anteojos oscuros y sombrero de anchas alas, que ojalá tape también el cuello.

**Al ver televisión** se debe colocar el receptor a más de dos metros de distancia y cerca debe encenderse otra luz.

Se pueden presentar **cataratas** u opacidad del cristalino del ojo, por el sol, rayos caloríficos o radiación infrarroja, hornos, lámparas incandescentes y de mercurio, superficies muy calientes, etc. Hay también cataratas de recién nacido y por la vejez.

Los diferentes daños que pueden ocurrir en los ojos, deben ser tratados por especialistas, quienes indican cuándo y de qué clase, usar anteojos o lentes, los que hay que mantener limpios.

## HAY QUE TENER NARIZ SANA Y BUEN OIDO

La **rinitis** es la inflamación de la mucosa de la nariz; puede ser infecciosa o alérgica; generalmente causa catarro; hay que evitarla, manteniendo buenas defensas orgánicas y evitando cambios bruscos de temperatura.

La **ozena** es una enfermedad que produce rinitis, destrucción de la mucosa, formación de costras fétidas y hemorragias.

La **sinusitis** es la inflamación de las mucosas que recubren los senos faciales o cavidades óseas de la cara.

Para prevenir sinusitis debemos:

- evitar las rinitis o tratarlas a tiempo,
- al sonarse para expulsar secreciones de la nariz, soplar con fuerza por las ventanas nasales pero sin cerrarlas al tiempo,
- evitar caries dentales en maxilares superiores o tratarlas rápidamente.

El tratamiento de la sinusitis debe hacerse pronto, para evitar supuraciones, mal aliento, fuertes dolores en la cara, afecciones del sistema nervioso, reumatismo, daños en el riñón, lesiones pulmonares, destrucción de los huesos y mucosas de los senos.



Pueden ser causa de **accidentes, irritaciones e infecciones en las orejas**, los adornos que se utilizan en ellas y por esto hay que usarlos con cuidado, quitarlos con frecuencia para asear la oreja y desinfectarlos con alcohol o lavarlos con agua hirviente.

Para evitar **ruptura del tímpano**, hay que tapar los conductos auditivos, con algodón o protectores especiales, cuando hay que soportar fuertes ruidos, se hace tiro al blanco, se nada a profundidades o se bucea.

La mala higiene de la vivienda y el hacinamiento favorecen la aparición de **otitis**, o sea la inflamación del oído, que es muy frecuente en los niños, causa dolor, sordera y supuración, así como graves complicaciones, tumores cerebrales, meningitis, mastoiditis.

## NI FALTA NI EXCESO DE CALOR Y HUMEDAD

El aire muy seco puede traer erupciones o brotes en la piel y dificultades respiratorias.

Ambientes muy húmedos ocasionan fatiga y dificultad para la evaporación del sudor.

El frío excesivo puede causar **congelaciones**, especialmente de los dedos de pies y manos, y también de la nariz y las orejas; a veces se necesita extirpación. Las personas fatigadas, mal alimentadas y deshidratadas, están más expuestas a la **gangrena**. Hay que tener cuidado con el frío, la humedad, la falta de higiene en los pies, las hinchazones rojizas y dolorosas. En lactantes son frecuentes los **resfriados**, **catarros** y **anginas**, por cambios bruscos de temperatura; esto mismo ocasiona a veces **parálisis de la cara** por irritación de fibras nerviosas; también pueden aparecer **cuajaronos de sangre en los ojos**, por ruptura de pequeños vasos sanguíneos.



Puede haber **deshidratación** o pérdida del líquido necesario, por sudoración excesiva, diarrea, vómito, hemorragias, grandes quemaduras, expulsión exagerada de orina; hay que reparar pronto los líquidos, tomándolos o inyectándolos; se puede tomar suero casero, a pequeños sorbos.

Hay algunas defensas contra el calor: beber agua en cantidad suficiente, utilizar el hielo, aprovechar la sombra, tomar comprimidos de malta.

Por calor excesivo en el ambiente, puede haber **insolación**, **irritaciones de la piel** y, cuando es por mucho tiempo, **cataratas**.

La temperatura exageradamente alta produce **postración**, **sudoración**, **pérdida de sal**, **calambres**, **debilidad**.

Cuando se pierde mucho líquido y algunos minerales de la sangre, hay fuertes **calambres** en brazos y piernas; puede ser por calor y sudoración grande o por mal aprovechamiento de elementos a causa de mala digestión.

El ejercicio físico intenso al que no se está acostumbrado o que se realiza en demasía, es la causa más común de los calambres de las piernas; se alivian con masajes y estimamiento del músculo afectado, con ingestión de líquidos, dulce y sal.

También hay calambres por enfermedades en las cuales se tapan las arterias de las extremidades.

Puede haber convulsiones musculares dolorosas y alcalosis, cuando hay mucho vómito o se toman muchos alcalinos como bicarbonato o cuando hay respiración muy rápida por un tiempo.

Puede haber calambres musculares en el organismo entero, por baja de calcio en la sangre, y esto ocurre por raquitismo o por mal funcionamiento de las glándulas paratiroides o por velocidad respiratoria exagerada.

## TODO REUMATISMO ES MOLESTO Y PELIGROSO

Es importante defendernos de los reumatismos, que son de muy diversas clases.

**Reumatismos** son todas las enfermedades que afectan el tejido conjuntivo del aparato locomotor.

Se dice que hay **artritis** cuando hay inflamación de una articulación o coyuntura; se habla de **artrosis** cuando se presenta envejecimiento o degeneración del tejido.

La **artritis reumatoidea crónica** no tiene causa conocida; cuando se presenta, hay hinchazón articular, atrofia muscular, descalcificación de huesos, deformidades; es más frecuente en mujeres. Hay alguna mejoría por el cambio de clima, la inmovilización y la fisioterapia, masajes, drogas antiinflamatorias, relajantes musculares, analgésicos, cirugía u operaciones, baños, gimnasia y disminución de la tensión psicológica.

La **fiebre reumática o reumatismo articular agudo** causa dolor, ardor, calor, enrojecimiento e hinchazón en las coyunturas; daña definitivamente las válvulas del corazón.

Parece que es causado por la acción de agentes infecciosos, llamados estreptococos, que especialmente afectan la garganta, producen anginas, caries dentarias y otras infecciones; producen una toxina especial. El tratamiento debe hacerse completo y rápido, para evitar lesiones definitivas del corazón.

**Tortícolis** o dolores del cuello y **lumbago** o dolor de cintura, pueden presentarse por lesión de un disco intervertebral y también por otras causas.



La **gota** se presenta en cuarentones que comen mucho, especialmente carnes; lo que ocurre es que se fabrica exceso de ácido úrico y se acumula en las articulaciones, deformándolas y causando gran dolor.

La **osteoartritis** se localiza sobre todo en articulaciones que soportan peso; el cartílago o ternilla que cubre los extremos de los huesos, se degenera.

**Son fuentes de afecciones reumáticas: el hacinamiento, las viviendas húmedas, los bajos niveles de vida, los trastornos afectivos y las afecciones que intervienen en cuerpo y espíritu o psicósomáticas.**

# ENFERMERIA

## LOS PACIENTES NECESITAN DE CUIDADO

Todo paciente necesita de solicitud afectuosa y ternura.

El enfermo debe sentir siempre que alguien se preocupa por él.

Y es muy importante que tenga confianza en sí mismo.



Un **tratamiento** correcto y oportuno lleva a la **curación** del enfermo.

La **habitación del enfermo** debe ser tranquila, cómoda, bien ventilada, ordenada, sencilla, de fácil limpieza, no muy caliente ni muy fría, con lecho o cama agradable y bien arreglada. A veces se requiere una tela impermeable, caucho o plástico, para evitar humedad del colchón.

Una mesita permite mantener cerca las drogas y los elementos necesarios, pero no deben ponerse allí cosas sobrantes ni estorbosas.

Hay que suministrar a tiempo las **drogas** formuladas por el médico, y como él señale.

La **alimentación** debe darse a las horas, no muy escasa ni en exceso y siguiendo las indicaciones médicas; alimentos nutritivos, bien preparados y presentados; los enfermos sin dentadura requieren alimentación blanda.

El **diabético** requiere dieta especial, señalada por el médico, quitando azúcar, almidón, harina, grasas. Hay drogas especiales, que con ayuda de exámenes de laboratorio, permiten controlar un poco esta enfermedad.

El enfermo requiere **cierta actividad**, aunque esté en cama, para mantener buena circulación.

No debe quedarse en la misma posición; debe estar siempre bien aseado y hay que mantener suaves los sitios donde el cuerpo hace presión. Que los pies no queden caídos, sino en ángulo recto con la pierna; a veces se necesitan soportes de madera o alambre, y que no haya mucho peso encima.

Es mejor que tenga **ropa** suelta; hay que evitar ligas y pretinas, mantener la piel abrigada y caliente.

En la misma habitación del enfermo no es aconsejable que haya mucha gente ni **visitas**.

# LA ENFERMERIA ES PROFESION NOBLE Y DIGNA

La persona que se dedica a la enfermería, realiza una labor importante y útil, noble y digna, humanitaria y caritativa.

La enfermera ayuda al bienestar del paciente, hace cumplir el tratamiento médico, facilita su recuperación, mejora el ambiente físico y mental, colabora con las familias para bien de los enfermos, enseña normas de salud a sanos y enfermos, toma precauciones para evitar que se agrave el mal o se extienda a otros, informa al médico de las reacciones del enfermo.

Hay que ayudar al enfermo a sentirse cómodo, con buenas ropas de cama, temperatura agradable, silencio, limpieza personal. Es importante evitar malos olores; enjugar el sudor; facilitar el baño en ducha o con masajes vigorosos, gracias a una toallita húmeda; permitir el aseo de la cara, la cabeza y las manos, con agua y jabón; que pueda realizar la limpieza de la dentadura propia o postiza. A tiempo se deben acercar el pato o la mica, y hay que mantenerlos limpios; se pueden desinfectar echando y quemando en ellos un poco de alcohol.

Se alivian algunos dolores, con bolsa caliente o bolsa de hielo, ojalá envuelta en una tela.

Cuando hay fiebre, deben darse bebidas y hay que hacer fricciones con alcohol, mientras se avisa al médico.



Cuando el enfermo permanece mucho tiempo en cama, hay que cuidar que no se formen escaras o heridas, especialmente en las nalgas; para evitar esto hay que echarle un desinfectante; aplicar polvos; moverlo un poco; mantener un ambiente húmedo, con un poco de agua hirviendo debajo de la cama; poner un anillo o rueda o cojín de caucho inflable, en los sitios de mayor presión corporal.

Para informar al médico, es importante anotar algunos datos del enfermo. Tomar temperatura, a mañana y tarde, anotar la hora, el número de pulsaciones y respiraciones por minuto.

Si es posible, se anotan los datos de la tensión arterial.

Anotar si hubo expulsión de materias fecales y la cantidad de orina eliminada durante las 24 horas.

Anotar si se presentó vómito, hemorragia, supuración, dolor o cualquiera otro signo o síntoma de enfermedad.

## AL ENFERMO MENTAL HAY QUE DARLE ATENCION ESPECIAL



Las enfermedades mentales son de muy diversos síntomas, de diferentes clases y de causas distintas; todavía no se sabe mucho de ellas, y por esto es conveniente acudir a un especialista para su tratamiento.

En muchos casos hay causas físicas, orgánicas y corporales, que se pueden descubrir con relativa facilidad; pero muchas veces sus orígenes son psíquicos, mentales o espirituales, y se dificultan el diagnóstico y el tratamiento.

**Hay que ayudar especialmente al enfermo mental; no abandonarle ni despreciarle.**

Parece que es mejor que los desviados mentales permanezcan no solo en los centros especializados, sino algún tiempo en su casa. Sobre todo cuando pueden realizar allí algunos trabajos apropiados a su estado, como cuidar del jardín, etc.

Es importante seguir las indicaciones del médico que señala tratamientos para enfermedades mentales. Y no debe pensarse que todo se resuelve con una consulta.

Las afecciones mentales casi siempre exigen un largo tratamiento, y la curación es bastante incierta.

## A VECES CONVIENE AISLAR A LOS ENFERMOS CONTAGIOSOS

Algunas enfermedades infecciosas se propagan con mucha facilidad, pasan rápidamente a muchas personas, son muy contagiosas. En estos casos es importante separar o aislar a la persona que esté enferma, para evitar mayores daños a la familia y a la comunidad.

**Se debe hacer el aislamiento del enfermo en casos de difteria, hepatitis, viruela, cólera, paperas o parotiditis epidémica, sarampión, tuberculosis, y cuando lo señale el médico.**

Hay que tener cuidados especiales cuando se intente hacer buen aislamiento de un enfermo.

Debe dedicarse una pieza exclusiva para el enfermo. Hay que airearla y ventilarla bien.

El enfermo necesita ropas especiales para él y para su cama. Estas ropas se deben lavar muy bien, separadas de las demás ropas de la casa, y hay que hervirlas.

Los elementos y utensilios que necesite el enfermo deben dejarse para su uso exclusivo: platos, cubiertos, vasos, etc.

Si utiliza bacinilla, hay que lavarla muy bien, y ojalá echarle alcohol y quemarlo por unos momentos.

Ojalá pueda atenderlo una sola persona, que debe ser de buena salud, vacunada contra la enfermedad, bien nutrida, muy aseada, que no tenga trato inmediato con niños, que no esté embarazada, que sea amable.

Esta persona debe lavarse muy bien las manos con agua y jabón antes y después de atender al enfermo y de coger los elementos que él use.

Es bueno que detrás de la puerta de la habitación del enfermo tenga un delantal o una blusa, que coloca sobre los vestidos, al entrar, y que deja solamente en el momento de salir.

**Conviene cubrir la boca y la nariz con un pañuelo, que se deja en la misma blusa.**



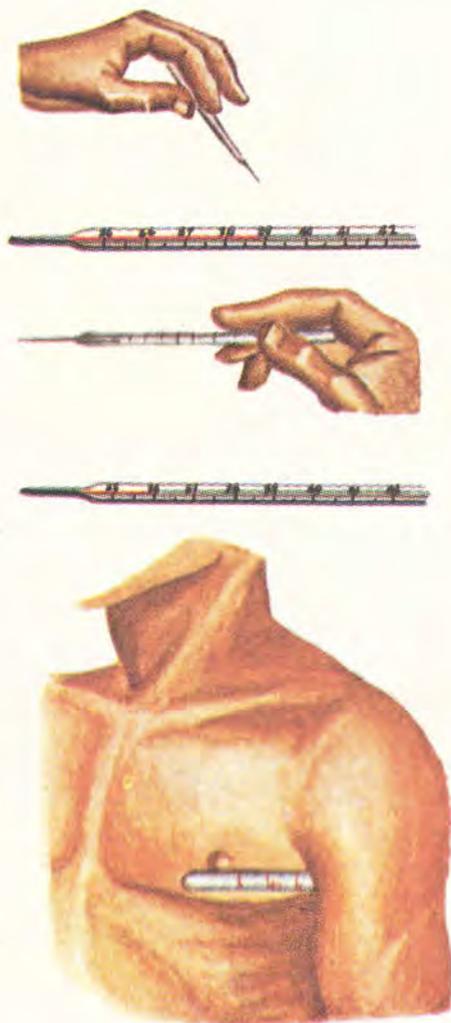
Se deben prohibir las visitas de parientes y amigos.

Hay que suministrar a tiempo y en buena forma los alimentos y los medicamentos formulados.

## USEMOS BIEN EL TERMOMETRO

La manera de saber cuál es la temperatura exacta de una persona, es tomando la medida con un termómetro.

Al enfermo debe tomársele la temperatura en la mañana y en la tarde y cuando se crea que hay fiebre. Debe anotarse la temperatura y la hora, para informar bien al médico.



A veces hay escalofrío y el enfermo tiene fiebre; otras veces siente calentura y no hay elevación térmica. El termómetro saca de dudas.

Antes de poner el termómetro hay que sacudirlo bien, tomándolo por la punta opuesta a la cabecita plateada; sacudirlo hasta que marque menos de 36 grados.

Para mirar cuánto marca la línea de mercurio, que se ve plateada en el vidrio del termómetro, se debe colocar horizontalmente, agarrándolo de la punta opuesta al mercurio.

Hay termómetros de varias clases. Para tomar la temperatura rectal se coloca en el ano; se usa sobre todo en niños. También se puede tomar en la mujer, la temperatura vaginal. La temperatura bucal u oral se toma colocando el termómetro debajo de la lengua.

En los niños y en adultos inconscientes no se aconseja la temperatura bucal, pues fácilmente pueden morder el termómetro, que es un débil tubo de vidrio.

Lo más práctico es tomar la temperatura axilar, colocando en el sobaco la parte brillante del termómetro, y dejándolo por unos dos minutos.

La temperatura axilar es casi un grado más baja que las otras (rectal, vaginal, oral).

La temperatura axilar normal de la persona no sube de 37 grados centígrados y no es menor de 35,5°. Cualquier anomalía debe comunicarse al médico.

# SOLAMENTE QUIEN SEPA, PUEDE APLICAR INYECCIONES

La aplicación de inyecciones es un grave riesgo, ya que se trata de introducir sustancias extrañas al organismo, en forma brusca y pueden presentarse reacciones más o menos fuertes.

Posteriormente pueden apreciarse supuraciones o abscesos, en el sitio de aplicación, por contaminación con agentes infecciosos.

**Jeringa y agujas hipodérmicas** deben mantenerse siempre limpias. Antes de utilizarlas, hay que lavarlas y hervirlas por unos minutos en cada ocasión. Actualmente se usan elementos desechables que vienen ya esterilizados y se arrojan a la basura apenas se emplean una vez.

**Inyección intradérmica:** es muy superficial; se aplica entre las capas de la piel, en las partes más flojas, y causa un levantamiento o pápula.

**Inyección subcutánea:** es la que se aplica apenas debajo de la piel o cutis.

**Inyección intravenosa:** se aplica generalmente en la vena de la cara anterior del codo; con un caucho se aprieta el brazo, se mete la aguja en la vena y se suelta el caucho para que pase el producto que se va a inyectar.

Cuando la aplicación es gota a gota, como ocurre con el suero, se calibra el caucho o plástico, para que entre a la velocidad indicada.

**Inyección intramuscular:** se aplica en la carne pulpa, en el músculo; generalmente en el hombro o la nalga; la aguja se introduce profundamente. Antes de inyectar el líquido hay que chupar o aspirar con la jeringa, para comprobar que no llega sangre; si se aspira sangre, hay que colocarla en otro lugar.



La persona que aplique la inyección debe haberse adiestrado, y ojalá tenga experiencia.

**Para aplicar una inyección, hay que contar con la fórmula médica para comprobar el nombre de la droga, saber con precisión la cantidad que debe aplicarse y la manera de hacerlo.**

# BOTIQUIN FAMILIAR

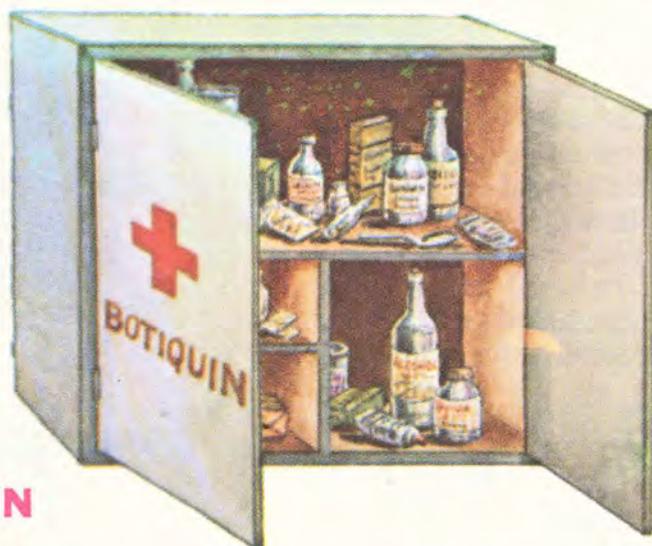
## TODA FAMILIA DEBE TENER SU BOTIQUIN

El botiquín familiar es una necesidad; debe existir en cada casa y es importante que las personas mayores aprendan a manejarlo correctamente

Las drogas deben llevar escrito su nombre, en un rótulo visible.

El botiquín debe estar en una caja con llave, para evitar accidentes a los niños; las personas mayores deben conocer el sitio donde queda la llave.

Todas las drogas deben guardarse en este botiquín, que ojalá se mantenga en sitio oscuro y fresco.



## ELEMENTOS DEL BOTIQUIN

**Gasa:** se usa para limpiar y cubrir las heridas, a fin de evitar las infecciones. Se pueden formar apósitos, metiendo algodón entre dos telas de gasa; sirven para proteger heridas. También con gasa se hacen compresas. La gasa para es especial para quemaduras.

**Esparadrapo o tela adhesiva:** sirve para sostener vendajes, compresas, algodones que se emplean en las curaciones.

**Curitas:** para cubrir pequeñas heridas y evitar infecciones.

**Algodón:** sirve para limpiar las heridas, pero debe humedecerse siempre con un desinfectante o con agua hervida, para que no deje pedregalitos en la herida. Se puede guardar en el paquete o recortado en un frasco de boca ancha.

**Termómetro:** sirve para tomar la temperatura; debe guardarse después de bajar de 36 grados la marca de la línea de mercurio.

## COMPLETEMOS NUESTRO BOTIQUIN

**Gotero:** es útil para medir la cantidad exacta de gotas de algunas drogas. Es importante lavarlo bien después del uso. Con él se aplican gotas en ojos, oídos y nariz.

**Jeringa y agujas hipodérmicas** son para aplicación de inyecciones. Deben lavarse y hervirse cuando no son desechables que se arrojan a la basura. El estuche debe mantenerse también muy limpio.

**Bolsa para agua caliente:** sirve para aplicaciones de calor, que ayudan a mejorar la circulación y calmar algunos dolores. En algunos casos se encuentra adjunto un equipo que sirve para aplicación de lavados intestinales y duchas vaginales.

**Bolsa para hielo:** sirve para aplicaciones de frío que se emplean para evitar derrames sanguíneos, calmar dolores, contener inflamaciones.

**Tijeras:** para cortar gasa, algodón, esparadrapo, etc. Deben mantenerse siempre limpias y hervidas.

**Venda elástica:** se utiliza en casos de luxación o esguince o trinchaduras en las articulaciones o fracturas en los huesos, para aplicar vendaje, que no debe ajustarse demasiado.

Es importante que en el botiquín haya **elementos de iluminación** que permitan buena visibilidad en cualquier momento; así, hay que tener fósforos, esperma, linterna de pilas, etc.



Todos los elementos del botiquín deben estar en condiciones de poderlos usar en cualquier momento.

## NECESITAMOS ALGUNAS DROGAS

En el botiquín familiar debemos guardar las medicinas que se hayan formulado para el tratamiento de alguna persona enferma en casa.

Pero se necesita tener allí algunas drogas de fácil manejo y de frecuente uso.

**Alcohol antiséptico:** es desinfectante y se aplica untándolo, para evitar infecciones; también se usa en compresas y fricciones para bajar la temperatura a enfermos con fiebre.

**Jabón desinfectante:** se usa para lavar heridas y para lavar las manos antes y después de tratar con enfermos.

**Antisépticos o desinfectantes:** hay desinfectantes especiales para aplicar en los ojos, nariz y oídos; también para uso interno, y deben ser formulados por médico. Para uso externo, o sea para aplicar en heridas o afecciones de la piel, se emplean antisépticos líquidos, en polvo, en pomada o unguento; no deben tomarse.

**Analgésicos o calmantes del dolor y antipiréticos o febrífugos o drogas para quitar o bajar la fiebre.** Hay que seguir el consejo del médico, pues hay diversas clases y dosis, y no debe abusarse de ellos; son pastillas, gotas, cucharadas, que es mejor tomar con un poco de leche, para evitar acidez gástrica.

**Ungüento para quemaduras:** es calmante y cicatrizante; mejor no usarlo en quemaduras muy extensas o profundas.

**Suero antiofídico polivalente:** se debe mantener en sitios donde haya serpientes venenosas; tener presente la fecha de vencimiento para reemplazarlo a tiempo; se aplica según las instrucciones correspondientes.



# PRIMEROS AUXILIOS

## HAY QUE PRESTAR SOCORRO A TIEMPO Y BIEN



La primera ayuda, socorro inicial o cuidado inmediato que pueden prestarse a un accidentado o enfermo repentino, son los primeros auxilios. Todos tenemos derecho a ellos y tenemos el deber de darlos a los demás.

**En caso de accidente hay que actuar con rapidez y serenidad, prontitud y cuidado.** El que más sepa dar estos auxilios, toma el comando y los demás obedecen.

Hay que tranquilizar y animar al paciente, ofrecerle ayuda. Aflojar todo lo que tenga apretado o ajustado, abrigo, mantenerlo en reposo, en la posición en que se sienta más cómodo y mejor acostado, sin almohada. Hay que enviar por un médico o enfermera, por algún familiar y por el sacerdote.

Es importante evitar otros problemas; así, hay que retirarlo del fuego, del humo o gases tóxicos, de las vías con mucho tránsito, explosivos, escaleras, energía eléctrica, etc.

Es importante observar, mirar, examinar, saber de qué se trata.

Cuando hay hueso roto o fractura, no debe moverse. Si está inconsciente, no se le pueden dar bebidas. Si tiene vómito, es mejor que esté con la cabeza torcida hacia un lado y no boca arriba. Según la afección que tenga, debe ser atendido en la forma correspondiente.

A los familiares debe darse la información verdadera, pero no alarmante.

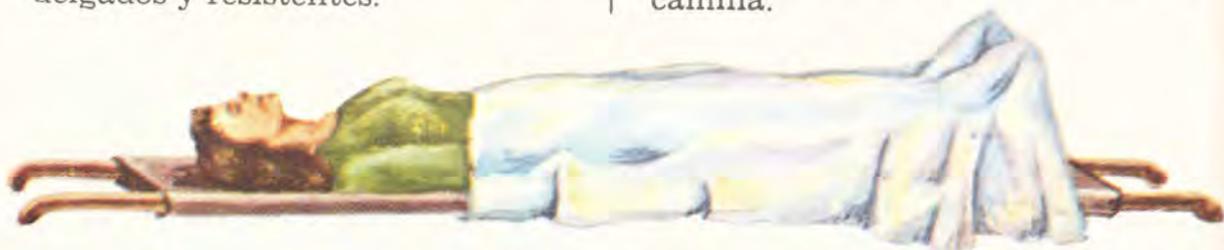
## PODEMOS IMPROVISAR UNA CAMILLA

Cuando hay que mover al accidentado, se hace arrastrándolo a lo largo con ayuda de un saco, una manta o una tela gruesa. O se mueve sentado en una silla. O cargado. O en una camilla.

Se puede improvisar una camilla, aprovechando una tabla ancha y larga. O se puede hacer con unas mantas o frazadas y unos palos largos y fuertes. O se hace con dos camisas o sacos abotonados y con las mangas volteadas al revés, por entre las que se meten dos palos delgados y resistentes.

Los camilleros tienen que ponerse de acuerdo para marchar uniformemente; todos comienzan a caminar al tiempo, con el pie izquierdo, excepto el camillero de atrás, que lo hace con el pie derecho. Solo una persona debe dar las órdenes.

Para pasar al enfermo a la camilla o de la camilla a la cama, se necesitan de 2 a 4 personas, que deben movilizarse al tiempo, pero evitando sacudir el cuerpo del paciente. Cuando se coloquen a la derecha del accidentado, deben poner la rodilla derecha en tierra; pasan los brazos por debajo, y levantan al tiempo; le colocan sobre la camilla.



## EL QUE SUFRE UN ATAQUE DEBE SER ATENDIDO

Hay muchas clases de ataques, pero los más frecuentes son la **lipotimia**, **desmayo**, vértigo, mareo, colapso, síncope, shock, vahído o simple pérdida del conocimiento. Hay respiración acelerada, pulso débil y rápido, sudor frío y sed, ojos sin brillo y con grandes pupilas, caída sin sentido. Se debe acostar al enfermo de espaldas y con la cabeza más baja que los pies, aflojar todo lo que tenga apretado, mantener la temperatura, calentar las extremidades, friccionar la cara y el cuerpo con un trapo humedecido en agua fría o alcohol.

Cuando vuelva en sí, darle una bebida caliente, como té o café.

Cuando es **ataque de epilepsia**, hay que retirar al enfermo, de vidrios, elementos cortantes, etc., con los que pueda hacerse daño durante las convulsiones. Solo debemos esperar. Se puede voltear la cabeza hacia un lado para evitar ahogamiento por espumarajo y flemas. Para evitar mordedura de la lengua, se pone un pañuelo entre los dientes.

# LOS HUESOS ROTOS DEBEN DEJARSE QUIETOS



Al fracturarse un hueso, hay dolor muy fuerte, hinchazón, vértigo, palidez, sudoración y a veces deformidad de la zona afectada.

Hay que colocar el hueso roto en buena posición e inmovilizar por 6 semanas, para que pueda soldar bien.

Para inmovilizar se puede **envolver el miembro fracturado**, con gasa, tela gruesa, lana o bastante algodón; pero si hay herida externa, no se debe usar algodón ni lana y debe evitarse la hemorragia. **Se ponen unas tablillas tan anchas como la pierna o el brazo, y tan largas que se extiendan más allá de los extremos del hueso roto; se pueden usar palos, tablas, cartones fuertes, cajas, etc. Se aseguran las tablillas.**

**Hay que mantener quieto al enfermo; darle calmantes fuertes; transportarlo acostado.**

Nunca deben sobarse las fracturas.

Cuando se teme que haya fractura de **cuello**, hay que mantener absoluta quietud.

En fractura de la **columna vertebral** hay que llevar al enfermo quieto, sobre un tablón ancho y duro, como una puerta.

En fractura de **hombro** se mete una almohadilla en el sobaco, se pone un cabestrillo y se venda el brazo al costado.

Si es fractura de **brazo**, se pone almohadilla gruesa, de la axila al codo; se ponen 3 tablillas al brazo y se aseguran; el antebrazo se coloca reposando sobre un cabestrillo.

En fractura de **codo**, cuando el brazo queda doblado, se coloca un cabestrillo ancho y un vendaje que mantenga unido el brazo al cuerpo; cuando está derecho el brazo, se pone almohadilla en la axila y un vendaje que mantenga el brazo estirado y unido al cuerpo.

En fractura de **antebrazo, muñeca o mano** se hace un cabestrillo grande; se coloca el antebrazo en ángulo recto con el brazo, y los dedos un poquito más altos que el codo.

En fractura de **muslo** se coloca tabla larga, desde la axila al talón, por el lado; otra por debajo, desde el hombro hasta el talón, o una más corta, desde la entrepierna hasta el talón.

Fractura de **rótula o choquezuela** de la rodilla, requiere tablilla a lo largo de la pierna.

Fractura de **pierna** exige asegurar una tablilla adentro y otra afuera, desde arriba de la rodilla hasta abajo del talón.

## ATENDAMOS BIEN AL HERIDO

**Pequeñas heridas externas:** deben tratarse para evitar hemorragia, infección y cicatriz.



Se detiene la hemorragia al **jun-  
tar bien los bordes de la herida** y  
presionar con fuerza.



Se evitan infecciones **lavando muy bien**, con agua hervida y jabón, la herida y la región vecina. Después **se aplica un desinfectante** o antiséptico. **Se coloca encima una curita** o, si es necesario, un apósito o un vendaje que comprima y se sostiene con esparadrapo.

Para evitar cicatrices es mejor **coser o suturar la herida**, para unir finamente sus bordes. **No deben quitarse las costras**, sino esperar a que se caigan solas. Puede aplicarse después un poquito de lanolina o de concha con limón, en forma de masaje suave.

**Toda persona herida ha sufrido una lesión física y una preocupación espiritual; hay que atenderla bien.**

Hay **contusión** cuando por un golpe fuerte se presenta la equimosis o amoratamiento y el hematoma o salida de sangre a los tejidos; hay chichón o tolondrón, aunque no haya cortadura. **De inmediato, se debe aplicar un poco de hielo, agua fría o alcohol**, varias veces. Cuando ya han pasado algunas horas, es mejor aplicar fomentos, paños o compresas calientes.

Las **erosiones** son heridas muy superficiales, como peladuras, raspaduras, escoriaciones o desolladuras. **Se aplica un poco de hielo**, para evitar hinchazón o inflamación y amoratamiento; y **se aplica un desinfectante**, para evitar infección. En muchos casos es mejor dejarlas secar al aire libre.

# UNA HERIDA SANGRANTE PUEDE MATAR

**Cuando se cortan arterias o venas grandes** en las heridas, puede haber muerte por anemia aguda. Hay que controlar rápidamente la hemorragia.

Se aprieta con energía, aplicando una gasa o trapo limpio bien planchado.

Se aplica hielo o compresas frías.

Se levanta bien la parte herida.

Se presiona la arteria o la vena que corresponda a la circulación sanguínea.

Se emplean coagulantes, externos o internos.

En último caso, cuando la herida es en las extremidades, se puede aplicar un torniquete, así:

Se hace una tira de tela, con un pañuelo, corbata, toalla, manga de camisa o pantalón, media larga o un simple trapo.

Se amarra esa tira, a 4 dedos por debajo de la axila, si la herida es en el miembro superior; o a 4 dedos por debajo de la ingle, si es en el inferior.

Se hace un nudo, y luego otro.

Por entre los dos nudos se pasa un lápiz, palo o varilla.

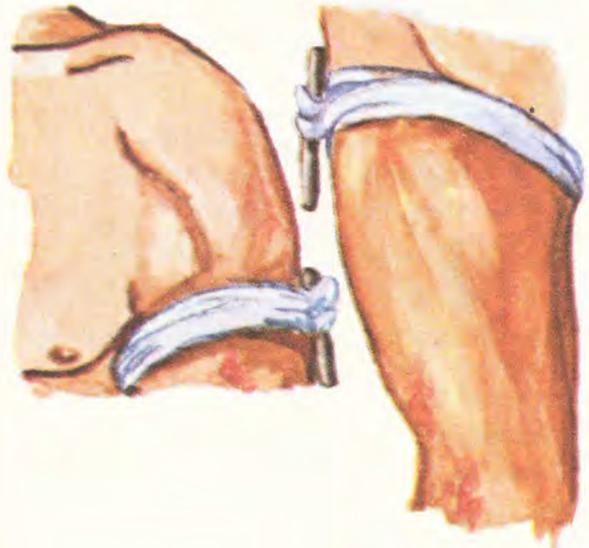
Se dan vueltas, para apretar, hasta que se detenga la hemorragia.

Cada 15 minutos se afloja el torniquete por unos momentos, para evitar una gangrena.

Se acude pronto al médico.



**Toda herida debe ser muy bien lavada para evitar infecciones.**



## PROTECCION DEL EXCESO DE CALOR Y FRIO



**Las quemaduras** pueden ser mortales. Una quemadura leve produce enrojecimiento, otra más grave ocasiona ampolla y la de tercer grado destruye los tejidos. Quemadura superficial pero muy extensa puede ser mortal, así como una pequeña pero muy profunda.

En el primer momento de quemadura pequeña puede aplicarse un poquito de aceite o bicarbonato de soda en agua o una sustancia grasa como vaselina. Es bueno cubrir con gasa parra o untar unguento para quemaduras en una gasa estéril y colocarla encima de la lesión.

Calma el dolor el echar un poco de leche fría o vinagre diluido en agua. Si la quemadura es por ácidos, se echa agua con bicarbonato de sodio. Si es por álcalis, como la soda, se echa agua con vinagre (1 parte de agua y 4 de vinagre), o ácido acético al 1 por ciento. En quemaduras por cáusticos hay que lavar con agua en abundancia, rápidamente, así como cuando cae cal viva o cemento en los ojos.

Si la quemadura es muy grave, hay que dar calmantes del dolor y tranquilizantes; quitar las ropas del enfermo, sin molestarle; cubrirle con gasa y mantenerle abrigado; darle suero casero; acudir pronto al médico.

El calor excesivo causa daños.

**La insolación** es causada por exceso de calor. Hay náusea, mareo, cefalea, piel caliente y seca, enrojecimiento de la cara, pulso rápido, respiración difícil, pérdida del conocimiento. Hay que llevar al enfermo a un sitio fresco, echarle agua fría, hacerle masaje desde las piernas hacia el corazón, darle agua con sal y bebidas frías, colocarle en la cabeza un poco de hielo, hojas de matarratón, alcohol o agua fría.

**Las radiaciones** son peligrosas.

Radioactividad, rayos X, radiaciones ionizantes, pueden causar afecciones de la piel, pérdida del cabello, alteraciones sanguíneas, leucemia y mutaciones genéticas o sea cambios graves en componentes de las células. Es mejor evitar radiaciones.

**Demasiado frío produce congelación.** Es mejor prevenirla, pues a veces exige amputar algunas partes del organismo. Cuando se presenta, hay que estimular la circulación, evitar golpes y calentar poco a poco el organismo pero no bruscamente.

# HAY QUE SABER DAR RESPIRACION ARTIFICIAL



Quando se presenta falta de respiración normal, hay **asfixia, sofocación, ahogamiento**. Puede haber asfixia por gases venenosos, humo, electricidad, rayos o por permanecer debajo del agua.

El asfixiado debe **permanecer acostado**, aunque vuelva en sí; después de que respire por sus propios medios, se le pueden dar sorbos de té o café caliente; hay que **conservar una temperatura normal**, aflojarle cuanto tenga ajustado, **sacarle dentaduras postizas** u otros cuerpos extraños que tenga en boca o garganta.

Un método de respiración artificial: el enfermo boca arriba; se echa hacia atrás la cabeza y la quijada hacia arriba; se tapa la nariz; se sopla fuertemente la boca; se retira; se vuelve a soplar y se retira. Esto se repite 12 o 15 veces por minuto. Es el método boca a boca.

Otro método consiste en colocar al paciente boca abajo, doblarle un brazo para que sobre él descansa la cabeza vuelta de lado. Abrirle la boca y sacarle la lengua.

A horcajadas colocarse encima, con las rodillas a los lados de las caderas. Se ponen las manos en la parte baja de la espalda, sobre las últimas costillas. Con los brazos extendidos, echarse lentamente hacia adelante, sin doblar los codos, y contar: 1-2-3.

Luego echarse atrás hasta no presionar; contar 1-2-3 y volver hacia adelante.

Repetir estos movimientos, de 12 a 15 veces por minuto, hasta que el enfermo respire normalmente.



La respiración artificial debe practicarse por el tiempo que sea necesario; a veces más de 5 horas. Si la persona vuelve a dejar de respirar, hay que reanudar la respiración artificial.

## CUIDADO CON HEMORRAGIAS NASALES Y MORDEDURA POR ANIMAL RABIOSO



La hemorragia por la nariz o epistaxis puede evitar una hemorragia cerebral en personas que sufren de hipertensión o presión arterial elevada; es mejor dejar sangrar un poco, en estos casos.

Para detener la epistaxis se pide a la persona que respire por la boca, se sienta erguida y eche la cabeza hacia atrás. Hay que apretar la raíz de la nariz, por 4 o 5 minutos.

Es bueno aplicar hielo o compresas frías en la nariz y la frente.

Se puede meter en la nariz sangrante, un rollito de gasa, que después se quita echando un poco de agua hervida fría, para que ablande y desprenda con facilidad.

En muchos casos se necesita aplicar coagulantes, localmente, tomados o inyectados.

Si la hemorragia continúa, hay que dar a beber al enfermo un poco de agua con azúcar y sal, mientras actúa el médico.

Quien ha sufrido epistaxis debe estar a la sombra y no al sol; y debe evitar sonarse con fuerza, hasta después de unas horas.

La rabia o hidrofobia es transmitida a las personas especialmente por mordedura de perro, pero puede ser también por gatos, ratas, vampiros, personas enfermas, etc.

Es mortal; cuando aparecen los primeros síntomas, ya no hay remedio.

Cuando un animal sospechoso muerde, hay que aplicar de inmediato alcohol o agua jabonosa o un compuesto de amoníaco, yodo, acetona y éter. La herida debe lavarse muy bien.

La mordedura es más grave mientras esté más cerca de la cabeza y sea de mayor tamaño.



Si el animal que muerde a una persona es rabioso o se pierde de vista, hay que aplicar la vacuna; y, según la gravedad, suero anti-rábico.

## ES MEJOR NO MORIRNOS POR VENENO DE CULEBRA

Las serpientes o culebras venenosas son de cabeza triangular, y de cuello y cola que se adelgazan bruscamente. Al morder, dejan la huella de los colmillos donde están los sacos de veneno.

En caso de mordedura por serpiente venenosa hay que obrar rapidísimo.

De inmediato hay que aplicar un torniquete por encima de la herida. Aplicar hielo, si es posible. Sajar en cruz profundamente, con cualquier elemento cortante, sobre la mordedura, en extensión de 2 centímetros por cada lado.

Chupar con fuerza, para sacar sangre, y escupir de inmediato; esto debe hacerse siempre que no haya heridas en la boca. Para sacar más sangre envenenada, se puede aplicar una ventosa en el sitio de la herida.

Aplicar el suero antiofídico polivalente muy pronto, inyectando según indicaciones del frasco.

Sobre la herida se aplica hielo o agua fría, y se lava bien, echando al agua un poquito de permanganato de potasio.

Hay que llevar al enfermo al hospital, evitarle ejercicios, abrigarle, mantenerle acostado, hacerle beber bastante agua, tranquilizarle.

En caso de mordedura y picadura por un pez, se aplica en la herida, directamente o en compresas, una solución de una cucharada grande de bicarbonato de sodio en medio decímetro cúbico de agua helada.

Cuando un escorpión, alacrán o araña venenosa nos deja su ponzoña o veneno, debe hacerse lo mismo que en caso de mordedura por serpiente, pero no sirve el suero antiofídico. Hay que aplicar hielo y lavar con un litro de agua fría o helada con una cucharada de bicarbonato de soda.



Para picadura de medusa, aplicar efedrina y antihistamínicos.



## AYUDEMOS A LOS DEMAS

Hay muchos venenos o sustancias tóxicas. En caso de **envenenamiento** es muy importante averiguar cuál fue la sustancia causante, para **aplicar al enfermo el antídoto preciso**.

Si la persona ha tomado el veneno, hay que hacerla vomitar, introduciendo en la garganta el cabo de una cuchara o un gajo de cebolla o el dedo; o se da agua caliente con jabón; o una cucharadita de mostaza en un vaso con agua, tomada cada 10 minutos; o un poquito de sulfato de zinc en proporción de un gramo en una taza de agua caliente.

Para evitar la acción del tóxico ingerido se pueden dar 4 ó 5 claras de huevo en 1 litro de agua; o se hace beber bastante leche; o se da un poco de carbón de palo bien molido o pan quemado, con un poco de agua; o té concentrado o ácido tánico u óxido de magnesio o crema de magnesio, en agua.

Se prepara un buen antídoto de venenos con una parte de té concentrado, una parte de magnesio y dos partes de pan quemado o carbón vegetal en polvo. Al enfermo hay que **mantenerlo abrigado**.

Cuando la intoxicación es causada por alimentos, también deben darse estos primeros auxilios; después es mejor evitar el tomar comidas durante un día, pero hay que tomar líquidos con dulce y sal o suero casero, para evitar deshidratación.

Cuando hay **esguince** o torcedura de una coyuntura, hay que presionar una esponja blanda de caucho, humedecida en agua fría, con un vendaje elástico; después de unos días, se hacen ejercicios ligeros; luego se dan algunos masajes y más tarde se hacen ejercicios progresivos.

Hay **atragantamiento** por cuerpos extraños en la garganta; hay que poner al accidentado con la cabeza hacia abajo y darle golpes en la espalda.

Si hay **vómito o defecación negros** es posible que sean por una hemorragia interna; hay que guardar reposo en cama, poner bolsa de hielo en el abdomen, evitar comer y avisar en seguida al médico.

La **angina de pecho** es un fuerte dolor, con opresión, fatiga y angustia; hay amoratamiento o palidez, sudor o frío, terror, desasosiego. Que se acueste, descanse, se tranquilice y respire despacio. Darle calmantes fuertes, antiespasmódicos, sedantes, tranquilizantes, si es posible. Hay que avisar de urgencia al médico.

# VIVIENDA DIGNA

## TENGAMOS CASA BONITA Y SALUDABLE



Nuestra dignidad y salud exigen casa cómoda e higiénica. Nuestra casa debe ser albergue, hogar, escuela, taller y templo.

**Aunque la vivienda no nos pertenezca, hay que mejorarla y mantenerla higiénicamente.**

Para construir o arreglar una vivienda es necesario hacer un plan, teniendo en cuenta varios factores: localización, orientación, distribución de las dependencias, disposición de servicios, materiales de construcción; no hay que olvidar la aireación, seguridad, zonas de paso o tránsito, decoración interior y exterior, mobiliario, jardín, comodidad o confort.

Para situar nuestra casa hay que tener en cuenta: posibilidad de servicios, vías de comunicación, facilidad de agua, clima, vecindades, distancia de los lugares de trabajo, estudio, recreo.

Cerca de la residencia no debe haber aguas estancadas ni basureros ni malezas ni instalaciones animales, porque dan mal aspecto y son criaderos de plagas perjudiciales.

Para que haya mejor distribución de luz y calor, es mejor situar la casa en posición diagonal al sol; en climas fríos, la fachada principal debe mirar al oriente, y en climas cálidos debe mirar al sur.

El terreno debe ser firme, seco y ojalá alto, para evitar humedad e inundaciones.

Si el terreno es húmedo, hay que levantar la casa con pilotes que sean altos para evitar inundaciones y profundos para dar seguridad a la construcción. Se necesitan siempre buenos cimientos o bases.

Es mejor que el viento llegue por detrás de la casa; pero si viene de frente, hay que instalar rompevientos, sembrando árboles a prudente distancia.

## LAS BUENAS CASAS TIENEN BUENOS MUROS

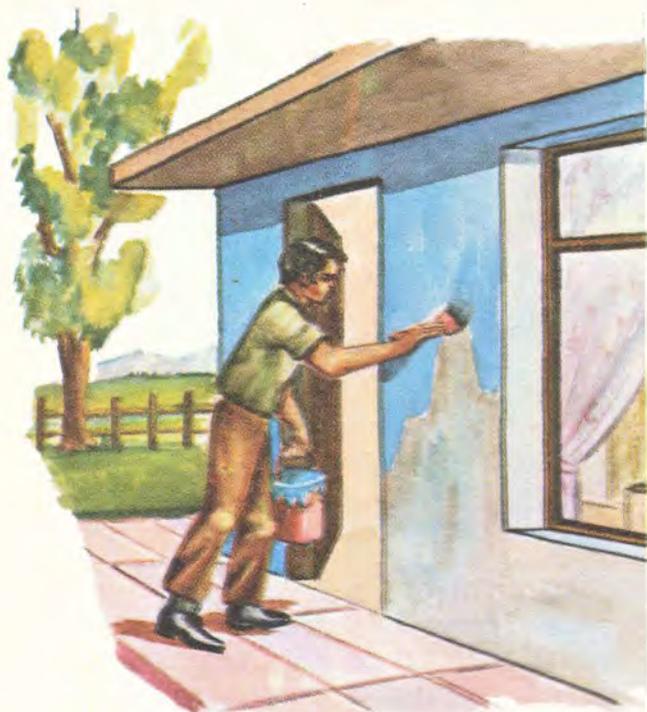
Hay que organizar y distribuir bien las diversas dependencias de la casa.

La casa debe estar siempre bien presentada en su interior, y también por fuera.

Las paredes o muros de la vivienda sirven para defender de las inclemencias del tiempo, dar seguridad e independencia y separar las diferentes habitaciones.

Las mejores paredes son de ladrillo y de cemento. Hay portátiles.

Los muros deben ser resistentes, seguros, impermeables. Y hay que mantenerlos aseados, limpios, ojalá pintados con colores alegres y claros, decorados con gusto y sin exceso de adornos.



## VENTANAS GRANDES DAN AIRE Y LUZ A LA CASA

Las ventanas de nuestra casa deben ser **amplias**, para que la luz del sol ilumine y desinfecte cada habitación, y para que al **abrir las**, se renueve el aire, haya ventilación y frescura.

Hay que abrir las ventanas todos los días, y ojalá durante la noche. Pero hay que buscar una seguridad.

Los **vidrios** de las ventanas se ven mejor cuando están limpios. En climas cálidos se coloca **anjeo** o fina malla metálica, que permite el paso del aire fresco pero impide pasar a los insectos y otras plagas.

Las **cortinas** o telas de las ventanas, protegen del exceso de luz, calor o frío, evitan que nos vean desde afuera y hacen más bonita la casa.

Las **persianas** permiten controlar la intensidad de la luz.

Cuando se usan lámparas, mecheros, reverberos, etc., es muy importante la aireación en las habitaciones, porque se producen gases tóxicos que al respirarlos envenenan la sangre; esto no ocurre cuando la iluminación es por energía eléctrica.

## TECHOS Y PISOS HIGIENICOS, NOS PROTEGEN MAS

El techo protege de lluvia, calor, frío, luz, viento excesivos.

La simple hoja de lata o zinc, acalora o enfría demasiado. La palma o paja es depósito de basura y criadero de plagas; parece poco durable y hay que cambiarla con frecuencia. Las cubiertas o terrazas de cemento, necesitan buen desagüe y ojalá impermeabilización.

Son buenos techos los de teja de barro o teja de asbesto-cemento o de materiales parecidos.

**Las canales protegen la casa;** recogen el agua del techo y la llevan a distancia, evitan humedad en muros y cimientos.

Las goteras dañan la casa; hay que arreglar el desperfecto en las tejas.

**El cielo raso debe estar limpio.** Debe ser más alto en los climas cálidos. Sobre él, o sea en el zarzo, no se deben guardar cosas que permitan criaderos de ratas y otros animales.

Cobertizos, marquesinas y claraboyas, protegen de lluvia y viento y permiten mayor iluminación, a través de sus vidrios o plásticos transparentes.

**Lavar y lustrar los pisos les dan buen aspecto, quitan mugre y agentes infecciosos, defienden mejor la salud.**

Diariamente hay que barrer los pisos de la casa. Se evita que se levante tierra, echando gotas de agua en el piso o humedeciendo la escoba o trapero. Hay que limpiar el polvo de los objetos, con un trapo.



Antes de colocar los pisos, hay que afirmar bien el suelo, para evitar hundimientos. Y es mejor dejar un pequeño desnivel.

En casa no debe haber pisos de tierra. Los de ladrillo o cemento son buenos, pero sueltan polvillo que dificulta el aseo. Los de madera, se dañan por humedad, gorgojo y ratones; en las rendijas puede haber depósitos de mugre y criadero de plagas.

**Los mejores pisos son de baldosín,** porque éste es resistente, impermeable o sea que no deja pasar la humedad, liso o parejo, sin huecos o rendijas, fácil de limpiar y de mantener bonito.

Esteras de junco, esparto, tejidos de mimbre o guadua, tapetes y alfombras de fibras vegetales o lana, cueros de animales, son adornos que protegen del frío pero guardan mugre, plagas y agentes infecciosos; por esto hay que limpiarlos con mucha frecuencia.

## LA SALA Y EL COMEDOR PERMITEN ESTAR MEJOR



La sala es una habitación o lugar especial de relaciones sociales en la casa, para reunir la familia, recibir visitas, atender amigos.

Siempre debe estar limpia y bien presentada, con asientos cómodos, y una mesita para objetos útiles como florero, cenicero, etc.

Los adornos alegran y embellecen la casa, si se colocan con gusto y se mantienen limpios. Ojalá sean útiles.

El comedor debe ser un sitio saludable, que cause agrado, invite a comer con gusto y a reunirse en familia. Allí deben evitarse regaños, disgustos, malos genios; los niños deben aprender buenos modales.

En el comedor necesitamos una mesa, asientos y muebles para guardar ciertos utensilios.

Un mantel limpio, o pequeños manteles individuales, deben cubrir la mesa durante la comida.

Las servilletas se usan para proteger los vestidos y limpiar la boca; ahora hay servilletas desechables que se botan luego de usarlas.

Hay que usar bien los platos, tazas y cubiertos como cucharas, tenedores y cuchillos. Después deben lavarse bien, con agua y jabón, y se guardan para que no se ensucien. También deben estar aseados los saleros, azucareros, bandejas, etc.

La jarra con agua limpia y pura, es decir filtrada y hervida, debe permanecer tapada y limpia.

Los vasos para la bebida también deben estar limpios y es mejor conservarlos con la boca hacia abajo para que no los pisen las moscas ni les caiga mugre.

Los cubreviandas evitan la contaminación de alimentos por moscas y otras plagas.

Nuestro mobiliario debe ser bueno, agradable, bien presentado, sencillo, cómodo, limpio, de acuerdo a las necesidades. Los muebles deben estar bien dispuestos, en su lugar correspondiente.

# LA BUENA COCINA AYUDA AL BIENESTAR



## La cocina debe ser especialmente limpia y aseada.

En la cocina se preparan los alimentos, se elaboran las comidas, se arreglan y presentan bien las viandas o manjares que nos sustentan, las vituallas o víveres que necesitamos.

Evitemos contaminación de alimentos.

En la cocina se necesitan diversos elementos: aire, luz, fuego, agua, utensilios y muebles.

Aire y luz deben llegar por ventanas, abiertas al exterior, y no solo por las puertas. Allí se necesita luz artificial también.

El agua es indispensable para preparar ciertas comidas, lavar algunos alimentos, asear utensilios y muebles, y limpiar las manos con frecuencia. El lavaplatos en la cocina es muy importante.

El filtro, para tener agua limpia, puede estar en la cocina. Y también la nevera o refrigerador, si es posible.

El fuego debe estar en una estufa u hornillo, con fogón levantado siquiera 80 centímetros del suelo. Cocinar en el suelo puede perjudicar la salud.

El buitrón o chimenea sirve para sacar el humo, que irrita los ojos y dificulta la respiración; da salida también a otros gases tóxicos que, al respirarlos, envenenan la sangre. Hay que limpiarlo con frecuencia.

Una cocina higiénica es garantía de salud.

Una mesa en la cocina permite mayor comodidad.

En armarios limpios se guardan alimentos, utensilios de cocina, etc.; hay que protegerlos de ratas, cucarachas, moscas, etc.

Los desperdicios y desechos se deben arrojar en un recipiente o caneca con tapa.

La cocina es como un laboratorio nutricional, que ayuda a facilitar el buen aprovechamiento de elementos vitales.

**Toda persona que atienda a la cocina debe ser sana y muy aseada; tiene que lavar siempre sus manos, con agua y jabón, antes de manejar, preparar y servir los alimentos.**

## DORMITORIO ARREGLADO

### AYUDA AL DESCANSO SALUDABLE

El dormitorio es un aposento con muebles y enseres apropiados para el reposo; debe estar en orden, bien presentado; con buen piso, techo impermeable, ventanas amplias y con anejo en climas cálidos.

Todos necesitamos descansar. Hay que dormir por tiempo suficiente, con sueño reparador, tranquilo y cómodo. Los niños deben dormir por más tiempo.

**Hay que dormir bien, para vivir mejor.**



Los esposos deben tener su alcoba especial; los varones necesitan dormitorio diferente al de las mujeres, para comodidad e independencia. Ojalá cada persona pueda tener su habitación propia.

La cocina nunca debe ser dormitorio.

Evitemos promiscuidad y hacinamiento.

**Debemos dormir en cama propia, levantada del suelo, y resistente.** En el suelo puede haber humedad, agentes infecciosos, plagas; y muy cerca del piso suele haber gases pesados que dificultan la respiración.

**Hamacas o chinchorros** permiten una ventilación fácil por sus redes de fibra, pero el cuerpo queda encorvado y puede haber dolores en músculos y articulaciones.

La **mesa de noche** presta servicio para colocar encima algunos elementos o guardarlos en ella.

Es bueno tener en la alcoba un **ropero o guardarropa**.

Es mejor la **cama de tablas**. Sobre ellas se coloca el **colchón**, que no debe ser muy blando, para evitar neuralgias, dolores musculares y torceduras de la columna vertebral.

Las **ropas de cama** deben estar limpias y sin plagas.

**Almohada** muy gruesa, puede causar incomodidad y deformidades.

En sitios donde hay muchas plagas, es importante usar **toldillo o mosquitero**, en especial por la noche.

**Antes de acostarse hay que lavar el cuerpo o siquiera los pies, cuando están sucios; debemos desnudarnos para poner el pijama o camisa de dormir.**

Antes de dormirnos es mejor revisar la seguridad de la casa y apagar lo que pueda causar incendio.

**Mantengamos bonitas todas las alcobas de la casa.**

## EN TODA CASA DEBE HABER SANITARIO

El sanitario es una pieza indispensable en toda casa higiénica; se llama también excusado, inodoro, retrete, reservado o letrina.

En los excrementos de enfermos o de personas aparentemente sanas pero infectadas, pueden salir agentes infecciosos que se comunican de varias maneras, así:

Las moscas pisan las excretas y luego transportan agentes infecciosos en las patas, hasta los alimentos. **Protejamos de moscas los alimentos.**

Aguas y tierra con materias fecales llegan a los cultivos y los contaminan. **Lavemos bien las hortalizas, verduras y frutas.**

El agua que se usa para beber se contamina con restos de excrementos traídos por la lluvia, el viento o animales. **Tomemos el agua filtrada y hervida.**

Por la piel de los pies descalzos penetran larvas salidas de restos de heces o deyecciones humanas. **Llevemos siempre calzados los pies.**

En la piel de las manos y en las uñas pueden quedar partículas de materias fecales con agentes infecciosos, que pasan a otras personas al dar la mano, coger alimentos u otros objetos, o vuelven a la misma persona al coger alimentos o llevar las manos a la boca. **Lavemos bien las manos después de usar el sanitario, y antes de comer.**

Los excrementos abandonados al aire libre, sobre el suelo o en el agua, son causantes de enfermedades como diarreas, disenterías, cólicos, anemia tropical, fiebre tifoidea y otras molestias, como lombrices, gusanos, tenias, esquistosomas, tricocéfalos, oxiuros, giardias, amibas, etc., porque comunican agentes infecciosos.



**La falta de inodoro trae muchos males.**

## HAY DIFERENTES CLASES DE EXCUSADOS HIGIENICOS

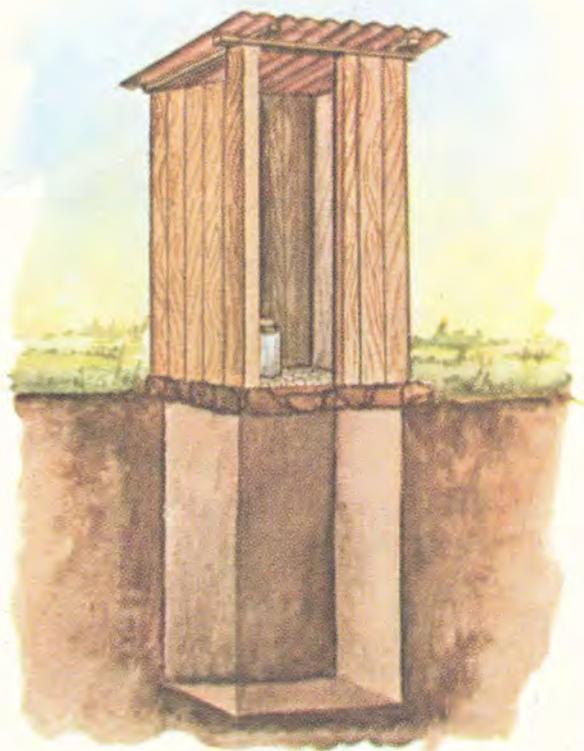
Puede instalarse un **tanque séptico** para recibir aguas negras; fuera de casa, a cierta distancia del sanitario, con sumidero o campo de infiltración; se construye de concreto o se compra hecho. Se limpia cada cierto tiempo, y los lodos se emplean como abono. Para la limpieza hay que protegerse con guantes y botas altas de caucho.

Cuando hay acueducto y **alcantarillado**, el sanitario es una pieza dentro de la casa; y allí hay baño.

Se puede hacer un sanitario rural con arrastre de aguas. Se hace un hoyo o **pozo de absorción**, de boca de metro y medio por cada lado, de 2 metros de profundidad, un poco más angosto en el fondo. Se pone un tubo de barro que entre al hoyo y que lleve a una taza con sifón. Se cubre el hoyo con palos, y encima se apisona tierra. Luego de usar el inodoro, debe echarse agua.

Cuando es imposible conseguir agua, se usa **letrina de hoyo seco** o **pozo ciego**. Se busca un sitio, ojalá seco, a más de 25 metros de la fuente de agua o a más de 8 metros del río o lago cercano. Se hace un hoyo de 90 por 80 centímetros de boca y dos o más metros de profundidad. Hay que hacer un brocal que sobresalga 20 a 30 centímetros, y buscar que la fuente de agua quede más alta que la letrina, para que con la lluvia no se contamine el agua de beber. Se coloca encima una placa de concreto, con un hueco sobre el que se coloca una taza con tapa. Alrededor se hace una caseta, con techo y puerta, para estar más tranquilo y cómodo.

Cuando falten unos 30 centímetros para llenarse el hoyo, por el uso, se echa tierra para acabar de tapar, y se instala la letrina en otro lugar.



## USEMOS BIEN EL INODORO

Es señal de buena educación el saber utilizar bien el reservado o retrete.

Hay que enseñar a los niños el empleo correcto del inodoro. Si son muy pequeños, es mejor que usen la bacinilla para evitar peligros.

Para acostumar el intestino a un funcionamiento adecuado, es conveniente utilizar el sanitario a la misma hora todos los días.

Para usar bien el sanitario, se colocan los pies sobre las plantillas, cuando no hay taza. Nunca deben colocarse los pies sobre el bacín, taza o bacinete.

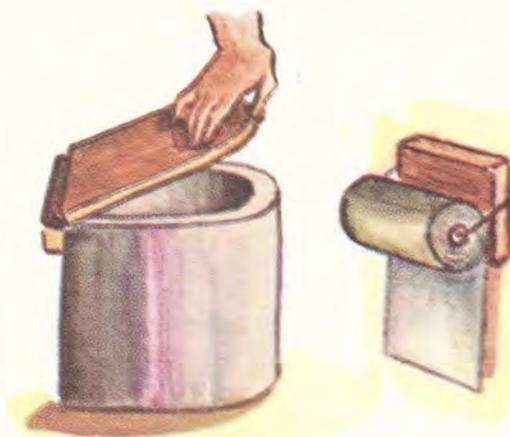
El papel higiénico se emplea para el correcto aseo personal, después de la defecación; no debe desperdiciarse. El papel debe ser de fácil destrucción con la humedad para que se elimine pronto.

Todo papel usado para esta limpieza debe arrojarse inmediatamente en el hoyo del excusado, para evitar que las moscas lo pisen y vayan luego a posarse en los alimentos, para que el viento o los animales no lo saquen de allí y se observe descuido, desaseo, mal aspecto.

Después de usar el inodoro, hay que echar agua suficiente en el hoyo; pero no es necesario cuando se trata de letrina de hoyo seco.

Cuando hay mal olor en letrinas de hoyo seco, se echa medio kilo de levadura disuelta en un balde de agua tibia. También se puede recoger en dos baldes, estiércol fresco de caballo, se tapa por 3 días, se desmenuza y se echa al hoyo.

No deben echarse basuras en el sanitario.



El excusado debe mantenerse siempre limpio. Hay que lavar con frecuencia el piso, los bordes y la tapa del hoyo; los muros deben permanecer limpios. Es importante el empleo de agua, jabón y cepillo o escoba.

La taza del inodoro debe estar siempre tapada, y la puerta cerrada.



Siempre hay que lavar las manos con agua y jabón, después de ir al sanitario.

## ¿FALTAN EN CASA ALGUNAS PIEZAS UTILES?

¿Hay alcobas suficientes para que podamos sentirnos bien todos y cada uno?

El personal del servicio doméstico necesita su propia habitación.

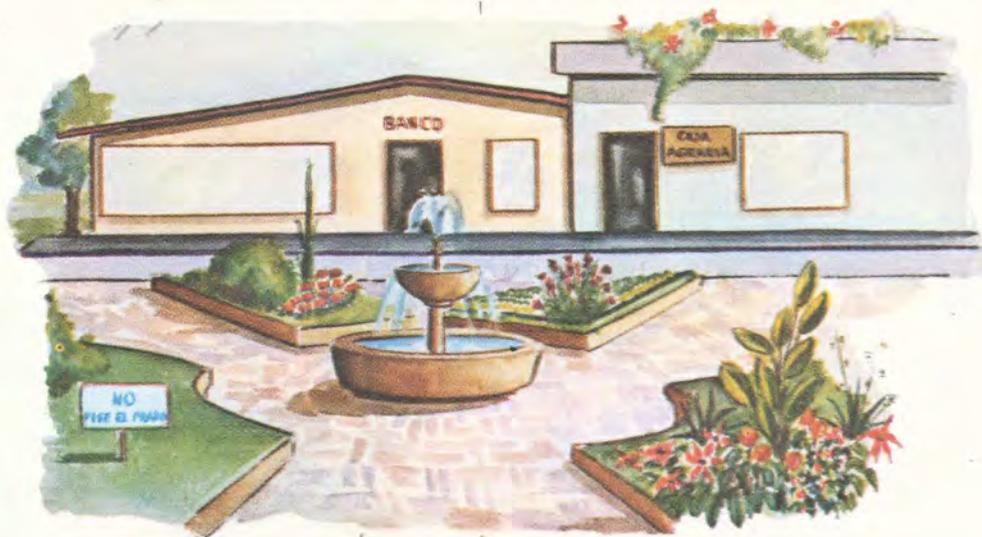
La **despensa** o lugar para guardar los víveres de consumo diario, da mayor comodidad a la casa y permite que los alimentos se conserven con mayor limpieza y por más tiempo.

Una pieza muy importante en la casa es el **baño**, que facilita el aseo personal; debe mantenerse muy limpio y con los elementos necesarios para usarlo correctamente.

El granero, el depósito, el cuarto de las herramientas, el estudio, la pieza de ropas, de plancha y de costura, son lugares que ayudan al bienestar, aunque no indispensables.

El **lavadero** no debe faltar en cada casa; debe estar levantado a la altura de la cintura, y es mejor que sea cubierto.

Revisemos nuestra casa. Veamos si está completa o algo falta. ¿Será este el momento de iniciar una construcción o unas mejoras?



## CUIDEMOS TAMBIEN LOS EDIFICIOS PUBLICOS

Debemos proteger los lugares para beneficio de la comunidad: jardines, parques, templos, calles, plazas, mercados, almacenes, restaurantes, hoteles, estadios, campos deportivos, teatros, cines, baños, sanitarios, etc.

Las construcciones, edificaciones, lugares de servicio público, son para beneficio de todos. Tenemos que cuidarlos, mantenerlos aseados e higiénicos, usarlos bien y defenderlos.

# AMBIENTE SANEADO

## NECESITAMOS BUENAS VIAS Y AIRE PURO

**El ambiente debe ser saludable.**

Se llama ambiente a todo lo que no somos nosotros mismos, a lo que nos rodea: personas, animales y cosas. Nosotros formamos parte del ambiente general y debemos procurar que sea sano.

En el aire puede haber sustancias que causan intoxicaciones y agentes infecciosos productores de algunas enfermedades, como fiebre, pústula maligna, carbunco, psitacosis. El aire también puede contener otras sustancias que nos perjudican, como gases, humo, etc.

A veces el aire tiene propiedades radioactivas o contiene muy pequeños elementos que lesionan nuestros pulmones.

Los motores de gasolina contaminan más el aire que los diesel de aceite pesado.

En las ciudades es muy grande la necesidad de zonas verdes.

**Hay que buscar más aire puro.**

El aire es casi siempre más puro en el campo porque se renueva mucho más, hay más espacio y menos gente, más árboles y menos residuos industriales.

Caminos, calles, carreteras y las demás vías, deben mantenerse en buen estado, limpias, bonitas y cómodas, con señales e indicaciones adecuadas.

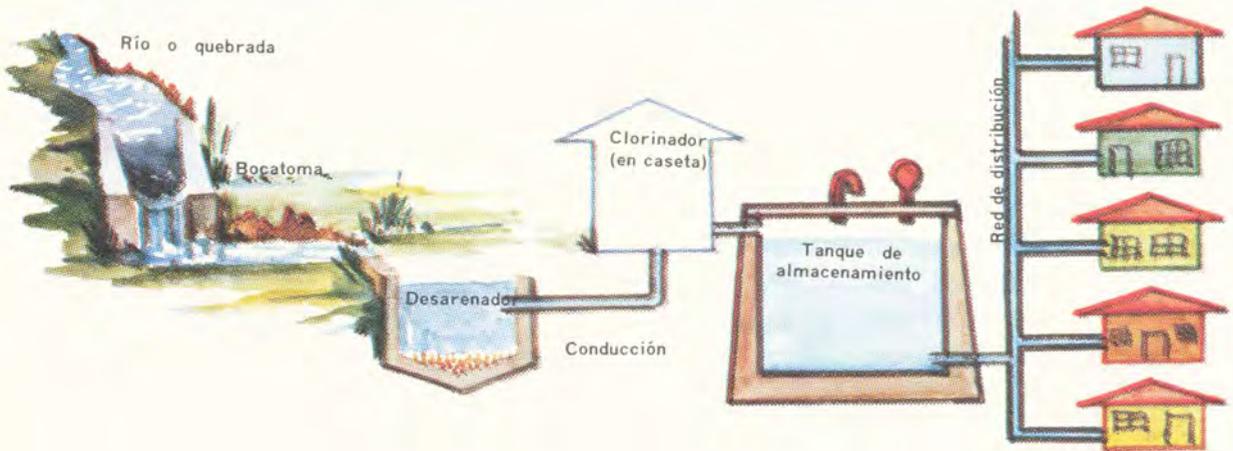
No se debe arrojar basura en las vías públicas, y hay que recoger los desechos.

**Si cada uno barre el frente de su casa, toda la calle estará limpia.**



Aprendamos a gustar la belleza de los seres creados; apreciemos lo bueno que existe en la naturaleza, distingamos lo que es bueno para todos y para nosotros; formemos en nosotros un correcto sentido estético.

# LOS ACUEDUCTOS DEFIENDEN LA VIDA Y LA SALUD DE MUCHOS



Para hacer bien el montaje de un acueducto debemos consultar y seguir buenas indicaciones en los distintos pasos:

Río o quebrada → bocatoma → desarenador → conducción → clorinador (en caseta) → tanque de almacenamiento → red de distribución → casas o domicilios (con tanque de reserva en cada residencia).

Escoger bien el **sitio de captación** o toma de agua y protegerlo de contaminaciones. En la **bocatoma** hacer un muro o trincho de concreto o piedra, con una reja.

El **desarenador** es un tanque de concreto o ladrillo, en relación 1:2:4 donde se decantan mugres, basuras, hojas y materias que el agua puede traer en suspensión. Debe lavarse constantemente, antes que se llene de arena o tierra.

La **conducción** es mejor con tubería que evite contaminación y desperdicios.

Es bueno **aírear** u oxigenar el agua.

El **clorinador** es un equipo para desinfección por medio de cloro.

El **tanque de almacenamiento** es generalmente un depósito de concreto.

La **red de distribución** debe calcularse bien. Hay que mantener en las mejores condiciones las tuberías que van a las casas.

El **tanque de reserva** de cada vivienda, generalmente es de asbesto-cemento, tiene tubos de entrada, salida y rebosadero; se debe tapar bien.

La **instalación y buen uso y mantenimiento de acueductos para ciudades, pueblos y campos, es una necesidad social, es bienestar para todos.**

# TODOS TENEMOS QUE CUIDAR EL AGUA

Hay represas, bombas, arietes y otros medios de obtención de agua, que debemos proteger.

El agua es vital para nosotros, en buena cantidad y calidad. Cada persona necesita de 25 a 50 decímetros cúbicos, diariamente, por lo menos; si hay baño, son más.

Se requiere suficiente agua potable o que pueda tomarse sin peligro.

## La falta de agua nos trae males.

Por desaseo hay muchas enfermedades como tracoma, sarna, tifo negro, pian y otras.

## El agua impura es perjudicial.

Beber agua contaminada con agentes infecciosos es causa de cólera, disentería, tularemia, fiebre tifoidea, gastroenteritis y afecciones por virus.

En el agua puede haber sustancias tóxicas por desechos de algunas industrias.

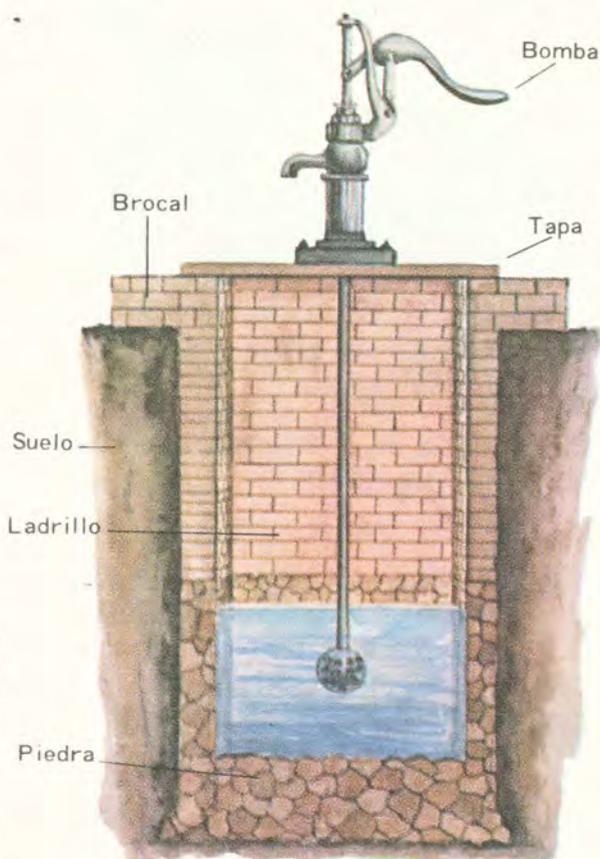
Bañarse con aguas sucias expone a ictericia hemorrágica o leptospirosis.

En caracoles de agua dulce se refugia, durante una fase de su existencia, el parásito causante de la bilharziasis, que se contrae por contacto con aguas infestadas.

Hay que tener buenas redes de alcantarillados y sistemas de drenaje.

Las aguas residuales depositadas en recipientes abandonados como vasijas, tarros, botellas, cocos, etc., especialmente en climas cálidos, se convierten en criaderos de mosquitos transmisores de muchos males.

Defendamos los bosques, que son alcancias de agua. Protejamos ríos, lagos, fuentes y manantiales. Evitemos la contaminación de las aguas; hagamos que no lleguen a ellas personas, animales, plantas o minerales que las conviertan en antihigiénicas.

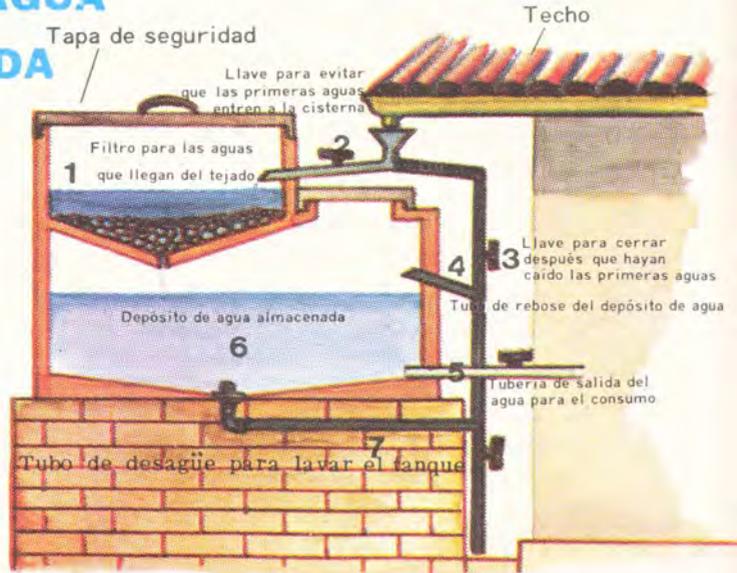


POZO EXCAVADO

**Nadie debe contaminar el agua que se usará para beber.**

# TODA FUENTE DE AGUA DEBE SER PROTEGIDA

## CISTERNA PARA AGUAS LLUVIAS



El agua de los techos se recoge por canales, en un tanque subterráneo o **cisterna de aguas lluvias**. La primera agua llovida es sucia, y se deja ir afuera. Antes de la entrada al tanque, se puede instalar un filtro, echando una capa de arena gruesa en el fondo y encima una de arena fina y dura. Es bueno que haya tapa de seguridad. Se puede instalar una bomba.

En el fondo se coloca un tubo para llevar agua a las casas, y arriba otro para que rebose el agua sobrante.

Los nacimientos de agua o manas deben convertirse en **manantiales protegidos**. Se limpia muy bien el sitio donde nace el agua. Se recubre parte de las paredes del fondo con algunas piedras sueltas; más arriba se sigue un muro de ladrillo o piedra. Se hace un brocal y encima se coloca una tapa de concreto o de hormigón armado.

Los **pozos excavados** o aljibes, sirven para sacar el agua que se infiltra en la tierra. Situarlo a más de 25 metros de cualquier letrina, establo o lugar de pastaje. Profundidad de más de 3½ metros. En los 2 metros de fondo se recubre toda la pared con piedras de regular tamaño, sin pegar; hacia arriba, ladrillos pegados o tubos de cemento hasta sobresalir 50 centímetros del suelo.

Hacer brocal al pozo; relleno de unos 20 centímetros de altura. Cubrir la boca con una placa. Se puede colocar una bomba, para sacar el agua con más facilidad; si es de mano, sirve hasta 8 metros de profundidad.

Para desinfectar el pozo se puede echar Hipoclorito de calcio o Perchloron, en proporción de 15 gramos para 200 decímetros cúbicos de agua.

**Antes de beber el agua de manantiales, pozos o cisternas, hay que hervirla.** Debe airearse un poco, para quitarle el mal sabor, o echarle gotas de limón.

# RECOJAMOS Y ELIMINEMOS LAS BASURAS

Hay varios sistemas de eliminar basuras:

- Se entregan al servicio público de aseo y recolección de basuras, en el día y hora establecidos.
- Algunos desperdicios se usan para **engordar cerdos**, pero hay que cocerlos, hirviéndolos durante  $\frac{1}{2}$  hora.
- El foso de abono, sirve en el campo para mejorar tierras.
- Hay elementos que deben **quemarse o enterrarse**, como los animales muertos por enfermedad.
- Se pueden usar basuras para **rellenar terrenos bajos**. Se echan, por ejemplo, 1,80 metros de basuras y encima se echan 0,60 metros de tierra. (Proporción de 3 a 1). Hay que apisonar.

En otras partes abren **zanjas** de 1 metro de profundidad por 5 de anchura; echan 1 metro de basura y 60 centímetros de tierra; apisonan bien.

- Puede hacerse **enterramiento** de basuras, en un hoyo de 2 metros de profundidad y 1,20 de boca; se echa la basura e inmediatamente una capa de tierra.

Para quemar o incinerar basuras, se hace un **crematorio**, abriendo un hoyo de 1,30 metros de largo, por 0,70 de ancho y 0,60 de profundidad; en el fondo se ponen piedras lisas de regular tamaño. Se echan las basuras, y para comenzar el fuego se arroja un poco de gasolina o petróleo.

Las basuras de la casa se recogen en talegos desechables o en tarros o canecas inoxidables, resistentes, lavables, y con tapa; así evitamos suciedad, mal aspecto, fetidez, criaderos de plagas, proliferación de agentes infecciosos, peligros para la salud.



Los siguientes elementos se llaman **basuras**: Desperdicios (sobrantes y residuos de cocina, mercados, mataderos, etc., animales o vegetales). Desechos (materias que no se pudren, quemables o no). Cenizas (producto final del quemado). Productos del barrido (polvo, pastos, hojarascas, etc). Basuras especiales (de clínicas, hospitales, industrias de sustancias tóxicas, etc.). Malezas y excrementos animales (se pueden transformar en abonos útiles). Excretas de personas (deben depositarse siempre en el sanitario y no al aire libre).

Las **redes de alcantarillado** reducen la contaminación del suelo y el agua.

## LA LIMPIEZA NOS LIBRA DE MUCHAS PLAGAS PERJUDICIALES

Hay normas prácticas que debemos aplicar constantemente: **Recoger y eliminar basuras; acabar con los muladares; enterrar excrementos humanos; recoger las excretas de animales para el foso de abono, antes de que las moscas pongan allí sus huevos; no dejar residuos de comida abandonados; guardar y proteger los alimentos; mantener limpia la casa; velar por el aseo personal y del vestido; tener higiénicamente las instalaciones para animales.**



Evitemos las plagas que se propagan casi siempre por desaseo, dejación, abandono, descuido: especialmente ratas y artrópodos (invertebrados, articulados, de cuerpo con carapacho; son insectos, crustáceos y arácnidos); estas plagas pueden comunicarnos agentes infecciosos.

Un **lugar infestado** es el que tiene artrópodos o roedores.

Una **persona infestada** es la que tiene, en el cuerpo o la ropa, artrópodos que se alojan, desarrollan y reproducen. Ejemplo: los piojos.

Hay que eliminar los pantanos, charcas, aguas estancadas, sobrantes de lavado, etc. Para ésto hay que abrir zanjas, tapar pozos, destruir recipientes inútiles, etc. Si no se pueden exterminar las aguas estancadas, hay que echar en ellas cada 10 días, aceite quemado de los motores o petróleo crudo o fuel oil o ACPM; en proporción de una cucharada por cada metro cuadrado de pantano. Deben sembrarse peces en lagunas y estanques.

El mosco casero es peligroso.



La **mosca doméstica** vive en todos los climas, es muy común y debemos combatirla porque puede transmitir más de 30 enfermedades, especialmente porque en las patas lleva agentes infecciosos, como los causantes de poliomielitis (parálisis infantil), amibiasis (amibas), ascaridiasis (lombrices), teniasis (tenias), triquiniasis (gusanos), estrongiloidosis, giardiasis, disentería bacilar, etc.

Son muy diversos los modos como los agentes infecciosos llegan a los insectos; algunos se quedan en el exterior y otros penetran, y viven de maneras especiales.

Los insectos tienen diferentes maneras de comunicar agentes infecciosos a las personas. A veces es solo el transporte mecánico, pero otras veces llega con los huevos del insecto, o con la saliva al picar, o con la deyección.

## HAY INSECTOS TRANSMISORES DE INFECCION

Anofeles



Aedes



Culex



Mosca de arena



Tábano



Chinche



El zancudo o mosquito **Anofeles** es transmisor del parásito de la sangre que causa el paludismo o enfermedad de los fríos y fiebres o malaria.

El mosquito o zancudo **Aedes aegypti** es vector de la fiebre amarilla urbana, del dengue y de la fiebre hemorrágica.

El mosquito **Culex fatigans** y otros, son vectores de las filarias que causan la elefantiasis.

Algunos zancudos pueden comunicar por picadura los virus de encefalitis, fiebre amarilla selvática, cierto linfoma maligno y causantes de enfermedad de Chagas, fiebre del Rift, etc.

Los **tábanos** pueden transmitir el agente causal de la tularemia.

La **mosca de arena** o mosca del desierto o flebotomo es diminuta y peluda; transmite varios agentes infecciosos, como los de la espinidia o leishmaniasis americana, la úlcera oriental o leishmaniasis tropical, la peste negra o leishmaniasis visceral, la verruga peruana, la fiebre de los 3 días.

La **mosca tsé-tsé** se alimenta solo de sangre animal o humana; comunica el causante de la enfermedad del sueño.

Una **mosca** puede transmitir el virus causante de una enfermedad de los ojos llamada tracoma.

Otras **moscas** pueden llevar treponemas que causan el carate o pinta y el pian o bubas.

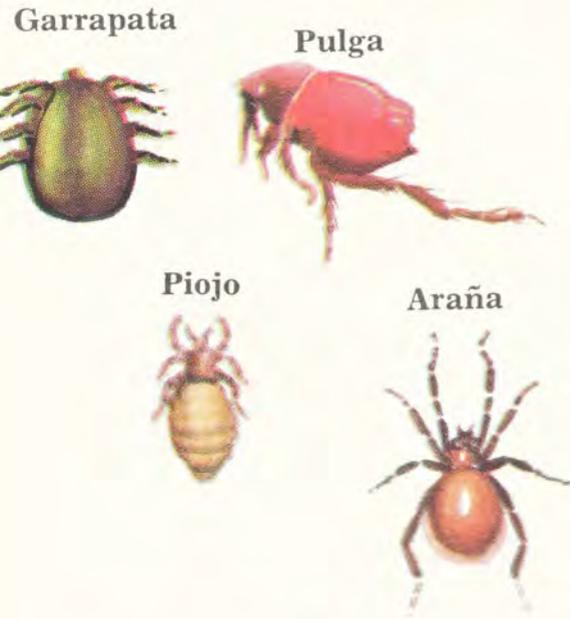
Hay insectos que ponen huevos en las heridas; de ellos nacen larvas y se habla entonces de úlceras con gusanos.

La **mosca del nuche** deja sus huevos en otras moscas que las llevan a la piel de las personas; una larva perfora la piel y es el nuche.

Las **chinches** o chirivicos transmiten diversos agentes infecciosos, como el de la enfermedad del sueño, por la chinche alada.

Las chinches **pitos** o **vinchucas** comunican agentes de la tularemia y de la enfermedad de Chagas o tripanosomiasis americana.

# HAY PLAGAS QUE HACEN PELIGRAR LA SALUD



Las **pulgas** causan infestación dolorosa, rasquiña y a veces alergia. Transmiten agentes del tifo murino o endémico, de la peste bubónica y tal vez de la lepra.

Las **niguas** o pulgas de arena causan hinchazón, dolor, rasquiña intensa; abren paso a infecciones. Viven en gallineros, establos y lugares desaseados.

Los **piojos** o caránganos son los comunicadores principales de los agentes del tifo negro o exantemático; también de tularemia, fiebres recurrentes y espiroquetosis.

La **ladilla** es el piojo del pubis; ocasiona rasquiña e irritaciones.

Las **cucarachas** llevan en las patas agentes infecciosos diversos.

**Hormigas, avispas y abejas** son insectos que inyectan sustancias alérgicas que ocasionan ardor, dolor, hinchazón, rasquiña, etc.

Los **alacranes** son arácnidos ponzoñosos; clavan su aguijón y causan diversas reacciones alérgicas.

Hay **arañas** con sustancias muy tóxicas, como la tarántula, coya, capulina, polla o viuda negra.

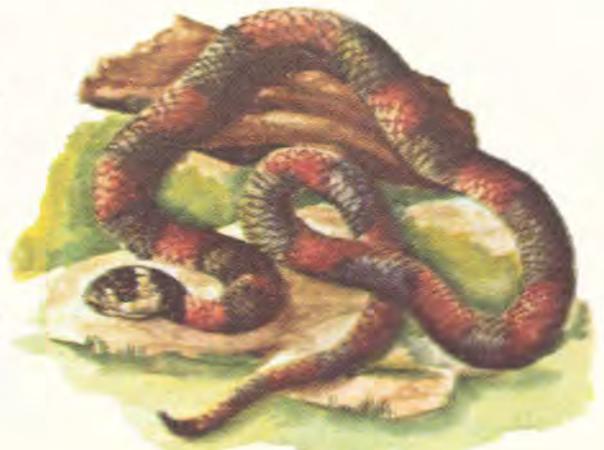
Las **garrapatas** pueden pasar diversos agentes infecciosos, como los del tabardillo o tifo por garrapatas, fiebres manchadas, encefalitis por virus, etc.

Los **ácaros** causan erupción de la piel, como la sarna, y pueden transmitir agentes infecciosos como los de la rickettsiosis vesiculosa y fiebres hemorrágicas por virus.

## CUIDADO CON SERPIENTES VENENOSAS

La **mordedura por culebra** puede ser mortal, por inyección de veneno o toxina que ataca diferentes sistemas o aparatos.

Serpientes venenosas son: cascabel, coral, víbora, mapaná, pudridora, taya X, 4 narices, 24 horas, etc



## ELIMINEMOS ANIMALES PERJUDICIALES

### Acabemos con ratas y ratones.

Estos roedores dañan alimentos, destruyen cosechas y casas, muerden a las personas, desfiguran y hasta matan a los niños.

Pueden comunicar muchos agentes infecciosos por mordedura directa, o por artrópodos, o al contaminar agua y alimentos.

Entre esos agentes están los causantes de rabia o hidrofobia, peste, fiebre por mordedura de ratas o sodokú, tifo murino, tifo por ácaros, salmonelosis, ictericia hemorrágica, enfermedad de Chagas, tularemia, coriomeningitis, etc.

Los roedores aumentan cuando las vacas y ovejas agotan el pasto. Los gatos, zorras, lechuzas, mochuelos, cernícalos, halcones, comadrejas, hurones, mangostas y culebras, son enemigos de los roedores.

Los **pesticidas** o **plaguicidas** casi siempre son venenosos y por tanto se deben guardar bien, bajo llave, lejos del alcance de los niños, en sitio especial, sin posibilidad de llegar a los alimentos ni a utensilios de cocina.

Es mejor evitar el contacto directo con la boca o las manos. No fumar ni beber ni comer, mientras se manejan estos productos. Cubrir boca y nariz cuando son en polvo. Limpiar muy bien y con cuidado, los utensilios que se hayan empleado. Lavar las manos muy bien y si es el caso, todo el cuerpo. Cambiar de ropas si el producto es muy tóxico o se han impregnado los vestidos.



**Insecticidas** son para matar insectos. **Fungicidas** son para exterminar hongos. **Raticidas** son para acabar con ratones y ratas.

Si perros o gatos comen animales muertos por estos venenos, es posible que sufran también una intoxicación.

**El aseo es enemigo de plagas perjudiciales: por esto hay que practicarlo permanentemente, en personas, vestidos, casas, instalaciones y ambiente general.**

Por ejemplo, hay menos chinches y cucarachas cuando se blanquean las paredes, se pintan las puertas y ventanas, se lavan los muebles de madera con agua bien caliente para destruir los huevos, se aplica insecticida en colchones y camas, se asea la vivienda, se quitan los techos de paja.

**Es importante evitar la multiplicación de plagas perjudiciales, y hay que buscar medios para exterminarlas.**

## PERROS Y GATOS SON AMIGOS PELIGROSOS

La mordedura por perro causa herida más o menos grave, y además, con la saliva, puede transmitir el virus causante de la **rabia** o hidrofobia, que es mortal. **Todo perro debe estar vacunado contra la rabia**, desde los 6 meses; se repite la vacuna cada 3 años.

El pelo del perro causa **alergias**.

El perro puede llevar agentes causantes de **peste negra**, **úlcera tropical**, enfermedad de Chagas, **fiebres recurrentes**, algunas **fiebres tíficas**, **fiebre Q**, **salmonelosis**, **brucelosis**, **esquistosomiasis**, **miasis cutánea** y **visceral**.

Las pulgas de perro pueden tener huevos de **tenia**, y los niños las comen a veces, al comer tierra.

En excrementos de perro hay huevos de **tenia**, cuando ha comido carne infectada de cerdo, buey o carnero; en las personas puede haber **hidatidosis** con quistes en hígado, pulmones, cerebro.

**Evitemos que los perros entren en contacto con alimentos para las personas; que se les sirva en los mismos platos; que se acerquen a los mataderos; que duerman con la gente. Démosles vermífugos.**



### EL GATO MATA RATAS, PERO NOS PUEDE TRAER MALES

El gato puede comunicar ácaros de la **sarna**, hongos que causan **tiñas**, parásitos como **lombrices** y **tenias**, bacterias que causan **salmonelosis**, **pasteurelisis**, **brucelosis**, **tuberculosis**, **tularemia**. Puede intervenir en transmisión de agentes causantes de enfermedad de **Chagas**, **úlcera tropical**, **toxoplasmosis**.

La **mordedura** y el **rasguño** del gato lesionan los tejidos, hieren.

Por **mordedura**, el gato puede transmitirnos la fiebre llamada **sodokú** y también comunica la **rabia**, que fácilmente adquiere en sus **correrías nocturnas**. **Todo gato debe estar vacunado contra la rabia**.

El pelo del gato determina a veces **reacciones alérgicas**, como **asma**, **urticaria**, etc.

También puede haber **erupción de la piel**, llamada enfermedad por **rasguño de gato**.

La **miasis cutánea** o larva migrans de la piel, es causada por **larvas infectantes de anquilostomas de gatos y perros**.

La **miasis visceral** o larva migrans de las vísceras es causada por **toxocaras de gatos y perros**. Con las heces salen huevos que contaminan el suelo y los come la gente por falta de aseo en las manos o por alimentos contaminados; al llegar al intestino, salen las larvas, van al hígado, a los pulmones y por la circulación general llegan a otros órganos.

## ANIMALES DE GRANJA PUEDEN SER PELIGROSOS



La **fiebre Q** se pasa por picadura de garrapatas o porque la persona inhala polvo contaminado, en sitios donde hay ovejas, cabras, caballos, conejos, curíes.

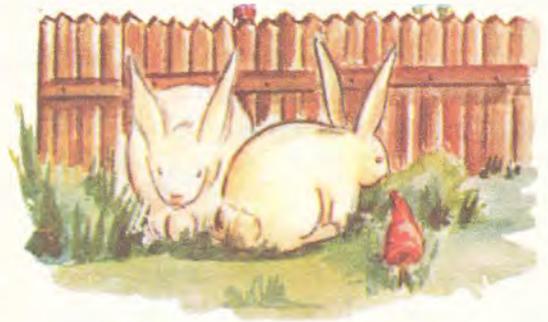
Las **OVEJAS** pueden comunicar a las personas cierta clase de **tenias**, por la carne mal cocida. Por la lana pueden comunicar el agente del **ántrax**. Al contaminar alimentos comunican **brucelosis** y **salmonelosis**.

Las **CABRAS** transmiten **tuberculosis bovina** y **brucelosis**, por contacto o contaminación de leche y otros alimentos. **Antrax** por contacto con la piel o por contaminación de aire, agua o alimentos. El pelo puede causar **alergia**, y a veces se usa para pieles, ropa de cama, rellenos de muñecas, etc.

Los **CABALLOS** pueden sufrir y transmitir la **rabia**. Virus de **encefalitis** pueden pasar a las personas por picadura de mosquito. **Brucelosis** se comunica por contacto o por alimentos contaminados. **Antrax** pasa directamente por el pelo o el cuero, o por inhalar aire con polvo contaminado, o alimentos y agua contaminados.

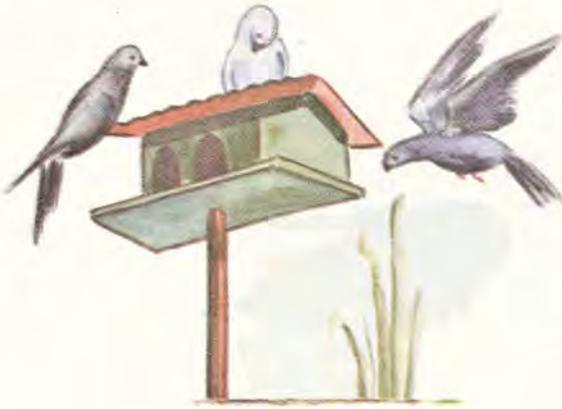
Las **MULAS** pueden comunicar **encefalitis**, por artrópodos y **rabia** por mordedura.

Los **CONEJOS** y **CURIÉS** o curíes pueden causar **alergias**, por el pelo de su piel. Pueden llevar agentes de la **fiebre recurrente**. El curí puede transmitir, por medio de las pulgas, los agentes de la **fiebre bubónica**.



La **tularemia** causa escalofrío, fiebre, postración y ulceración en el lugar infectado; se llama fiebre de conejos o de la mosca del ciervo; el agente infeccioso llega a las personas al coger conejos o liebres infectadas, o por picadura de la mosca del ciervo, o por pulgas de las ardillas, o por garrapatas, o por agua contaminada o por carne de caza que se ha cocido poco.

## LAS AVES Y LOS ANIMALES SALVAJES PUEDEN CAUSAR MOLESTIAS



Las **AVES DE CORRAL**, como gallinas, pavos y patos, también nos pueden traer males, como **pasteurellosis** y **brucelosis**.

Puede haber **intoxicaciones alimentarias** por contaminación de huevos y otros alimentos con **salmonellas**, que viven en el intestino de los animales; la persona sufre, antes de 24 horas, escalofrío, fiebre, vómitos, cólicos, diarrea, a veces con sangre, fuerte dolor muscular y hasta colapso y muerte.

La **ornitosis** o **psitacosis** se adquiere por inhalar aire con polvillo de excrementos de aves o por contacto con ellas o por picadura. A los 10 días hay fiebre, malestar, cefalea, dolor de espalda y extremidades, bronquitis y neumonía.

Las **plumas** de algunas aves domésticas pueden ser causa de **reacciones alérgicas**, como asma, urticaria, rinitis o irritación de la nariz, diarrea. También pueden ocasionar una afección pulmonar.

Hay **encefalitis** transmitida por artrópodos, que llega a las personas por picaduras de mosquitos que han traído el virus de corrales de aves. Las aves pueden llevar el agente de la **tularemia** y esta puede llegar a las personas, por picadura de garrapata, agua contaminada o contacto con la piel.

Las **palomas** pueden dejar en los excrementos, unos hongos causantes de la **criptococosis**.

Los **pájaros** pueden transmitir los agentes de **salmonelosis** y **leptospirosis**. Los de la **psitacosis** se comunican sobre todo por los loros y papagayos; los de la **ornitosis**, por mirlas, canarios, palomas y otros.

### LOS ANIMALES SALVAJES SON DE CUIDADO

El **mono** y otros vertebrados pueden tener el virus de la **fiebre amarilla selvática**, que pasa a la persona por picadura de un mosquito.

Parece que de los monos al hombre puede haber transmisión natural del **paludismo**.

Algunos **carnívoros salvajes** pueden transmitir la **triquinosis** cuando su carne está infectada.

Hay **animales salvajes** que transmiten el **ántrax** por contacto con la lana, el pelo o el cuero, o por inhalar aire contaminado, o por comer alimentos y agua contaminados.

La **tularemia** se comunica por contacto con la piel o por el agua o por picadura de garrapata.

# LOS GANADOS PUEDEN QUITARNOS LA SALUD



Los **CERDOS** pueden ser reservorios de virus de **gripa humana**. Al contaminar alimentos, transmiten agentes de **salmonelosis** y **brucelosis**. Comunican agentes de **disen-tería balantidiana**.

Hay **leptospirosis** porque se contamina agua y polvo, y así los agentes causales llegan a la piel y mucosa de las personas. El **bacilo de ántrax** se comunica por el cuero o al contaminar aire, suelo o alimentos. Si el cerdo tiene **esquistosomas**, contamina el agua, y hay caracoles que los toman y los pasan a las gentes.

La carne con granalla es la que tiene **triquinas** en los músculos, y estas van al intestino si no se cocina bien esta carne, se desarrollan los gusanos y expulsan larvas, que atraviesan el intestino y van a distintos músculos y órganos de la persona.

La **hidatidosis** es presencia de quistes en diversos órganos, causados por **tenias**, que llegan a las personas al tocar cerdos infectados o al usar agua y alimentos contaminados por los mismos.

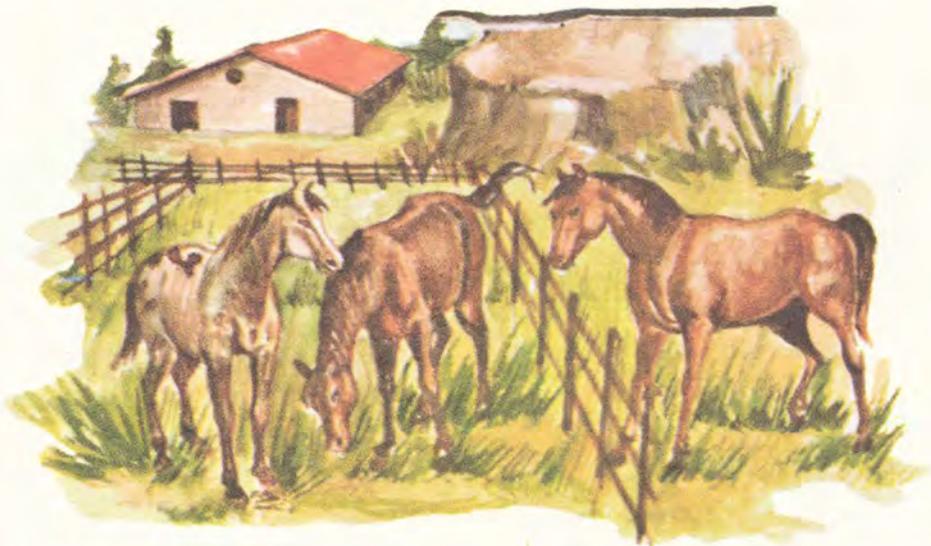
Garrapatas de pocilgas transmiten agentes de **fiebres recurrentes**. En porquerizas sucias, hay muchas **niguas**.

El **GANADO VACUNO** comunica los causantes de **brucelosis** o fiebre ondulante, por contacto directo o contaminación de leche u otros alimentos; hay fiebre continua o intermitente, sudores, escalofríos, dolores articulares y generalizados.

**Tuberculosis**, por leche o contacto directo. Ciertas **tenias**, por carne mal cocida. **Salmonelosis**, por alimentos contaminados. **Leptospirosis**, porque contaminan agua y tierra, que llegan a la piel y mucosas de las personas. **Fiebre Q**, por picadura de garrapata o inhalación de polvo contaminado o leche. Hay escalofrío, cefalea, fiebre, sudor y algo de tos. Las moscas de los establos comunican causantes de la **tularemia**.

Los agentes del **ántrax** o **carbunco** o **pústula maligna** se comunican por contacto directo o por el suelo contaminado por reses muertas o por coger el cuero, donde permanece por años, o también por moscas picadoras y otros insectos. En las personas se forma una vejiga con pus y después una costra negra; puede pasar el agente al sistema linfático y sanguíneo, y mata. Cuando el agente se inhala, entonces hay fiebre y afección respiratoria, que mata en menos de un día. También puede haber **ántrax gastrointestinal** por comer carne contaminada, mal cocida; es mortal.

## **BUENAS INSTALACIONES ANIMALES, SANEAN EL AMBIENTE**



**Las instalaciones higiénicas para los animales, son defensa para las personas.**

**Nuestra casa es vivienda de personas y no de animales; a estos hay que tenerles casetas apropiadas.**

Es importante construir bien las instalaciones para animales, distanciadas de la casa, con materiales que faciliten la limpieza frecuente, según normas técnicas. Y deben mantenerse higiénicamente.

Evitemos la suciedad, los malos olores, el mal aspecto y las plagas, en las viviendas animales.

**Cuidemos a los animales domésticos. Y cuidémonos de ellos.**

La salud personal, la de la familia y la de la comunidad se protegen al sanear el ambiente con las instalaciones de perrera, dormitorio para el gato, jaulas, pajareras, palomares, gallineros, pateras, conejeras, porquerizas, apriscos, establos, corrales, etc.

Los animales deben tener sus instalaciones propias y no deben estar en la vivienda de la gente.

Hay que procurar mantenerlos limpios, libres de piojos, pulgas, moscos, garrapatas, etc., y deben estar bien vacunados y nutridos.

**Es mejor evitar una familiaridad exagerada y siempre es importante el aseo personal después del trato con cualquier animal.**

**El saneamiento del ambiente debe ser preocupación de todos.**

## DEBEMOS ACTUAR POR NUESTRO BIENESTAR

“Mejor es pobre sano y fuerte que rico enfermo y débil”.

“La salud y el bienestar valen más que el oro,  
y un cuerpo robusto más que una fortuna”.

“No hay riqueza que valga lo que la salud del cuerpo,  
y no hay bien como el gozo del corazón”.

(Eclesiástico XXX, 14, 15, 16).

**Persona sana.**  
**Familia feliz.**  
**Pueblo progresista.**

**La persona debe aspirar**

a su perfeccionamiento,  
a su bienestar completo.

**Toda la familia** debe atender a la conservación de su salud.  
**Y cada uno de sus miembros** debe ayudar al bienestar familiar.

Existe el deber de colaborar en el bien común de toda la sociedad; pero también existe el derecho a participar de él en forma justa y proporcionada.

**La unión debe hacerse**

en la caridad y en el amor,  
en la verdad y en el bien;  
para el progreso y el mejoramiento,  
para el bienestar y la salud.

**Todos debemos trabajar unidos**  
**por el bien general y particular de todos.**

## HIMNO DE LA SALUD

### C O R O

La salud es el bien de la mente,  
la salud es el bien corporal;  
la salud es tener para siempre  
bienestar personal y social.

### ESTROFAS

Alimentos, vestidos y casa,  
las vacunas, las drogas y el sol,  
el jabón, el deporte y el agua,  
bien usados nos dan protección.

Arreglemos la casa y el pueblo,  
practiquemos la higiene mental,  
mejoremos la higiene del cuerpo  
y alegremos la vida de hogar.

Trabajemos unidos por siempre,  
para el bien, la verdad, la virtud.  
Y sigamos las reglas de higiene,  
que así Dios nos dará la Salud.

**¡SALUD, AMIGOS!**



Juguemos al

# ajedrez

**Aprobemos siquiera el 5o. de primaria**

**Saque adelante su primaria.**

**Estudie su bachillerato.**



590  
700  
810  
960  
1010  
5075  
5095  
6075

**OIGA Radio Sutatenza**