

cartilla de la salud



ESTA CARTILLA ES UN OBSEQUIO DE "BAVARIA"
A LOS CAMPESINOS COLOMBIANOS

Esta CARTILLA es propiedad de Acción Cultural Popular para las Escuelas Radiofónicas .

ACCION CULTURAL POPULAR, con gusto, cede los derechos de esta edición a Bavaria S. A. y por su conducto al Ministerio de Educación Nacional, para el uso de esta Cartilla en las ESCUELAS RURALES DE COLOMBIA.

643
C172
Ep. 1

mpx

MENSAJE DE BAVARIA
A LOS NIÑOS CAMPESINOS DE COLOMBIA:

BAVARIA hace obsequio de esta edición al
Gobierno Nacional para comenzar el estudio
de la SALUD en las ESCUELAS RURALES

Feb 20/13

BLAA.

"Nuestros talentos esenciales son el cuerpo y el alma estrechamente unidos, estrechamente dependientes el uno del otro: **NUESTRO PRIMER DEBER** es sacar partido de ellos para el honor de Dios y el bien del prójimo.

PIO XII.

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).

Debemos cuidar de nuestro cuerpo, de nuestra vida y de nuestra salud, porque Dios nos los ha confiado y nos pedirá cuentas de ellos. Debemos mantener el cuerpo limpio, nutrirlo y vestirlo adecuadamente; debemos ejercitarlo, fortalecerlo y concederle el natural descanso y solaz.

(Catecismo Católico)

"El médico es un **BENEFICIO DE DIOS**; por este título tiene derecho no solo al honor y a la estima de los hombres, sino también a su **RECONOCIMIENTO** y a su **CONFIANZA**."

PIO XII

LA SALUD

La Salud es un don de Dios que debemos cuidar

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

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

Dios es el dueño de la vida. A El debemos dar cuenta de los bienes que nos ha dado. El nos ha dado la Salud. **Tenemos obligación y necesidad de cuidar nuestra Salud y la Salud de las personas que dependen de nosotros.**

Cuidar la Salud es cumplir el 5º Mandamiento de la Ley de Dios.

La buena Salud es necesaria para cumplir bien nuestros deberes para con Dios, para con la Patria, para con nuestro prójimo y para con nosotros mismos.

Viviremos mejor si tenemos una mejor Salud.



Con buena Salud tendremos una vida feliz, estaremos alegres y tranquilos, gastaremos menos dinero, podremos trabajar mejor y gozaremos más.

La unión hace la fuerza

No basta saber lo que debe hacerse para mejorar la Salud. Es necesario hacerlo, practicarlo.

Y es indispensable enseñar a los demás y hacer que ellos lo hagan.

Cada uno puede mejorar su Salud, pero si todos trabajamos unidos para esto, lo conseguiremos con más facilidad.

Todos debemos buscar la Salud!

Es mejor prevenir que curar

Nadie quiere estar enfermo.

Todos queremos y necesitamos una buena Salud.

Es mejor no sufrir enfermedades que tratar de mejorarnos o de curarnos de ellas.

Las enfermedades no hacen bien a nosotros ni a nuestros familiares ni a nuestros vecinos.

Con la ayuda de Dios podemos librarnos de muchas enfermedades, si conocemos y atacamos sus causas.

LAS ENFERMEDADES MAS COMUNES

Enfermedades mentales o de la mente



Son las enfermedades que producen trastornos de la mente.

Por ejemplo: el cretinismo, la idiotez, distintas formas de locura, demencia, etc.

Las causas son enfermedades corporales en muchos casos y en otros casos son de causa espiritual.

Se pueden evitar estas enfermedades siguiendo las reglas de la higiene corporal y de la higiene mental.

Enfermedades congénitas o de nacimiento



Son las llamadas enfermedades de nacimiento o sea aquellas con que nace la persona.

Por ejemplo: los pies chapines, otras deformidades, algunas enfermedades del corazón, epilepsia, etc.

La causa principal de estas enfermedades es la mala salud de los padres.

La buena Salud de los padres es necesaria para la buena Salud de los hijos.

Enfermedades nutricionales o por mala alimentación



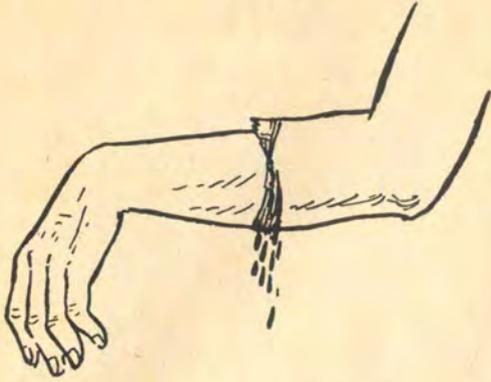
Son las enfermedades por mala alimentación.

Por ejemplo: el raquitismo, la anemia, el coto, etc.

La causa no es solamente el hambre o la pobreza, sino el desperdicio, el mal aprovechamiento o la falta de algunos alimentos indispensables para la buena Salud.

Estas enfermedades pueden evitarse con una buena alimentación.

Enfermedades traumáticas o por accidentes



Son enfermedades que causan daños en algunos de nuestros tejidos.

Por ejemplo: heridas, fracturas, quemaduras, etc.

Son causadas generalmente por accidentes.

Podemos librarnos de estas enfermedades teniendo precauciones para evitar los accidentes que pueden causarlas.

Enfermedades tóxicas o por venenos



Son las enfermedades que producen intoxicaciones en el organismo.

Por ejemplo: envenenamientos, intoxicaciones por drogas, productos para uso animal o vegetal, gases, bebidas embriagantes o alcohólicas, etc.

Estas enfermedades son causadas por tóxicos, venenos o sustancias dañosas al organismo.

Pueden prevenirse estas enfermedades teniendo cuidados especiales para que estas sustancias no penetren en nuestro cuerpo.

Enfermedades transmisibles o comunicables



Son las enfermedades que se pueden prender, pasar, contagiar, transmitir o comunicar a las personas.

Por ejemplo: la viruela, el sarampión, la tos ferina, el paludismo, la tuberculosis, la anemia tropical, etc.

La causa de estas enfermedades son los microbios y los parásitos.

Si nos defendemos de los microbios y parásitos, no sufriremos estas enfermedades; para esto debemos tener cuidados higiénicos con nuestra persona, la casa y el ambiente.

COMO EVITAR LAS ENFERMEDADES MENTALES O DE LA MENTE



Es necesario evitar las afecciones del Sistema Nervioso para así librarnos de algunas enfermedades mentales. Entre estas enfermedades están las siguientes: oligofrenias (idiotez, cretinismo, imbecilidad, debilidad mental), demencia senil, psicosis maniaco-depresiva, esquizofrenias, toxifilias, psiconeurosis (histeria, neurastenia, estados obsesivos, simulación, etc) paranoia, estados delirantes, neurosífilis, psicosis sintomáticas (por infecciones, intoxicaciones, lesiones cerebrales y glandulares, etc.)

Mente sana en cuerpo sano.



Es importante evitar las enfermedades del cuerpo para así librarnos de algunos males de la mente.

Las alteraciones mentales pueden causar enfermedades corporales y las enfermedades corporales pueden producir transtornos mentales.

El sistema nervioso en su conjunto constituye solo el instrumento del alma, que por su mediación rige el cuerpo.

Hay que cuidar de la salud del cuerpo y la salud de la mente. Hay que practicar la higiene mental.

Reglas de higiene mental

Es necesario amar a Dios sobre todas las cosas.

Hay que cumplir con los mandamientos y vivir en gracia de Dios.

Tenemos que cumplir los deberes para con nosotros mismos, para con la familia y para con los demás.

No se debe creer en agüeros, magias, brujerías, ni hechicerías.

Es necesario tratar de solucionar los problemas que se presentan, pero no es bueno preocuparse demasiado.

Cada problema tiene solución.

Todos necesitamos de tranquilidad. Hay que evitar la angustia y la ansiedad, y hay que vencer el miedo y la cólera.

El reposo es necesario para el espíritu y el cuerpo. No se puede trabajar permanentemente. Hay que descansar. Es conveniente dormir por tiempo suficiente y utilizar bien las horas de descanso.

Las recreaciones sanas no solo son agradables y útiles sino necesarias.

Hay que vivir optimistas y alegres.

Hay que sonreír y alejar la tristeza.

Para vivir sanos hay que evitar el uso de sustancias tóxicas que puedan producir acostumbramientos perjudiciales, como la marihuana, la morfina, la coca, etc. Es necesario evitar siempre el exceso de bebidas alcohólicas.

Tenemos que orientar bien nuestros instintos y dirigir bien los afectos. Debemos mejorar la inteligencia y fortalecer la voluntad.

Es necesario adaptarse al ambiente en que se vive. No hay por qué desesperarse. Todos debemos tratar de mejorar el medio en que vivimos, lo que nos rodea. Pero esto no se puede lograr en forma repentina. Se necesita el concurso de todos. Es mejor adelantar poco a poco y con paso seguro.

La vida en el hogar debe hacerse agradable, por esto es conveniente que los novios se preparen para el matrimonio.

La mujer es compañera y ayuda del hombre, no es su esclava. Hay que respetarla y ella debe hacerse respetar.

Los esposos deben amarse siempre. Ella y él deben ayudar al bienestar.

Es mejor no discutir, no regañar, no criticar, evitar las peleas. Hay que saber reconciliarse, cuando llega la calma después de un disgusto.

Los esposos deben pasar juntos las horas de descanso. Esto les ayudará a sentirse felices. Que cada uno piense en agradar a los suyos.

Los niños son los hombres del mañana. Todos debemos protegerlos y tratarlos con cariño. Hay que evitar el



abandono infantil. Al niño hay que educarlo, alimentarlo, darle techo y vestirlo; corregirlo y darle buen ejemplo. Nunca debe escandalizarse.

Es obligación de todos cuidar de la vida y de la salud de los niños.

Hay que tener cuidados especiales para que los niños no tengan miedo ni temor, para que no sufran angustias, para que sientan cariño de sus padres, hermanos y compañeros y se den cuenta del deber que tienen de servir a los demás.

El niño necesita de protección y de cariño pero no de un consentimiento o condescendencia excesivos.

Debemos evitar el aislamiento y la soledad; todos vivimos con otras personas y debemos ser parte activa de la comunidad. Hay que ayudar a los demás y hacerse ayudar de ellos.

Debemos mejorar y hacer mejorar a los demás, pero recordemos que nadie es perfecto en este mundo y que todos podemos equivocarnos y errar.

Debemos respetar y conservar la vida propia y ajena. Hay que evitar la violencia, las peleas, las discusiones, los disgustos. Es necesario ser atentos y amables con los demás.

Todos somos hermanos. Somos hijos de Dios y hechos a imagen y semejanza de El. Hay que amar al prójimo como a nosotros mismos.

Por la caridad, con la verdad y la justicia, debemos buscar la paz social.

COMO EVITAR LAS ENFERMEDADES CONGENITAS O DE NACIMIENTO

La buena salud de los padres es indispensable para la buena salud de los hijos.

De tal palo tal astilla



De padres sanos nacen hijos sanos.

Los padres que tienen buena Salud evitan enfermedades a los hijos.

Antes del matrimonio debe consultarse al médico para que certifique la buena Salud.

Es importante ir al médico, siquiera cada año, para cuidar nuestra Salud y así tener hijos sanos.

Los padres enfermos probablemente tendrán hijos enfermos.

Si los padres son alcoholizados, los hijos serán enfermos.

Si alguno de los padres tiene sífilis, blenorragia o tuberculosis, los hijos seguramente nacerán enfermos o enfermarán al poco tiempo de nacer.

El papá y la mamá son responsables de la buena crianza de sus hijos.

Si la madre sufre viruela, sarampión, roséola o varicela durante el embarazo, los hijos pueden nacer sordos, ciegos o con deformidades.

Si la madre está mal alimentada, es posible que el niño al nacer sea muy débil o tenga deformidades, como la falta del labio superior y del paladar.

La buena alimentación de la madre es indispensable para la buena Salud del futuro hijo.

Las madres tienen la obligación de ir al médico durante el tiempo de espera para cuidar su propia salud y la salud y la vida de sus hijos.

En este tiempo no se deben tomar radiografías.



COMO EVITAR ENFERMEDADES NUTRICIONALES O POR MALA ALIMENTACION

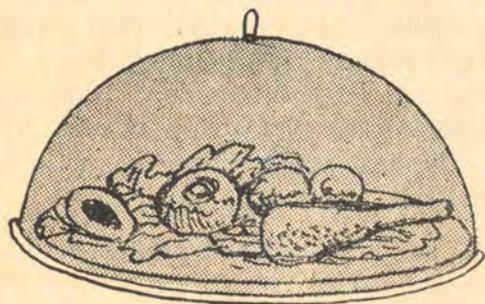
Esta clase de enfermedades es causada por la mala nutrición.

La mala nutrición se presenta por dos causas: por mala utilización de los alimentos, o por falta de ellos.

Algunas enfermedades impiden la buena utilización de los alimentos especialmente las enfermedades que alteran o dañan la digestión.

La causa más común de las enfermedades nutricionales es la mala alimentación.

La alimentación es buena cuando suministra lo que el organismo necesita.



Las comidas deben ser variadas y en cantidad suficiente, de buena calidad, correctamente preparadas y bien presentadas.

Coma despacio. Mastique bien. Coma a sus horas y con tranquilidad. Su organismo aprovechará y funcionará mejor.

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

Comer y beber en exceso es un pecado de gula y causa intoxicaciones.

Una alimentación correcta significa ahorro en dinero y ganancia en Salud.

Antes de preparar los alimentos y antes de comerlos es indispensable el aseo de las manos con agua y jabón.

Es necesario saber preparar bien los alimentos para que no pierdan su valor nutricional.

Una persona bien alimentada no necesita tónicos ni reconstituyentes, lo mejor y más barato es una alimentación variada. Las vitaminas naturales de los alimentos se aprovechan mejor y cuestan menos.

Los alimentos deben cubrirse para evitar las moscas y la mugre.

La buena nutrición, es una gran defensa contra las enfermedades, aumenta nuestra capacidad de trabajo y es indispensable para el desarrollo normal de los niños.

Al conservar los alimentos en tarros limpios y con tapa se mantienen mejor, más frescos y lejos del alcance de las plagas.

Estos tarros no deben oxidarse.

Mejor Salud con Mejor Alimentación

El Organismo Necesita Alimentos de Varias Clases

Comparemos al hombre con un automóvil y entenderemos mejor.

El carro está formado por distintas piezas y necesita repuestos para las partes que se gastan con el uso. Necesita que las piezas estén bien y haya aceite y grasa que evite los daños muy rápidos. Pero si no hay gasolina, si no hay energía, el carro no puede trabajar bien. . . También se necesita el conductor para que lo maneje.

El hombre también está formado por distintos tejidos y órganos y como siempre está en trabajo debe reparar lo que se desgasta. Debe mantener todo el cuerpo en buen estado y tiene que proteger sus distintas partes. Además necesita energía, fuerza para trabajar.

El conductor del hombre debe ser el alma, ella es la que debe dirigirlo y manejarlo.

Para que nuestra parte corporal esté bien y así nuestra alma pueda actuar mejor, necesitamos varios grupos de alimentos que son:

Alimentos constructores y reparadores de nuestro cuerpo: son las proteínas.

Alimentos protectores que defienden las distintas partes del cuerpo y facilitan su buen funcionamiento: son las vitaminas y los minerales.

Alimentos energéticos que producen energía, trabajo y calor en nuestro organismo y almacenan grasa: son los hidratos de carbono y las grasas.



Diariamente debemos comer alimentos de cada uno de los distintos grupos.

La buena nutrición es indispensable para el buen desarrollo físico y mental de la persona; ayuda al normal crecimiento del niño y del joven, influye en el aumento de peso y estatura, permite a la persona vivir mejor, trabajar más y ganar más dinero y ayudar a los demás con más facilidad. Una persona bien nutrida se defiende mejor de las enfermedades, de cualquier clase que sean.

Es claro que casi ningún alimento pertenece exclusivamente a un grupo, pero en general se pueden clasificar según la proporción que tengan de las distintas sustancias.

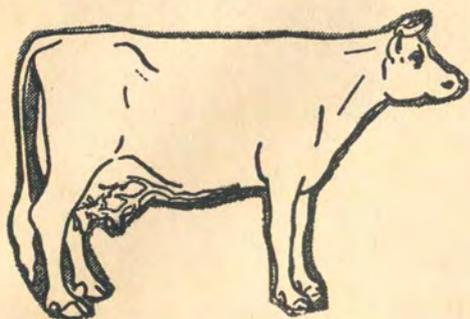
La leche por ejemplo, tiene sustancias de los distintos grupos pero su valor más importante está en las proteínas que puede dar a nuestro cuerpo.

La leche es un alimento excelente

La leche es indispensable en la alimentación del niño y de la madre.

Todos debemos tomar leche.

La leche además de ser rica en proteínas tiene también hidratos de carbono, grasas y algunas vitaminas y minerales. Por ésto se dice que es un alimento casi completo.



La leche en polvo, si es completa, íntegra o entera, alimenta lo mismo que la leche fresca de ordeño; solamente le falta agua.

Los derivados de la leche como mantequilla, queso, cuajada, kumis, keffir, yagourt, etc. son también alimentos muy buenos.

La vaca de leche es una garantía de salud en el hogar.

Comer dulces entre una comida y otra, favorece la formación de caries dentales. Es mejor tomar leche o comer frutas.

Los pueblos más fuertes y sanos consumen más leche y derivados de la leche.

La leche vale menos que las bebidas alcohólicas y alimenta muchísimo más.

El dinero que podría malgastarse en el consumo excesivo de bebidas alcohólicas, debe utilizarse para cosas buenas, como el mejoramiento de la casa, la alimentación, los vestidos, el calzado, el trabajo, etc.



Las proteínas forman y reparan gran parte del cuerpo

Los alimentos especialmente ricos en proteínas pueden ser de origen animal y de origen vegetal.

De origen animal:

Leche y derivados: las leches más comúnmente usadas son la de vaca y la de cabra.

Los derivados de la leche más conocidos son: crema, queso, natas, cuajada, kumis, keffir, yagourt, etc.

La leche es un alimento excelente. Puede ser fresca de ordeño, en polvo o evaporada.

Las personas mayores deben tomar diariamente 2 vasos de leche. Los niños y las madres ojalá tomen 4 vasos o sea 1 litro diario.

Carne: De diferentes animales. Es un gran alimento. Las carnes más conocidas son: de res, cerdo, pollo o gallina, oveja o cordero, curíes o cuyes, conejos, perdices, palomas y otros animales de caza.

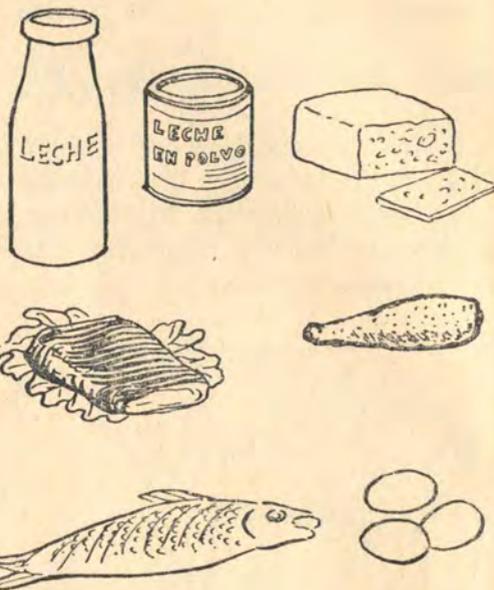
El pescado tiene una carne muy buena. Y puede ser de agua dulce (trucha, nicuro, bocachico, capaz) o de agua salada (bagre, cabrilla, róbalo, pargo rojo, mero, etc.)

Son buen alimento los mariscos (camarones, cangrejos, langostas, etc.) y las conservas de pescado (atún, salmón, sardinas).

La carne pulpa y las vísceras o menudencias tienen más proteínas que las carnes con grasas o con huesos.

Toda persona debe comer carne varias veces a la semana, y ojalá todos los días.

Huevos: son de gran valor nutritivo. Los más conocidos y fáciles de con-



seguir son los de gallina, pero hay también de ganso, pato, etc.

Se pueden preparar en distintas y agradables formas.

Es necesario comer huevos con frecuencia y sería excelente comer un huevo diario cada uno.

De origen vegetal:

Las leguminosas son las plantas que contienen más proteínas, pero el organismo las necesita y aprovecha menos que las proteínas animales.

Las más ricas son soya, maní, alverjas, lentejas, habas, frijoles y garbanzos.

Hay que aumentar el consumo y la producción de las leguminosas.

La quinua o suba es una planta alimenticia con buena cantidad de proteínas.

Los cereales de grano entero o enriquecidos, también suministran proteínas.

Minerales y vitaminas ayudan y mantienen bien el organismo y le sirven de defensa

Frutas

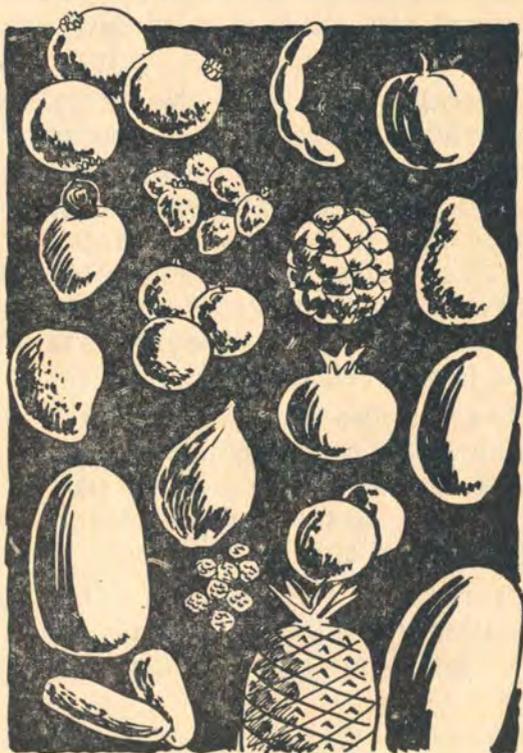
Hay una gran cantidad de frutas entre nosotros, que son buenos alimentos; entre ellas están:

Guayaba blanca, guayaba rosada, marañón o merey, mango, papaya, curuba, papayuela, fresas, naranja, lima, manga, toronja, anón, chupas, cachipay o chontaduro, mamey, mandarina, tomate de árbol, zapote, durazno amarillo, banano o plátano, chigua, borajó, coco, moras, tamarindo, dátil, cereza, árbol del pan, táparo, guamas, granadillas, mamoncillo, lulo, badea, ciruela calentana, ciruela de tierra fría, chirimoya, champa, caimo morado, granada, níspero, breva, aguacate, piña, guanábana, durazno blanco, uva blanca o negra, pitahaya, higo, limón, pomarroja, manzana, icaco, madroño,

cidra, pera, tuna, sandía o patilla, melón, etc.

Alimentan más las frutas frescas que las enlatadas y son mejores las crudas que las cocidas.

Diariamente debemos comer frutas.



Hortalizas verdes y amarillas

Son excelentes alimentos.

Entre las hortalizas y verduras que se pueden producir y comer entre nosotros están: pimiento morrón rojo o pimiento dulce, zanahoria, auyama, tallos o col, guascas, espinaca, berro, acelga, tomate, repollo, **choclo o maíz tierno**, cebolla puerro, balú o chachafuto, chuguas o ullucos, cubios, ibias, palmito, **remolacha**, guisantes, **guatilla o cidrayota**, alcachofa, **repollitas de Bruselas**, habichuela, nabo, pimiento morrón verde, coliflor, colinabo, calabaza, apio, berenjena, brocoli, nacu-

ma, ruibarbo, rábano rojo, cardos, pepino de rellenar, lechuga, acelga, pepino cohombro, ajo, ají, cebolla común, cebolla cabezona, laurel, cilantro, perejil, etc.

Es mejor comer cocidas las hortalizas y verduras, pero esto debe hacerse bien.

Todos los días se deben comer alimentos en forma de verdura y hortaliza.

Los hidratos de carbono y las grasas producen energía y calor

Los alimentos energéticos ayudan a nuestro organismo a producir calor, fuerza y energía. Son de varias clases.

Cereales y sus derivados: trigo, centeno, avena, cebada, maíz y arroz.

A este grupo de alimentos pertenecen el pan de trigo, el pan de maíz, la arepa, el pan de yuca o pan de bono, la almojábana, el maíz mute, los corn flakes y las pastas alimenticias como macarrones, fideos, espaguetis, tallarines, letras, conchitas, etc.

Los cereales de grano entero o con cáscara, tienen proteínas y algunas vitaminas; por esto es mejor el pan integral. Las pastas enriquecidas tienen vitaminas y algo de proteínas.

Almidones y Harinas: los distintos almidones y harinas, plátanos, maizena, fariña, mañoco, casabe, sagú, tapioca, etc.

Tubérculos: papa, yuca, arracacha, batata, bore o malangay, ñame, etc.

Azúcares: panela, azúcar, miel de caña, miel de abejas, melaza, bocadillos, mermeladas, dulces, bombones, chocolate, helados, gelatina, etc.

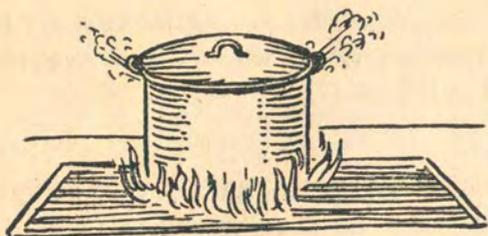
Grasas y Aceites: de origen animal y vegetal, manteca, mantequilla, margarina, aceites comestibles, etc.

Los alimentos de este grupo son los que más se consumen entre nosotros. Es verdad que son muy buenos y nuestro organismo los necesita, pero además hay que comer alimentos de los otros grupos diariamente.



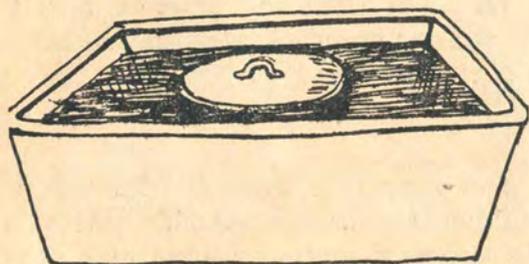
Las personas obesas o demasiado gordas no deben consumirlos, porque estos alimentos aumentan las reservas de grasa en el cuerpo. Tampoco los diabéticos deben comer alimentos de este grupo.

Cuidados con la leche



Es indispensable hervir siempre la leche antes de tomarla aunque parezca limpia, porque el animal que la produce puede estar enfermo o porque durante el ordeño y el transporte puede contaminarse la leche con microbios o parásitos.

La leche debe hervirse por lo menos durante tres minutos.



Para conservar bien la leche hay que enfriarla, metiendo la vasija bien tapada entre agua fría o hielo.

Si es necesario guardar leche para el día siguiente hay que hervirla nuevamente por la noche y luego enfriarla.

Preparación correcta de la leche en polvo

El utensilio para sacar la leche en polvo debe estar limpio y seco.

Mantenga bien tapado el recipiente que contiene la leche en polvo.

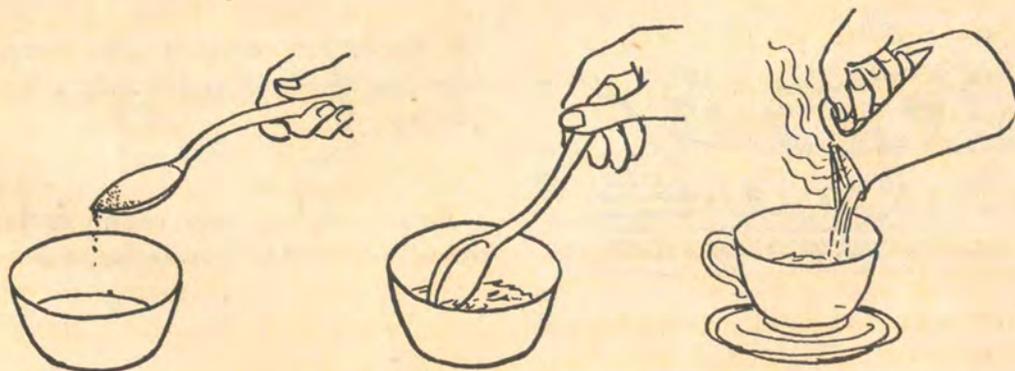
Para una taza de agua se necesitan dos cucharadas soperas al ras de leche en polvo completa. (Por una taza de leche en polvo se echan cuatro tazas de agua).

La leche en polvo se disuelve en una pequeña cantidad de agua hervida tibia.

Hay que batirla hasta formar una pasta cremosa sin grumos o yotas.

Después se agrega lentamente el resto del agua hervida a la temperatura que se quiera.

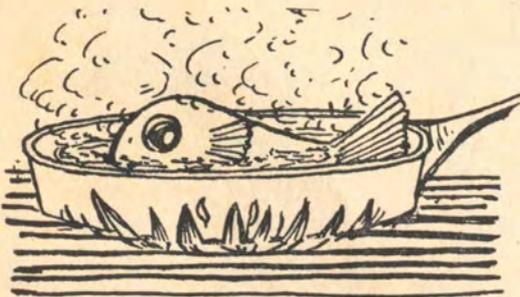
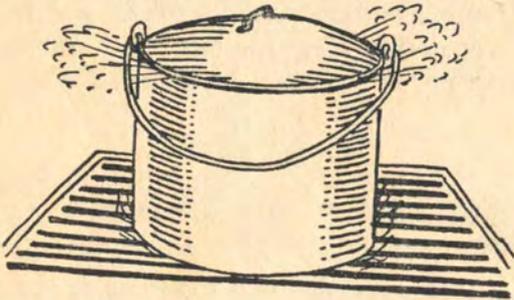
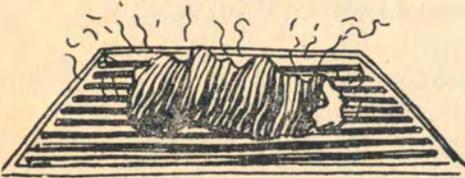
La leche íntegra en polvo alimenta tanto como la leche fresca de ordeño.



Cuidados con las carnes

Es necesario lavar y cocinar muy bien las carnes.

Para conservar bien las carnes se les debe echar sal y deben guardarse en un sitio fresco.



Para evitar la contaminación de las carnes se deben cubrir, tapar o proteger como los demás alimentos.

La carne es un alimento excelente, puede ser de muchas clases y puede prepararse de distintas maneras.

La carne tiene mayor valor nutritivo cuando se prepara asada, en biftec o cocida al vapor.

Las vísceras o menudencias y especialmente el bazo o pajarilla y el hígado, tienen vitaminas y minerales, como el hierro que es un mineral necesario para la sangre.

No se debe consumir carne de animales muertos por enfermedad. Estos animales deben enterrarse.

El hueso es poco nutritivo. Evite comprar huesos y carne con mucha grasa. El caldo de carne es poco nutritivo; lo importante de la carne es la pulpa.

Es bueno comer pescado con frecuencia. Mejor frito, guisado o en croquetas.

Es necesario comer carne varias veces a la semana, y ojalá todos los días.

Cuidados con las hortalizas verdes y amarillas

Es indispensable lavar bien las verduras y ojalá con agua hirviendo.

Algunas pueden comerse crudas siempre que estén limpias, (tomates, zanahorias, rábanos, repollo, lechugas, etc.).

No se debe agregar bicarbonato a las verduras, porque se pierde parte de su valor alimenticio.

Las verduras deben cocerse así: hervir poca agua con sal; cuando el agua está hirviendo se echa la verdura, se tapa la olla y se deja al fuego no más de 15 minutos. Después se quita la cáscara y se parte en trozos grandes.

El agua en que se cocinan las verduras es rica en vitaminas y minerales; debe utilizarse, por ejemplo en la sopa.



Las verduras deben prepararse pocos minutos antes de servirse a la mesa.

Es mejor usar cuchillos inoxidable para partir las hortalizas. Y platos de loza o vidrio, para servir las.

Aumente el valor nutritivo de su sopa agregándole verduras, hortalizas o queso rallado.

Un buen plato de ensalada bien limpia alegra la mesa, facilita la digestión y nutre el organismo.

Cuidados con las frutas

Son mejores las frutas nacionales que las extranjeras y mejores las frutas crudas y enteras que las preparadas en jugos, jaleas, bizcochos, dulces, helados, etc.

Es conveniente no partir las frutas en muchos pedazos y prepararlos solo inmediatamente antes de servirlos.

Es mejor comer las frutas en sazón, es decir, ni muy verdes ni muy maduras. Y hay que lavarlas bien.

Nuestra alimentación debe ser principalmente de leche, carne, huevos, frutas y verduras

Una alimentación variada es la mejor.

El agua pura es indispensable para nuestra vida

Sin agua no podemos vivir, pero el agua puede traer microbios, parásitos y huevos de parásitos que nos causan enfermedades mortales.

Busquemos la manera de tener agua limpia en nuestra casa.

Para purificar el agua hay que filtrarla y hervirla.

Debemos comprar un filtro bueno.

Si no podemos comprar un filtro, debemos hacerlo en casa, así:

Se coge una olla de barro, ojalá más angosta abajo y se abre un pequeño orificio en el asiento.

Se echa una capa de 10 centímetros de grava o piedritas limpias.

Se echa otra capa de 10 ctms. de arena limpia.

Después una capa de 5 cmts. de carbón de palo o vegetal bien molido. Se tapa la olla.

Ya está listo el filtro casero.

Se echa el agua en la olla y abajo se recoge filtrada.

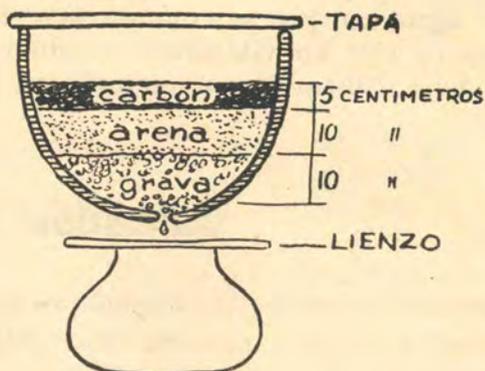
El recipiente en que se recoge el agua debe estar muy limpio y debe cubrirse con un lienzo para mantenerlo tapado y así evitar que el agua se ensucie nuevamente.

Las capas que componen el filtro deben lavarse y cambiarse con frecuencia.

El filtro es mejor si se usa un recipiente de metal inoxidable, con una llave abajo, para sacar el agua. Las distintas capas se separan con algodón o con un malla metálica fina que tampoco se oxide.

Es necesario que el agua de consumo esté siempre limpia y pura.

El agua que tomamos debe servir para beneficio de nuestra salud y no para causar daño a nuestro organismo.



Hay que proteger los **manantiales**, nacimientos, manas o fuentes de agua. Para esto lo mejor es limpiar muy bien el sitio donde nace el agua, recubrir una parte de las paredes del hoyo con algunas piedras, hacer un brocal y poner una tapa, para que nadie pueda ensuciar el agua; a un lado, se hace un tanque de almacenamiento y de allí se lleva el agua por tuberías a las viviendas.

El agua hervida nos libra de muchas enfermedades

Después de filtrar el agua que vamos a tomar, debemos hervirla, porque así se matan muchos microbios y parásitos.

El agua debe hervirse durante 5 o 10 minutos, si es filtrada.

Si no se ha filtrado antes el agua, debe hervirse por 20 minutos o más.

Para quitar el mal sabor al agua hervida, se pueden echar unas gotas de limón o simplemente se pasa de un recipiente a otro, varias veces; pero debe tenerse cuidado para que el polvo del aire no la contamine.

Otras maneras de purificar el agua

Con Halazone: Se echa una pastilla de éstas para una botella de agua limpia o 2 si el agua es turbia. Después de media hora puede tomarse el agua.

Con permanganato de Potasio: Se disuelve media pastilla de Permanganato en 2 cucharaditas de agua clara y limpia. De esto se van echando gotas en el agua que vamos a tomar poco a

poco, y se va revolviendo, hasta que el agua esté ligeramente rosada. Después se echan 1 o 2 gotas de limón. Se deja reposar media hora, y se toma.

Con Yodo: Por cada litro de agua clara y transparente se echan 2 gotas de solución de yodo al 7%, recientemente preparada. Se revuelve bien. Se deja reposar media hora, y puede tomarse.

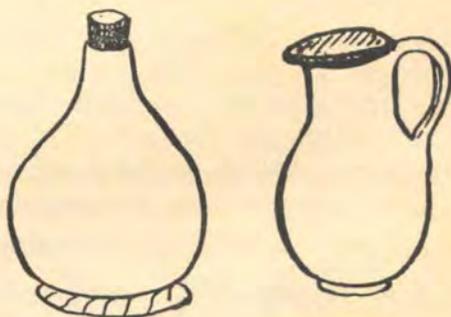
Después de purificar el agua, hay que mantenerla limpia

Las vasijas para el agua deben estar siempre limpias hay que lavarlas y enjuagarlas con agua muy caliente.

Deben mantenerse siempre tapadas, para que no caigan mugres, ni polvo, ni moscas, ni otras plagas que nos puedan traer enfermedades.

Nada debe meterse dentro del agua. Si necesitamos agua debemos sacarla de la vasija sin meter cucharones ni tazas ni manos, para no dañar el agua limpia que tenemos.

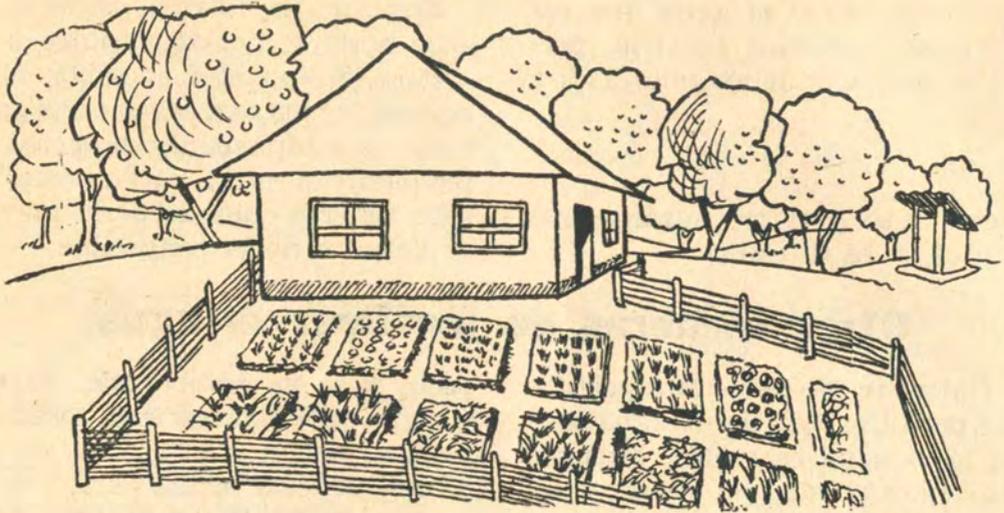
Es mejor usar vasijas que tengan cuello angosto, para que al voltearlas



el agua salga fácilmente y sin desperdiciarse.

Bavaria ha lanzado al mercado el "Agua Mineral Pony" cuya fórmula científicamente balanceada incluye Cloruro, Citrato y Bicarbonato de Sodio y Gas Carbónico, que le conceden excelentes propiedades. El "Agua Mineral Pony" es más digestiva por el Citrato de Sodio. Más tonificante por su contenido de sales. Más refrescante por su ligera acidez. Por sus condiciones biológicas es muy recomendable para proteger la salud.

Huerta y frutales en nuestra casa



La huerta casera y los frutales son despensa siempre provista de alimentos buenos, frescos y sanos.

Los mejores vegetales son los verdes y los amarillos. Hay que cultivarlos y comerlos.

Es posible evitar el coto

El coto o bocio simple es una enfermedad causada por la falta de una sustancia especial en nuestro organismo.

Esta sustancia se encuentra principalmente en los pescados y en la sal yodada; hay algo en los rábanos, tomates y zanahorias.

Es indispensable el uso de la sal yodada, para prevenir esta enfermedad.



La mala alimentación es causa de muchas enfermedades

El raquitismo, el coto, la anemia, la ceguera nocturna, algunas hemorragias, afecciones de la piel, boqueras, diarreas, obesidad, trastornos nerviosos y mentales, etc., son causados muchas veces solo por la mala alimentación.

La nutrición deficiente predispone nuestro organismo a muchas otras enfermedades.

Mejor salud, con mejor alimentación.

COMO EVITAR LAS ENFERMEDADES TRAUMATICAS O POR ACCIDENTES

Ya sabemos que estas enfermedades son las causadas principalmente por los accidentes.

Heridas:

Pueden ser en sitios diferentes y por causas distintas.

Por instrumentos cortantes o punzantes o contundentes (que golpean), por armas de fuego, por maquinarias, por explosivos, etc.

Cuidado con estas cosas!

Evitemos peleas con los demás; así protegemos nuestra Salud.

No dejemos instrumentos que puedan causar heridas, al alcance de los niños ellos no saben lo que hacen; no es justo castigarlos después.

Aprendamos a manejar bien los elementos de trabajo y pongamos atención a lo que hacemos.

Los instrumentos de trabajo también pueden causar heridas.

Cuidado con ellos!

El calzado nos libra de las heridas en los pies. Usemos siempre un buen calzado y recordemos que los niños también lo necesitan.

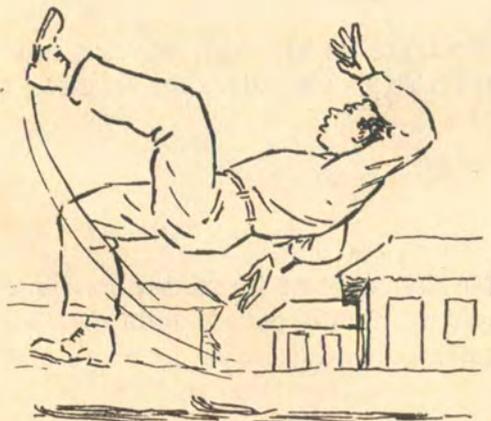
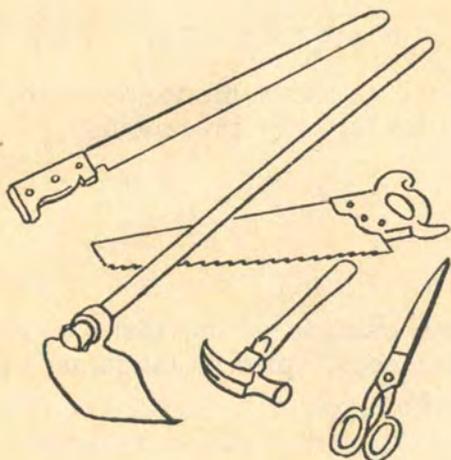
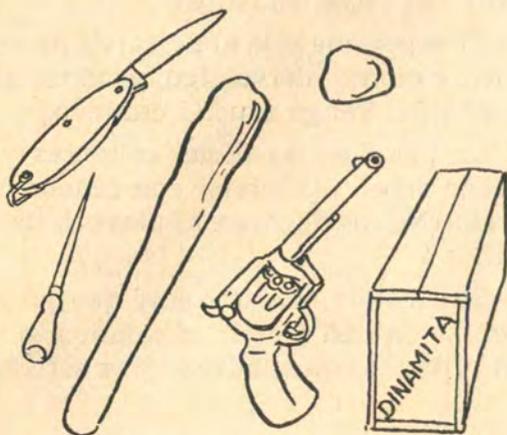
Fracturas:

Hay fractura cuando se rompe un hueso.

Nunca deben sobarse las fracturas! Las fracturas se deben sobre todo a las caídas y los golpes.

Los malos pisos de la casa y los malos caminos, las basuras y las cáscaras nos hacen resbalar.

Mejoremos los pisos de nuestra casa! Arreglemos los caminos! Recojamos las basuras! Y eliminémoslas!



Quemaduras:



Las quemaduras pueden ser más o menos graves. Se producen por el fuego y por cosas calientes.

El vapor que sale al destapar un recipiente donde hierve algo, produce quemaduras. Tenga mucho cuidado.

La pólvora, las cosas calientes y el fuego deben manejarse con mucho cuidado! No los dejemos al alcance de los niños.

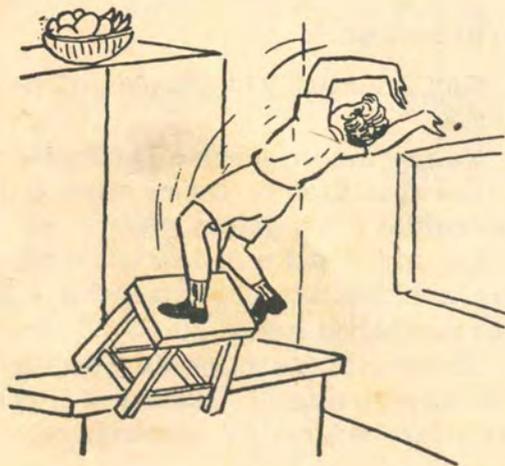
En caso de incendio hay que pensar con serenidad y salir rápidamente para evitar las quemaduras y la asfixia.

Hay que evitar los accidentes



Las causas más comunes de accidentes son las faltas de precaución.

Tenga cuidado al movilizar objetos pesados; como: piedra, maderas, bultos, cajas, etc.

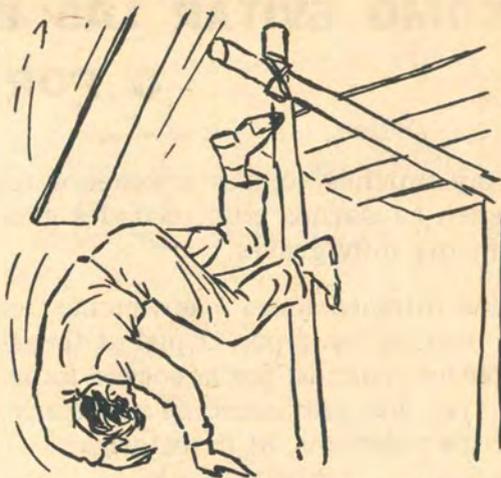


No trate de alcanzar objetos que están en sitios elevados, sin emplear medios seguros.

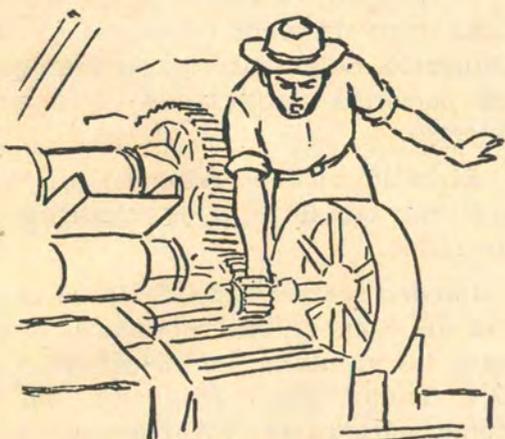
No deje objetos fuera de su sitio. (Un lugar para cada cosa y cada cosa en su lugar).



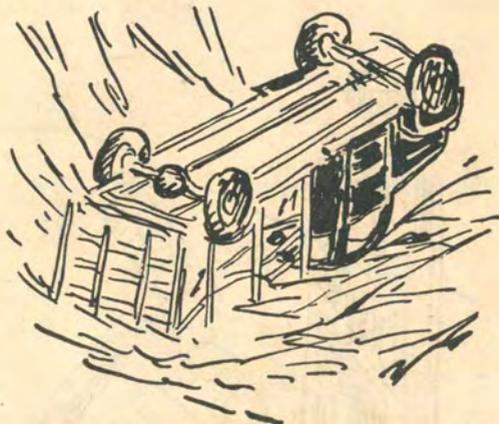
Jamás utilice escaleras o gradas en mal estado.



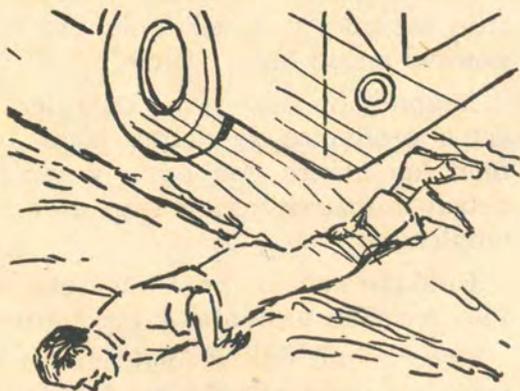
Use siempre andamios seguros y atienda a lo que hace.



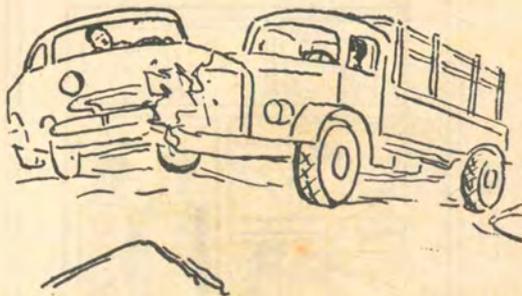
Tenga cuidado al manejar maquinarias y materiales de trabajo.



No viaje si el conductor está embriagado. Cuidado con la velocidad.



No suba a un vehículo ni baje de él, mientras está en movimiento.



Observe las señales y cumpla siempre con las reglas del tránsito.

COMO EVITAR LAS ENFERMEDADES TOXICAS O POR VENENOS

Hay muchos tóxicos o venenos que pueden causarnos enfermedades generalmente muy graves.

Las intoxicaciones o envenenamientos pueden venir por la piel al tocar o coger los venenos; por la boca al tomarlos; por los pulmones, al respirarlos; por los músculos, al inyectarlos.

La mayoría de estos tóxicos o venenos son drogas, remedios o sustancias para el uso del hombre o de los animales.

Casi todos los remedios son tóxicos, cuando se emplean mal.

Las drogas deben utilizarse solamente cuando lo indica el médico y en la forma como él lo aconseja. **No debemos utilizar las medicinas, sin el consejo del médico**, porque no sabemos si nos pueden causar daño. Y menos indicárlas a los demás, porque podemos acabar con la Salud y la vida de nuestros semejantes.

El botiquín es necesario en nuestra casa, pero debemos conocerlo y saber utilizarlo. Solamente deben manejarlo las personas responsables que sepan hacerlo.

El botiquín debe estar en un lugar seguro, y con llave; lejos del alcance de los niños.

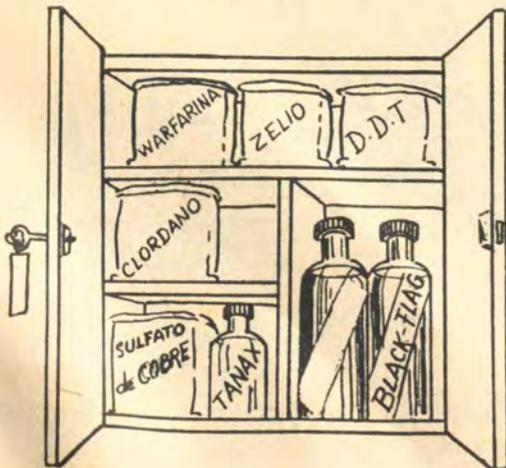
Pueden ser perjudiciales para la Salud del hombre, las vacunas y drogas para los animales, los insecticidas (D. D.T., Tánax, Black-Flag, etc.) los venenos para ratas (Warfarina, Zelio, etc.), los fungicidas y otras sustancias que se usan en la agricultura.

Estos productos deben estar en un sitio especial, y deben tener escrito el nombre en un lugar visible.

Después de usar uno cualquiera de estos productos se deben lavar muy bien las manos con agua y jabón y deben limpiarse también los utensilios empleados.

Cuidado con los productos que usamos para los animales y las plantas!

Recordemos que el óxido de los metales es venenoso; los utensilios de cocina, después de lavados, deben secarse muy bien.



El abuso del alcohol nos causa daños

Las bebidas fermentadas y destiladas contienen alcohol y el consumo excesivo de ellas perjudica nuestra salud y causa males a la familia y a la patria.

El guarapo y la chicha tienen mucho alcohol y sustancias tóxicas; ade-

más se preparan en forma antihigiénica.

Los licores y aguardientes también tienen bastante alcohol; los vinos tienen un poco menos.

Entre las bebidas embriagantes las que tienen menor proporción de alcohol son las cervezas: tienen algunas sustancias nutritivas pero tampoco debe abusarse de ellas.

Algunas personas no pueden dominarse y cuando toman una bebida alcohólica, siguen siempre hasta la embriaguez. Son los verdaderos alcohólicos. Estas personas nunca deben probar siquiera estas bebidas y deben consultar al médico.

Evitemos el exceso en las bebidas alcohólicas. No malgastemos el dinero ni perjudiquemos la salud.



Otros cuidados para prevenir las intoxicaciones

Los enlatados, cuando están mal preparados y se han conservado mal, causan intoxicaciones.

Todo enlatado malo debe enterrarse, para no causar daños a las personas ni a los animales.

Todo enlatado que tenga la tapa soplada en cambio de hundida, está dañado; lo mismo si al romperlo sale aire o si dentro de la lata se encuentra óxido o si tiene olor fétido.

Después de abrir un enlatado, debe sacarse inmediatamente todo el alimento que contenga.

No deben guardarse alimentos en estas latas después de abiertas.

Cuidado con los incendios!

El fuego produce sustancias invisibles que al respirarlas envenenan la sangre y pueden ocasionar la muerte.

La cocina debe ser una pieza separada, ventilada y con luz.



Muchas plantas son venenosas y perjudican nuestra Salud (árboles, hierbas, etc). La marihuana, la coca, perjudican la salud y producen acostumbramiento.

No deben utilizarse plantas desconocidas porque pueden ser perjudiciales.

Las plantas no deben fumigarse cuando se acerca la cosecha.

COMO EVITAR LAS ENFERMEDADES TRANSMISIBLES O COMUNICABLES

Enfermedades transmisibles son las que se pueden comunicar, contagiar, prender o pasar a las personas.

Quién las produce

Las enfermedades comunicables son producidas por microbios y parásitos y son las más comunes entre nosotros. Estas enfermedades son muy graves porque causan daño a la persona que las sufre y al ser transmitidas a los demás, les causan perjuicios.

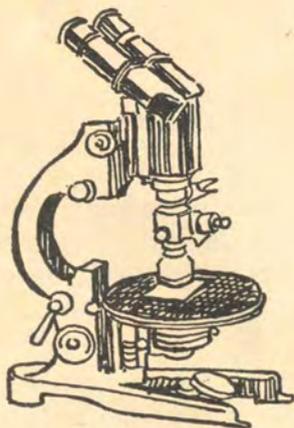
Los microbios son seres muy pequeños que tienen vida. Causan viruela, sarampión, varicela, roséola, fiebre amarilla, carate, pián, sífilis, blenorragia, tuberculosis, tos ferina, tifoidea, sarna, tiñas y muchas otras enfermedades.

Los parásitos son animales que viven en otro o sobre otro organismo y se alimentan de él. Los más comunes son los parásitos intestinales, que viven dentro del organismo y los piojos y pul-

gas que viven sobre el cuerpo. Algunas diarreas y disenterías, el paludismo y otras enfermedades son causadas por parásitos.

Todos los microbios y algunos parásitos son tan pequeños que no pueden verse a simple vista; para verlos se necesita el microscopio que es un aparato con lentes especiales que aumentan el tamaño de las cosas.

Algunos parásitos intestinales son más grandes y pueden verse fácilmente, como las lombrices, pero sus huevos son tan pequeños que necesitamos también del microscopio para verlos. La persona no ve estos huevos pero sí puede comerlos fácilmente; después los parásitos se desarrollan dentro de su organismo.



Cómo se comunican las enfermedades transmisibles

Estas enfermedades se comunican por contacto directo y por contacto indirecto.

El contacto directo se presenta cuando una persona sana está con una persona enferma que lleva microbios o parásitos.

El contacto indirecto puede ser de varias maneras: por los alimentos, el

agua, el aire, la tierra, las plantas, los animales y también por las personas, porque los microbios, parásitos o huevos de parásitos que salen del enfermo pueden estar en todas partes.

La persona sana se pone en contacto con los microbios o parásitos que están en cualquier parte, y adquiere la enfermedad.

Cuándo se adquieren estas enfermedades

Estas enfermedades se pueden adquirir cuando llegan microbios, parásitos o huevos de parásitos al organismo de una persona que no tiene suficientes defensas contra ellos.

Los microbios, los parásitos y sus huevos, como son tan pequeños, pue-

den entrar por cualquier parte de nuestro cuerpo: por la nariz, al respirarlos; por cualquier parte de la piel, al recibirlos por heridas, mordeduras, picadura, etc.; por la boca, al comer alimentos que vienen contaminados o que nosotros contaminamos al cogerlos con las manos sucias.

Aislamiento del enfermo

Algunas enfermedades transmisibles como tuberculosis, viruela, sarampión, tifo, etc., requieren el aislamiento del

enfermo para evitar que se contagien las personas sanas.

El médico indicará, cuándo y cómo debe aislarse al enfermo. (Habitación separada para el enfermo, y bien ventilada. Ropas especiales para él, que deben lavarse y hervirse antes de plancharlas. Mantener sus platos y cubiertos separados de los demás. Evitar las visitas. Destinar una sola persona para atenderlo; esta persona debe proteger la nariz y la boca con un pañuelo, mantenerse siempre bien aseada, lavarse las manos al salir de la habitación del enfermo y después de tocar las cosas que él usa).

La persona que cuida al enfermo debe evitar el contacto con los niños.



Quién debe dar el tratamiento de las enfermedades

El médico, que ha estudiado esto, es la única persona que debe dar el tratamiento de las enfermedades.

Ni el boticario o farmacéutico, ni el vecino, ni las amigas deben indicar tratamientos, porque no están preparados.

Maneras de prevenir enfermedades transmisibles

Para evitar estas enfermedades es necesario tener cuidados especiales con nuestra persona, con nuestra vivienda y con el ambiente que nos rodea.

CUIDADOS CON NUESTRA PERSONA

El médico es necesario para nuestra salud



El médico es un enviado de Dios para beneficio de nuestra salud. La misión del médico es la de velar por nuestra Salud, pero no puede cumplirla si no vamos a él.

La persona sana debe ir al médico para no enfermar; el enfermo, para tratar de mejorar o de curarse.

Hay muchas enfermedades ocultas para nosotros, que solamente puede conocer el médico, y que es mejor tratar de curar a tiempo.

El cáncer es mortal pero puede curarse muchas veces, cuando el médico hace un buen tratamiento y a tiempo.

Pero el médico no puede saberlo todo. Dios es el único que no puede equivocarse y que todo lo sabe.

Todos debemos ir a la consulta del médico, por lo menos una vez al año.

Los niños y las mujeres embarazadas deben ir con más frecuencia.

Debemos considerar al médico como nuestro amigo y consejero.

Todo caso de enfermedad debe consultarse rápidamente al médico, porque si dejamos pasar el tiempo, puede progresar la enfermedad y luego será tarde para la curación.

El dinero empleado en el médico y en las drogas formuladas por él es un dinero bien gastado, porque es en beneficio de nuestra Salud y porque tenemos obligación de cuidar de ella. **Todos cobramos por nuestro trabajo. El médico tiene también derecho y obligación de cobrar por sus servicios.**

Los exámenes de laboratorio ayudan al médico a conocer al enfermo y por esto muchas veces son necesarios.

Las indicaciones que da el médico son para nuestro bien; hay necesidad de cumplirlas exactamente.

El dentista u odontólogo también ayuda a mejorar nuestra salud

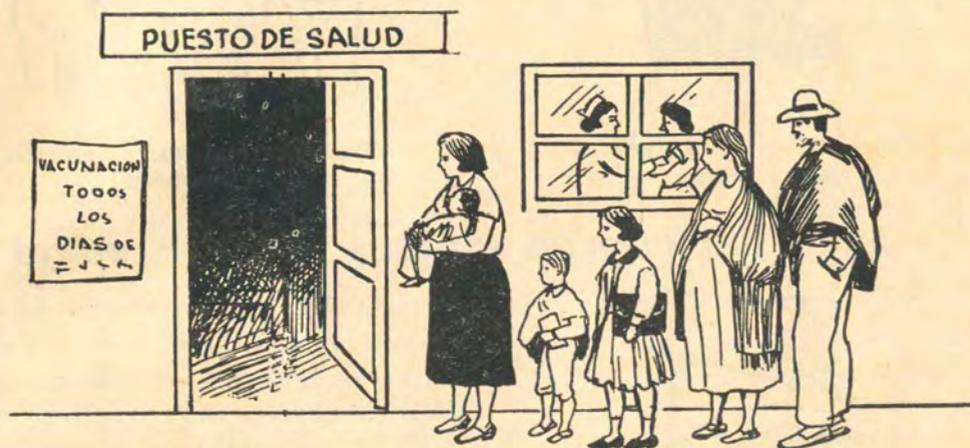


Es necesario ir a la consulta del odontólogo para cuidar bien nuestra dentadura.

Todos debemos ir al dentista por lo menos dos veces al año. Así evitamos enfermedades y dolores.

La limpieza después de cada comida y la buena alimentación también ayudan al buen estado de la dentadura.

Los Organismos de Salud son para nuestro bien



Es obligación del Estado ayudar al cuidado de la Salud del Pueblo.

La Nación nos presta sus servicios por medio de los Organismos Sanitarios.

Los Centros de Salud, los Puestos de Salud, los Dispensarios Antituberculosos y Dermatológicos, los Centros Epidemiológicos y Hospitales, son para servicio nuestro.

Tenemos obligación de utilizar estos servicios.

En el Puesto de Salud del municipio hay consulta médica y servicio de enfermería especialmente para los niños pobres, para los escolares y para las futuras madres.

En algunos Centros de Salud hay otros servicios que debemos también aprovechar, como Dentistería, Gota de Leche, Inspección de Sanidad, etc.

En los Puestos y Centros de Salud se aplican vacunas a todas las personas, en forma gratuita, en los días y horas señalados.

La limpieza da salud y belleza

Para un cristiano, el cuerpo merece el máximo respeto, porque es Templo del Espíritu Santo.

El aseo es una necesidad de nuestro cuerpo. Muchos de los males o enfermedades se deben solamente a la falta de aseo de la persona. Los microbios y parásitos pueden estar en todas partes y sobre todo en la mugre.



Una persona aseada es agradable para todos

El aseo quita la mugre y muchos de los microbios y parásitos que viven en ella.

El sudor o transpiración puede causar malos olores, que se eliminan con la limpieza.

El baño estimula el organismo, da buen aspecto a la persona y la defiende de las enfermedades.



Una persona sucia molesta a los demás

El aseo del cuerpo mejora nuestra salud

Todo nuestro cuerpo es bueno por que es obra de Dios; tenemos que cuidarlo. Es necesario el aseo de todas las distintas partes del cuerpo.

El baño general del cuerpo debe hacerse todos los días.

La limpieza debe hacerse con agua y jabón. El agua tibia quita más la mugre. La esponja o estropajo ayudan al aseo del cuerpo.

Toda persona debe bañarse diariamente; no hay días especiales en el mes en que no pueda hacerlo. El baño puede hacerse en mar, río, quebrada, ducha o regadera o con ayuda de un platón. Siempre con agua y jabón.

En casos de fiebres muy altas, el aseo puede hacerse a manera de fricción con un poco de alcohol, que limpia, desinfecta y refresca.



Las manos sucias nos traen enfermedades

Los microbios y parásitos están en todas partes y sin darnos cuenta podemos tocarlos con las manos; después cogemos alimentos o llevamos las manos sucias a la boca, los ojos, los oídos o a cualquier parte del cuerpo, y así adquirimos enfermedades.

La limpieza de las manos protege nuestra salud y la de los demás.

El frecuente aseo de las manos con agua y jabón nos libra de muchas enfermedades transmisibles.

Las uñas deben estar siempre recortadas y limpias.

Debemos lavar nuestras manos, con agua y jabón, siempre que estén sucias y 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 pequeños.

Después de tratar con un enfermo o con las cosas de su uso.



Inmediatamente antes de comer



Antes de manejar los alimentos



Antes de atender a los niños pequeños



Al salir del sanitario o letrina

Es necesario mantener la dentadura limpia, completa y sana

El cuidado de la dentadura es tan necesario como el de otras partes de nuestro cuerpo.

La dentadura sirve para masticar los alimentos, pronunciar bien las pala-

bras y dar buena presentación a la persona.

La buena alimentación ayuda a la mejor formación y conservación de la dentadura. (Es mejor no comer dulces entre una comida y otra).

Para evitar daños en la dentadura son necesarias la correcta limpieza y la vigilancia del odontólogo o dentista.

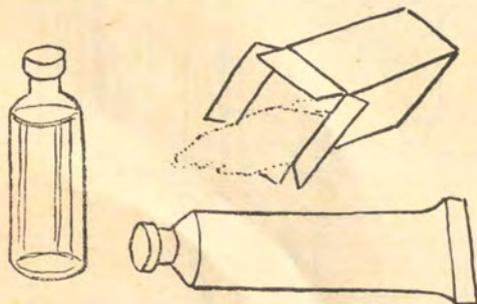
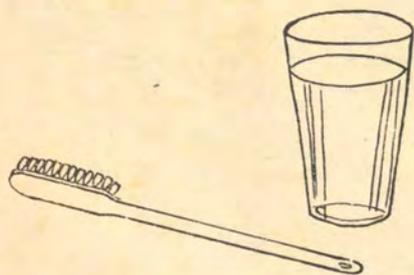
Los niños también necesitan buena salud, por esto hay necesidad de cuidar los dientes de leche.

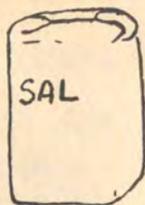
El niño debe acostumbrarse a la limpieza de su dentadura. Al principio tendremos que ayudarle, hasta que pueda hacerlo bien.

La limpieza de la dentadura debe hacerse inmediatamente después de cada comida.

Para el aseo de la dentadura son necesarios: un cepillo para dientes, seco, y un poco de agua.

Los dentífricos ayudan al correcto aseo de los dientes. Pueden ser líquidos, en pasta o crema y en polvo. Se deben utilizar como se indica en el rótulo.





Si no puede conseguirse un dentífrico especial, puede usarse un poco de Bicarbonato de soda o un poco de sal común, humedecidos con agua.

Cada persona debe tener su cepillo para dientes, de uso propio solamente.

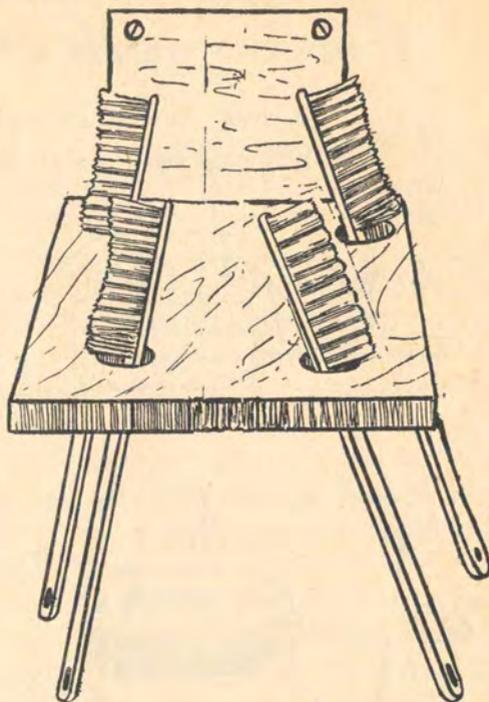
Es bueno tener un cepillero para que los distintos cepillos no se toquen entre sí y puedan secarse bien.

Los cepillos deben protegerse de la mugre y sobre todo de las moscas, que llevan suciedad y microbios en las patas.

No coloque el cepillo en agua caliente; enjuáguelo con agua fría después de usarlo y cúbralo con sal de cocina. No guarde el cepillo húmedo en lugar cerrado; déjelo secar al aire. El cepillo se debe usar seco.

Si no es posible hacer el correcto aseo de la dentadura, por no tener a mano el cepillo, debe hacerse por lo menos un enjuague de la boca, con agua, después de cada comida.

Los daños de la dentadura son causas de muchas enfermedades. Estos daños muchas veces sólo puede descubrir-



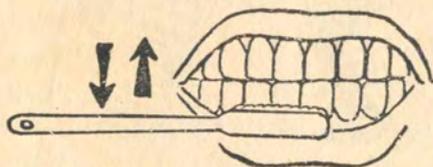
los el dentista u odontólogo, y deben tratarse oportunamente, antes de que haya dolor.

Es necesario asistir al dentista, siquiera dos veces al año, para proteger nuestra dentadura y nuestra salud.

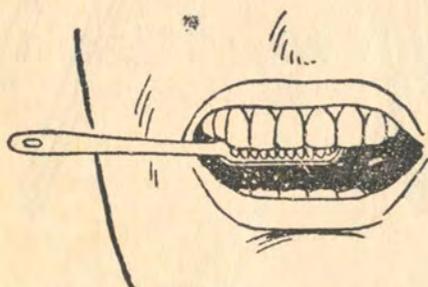
El niño debe ir al odontólogo desde los dos años de edad.

Manera correcta de hacer la limpieza de la dentadura

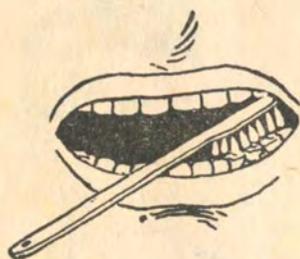
Después de cada comida se debe limpiar la dentadura. Para que este aseo quede bien es necesario hacerlo así:



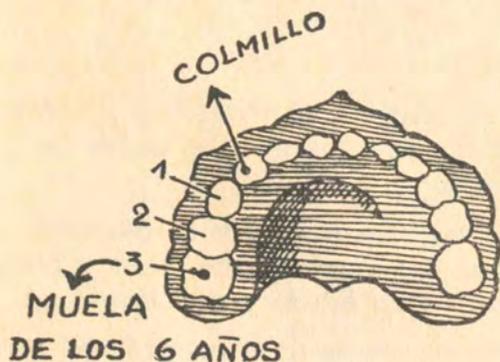
Con el cepillo se frotran los dientes de arriba hacia abajo, es decir, de la encía a la terminación del diente. No es de un lado a otro sino de arriba hacia abajo.



Esto debe hacerse por delante y por detrás, es decir, por el lado de afuera y por el lado de adentro de los dientes y muelas.



Las muelas también deben frotarse por la parte de encima, que es la parte que recoge los restos de comida durante la masticación.



En la dentadura hay cuatro piezas indispensables, que son las muelas de los seis años. Estas muelas salen solamente una vez; no se mudan. Es necesario cuidarlas especialmente.

Son dos arriba y dos abajo.

La muela de los seis años es la sexta pieza contando de la mitad de la dentadura hacia los lados, o sea la tercera después del colmillo.

El baño de la cabeza y el cabello corto mejoran nuestra salud y nuestra presencia



Es necesaria la limpieza de la cabeza con agua y jabón, porque en ella pueden quedar muchos microbios y parásitos que causan enfermedades.

Es mejor el cabello corto porque así puede mantenerse más limpio y se evitan accidentes y enfermedades.

Después de ir a la peluquería se debe lavar bien la cabeza, para evitar tiñas e infecciones.

El cabello debe estar aseado y en orden. Una peinilla, peine o peineta nos ayuda a esto.

Algunos parásitos viven en la cabeza de personas desaseadas. Los piojos o caránganos son señal de descuido y pueden transmitir enfermedades.

El tifo exantemático es transmitido por los piojos.

Para quitar los parásitos de la cabeza debe cortarse el cabello, bañar muy bien la cabeza con agua caliente y jabón, y aplicar un poco de D.D.T. que no caiga en la boca ni en los ojos. Estos parásitos deben matarse.

Mejor pelo corto, aseado y en orden.



La cara debe estar siempre limpia y aseada



El cuidado de la cara mejora nuestra salud y nuestra presencia.

Los hombres deben afeitarse con frecuencia.

Las pestañas deben lavarse cuidadosamente.

Cuando caen basuras en los ojos, deben mantenerse abiertos los párpados; así las lágrimas sacan estas basuras. Nunca deben frotarse los ojos con los dedos ni con las manos, porque se pueden causar graves daños.



Los anteojos sólo deben usarse cuando los formula un especialista, y sólo durante el tiempo que él indique.

La nariz debe mantenerse limpia. El pañuelo ayuda a esta limpieza.

No olvide cubrir la nariz y la boca al toser o estornudar.

Las orejas deben estar aseadas, para evitar enfermedades en el oído. La cera que se forma, puede sacarse cuidadosamente con la ayuda de un pabillo envuelto en algodón; ninguna otra cosa debe meterse al oído.

Muchas enfermedades se pueden evitar con el calzado

Las Uncinarias y los estrongiloides, que son parásitos intestinales, se transmiten así:

Una persona enferma, que no emplea el sanitario, deja sus excrementos al aire libre, y en ellos deja unos huevos muy pequeños. De esos huevos nacen después pequeños gusanos o larvas.

Estas larvas se introducen por los pies de las personas descalzas, y producen los sabañones, mazamorras o candelillas.

Estos gusanos van luego al corazón, pasan a los pulmones, se localizan después en el intestino de la persona y allí se desarrollan por completo.

Diariamente estos animalitos dañan parte del intestino. Además las Uncinarias chupan gotas de sangre y así causan la anemia tropical.

Esta enfermedad y muchas otras pueden evitarse con el uso permanente del calzado.



El aseo y el calzado de los pies defienden nuestra salud

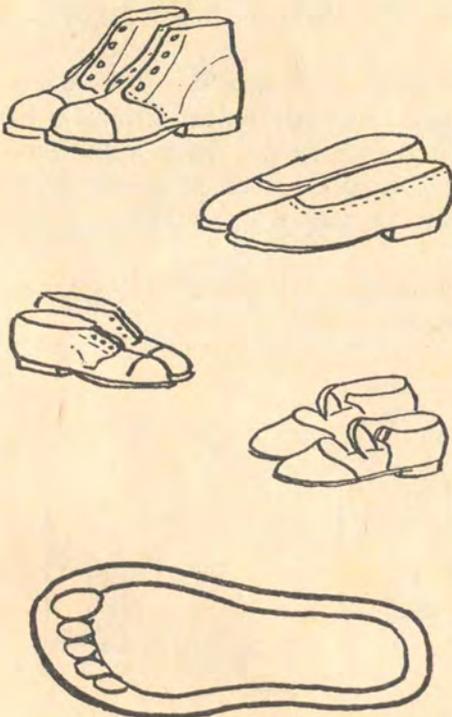


El aseo de los pies debe hacerse diariamente con agua y jabón. Después hay que secar muy bien los pies, para evitar tiñas y malos olores.



Con el uso del calzado se pueden evitar muchas enfermedades, infecciones, heridas, granos y algunos accidentes.

El calzado no es un lujo, es una necesidad



El calzado puede ser de distinta forma, tamaño, precio y material.

El mejor calzado es el de cuero, es decir los zapatos y las botas, porque cubre el pie y lo protege más de las enfermedades, mantiene más aseados los pies, da seguridad al caminar, da mejor presencia a la persona, y dura más.

Todos y cada uno de nosotros necesita tener su calzado propio.

Debemos usar el calzado a todas horas; solamente debemos quitarlo para dormir y para el baño.

Es conveniente tener calzado de reemplazo para poderlo cambiar cuando está húmedo o sucio.

El calzado es para chicos y grandes.

Debe ser proporcionado al tamaño del pie; nunca ajustado.

La higiene del vestido protege nuestro organismo



Es indispensable el uso de la ropa interior, que es diferente para hombres y mujeres.

Esta ropa no debe ser apretada.

La ropa debe ser amplia y de acuerdo a la circunstancia; hay ropas para trabajo, para deporte, para baño, para fiestas, etc.

El overol y el delantal defienden los vestidos durante el trabajo.

El sombrero sirve para proteger del sol muy fuerte y de la lluvia, pero no se debe usar a toda hora y hay que mantenerlo limpio.

La manera de vestir es diferente, según las costumbres y el ambiente.

Las ropas descuidadas y sucias causan mal olor y enfermedades, porque en ellas viven mejor los parásitos y los microbios.

La ropa limpia mejora nuestra salud y nuestra presencia.

El lavado quita microbios, parásitos, mugre y malos olores.

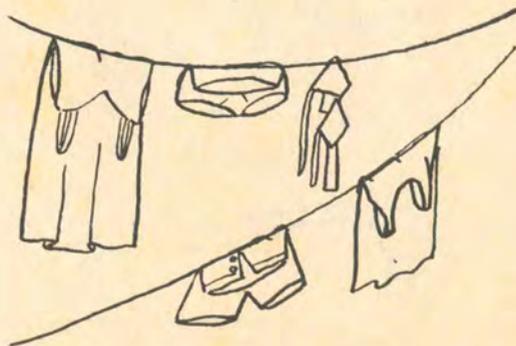
Todas las ropas pueden y deben lavarse y aplancharse con frecuencia.

(En los casos de sarna o piojos en el cuerpo, hay que hervir las ropas, especialmente la ropa interior).

La plancha caliente es un gran desinfectante de la ropa. El calor de la plancha mata algunos microbios.

Es necesario cambiar las ropas que vestimos cuando están sucias o húmedas, y siempre por la noche. Las medias y la ropa interior deben cambiarse con la mayor frecuencia posible.

No es conveniente usar ropas de otra persona.



El vestido debe ser ligero, que permita la transpiración y lo suficientemente abrigado según el clima.

Las ropas de lana son muy abrigadas y también las de nylon; por esto se usan en tierra fría. Son más frescas las ropas de seda y de hilo que se usan en tierra caliente. (Lino o algodón).

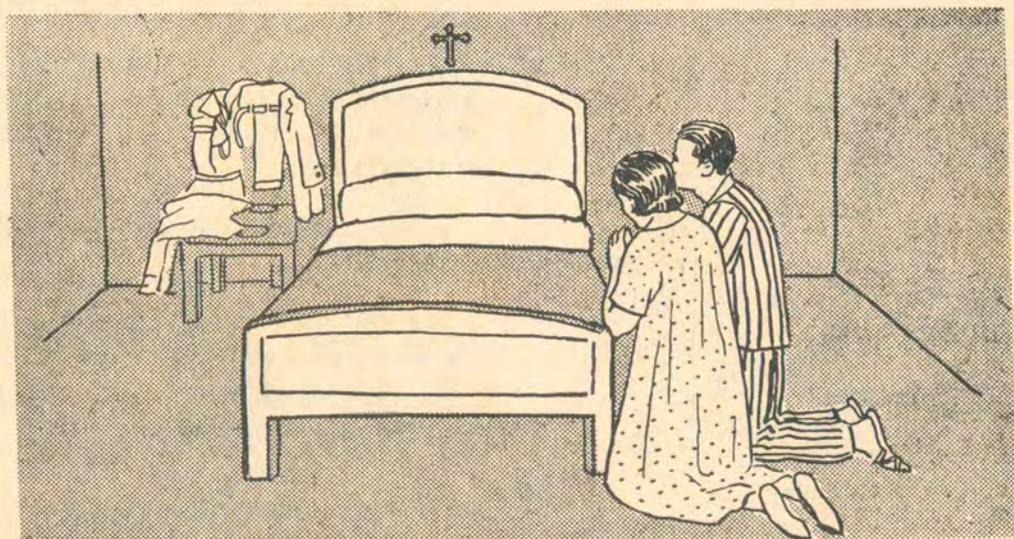
La ropa oscura conserva más el calor; la ropa clara es más fresca. Abri- gan más las ropas de color negro, azul y rojo, un poco menos las de color verde o amarillo y las más frescas son las de color blanco.

Es necesario tener ropa especial para la cama.

El sombrero, el pañolón, la chalina, la ruana, el bayetón, la ponchera, el sobretodo, son también prendas de vestir y deben mantenerse aseadas.

La pijama o camisa de dormir es un vestido de tela sencilla y barata, que economiza nuestros vestidos de diario, protege nuestra salud, evita malos olores, ayuda al sueño tranquilo y favorece el descanso; debe mantenerse limpia, lavada y aplanchada.

Antes de ir a la cama debemos cambiar toda nuestra ropa de diario, por la pijama o camisa de dormir.



El calzado es parte de nuestro vestido y debe mantenerse limpio.



El calzado sucio debe limpiarse así:

Se quita el barro con un trapo y luego con un cepillo; se echa betún o grasa; se deja secar un momento; se frota con un cepillo y luego se brilla con un trapo.

El aseo del calzado aumenta su duración y mejora su apariencia.

El calzado húmedo debe dejarse secar al sol.

Los ejercicios físicos fortalecen nuestro organismo

Es necesario practicar con frecuencia algunos ejercicios físicos, para la buena formación y desarrollo de nuestro cuerpo.



Estos ejercicios son indispensables para los niños. Ellos juegan, corren y se mueven por instinto y por necesidad.

Esto mejora la Salud de su cuerpo.

El género humano ha buscado la manera de hacer ejercicios físicos distintos a los que se practican en el trabajo diario. Por esto se han reglamentado la gimnasia, los juegos, los deportes.

Todos los ejercicios físicos son buenos, si se hacen ordenadamente.

Los ejercicios son para fortalecer nuestro cuerpo y dar un descanso a nuestra mente, no para producir fatiga o cansancio.

Los ejercicios al aire libre son los mejores.

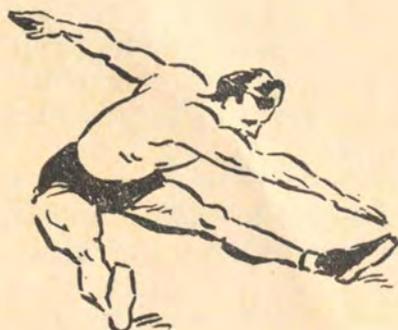
La natación es un ejercicio excelente. Se dice que es el deporte más completo.

Debe practicarse cuantas veces sea posible, pero con cuidado.

La gimnasia ayuda eficazmente a la correcta formación de nuestro organismo.

Para el mejoramiento de nuestra Salud, debemos hacer ejercicios físicos. Tenemos que buscar el tiempo necesario para estas diversiones que hacen más agradable y sana nuestra vida; este tiempo puede encontrarse en el día domingo y en los días festivos.

Podemos escoger los ejercicios que nos gusten más y debemos lograr la manera de hacerlos bien.



Los ejercicios físicos hechos con moderación mejoran nuestra salud

Estos son algunos de los deportes que debemos practicar. Claro está que para esto se necesita tiempo, campo

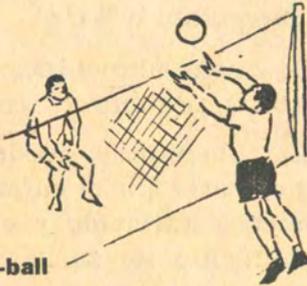
apropiado, elementos y ojalá varios amigos para formar equipos. Nosotros debemos conseguirlos.



Fútbol



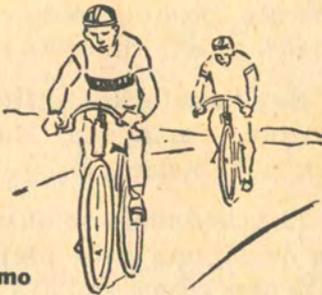
Basket-ball



Volley-ball



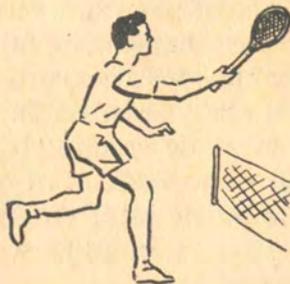
Base-ball



Ciclismo



**Excursiones
y Atletismo**

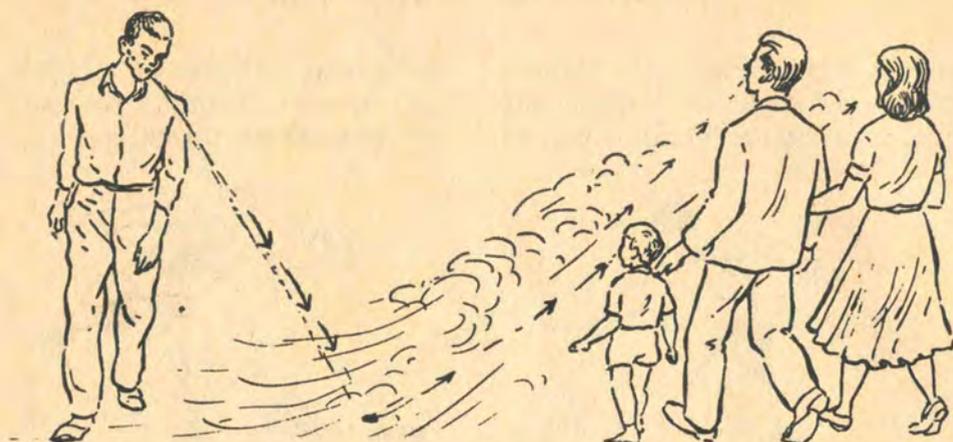


Tenis



Equitación

La Tuberculosis es mortal. Librémonos de ella



La Tuberculosis o tisis es una enfermedad contagiosa y mortal.

Generalmente la tuberculosis comienza en los pulmones y los destruye, los carcome. Después puede pasar a otras partes del cuerpo y también los destruye.

Se contagia fácilmente porque el enfermo tose, escupe o habla, y con la saliva salen muchísimos microbios llamados bacilos de Koch que pueden causar la enfermedad a otras personas. Si la tuberculosis es del riñón, los microbios salen con la orina. Si es del intestino, salen con las materias fecales. Si es de la piel, los microbios salen con la supuración que se produce.

Estos microbios pueden estar en todas partes, y la persona sana se contagia al comerlos y sobre todo al respirarlos... Y todos tenemos que respirar!

La tuberculosis causa la muerte a la persona, después de muchos padecimientos, y puede causar mal a muchísimas personas, especialmente a los familiares porque se contagia, se prende fácilmente.

No escupa en el suelo. Cubra la boca y la nariz con un pañuelo, al toser o estornudar.

Es indispensable prevenir esta enfermedad. Para eso está la Vacuna antituberculosa o B.C.G.

La buena alimentación también nos ayuda a prevenir la enfermedad.

La tuberculosis puede curarse, pero es necesario que el enfermo reciba tratamiento adecuado y a tiempo. Si el tratamiento no se hace completo y bien, la enfermedad puede volverse incurable. Es necesario hacer el tratamiento pronto, para evitar mayores males al enfermo y a sus familiares.

Hay Sanatorios Antituberculosos en Bogotá, Cartagena, Manizales, Medellín y Villavicencio.

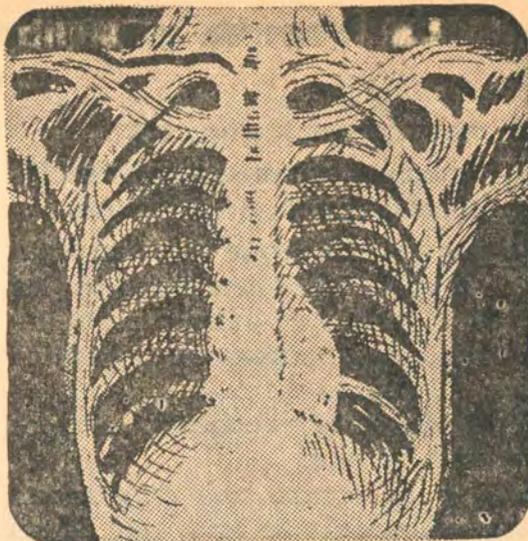
El tuberculoso se queja generalmente de alguna o de algunas de las siguientes cosas: sudores por las noches, fiebre especialmente por las tardes, enflaquecimiento, pérdida del deseo de comer, cansancio, falta de fuerzas y de ánimo, tos frecuente, y a veces lo que escupe puede ser de color rojizo o con pintas de sangre; también puede sentir otras cosas. Sin embargo, la persona puede estar enferma sin sentir molestias, y cuando se da cuenta ya es tarde.

Usted amigo, puede estar tuberculoso. Alguno de sus familiares puede estar enfermo. Es una necesidad y una obligación buscar la mejoría, la curación.

El examen radiográfico o de Rayos X es indispensable para saber si la persona está tuberculosa.

La radiografía pulmonar debe hacerse siquiera cada año, a todos los miembros de la familia. Así sabrá el médico si hemos adquirido la tuberculosis y nos dará el tratamiento rápidamente.

En todas las capitales de los Departamentos, y en otras ciudades, existen **Dispensarios Antituberculosos y Centros Epidemiológicos.** Allí, por muy bajo precio, toman las radiografías, hacen el examen médico e indican el tratamiento de la enfermedad. Hay también **Unidades Móviles de Rayos X.**



Librémonos de la tuberculosis; para esto debemos alimentarnos bien, recibir la vacuna, ir cada año al examen radiográfico de los pulmones, asistir a la consulta del médico, seguir sus indicaciones y poner en práctica todos los consejos de esta Cartilla.

La lepra se puede prevenir

En los **Dispensarios Dermatológicos** atienden los casos de lepra y enfermedades de la piel.

La lepra es producida por un microbio llamado Bacilo de Hansen, pero es muy poco contagiosa.

La lepra se puede curar, pero es mejor prevenirla.

En muchas partes se acabó esta enfermedad porque las gentes se preocuparon por la buena alimentación, por el uso del agua y del jabón, por el aseo de la vivienda y el ambiente.

La vacuna antituberculosa o B.C.G. sirve también para evitar la lepra o al menos para que sea curable si se presenta.

Las enfermedades venéreas son peligro para todos

Estas enfermedades son contagiosas y generalmente son consecuencia del contacto con personas enfermas, de una vida desordenada. Las malas costumbres, los excesos y los vicios llevan a conseguir estos males, que causan graves daños a las personas que los sufren, a quienes están en contacto con ellas y a los futuros hijos.

El médico es quien debe indicar el tratamiento de esos males, porque a veces parecen curarse y sin embargo siguen causando mal al enfermo y a los demás.

Para prevenir enfermedades venéreas es necesario tener buenas costumbres, evitar los vicios, no estar en contacto con personas que tengan estas enfermedades.

La Vacuna nos libra de la enfermedad

Es mejor prevenir que curar.

Las vacunas evitan o previenen las enfermedades pero no las curan.

La vacuna hace que nuestro organismo prepare las defensas contra los microbios, para que cuando estos lleguen a nosotros, podamos combatirlos mejor y librarnos del mal.

El efecto de la vacuna no siempre dura toda la vida.

La vacuna contra una enfermedad protege solamente de ésta y no de las demás enfermedades. Algunas vacunas defienden de dos o más enfermedades.

Hay varias clases de vacunas. Las principales son contra: viruela, tos ferina, difteria, tétanos, tifoidea, tuberculosis, fiebre amarilla y poliomielitis o parálisis infantil.

Las vacunas se han descubierto para nuestro beneficio. Utilicémoslas.

En los Puestos y Centros de Salud se aplican las vacunas a todas las personas que quieran, sin cobrarles.

Cada vacuna es distinta y se aplica en distinta forma.

Toda persona debe recibir por lo menos las siguientes vacunas: contra viruela, tifoidea y tuberculosis. Ojalá contra difteria, tos ferina y tétanos. Cuando alguna persona sufre fiebre amarilla, poliomielitis o tifo exantemático es necesario que todas las personas de la población se vacunen contra esas enfermedades.

La persona enferma debe consultar al médico para saber si puede recibir determinada Vacuna. Si el niño ha sufrido convulsiones anteriormente o tiene alguna afección de la piel, también debe avisar al médico antes de la vacunación.

Vacuna contra la Viruela

Esta vacuna puede aplicarse en cualquier época de la vida pero es mejor hacerlo en los niños, antes de los seis meses de edad.

Esta vacuna se aplica sobre la piel, y a los pocos días debe producirse allí

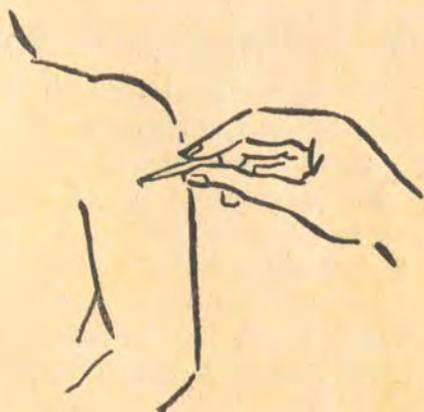
una reacción. No debe molestarse este sitio. Si no hay reacción, quiere decir que la vacuna no sirve.

La reacción que se produce en el sitio de aplicación de la vacuna es cada vez menor y siempre debe verla el vacunador. **A los siete días de aplicada la vacuna contra la viruela debe volverse al Puesto de Salud.**

Es necesario repetir la vacunación contra la viruela cada tres años.

Debemos recibir la vacunación contra la viruela cuando no hemos sido vacunados antes, cuando hace más de tres años que nos vacunaron y siempre que se presenten casos de viruela en la población.

La viruela es muy contagiosa y muchas veces mortal.



Vacuna contra la Difteria, Tos ferina y Tétanos

Es una vacuna especial que defiende al organismo del niño de estas tres enfermedades, muchas veces mortales.

La mejor edad para esta vacuna-



ción es de los tres meses al año de edad, pero puede aplicarse a todos los niños menores de 10 años.

Para que la vacuna sea efectiva es necesario que en la primera vez se apliquen tres inyecciones intramusculares, una cada mes.

Al año siguiente es necesario la revacunación con una sola inyección. Cada tres años debe aplicarse una dosis más de refuerzo, hasta los 10 años.

Las personas mayores pueden ser vacunadas también, pero es necesario hacer antes pruebas especiales.

Toda persona expuesta al tétanos debe vacunarse.

Vacuna contra la Tifoidea

Esta vacuna debe aplicarse a los mayores de tres años. Defiende contra la tifoidea y la paratifoidea.

Son tres inyecciones subcutáneas, en la primera vez, una cada semana. Debe repetirse una inyección cada año.

Vacuna contra la Tuberculosis

El mejor tiempo para la aplicación de esta vacuna es el primer año de vida pero puede recibirse en la edad adulta.

Hay dos clases de Vacuna: tomada e inyectada. La aplicación de la Vacuna inyectada se hace generalmente en dos etapas: primero se aplica una inyección para saber si la persona debe ser vacunada (Tuberculina). Después, si es necesaria, se aplica la Vacuna (B.C.G.); ésta se aplica a los dos o tres días de la primera inyección.

En el sitio de aplicación de la va-

cuna pueden presentarse algunas molestias y entonces debe consultarse al médico.

Hay personal especializado en esta vacunación, que es el de la Campaña y Dispensarios antituberculosos.

Parece que esta vacuna defiende al organismo no sólo de la tuberculosis sino también de la lepra.

Si la persona no recibe la segunda inyección, no queda vacunada y puede ser tuberculosa. Debe ir a examen del médico y al examen radiográfico de los pulmones.

Cada uno de nosotros necesita las vacunas. Vayamos al Puesto o Centro de Salud; allí las vacunaciones son gratuitas.

Las vacunas protegen y mejoran nuestra salud porque nos defienden de las enfermedades.

Vacuna contra la Rabia o Hidrofobia

La rabia o hidrofobia es una enfermedad incurable y mortal.

La única manera de evitar esta enfermedad, cuando un animal rabioso muerde a una persona, es aplicando la vacuna antirrábica oportunamente, y en casos de mordedura grave, aplicando también el suero antirrábico.

El perro es el animal más propenso a la rabia, aunque otros animales también pueden tenerla, como el gato, el buey, el caballo, el murciélago, etc.

Esta vacuna no es indispensable en todas las mordeduras de perro, sino solamente cuando el animal está rabioso o se pierde de vista.

La vacuna antirrábica se consigue por medio de la Alcaldía o en el Puesto de Salud.

En caso de mordedura por un animal rabioso es necesario ir inmediatamente al médico, para recibir los cuidados necesarios.



El perro rabioso

Al principio cambia su conducta y también su carácter; el animal se vuelve triste o más cariñoso que antes, a veces se muestra desconfiado, huye al propio dueño, y se esconde en lugares oscuros. Después se vuelve inquieto, se excita, da mordidas al aire y actúa como si estuviera loco. Se le dificulta respirar. Al principio tiene hambre y sed; luego tiene dificultad para tragar y termina sin poder comer ni beber.



De la boca le escurre una baba espesa y abundante; ladra continuamente y el aullido es ronco como si tuviera atravesado un hueso en la garganta.

Si está suelto, sale de la casa y camina sin descanso y sin rumbo, ataca y muerde todo lo que encuentra.

Después el animal sufre una parálisis y tiene que arrastrarse. Por fin muere.

El animal muere después de cuatro a diez días del comienzo de los síntomas de rabia.

Si se sospecha que el perro tiene rabia, no debe matarse. Hay que conservarlo preso durante dos semanas, porque en este tiempo el animal debe morir.

Todo perro debe vacunarse cada tres años contra la rabia.

Cuidado con la mordedura de perro rabioso!

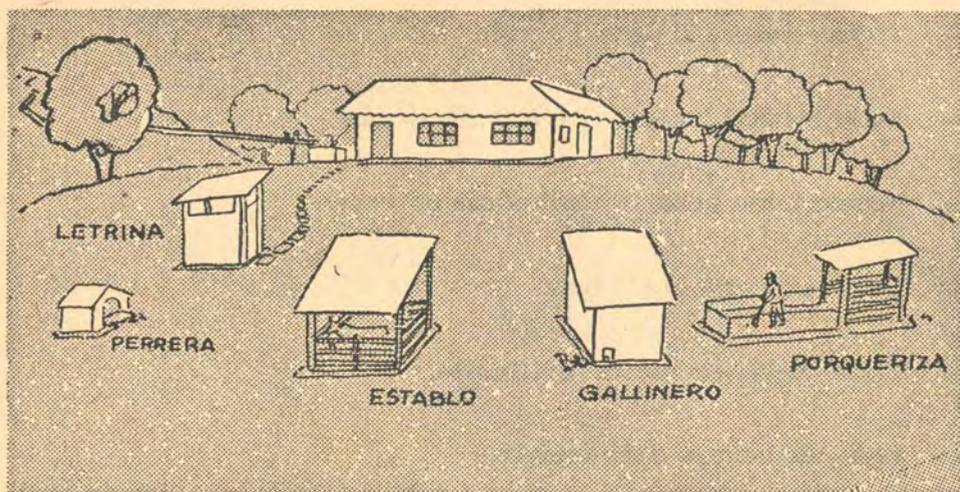
CUIDE SU PERSONA

- **Aliméntese bien. Tome leche y coma queso, carne, huevos, frutas y hortalizas verdes y amarillas.**
- **Tome siempre el agua hervida.**
- **Evite los accidentes y las intoxicaciones.**
- **Nunca tome bebidas alcohólicas en exceso.**
- **Vaya cada año al médico.**
- **Visite cada seis meses al dentista.**
- **BaÑe su cuerpo diariamente.**
- **Lávese las manos con agua y jabón antes de comer o preparar los alimentos, antes de manejar a los niños y al salir del sanitario.**
- **Cepille la dentadura después de las comidas.**
- **Mantenga el cabello corto, aseado y en orden.**
- **Tenga limpia la cara y utilice el pañuelo.**
- **Lleve siempre los pies calzados.**
- **Cambie su ropa con frecuencia, lávela y aplánchela, y no olvide la piyama.**
- **Practique buenos ejercicios físicos.**
- **Evite los vicios.**
- **Reciba las vacunas cuando esté sano.**

CUIDADOS CON LA VIVIENDA

HAGAMOS BONITA Y SALUDABLE NUESTRA CASA

Nuestra casa debe estar bien situada



La mayor parte de la vida transcurre en nuestra casa. Tenemos que hacerla saludable, para vivir mejor.

La casa debe construirse en un lugar seco y ojalá alto, para evitar humedad e inundaciones.

Si tenemos que vivir en un sitio húmedo, la casa debe levantarse del suelo con pilotes.

Es necesario que cerca de la casa haya agua, pero no aguas estancadas ni basuras, ni malezas, ni instalaciones animales, porque allí se crían plagas que nos pueden transmitir enfermedades graves.

El sol debe dar diagonalmente a la casa y el viento por detrás de ella.

Los pisos buenos ayudan al mejoramiento de la vivienda

El piso bueno debe ser impermeable o sea que no deje pasar la humedad, liso o parejo, durable y fácil de limpiar.

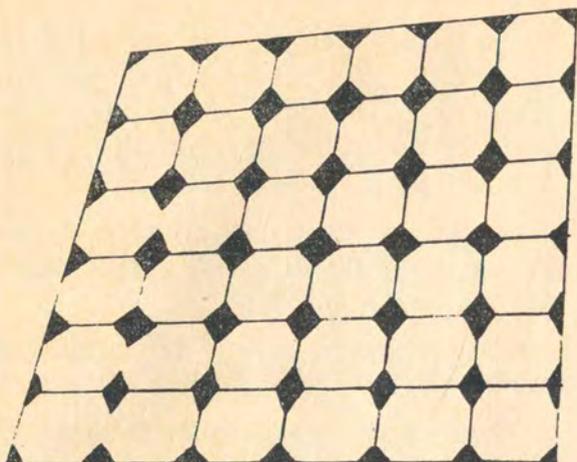
Es necesario cambiar los pisos de tierra. El piso de tierra es húmedo, no es parejo y hace dañar los muebles, no es fácil de limpiar; en los huecos que tiene hay criaderos de microbios, pará-

sitos y plagas que pueden causar enfermedades.

Los pisos de ladrillo son durables, pero el aseo es trabajoso.

Son mejores los pisos de madera, pero pueden dañarse por la humedad, el gorgojo y los ratones. En las rendijas hay mugre y microbios.

Es indispensable limpiar estos pisos con frecuencia.



En las esterillas de guadua, los juncos y los tapetes se guarda mucha mugre, y además las plagas pueden hacer allí sus criaderos.

El cemento y la tierra-cemento son excelentes materiales para pisos.

El piso ideal es el de baldosín. Es parejo, no deja pasar agua, no deja rendijas en donde pueda depositarse la mugre, no deja sitios para ratas y ratones, es fácil de asear con agua y jabón, permite ver fácilmente las plagas para exterminarlas, es bonito y brillante, vale más pero es más durable.

Debemos mejorar los pisos de nuestra casa.

Los pisos deben estar siempre limpios, para proteger nuestra salud



Es necesario barrer los pisos diariamente y lavarlos con frecuencia.

Para que no se levante mucha tierra, se humedece la escoba o se echa un poco de agua en el piso.



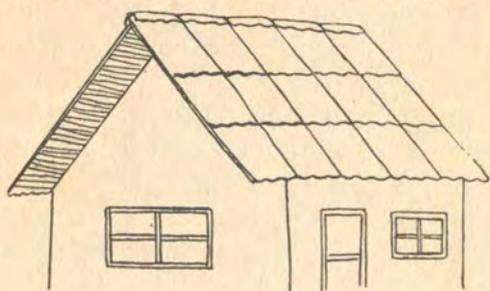
Después del barrido se levanta polvo, y cae sobre los objetos cercanos.

Algunos minutos después de barrer los pisos debe quitarse el polvo de los objetos con un trapo.

Nuestra casa será más saludable, con techos higiénicos

Los techos de teja de barro son muy buenos.

También son buenos los techos de teja de asbesto-cemento o de materia-



les parecidos, porque son durables, fáciles de limpiar, no dejan paso al agua y no dejan muchos sitios para criaderos o viviendas de animales perjudiciales para nuestra salud.

Los techos de hoja de lata o de hoja de zinc, pueden ser perjudiciales para nuestra salud.

Los techos de paja y de palma son malos, sobre todo si no hay cielo-raso.

Mejoremos los techos de nuestra vivienda.!

Todas las habitaciones de la casa deben tener cielo-raso

El cielo-raso está debajo del tejado. No debe ser muy alto, para que se pueda limpiar fácilmente. Debe estar pintado de blanco o puede tener colores claros; debe ser siempre liso.

Entre el cielo-raso y el tejado de las piezas, no se debe permitir la vivienda de animales, porque éstos pueden traer microbios y parásitos.

Es mejor no guardar cosas allí, por el peligro de la plagas.

Las goteras dañan nuestra casa, especialmente el cielo-raso de las habitaciones. Es necesario buscar el daño de las tejas, y arreglarlo.

Las canales protegen la vida de nuestra casa.

También las paredes deben proteger nuestra salud



Las paredes deben ser lisas, impermeables, resistentes, seguras y fáciles de asear y de pintar.

Las mejores paredes son de ladrillo y cemento o tierra-cemento.

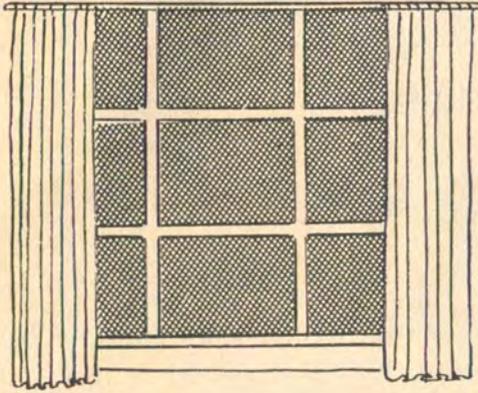
Las paredes siempre deben estar pintadas, con colores claros, y hay que mantenerlas limpias.

Es mejor tener pocos adornos en las paredes, porque el exceso de ellos daña la presentación y porque allí se esconden los causantes de muchas enfermedades.

Adornos, cuadros y retratos deben limpiarse con frecuencia.

Las ventanas son indispensables en nuestra casa

Para vivir necesitamos del aire y del sol. Hay que permitir la entrada de ellos a nuestra casa y a cada una de las piezas. Las ventanas deben ser lo más grandes que sea posible.



Y hay que abrirlas todos los días y ojalá durante la noche.

Pueden ser de madera o de metal; son más seguras y resistentes las de metal. (Se debe buscar seguridad, para evitar la entrada de ladrones).

Si tenemos vidrios en las ventanas, hay que lavarlos con frecuencia.

En climas cálidos, el anejo o malla metálica es mejor que los vidrios, porque permite la entrada de aire fresco y evita la entrada de las plagas perjudiciales a nuestra salud.

Si colocamos una tela o cortina por dentro de la ventana, la gente no puede vernos desde afuera.

Estas cortinas también deben estar limpias.

Una casa saludable debe tener varias piezas

Nuestra casa puede ser pobre pero debe ser saludable.

En una sola pieza no puede vivir la familia con buena salud.

Para una casa de familia, por lo menos son necesarias las siguientes piezas:

Sala. Comedor.

Cocina.

Sanitario o letrina.

Dormitorio para los padres.

Dormitorio para los hijos.

Dormitorio para las hijas.

La sala nos da mayor comodidad

Es conveniente que nuestra casa tenga un lugar especial para recibir las visitas, que lleguen a ella; es la sala.

Debe estar siempre limpia, como las demás habitaciones.

Con muebles sencillos pero cómodos. Sala y comedor pueden estar unidos.

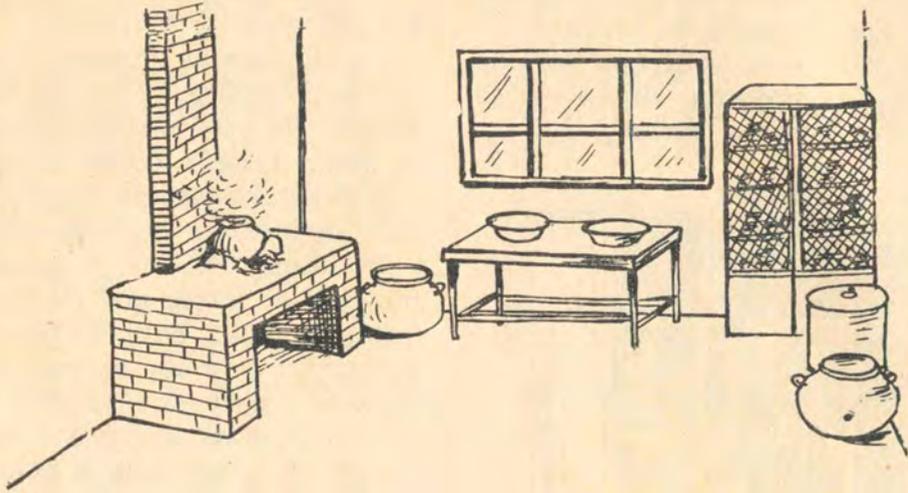
La cocina debe separarse de las demás habitaciones

Al quemar el carbón o la madera sale un gas que es venenoso para el organismo y que puede matar a las personas sin que se den cuenta. Por esto es necesario tener separada la cocina, y dar salida a este gas y al humo, por una chimenea.

El humo perjudica nuestra salud y da mal aspecto a nuestra casa.

Es necesario tener luz y aire en la cocina; por esto hay que tener ventanas, y hay que abrirlas.

Elementos indispensables en la cocina:



Una estufa u hornilla levantada del suelo por lo menos 80 centímetros y con chimenea. (Cocinar en el suelo es perjudicial para la salud).

Un recipiente limpio y tapado, para guardar el agua limpia.

Ojalá haya agua corriente y desagüe.

Un recipiente para lavar los platos y utensilios.

Una mesa limpia.

Una caneca con tapa para echar los desperdicios o basuras.

Un armario para guardar los alimentos, platos y utensilios.

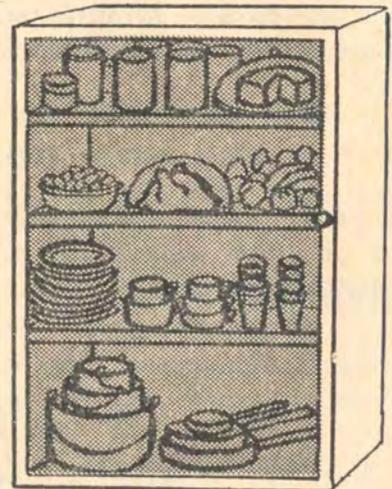
Es mejor que la puerta del armario sea de anejo y permanezca cerrada, para evitar la entrada de moscas y otras plagas que pueden traer microbios y parásitos a los alimentos.

Los alimentos deben estar siempre cubiertos, para evitar su contaminación y protegernos de las enfermedades.

Las ollas, sartenes y demás utensilios de cocina, deben secarse muy bien después de lavarse, para evitar que se

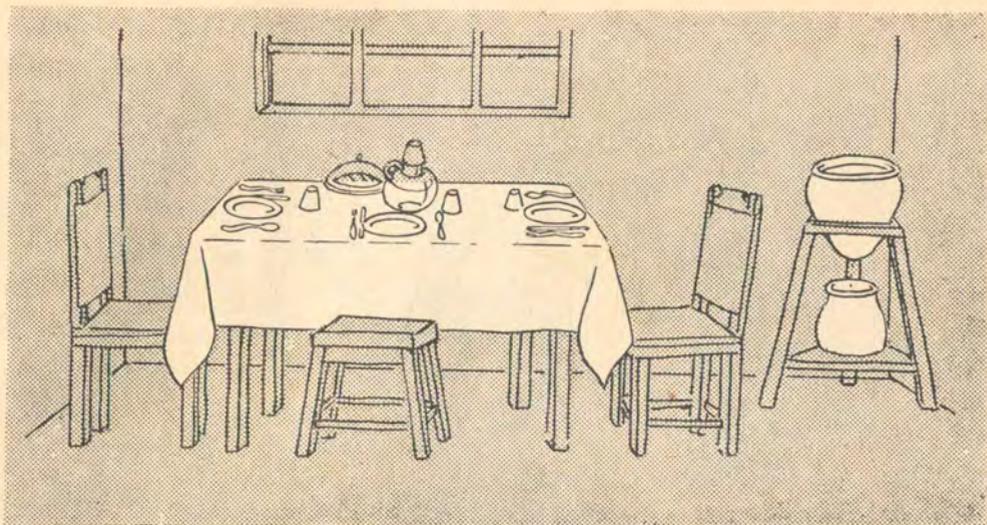
oxidan. El óxido de los metales es venenoso.

La cocina debe estar siempre limpia, porque allí se preparan los alimentos que vamos a comer, y debemos protegerlos de microbios y parásitos que al causarnos enfermedades perjudican nuestra salud.



La persona que atiende a la cocina debe ser muy aseada. Siempre debe bañar sus manos con agua y jabón antes de manejar, preparar o servir los alimentos.

Nuestra casa necesita de un comedor higiénico



El comedor de nuestra casa debe estar separado de la cocina y de las demás habitaciones.

En el comedor necesitamos: mesa, asientos, jarra para agua, vasos, cubiertos, platos y además, un filtro.

Sobre la mesa debe colocarse un mantel limpio, a la hora de cada comida. También se pueden utilizar manteles pequeños para cada persona, de 30 por 40 centímetros, llamados individuales; éstos pueden quitarse más fácilmente después de las comidas y así se mantienen limpios.

El agua que utilizamos para tomar, siempre debe estar filtrada y hervida.

El filtro quita muchos microbios, parásitos y de huevos parásitos que pueden venir en el agua, pero seguramente no los quita todos; por esto es indispensable hervir siempre el agua de consumo.

A la hora de las comidas debe reunirse la familia para hacer estos mo-

mentos agradables; deben evitarse regaños, disgustos y preocupaciones.

Las personas que van al comedor deben llevar sus manos muy limpias.

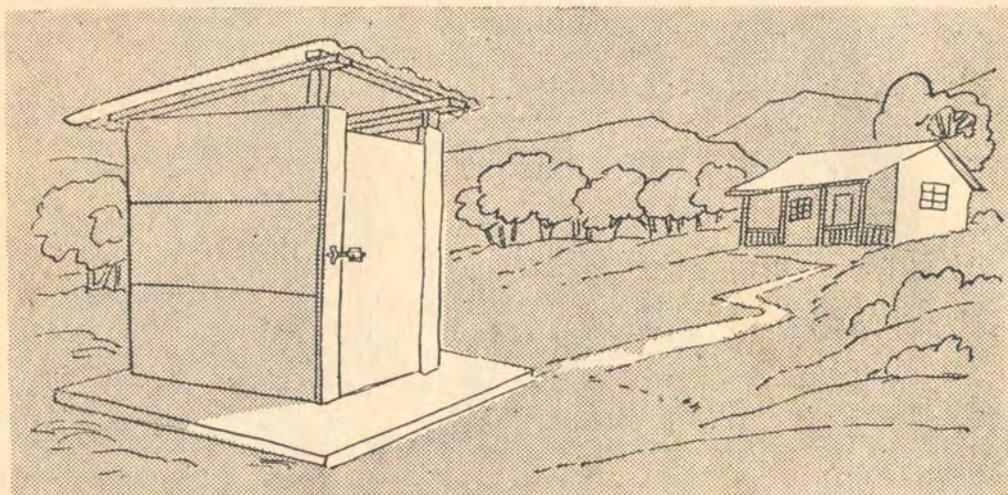
La jarra para el agua debe estar siempre tapada y limpia.

Los vasos, siempre limpios, deben guardarse con la boca hacia abajo para que las moscas no puedan pisarlos y para que no caiga mugre dentro de ellos.

Platos, tazas, y cubiertos (cuchara, tenedor, cuchillo) son necesarios para comer bien; deben lavarse con agua y jabón. Después se secan, y se cubren para que permanezcan limpios.

Los alimentos deben cubrirse siempre; esto se puede hacer en el comedor con cubreviandas, que generalmente se hacen con malla metálica fina. Es conveniente tener cuidados especiales para que las moscas y otras plagas no pisen ni toquen los alimentos.

El sanitario o letrina nos da mayor comodidad y mejor salud



El organismo humano necesita eliminar ciertas materias.

Estas necesidades de nuestro cuerpo debemos cumplirlas en un lugar especial, que es el sanitario, inodoro, excusado, reservado, retrete o letrina.

El sanitario permite cumplir las necesidades de nuestro cuerpo, con ma-

yor comodidad. Allí estamos más tranquilos, separados de la vista de los demás y no estamos expuestos a sentir pena o vergüenza.

El buen uso de la letrina y el mantenimiento correcto de ella, evitan enfermedades a nosotros, a nuestros familiares y a los demás.

Muchas enfermedades son ocasionadas por la falta de inodoro

Las enfermedades por parásitos intestinales como lombrices, gusanos, tenias, etc. se deben a la mala disposición de las materias fecales y al desaseo.

Las siguientes enfermedades también se deben a esto: diarreas, disenterías, uncinariasis o anemia tropical, ambiasis, oxiuriasis, giardiasis, tricocefalosis, esquistosomiasis, fibre tifo-

idea, algunas enfermedades del hígado, etc.

En las materias fecales, excrementos o deposiciones puede haber muchísimos microbios, parásitos y huevos de parásitos que son causa de muchas enfermedades graves, especialmente cuando estas materias se depositan al aire libre.

En toda casa debe haber sanitario

La letrina es un sanitario especial para los campos.

No necesita alcantarillado, ni acueducto, ni desagües.

Consiste en un hoyo de 90 por 80 centímetros de boca y 2 o más metros de profundidad.

Sobre el hoyo se coloca una placa de concreto que tiene un hueco y una taza con tapa.

Luego se hace una casetica, con puerta segura y techo.

La letrina debe colocarse en un lugar seco y cercano a la casa.

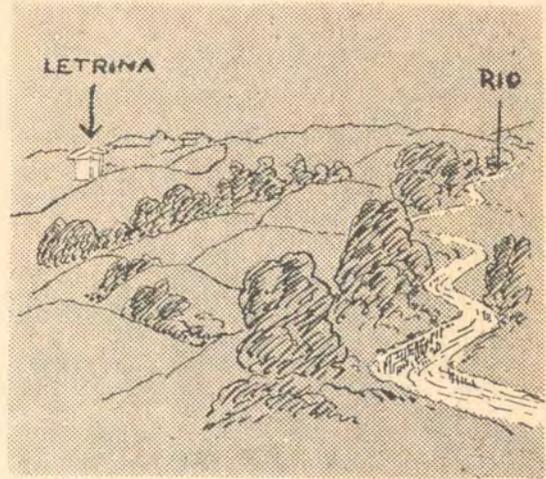
Si hay fuentes de agua, la letrina debe estar situada por lo menos a 25 metros de distancia.

Hay que colocarla buscando que la fuente de agua sea más alta que la letrina, para que las aguas de la superficie del suelo corran hacia la letrina y no al contrario.

Si hay lago o río en la cercanía, la distancia debe ser de 8 metros por lo menos.

Esto para no contaminar el agua.

Las letrinas se consiguen con la Dirección Departamental de Salud Pública, directamente o por intermedio de los Puestos de Salud. Pero cualquier persona puede construir su letrina. **Los Inspectores de Sanidad pueden informar sobre instalación, construcción, uso y mantenimiento de la letrina.**



El tanque séptico es un procedimiento diferente. Necesita un campo de infiltración de aguas negras y debe limpiarse con regularidad. Puede durar mucho tiempo. Es necesario instalarlo y mantenerlo higiénicamente, para que nos defienda bien de muchas enfermedades.

También se debe pedir consejo a las autoridades de Salud para situarlo, instalarlo y mantenerlo bien.

En las ciudades y pueblos donde existen servicios de alcantarillado y acueducto, deben utilizarse estos servicios para situar el sanitario dentro de la casa. Así hay mayor comodidad. Generalmente en la misma pieza se construye el baño y se instala un lavamanos.

Después de usar el sanitario debe echarse agua, si hay alcantarillado.

La instalación de estos servicios debe consultarse con las autoridades sanitarias, para que no causen daños a la casa ni a los familiares ni a los vecinos.

El sanitario es una pieza indispensable en nuestra casa.

Los excrementos abandonados en el suelo nos traen enfermedades



Ya sabemos que los microbios y muchos de los parásitos no pueden verse a simple vista.

Nadie se ha comido una lombriz entera, pero muchos las han expulsado; es porque han comido los huevos de ellas, que solamente pueden verse con la ayuda de lentes especiales.

Las moscas llegan a las materias fecales y al salir de allí llevan en sus patas los causantes de muchas enfermedades.

Después van a pararse sobre los alimentos que vamos a comer.



Esta es una manera muy frecuente de contagio.

Hay que proteger de las moscas a los alimentos.

La lluvia y el viento arrastran parte de las materias fecales y las llevan a los cultivos.

Si estos alimentos no se lavan muy bien antes de comerlos, nos pueden traer enfermedades.

Es otra manera de contagio.

Hay que lavar las hortalizas, verduras, frutas, etc.



Otras maneras de adquirir enfermedades por culpa de las materias fecales



El agua puede traer muchas causas de enfermedad, aunque parezca limpia.

Alguna persona depositó sus materias fecales cerca del lugar por donde van las aguas.

El viento y la lluvia llevan partes de ellas, al agua que usamos en nuestra casa.

Es otra manera de transmisión de enfermedades.

El agua debe tomarse siempre filtrada y hervida.



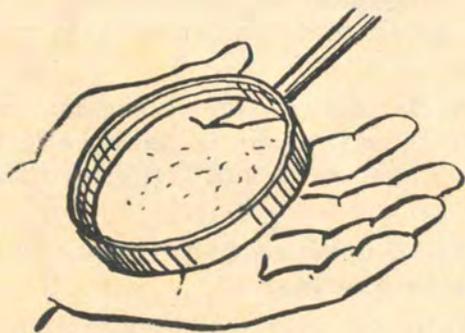
Ya sabemos que al pisar deposiciones infectadas, si los pies no tienen calzado apropiado, pueden entrar por la piel microbios y parásitos que van a causar enfermedades, como la estroñgiloidosis y la anemia tropical.

Hay que llevar siempre los pies calzados.

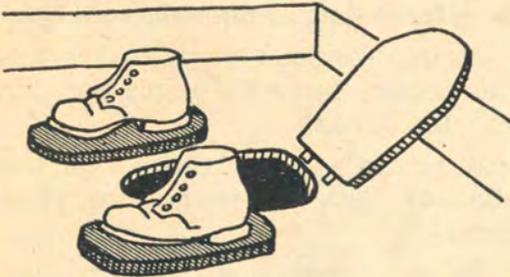
Al hacer la limpieza, después de cumplir las necesidades de nuestro cuerpo, pueden quedar partes muy pequeñas de materias fecales en las uñas o en la piel de los dedos, en las manos.

Al coger los alimentos con las manos sucias o al llevar las manos a la boca, fácilmente podemos adquirir de nuevo enfermedades, podemos transmitirlos a los demás al dar la mano o coger sus alimentos.

Lávese las manos después de ir al sanitario y antes de comer.



Mejoremos nuestra salud con el buen uso del sanitario



Si hay plantillas, como en las letrinas de tipo turco, los pies deben colocarse sobre ellas.

Cuando el sanitario tiene taza, los pies deben colocarse en el suelo y no sobre la taza.



Para el aseo correcto es necesario el papel.

El mejor es el papel higiénico.

Puede colocarse en un alambre o en un trozo de madera.



Pueden utilizarse también otros papeles que se destruyan fácilmente con la humedad.

Se ponen en un gancho o entre una caja.

Después del uso, todo papel debe arrojar en el hoyo del sanitario.

Para que sea mejor el funcionamiento intestinal es conveniente utilizar diariamente el sanitario a la misma hora.

Es importantísimo lavar las manos con agua y jabón, al salir de la letrina, para evitarnos enfermedades y evitarlas a los demás.

Todos debemos hacer buen uso de la letrina o sanitario.

Esto nos ayuda al mejoramiento de la salud.



Es indispensable el buen mantenimiento de la letrina

Para evitar la entrada de moscas y otros animales, hay que mantener cerrada la puerta y tapada la taza.

En la letrina no deben echarse basuras ni desinfectantes.

Si hay mal olor se puede echar una libra de levadura disuelta en un balde de agua tibia. También se pueden recoger 2 baldes de estiércol fresco de caballo, que se mantiene tapado por 3 días, se desmenuza y se echa al hoyo.

Con agua, jabón y cepillo o escoba hay que lavar con frecuencia el piso, los bordes del hoyo y la tapa del sanitario.

La persona que hace esta limpieza debe bañarse luego las manos con agua y jabón.

El buen mantenimiento del sanitario mejora el aspecto de nuestra casa, evita las plagas y nos libra de muchas enfermedades.



Los niños tienen que usar bien el sanitario

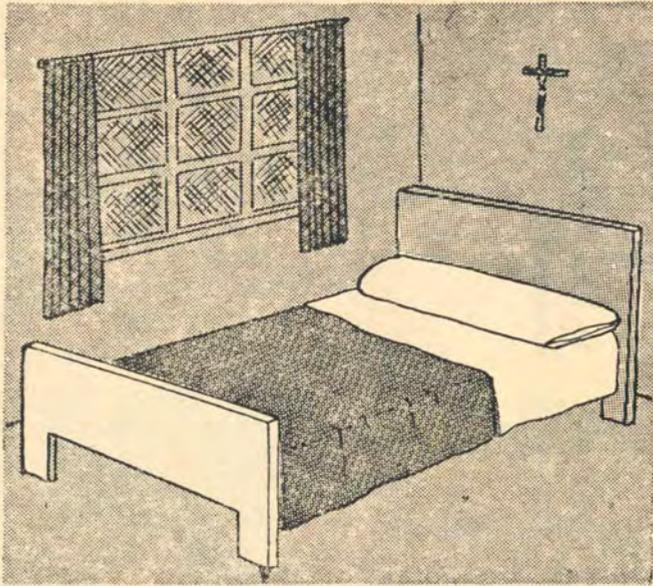
Debemos enseñar a los niños a sentarse en la letrina, para que no tengan miedo de caer.

Los niños también deben saber el uso correcto de la letrina, y deben acostumbrarse a usarla bien.

No debemos conformarnos con saber las reglas de la higiene; debemos practicarlas y enseñarlas a los demás.



Los dormitorios deben ser lugares de descanso saludable



En el dormitorio pasamos gran parte de la vida.

Debemos hacer de él un sitio agradable que beneficie nuestra salud.

Es conveniente que los padres tengan su dormitorio aparte.

Los niños deben tener un dormitorio distinto al de las niñas.

Los esposos deben aspirar a que cada uno de sus hijos tenga su dormitorio separado.

La cocina nunca debe servir de dormitorio. Esto es perjudicial.

Los dormitorios deben tener ventanas para que entren el sol, la luz y el aire.

Las ventanas deben ser lo más grandes que sea posible, y deben mantenerse abiertas.

En climas cálidos son necesarios los anjeos o mallas metálicas en puertas

y ventanas, para facilitar la ventilación y evitar plagas, como zancudos, moscas, polillas, etc.

En el dormitorio se necesita un sitio especial para guardar bien la ropa.

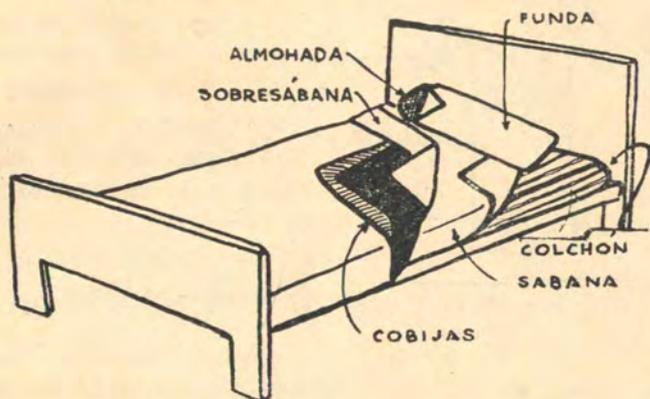
Las paredes deben pintarse con colores claros, y deben mantenerse limpias y con pocos adornos.

Si vivimos tanto tiempo en nuestro dormitorio, tenemos que buscar la manera de no causar daño a nuestra salud cuando estamos en él.

En esta habitación, como en las demás piezas de nuestra casa, necesitamos que sean saludables los pisos, las paredes, el cielo-raso, el techo y los elementos existentes allí.

Nuestro dormitorio no es para animales. Allí no debe haber gallinas, ni perros, ni gatos, ni ovejas, ni cerdos. Los animales deben tener sus viviendas separadas.

La higiene del dormitorio es una necesidad



Hay un mueble indispensable en el dormitorio es la cama.

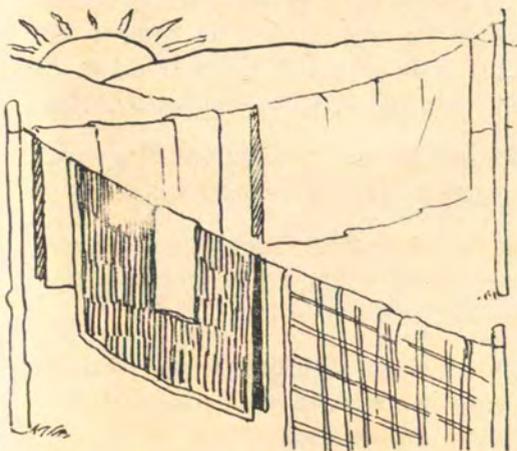
La cama no es cosa de lujo, sino de higiene, de aseo, de presentación, de comodidad, de necesidad.

La cama en que dormimos debe estar levantada del suelo.

En el suelo puede haber humedad, plagas, microbios y parásitos que perjudican nuestra salud.

Es mejor la cama de tablas. Sobre las tablas debe ponerse un colchón, y para que éste no se ensucie debe colocarse encima una sábana.

Nos acostamos encima de la sábana.



Para cubrirnos hay que usar la sobrepajama. Encima de ella, y según el clima, pueden ponerse las cobijas, mantas o frazadas que sean necesarias.

Para colocar la cabeza se necesita una almohada, que debe cubrirse con una funda, para que no se ensucie.

Las sábanas, sobre-sábanas y fundas pueden hacerse de tela sencilla, durable y de color claro, para facilitar la vista de plagas perjudiciales a la salud y para dar mejor aspecto.

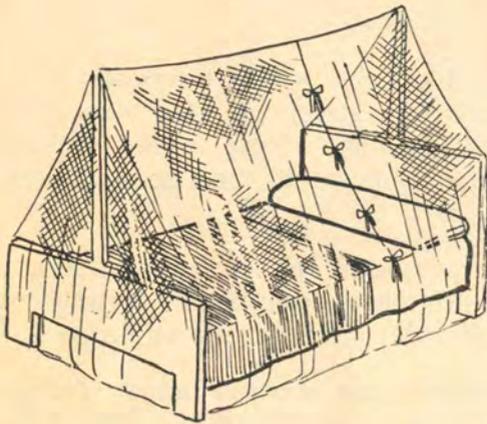
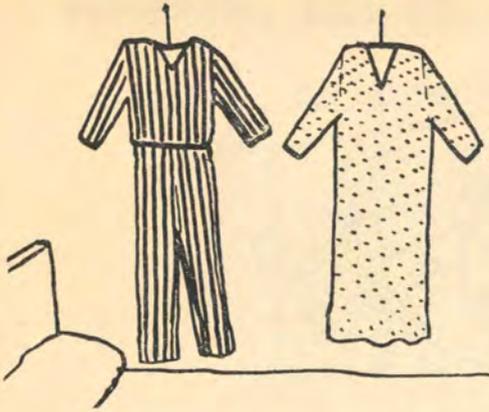
Los cuidados con la cama deben ser especiales.

Es necesario tener limpia la ropa de cama, lavada y aplanchada.

Debe examinarse muy bien para exterminar las pulgas y otros animales que pueda tener, pues así evitamos molestias y enfermedades.

Para mantener limpia la ropa de cama debemos bañar los pies antes de acostarnos, si están sucios.

El colchón, las cobijas y la almohada, que son difíciles de lavar, deben sacarse al sol con frecuencia.



Para descansar mejor, evitar malos olores y vivir más saludablemente, antes de acostarnos debemos cambiar toda la ropa que llevamos durante el día.

Mientras permanecemos en la cama debemos cubrir nuestro cuerpo con una ropa especial. El hombre usa pijama y la mujer camisa de dormir.

Esta ropa barata y durable, debe mantenerse limpia.

En los climas cálidos hay mayor cantidad de plagas, y debemos protegernos de ellas.

El mosquitero, o toldillo defiende nuestra Salud, porque nos libra de muchas plagas, durante la noche.

El sueño es una necesidad y debe ser un placer. Es necesario que sea lo más tranquilo posible.

Los niños necesitan dormir más tiempo que las personas mayores.

Otras piezas útiles en nuestra casa

Podemos mejorar nuestra casa con otras piezas, y debemos hacerlo!

Si la familia es numerosa se necesitan más **dormitorios**. (En las ciudades cada persona quiere tener su habitación separada para vivir mejor).

El servicio doméstico debe tener su **habitación**.

El **baño** es indispensable. Si no hay alcantarillado debe tener pieza separada del sanitario.

La despensa o pieza para guardar los víveres de consumo da mayor comodidad a la casa. Allí se pueden tener mejor y más limpios los alimentos.

También son necesarios el **granero** y la **pieza de las herramientas o depósito**.

El **lavadero** no necesita ser una pieza especial dentro de la casa, pero sí debe estar muy cerca.

Si queremos mejorar nuestra casita lo conseguiremos con nuestro esfuerzo y la ayuda de Dios.

CUIDE SU VIVIENDA

- La casa debe construirse en un lugar seco e higiénico.
- Los mejores pisos son los de baldosín.
- Los techos mejores son de teja de barro o de asbesto-cemento.
- Las paredes deben estar limpias y pintadas con colores claros.
- Las ventanas grandes en todas las piezas alegran la casa.
- En climas cálidos se necesita anjeo para las ventanas.
- En toda casa y sobre todo en la cocina, debe haber agua corriente.
- Mantenga limpia la cocina ,con estufa levantada del suelo y chimenea.
- Proteja bien los alimentos y recoja las basuras en caneca con tapa.
- El comedor debe estar siempre aseado.
- La sala debe ser cómoda y sencilla.
- La casa necesita varios dormitorios agradables e higiénicos.
- Use y mantenga bien el sanitario.
- Complete su casa con otras piezas útiles.
- Los muebles dan comodidad y adornan la casa. Deben ser limpios y sencillos.
- La casa limpia es mejor para todos.

CUIDADOS CON EL AMBIENTE

Las basuras dan mala impresión y perjudican nuestra salud

Las basuras son las materias sobrantes, como desperdicios, desechos, cenizas, productos del barrido y basuras especiales. (También son basuras, las malezas y los excrementos de los animales).



Las basuras perjudican nuestra Salud, porque en ellas se producen microbios y parásitos.

Las basuras son criaderos de plagas y estas plagas pueden traer microbios y parásitos que causan enfermedades.

Es necesario recoger y eliminar las basuras, para evitar enfermedades y librarnos de las plagas.

Las basuras deben recogerse en un recipiente o caneca metálica con tapa.

Es indispensable que la caneca de la basura esté siempre tapada para evitar que los perros lleguen a ella y rieguen las basuras, para que los ratones no puedan aprovecharlas y para que las moscas y otras plagas no establezcan allí sus criaderos.

En el campo, las basuras que sirven para el foso de abonos deben utilizarse en él, para provecho y mejoramiento de la tierra. Las otras **deben quemarse o enterrarse**, porque si no se convierten en focos de microbios, parásitos y plagas.

Los animales muertos se deben enterrar profundamente.

En algunas partes las autoridades recogen las basuras para eliminarlas.

Cuando en nuestro pueblo hay servicio de recolección de basuras, debemos sacar la caneca bien tapada, en el día y hora determinados.

Un pueblo aseado es un pueblo culto.



Evitemos las plagas

Casi siempre las plagas se propagan por el desaseo, por la falta de higiene.

Es necesaria la ayuda de todos para evitar las plagas.



Todos hemos visto moscas, zancudos, ratas y otras plagas en los **basureros y muladares**; a veces en los **pantanos y charcas**; otras veces en los **excrementos** de las personas y de los animales. También las hemos visto en los sitios destinados a los **alimentos** y en los **residuos de comida**. Otras plagas hemos visto en las **gentes desaseadas** y en las **viviendas sucias**. En las viviendas o **instalaciones para animales** también se encuentran plagas.

Las **personas** deben estar limpias en su cuerpo y en sus vestidos.

Se necesita guardar y proteger bien los **alimentos**.

Las **viviendas** tienen que ser higiénicas y aseadas. Hay que usar y mantener bien el sanitario.

Hay que limpiar las **viviendas para los animales** y mantenerlas bien; recoger los excrementos antes de que las moscas pongan sus huevos allí.

Es necesario recoger y eliminar las **basuras**.

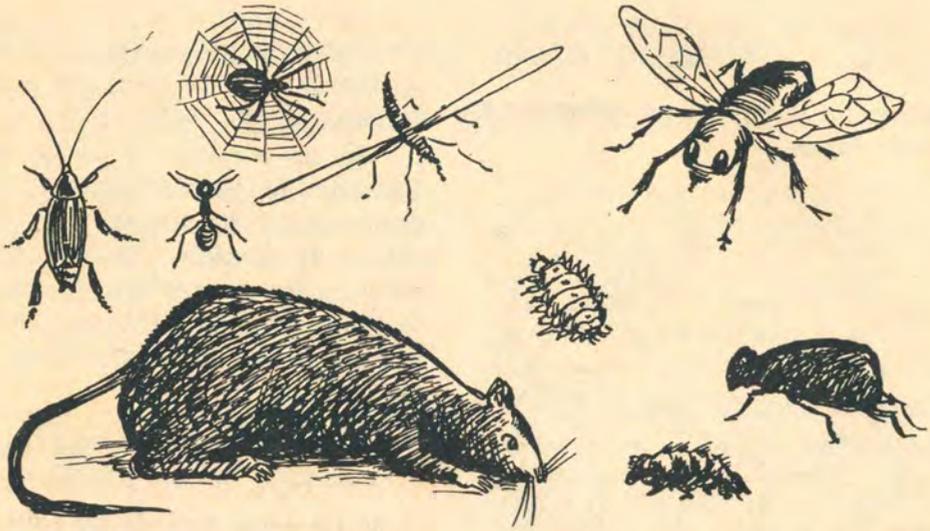
Es indispensable acabar con las **charcas, pantanos o aguas estancadas**, porque son criaderos de mosquitos, producen malos olores y pueden tener microbios o parásitos que causan enfermedades como la esquistosomiasis o bilharziosis.

Hay que abrir zanjas, para que el agua corra en cambio de estar quieta. O se pueden tapar los pozos con tierra.

Si es imposible eliminar las aguas estancadas, hay que echar en ellas, cada diez días, petróleo crudo, fuel oil ACPM o aceite quemado de los motores, en proporción de una cucharada por cada metro cuadrado de pantano.



Las plagas nos traen enfermedades



En todas partes existen las plagas o animales que pueden transmitir muchas enfermedades.

Son diferentes según los climas y los sitios. Pero debemos defendernos de todas.

La **mosca doméstica** vive en todos los climas y se ha comprobado que transmite más de 30 enfermedades especialmente porque lleva microbios y parásitos en las patas. Entre esas enfermedades están la ascariidiasis (lombrices), la teniasis (tenia), la triquiniasis (gusanos), la estrongiloidosis, la giardiasis, la disentería bacilar y otros.

Los **mosquitos** o zancudos son de varias clases y transmiten distintas enfermedades, como el paludismo, la tularemia, el carate o pinta, la elefancia o filariasis, la encefalitis por virus, la fiebre del Valle del Rift. Una mosquita diminuta transmite a veces el pián, bubas o frambesia. Un mosquito llamado *Aedes* transmite la fiebre amarilla, el dengue o fiebre quebrantahuesos, y otras.

La **mosca de arena** o flebotomo es una mosca diminuta y peluda. Trans-

mite la úlcera tropical, el kala-azar o peste negra, la espundia o leishmaniasis americana, la bartonelosis o verruga peruana, la fiebre papataci, etc.

La **mosca del noche** no solo causa molestias a los animales. También hay nuches en los niños y personas desaseadas.

Los **tábanos** pueden transmitir la tularemia.

Las **chinchas - pitos** transmiten la tripanosomiasis americana o enfermedad de Chagas. Otras enfermedades como la tularemia y la enfermedad del sueño también pueden ser transmitidas por las chinchas.

Las **garrapatas** transmiten también enfermedades como espiroquetosis, tabardillo o tifo por garrapatas, las fiebres recurrentes, la tularemia, la encefalitis por virus, etc.

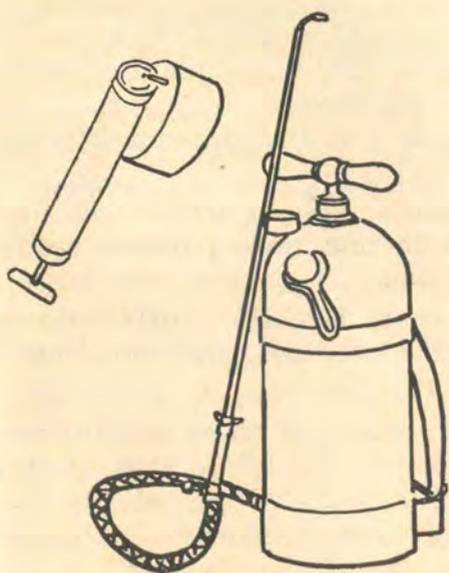
Los **piojos** son los principales transmisores del tifo negro, epidémico o exantemático. También pueden transmitir fiebres recurrentes, espiroquetosis y tularemia.

Es necesario exterminar las plagas

Las **pulgas** transmiten el tifo murino y la peste bubónica (pulgas de las ratas). En algunas pulgas se han encontrado los microbios que causan la lepra. Las **niguas** son pulgas especiales que dañan la piel y dan paso a infecciones a veces muy graves.

Las **ratas y ratones** dañan los alimentos, las cosechas y las casas. En algunos casos muerden a las personas y desfiguran a los niños. Pueden transmitir muchas enfermedades al contaminar el agua y los alimentos, al morder a las personas o por medio de plagas y garrapatas. Algunas de estas enfermedades son: Sodokú o fiebre por mordedura de ratas, peste bubónica, tifo murino, tifo por ácaros, fiebres recurrentes, fiebre de los siete días, tripanosomiasis americana, leptospirosis o espiroquetosis hemorrágica, etc.

Los insecticidas ayudan a eliminar ciertas plagas, como zancudos, mosquitos, moscas, pulgas, cucarachas, pitos, etc.



Casi siempre estos productos vienen líquidos o en polvo y en algunos casos se necesita una preparación especial, que está indicada en los rótulos de los recipientes.

Los productos líquidos se esparcen con fumigadora de mano o aspersora de espalda; los productos en polvo casi siempre deben prepararse con líquidos para facilitar su utilización.

Los insecticidas se deben echar en todas las piezas de la casa, y especialmente en las paredes; es conveniente tener cuidado para que los insecticidas no lleguen a los alimentos ni a los ojos.

Algunos insecticidas y fungicidas se utilizan también para fumigar las plantas; esto es muy bueno para matar y evitar las plagas, pero no debe hacerse esta aplicación cuando la cosecha está próxima.

Para eliminar las ratas se usan algunas sustancias líquidas, en polvo o en pasta, llamadas raticidas; hay de distintas clases y para su aplicación deben seguirse estrictamente las indicaciones del rótulo, porque algunos se usan solos y otros mezclados con alimentos que agraden a las ratas.

Si el veneno es muy fuerte y un gato o un perro se comen una rata muerta, también se pueden intoxicar.

En general estos productos son venenosos.

Hay que tenerlos en un sitio especial, lejos del alcance de los niños, para evitarles intoxicaciones.

Estas sustancias no deben estar en contacto con los alimentos, la boca ni las manos.

Después de usarlas, es necesario el aseo correcto de las manos y la limpieza de los utensilios empleados.

Hay que tener cuidado con los animales domésticos

Los animales domésticos son muy útiles, pero hay que cuidarlos y cuidarse de ellos porque pueden ayudar a la propagación de algunas enfermedades en las personas.

Es necesario cuidar los animales domésticos y defender nuestra salud.

Hay que vacunar a los animales para defenderlos de las enfermedades, hay que mantenerlos higiénicamente, hay que quitarles las garrapatas y las pulgas, hay que limpiarlos con frecuencia.

Es necesario el aseo después de tratar con los animales y es conveniente evitar una familiaridad excesiva.

Los perros son los principales transmisores de la rabia o hidrofobia; la transmiten con la saliva, especialmente al morder a las personas. También pueden causar heridas por las mordeduras.

La sarna de los perros también se puede transmitir a las personas; ésto es producido por un pequeño parásito llamado ácaro de la sarna.

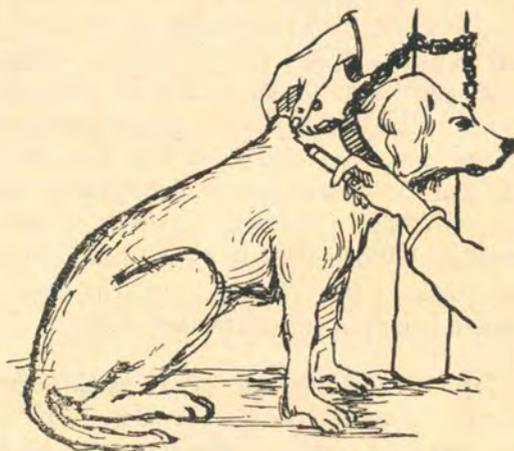
El perro puede llevar algunos de los microbios que enferman a las personas, como los que causan la peste negra, la úlcera tropical, la tripanosomiasis americana, las fiebres recurrentes y algunas fiebres tíficas.

Las pulgas del perro pueden tener a veces huevos de tenia. Si el perro ha comido carne infectada de cerdo, buey o carnero, puede transmitir la teniasis o hidatidiasis a las personas, sobre todo si se les sirve en los mismos platos.

El perro adquiere fácilmente la rabia. Debemos protegerlo contra esta enfermedad y así evitaremos también que pueda hacer daño a las personas.

Todo perro sano debe estar vacunado contra la rabia desde los seis meses de edad. Esta vacuna debe repetirse cada tres años. Después de la vacunación, el perro debe mantenerse en casa durante un mes, porque solamente después de este tiempo tiene suficientes defensas contra la enfermedad.

Los perros vagabundos y sueltos en las vías públicas son un peligro para la Salud de las personas.



El gato puede transmitir por mordedura una fiebre llamada Sodokú. También puede transmitir la sarna. Puede tener los microbios que producen una erupción especial de la piel, la úlcera tropical y la tripanosomiasis americana.

Los Conejos y Curíes pueden transmitir la tularemia y fiebres recurrentes.

El curí también puede transmitir la peste bubónica, por las pulgas.

Las ovejas pueden sufrir algunas enfermedades y pueden transmitir las al hombre: las tenias (por la carne), la fasciolosis, fiebres, etc.

Las cabras pueden transmitir por la leche, la fiebre ondulante.

Las buenas instalaciones animales protegen la salud del hombre.

Nuestra casa es vivienda de personas y no de animales.

Debemos mantener viviendas apropiadas para nuestros animales.

Corrales, gallineros, establos, porquerizas, conejeras, palomares y demás instalaciones animales deben estar distanciadas de la casa.

Es indispensable construirlas bien y hacer una limpieza frecuente, en cada una de estas instalaciones.

Con ésto evitaremos plagas, desaseo y malos olores. La casa se verá mejor.

El Inspector de Sanidad puede enseñarnos las maneras de mantener higiénicamente las viviendas de nuestros animales.



El Cerdo es el principal transmisor de la triquiniasis y las tenias; por esto es necesario cuidarlo y cocinar muy bien su carne.

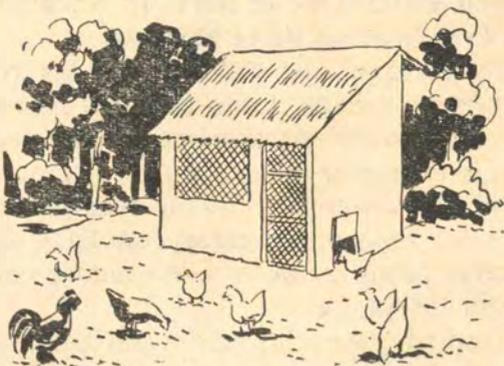
Puede transmitir la disentería baltidiana. Las garrapatas de las pocilgas transmiten fiebres recurrentes. Y en las porquerizas no higiénicas se encuentran muchas niguas.



Las Vacas pueden transmitir la fiebre ondulante o brucelosis, con la leche. Pueden sufrir también tuberculosis, sarna y otras enfermedades.

Las moscas de los establos transmiten la tularemia y en los establos sucios hay muchas niguas.

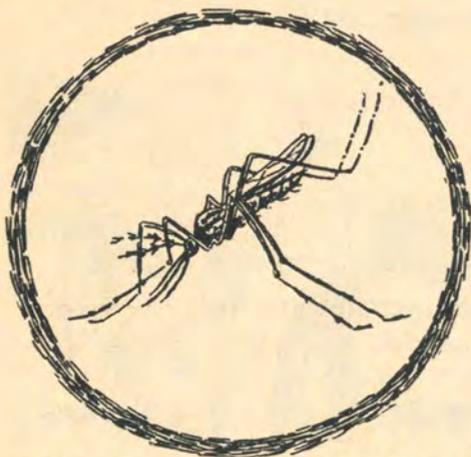
La carne de res puede transmitir las tenias cuando el animal está enfermo y no se cocina bien la carne.



Las Gallinas pueden transmitir diarreas, con los huevos. Pueden también causar una enfermedad llamada psitacosis, que afecta los pulmones. Esta enfermedad la pueden transmitir también los loros, mirlas, canarios, palomas y otras aves.

En los gallineros desaseados también se encuentran muchas niguas.

El zancudo Anopheles transmite el Paludismo



El Paludismo se llama también "Malaria" y "Enfermedad de los fríos y fiebres".

Es una grave enfermedad porque destruye gran parte de la sangre y así produce anemia; causa escalofrío, mucha fiebre a la persona, sudores y fuertes dolores de cabeza.

El paludismo es transmitido al hombre por el zancudo Anopheles.

Una dependencia del Ministerio de Salud Pública es el Servicio Nacional de Erradicación de la Malaria.

El personal del SEM visita las regiones palúdicas, toma algunas muestras de sangre para saber si hay personas enfermas y les da gratuitamente el tratamiento. Además fumiga las paredes de las viviendas con DDT de acción prolongada, que no acaba con todas las plagas.

Durante el rociamiento con DDT es mejor sacar los alimentos y los enseres de la casa. Hay que dejar las paredes limpias.

Los niños y los animales domésticos también deben estar fuera de la casa.



1 - El Anopheles se cría en aguas estancadas.



2 - Pica a un enfermo palúdico.



3 - Pica a una persona sana.



4 - Esta persona sufre la enfermedad.

Todos tenemos obligación de colaborar en las distintas campañas que benefician nuestra salud

CUIDE EL AMBIENTE EN QUE VIVE

- Hay que tener cuidado con los animales domésticos.
- Es necesario mantenerlos aseados y vacunados.
- Las casetas o viviendas para los animales deben quedar retiradas de las habitaciones para las personas, y hay que limpiarlas y desinfectarlas con frecuencia.
- No es conveniente el trato demasiado familiar con los animales domésticos.
- Las plagas pueden transmitir enfermedades graves a las personas. Hay que eliminar y evitar la propagación de moscas, mosquitos, zancudos, chinches, pitos, garrapatas, piojos, pulgas, niguas, ratas y ratones.
- Es necesario que las personas vivan aseadas en su cuerpo y también en sus vestidos.
- Las casas deben ser higiénicas.
- Las basuras se deben recoger y eliminar en forma conveniente.
- Las aguas estancadas son peligrosas; hay que acabar con ellas o al menos echarles sustancias que impidan la reproducción de ciertas plagas.

Es mejor prevenir que curar

Para prevenir algunas afecciones respiratorias como la bronquitis, la neumonía y la bronconeumonía, es conveniente evitar los cambios bruscos de temperatura. Hay que tener cuidado con las gripas o resfriados y con las afecciones que causan tos o producen fatiga. No se debe pasar bruscamente de un ambiente muy cálido a uno muy frío. Por ésto las personas no deben abrigarse demasiado, porque así es más fácil un cambio brusco de temperatura.



Es necesario leer y escribir con suficiente luz, a prudente distancia y estando en buena posición, para así evitar que se dañe la visión y sea necesario usar anteojos. Jamás se debe leer en un vehículo, mientras esté en movimiento.

En caso de enfermedad debe siempre consultarse al médico, y es bueno consultarle también con frecuencia para que nos enseñe oportunamente a prevenir los males o a librarnos pronto de ellos.



La persona que tenga fiebre y presente dolor, hinchazón, calor y enrojecimiento de las coyunturas o articulaciones, debe ir pronto al médico porque tal vez se trata de un reumatismo articular agudo, y esta enfermedad puede causar daños irreparables en el corazón.

Los que tienen hernias no deben hacer grandes esfuerzos y deben hacerse operar porque el estrangulamiento de una hernia puede ser mortal.

Los que tienen várices en las piernas no deben permanecer de pie por largo tiempo en un solo sitio. Es bueno que hagan ejercicio. No deben usar ligas. Es conveniente levantar un poquito las patas de la cama; para ésto se pueden colocar unos tacos de madera a los pies de la cama, de unos 10 centímetros de altura.



Librémonos del Cáncer

En el organismo se pueden presentar tumores benignos y malignos.

Es conveniente quitarlos y casi siempre se necesita de operación o intervención quirúrgica; ésta debe hacerla siempre el médico.

El cáncer es un tumor maligno, que puede presentarse en cualquier parte del cuerpo y que luego pasa a otros sitios.

El cáncer es curable en muchos casos, si el enfermo recibe pronto un buen tratamiento.

Es necesario acudir al médico si se presenta alguna de las siguientes SEÑALES DE ALARMA:

Dureza, tumoración, crecimiento o protuberancias en cualquier parte del cuerpo sobre todo en el pecho, los labios o la lengua.

Lunar, verruga o mancha en la piel que presenta cambios como crecimiento, dolor, rasquiña, ardor, descamación, costras, hemorragia, etc.



Llaga o herida que no cicatriza.

Secreción sanguinolenta, flujo o pérdida anormal de sangre.

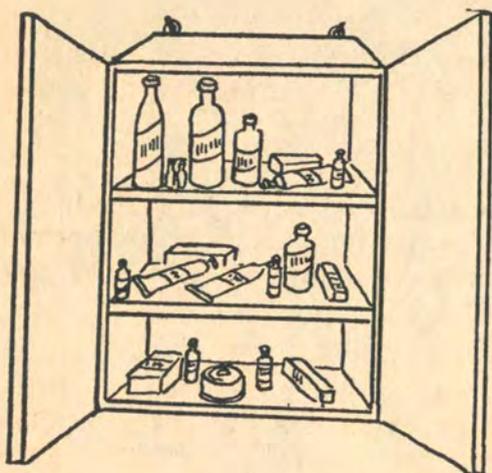
Ronquera muy larga o tos persistente.

Mala digestión que dura mucho tiempo o trastornos en los intestinos.

Pérdida de peso o enflaquecimiento.

Fiebres largas o prolongadas que no se deben a una infección.

BOTIQUIN FAMILIAR

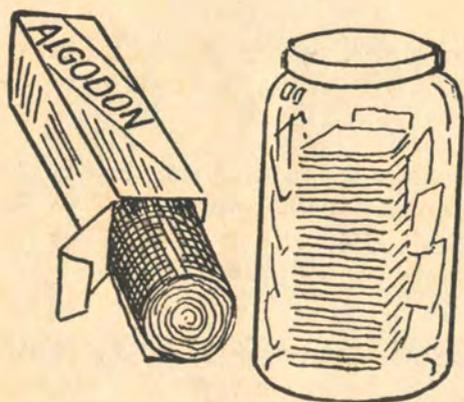


Todo hogar debe tener botiquín y las personas mayores de la casa deben aprender a manejarlo bien.

Debe mantenerse en una caja con puerta cerrada, y lejos del alcance de los niños.

Las drogas deben tener claramente escrito su nombre en un lugar visible.

Allí deben guardarse las medicinas que formule el médico y los elementos y drogas de primera necesidad.



Elementos del botiquín

Curitas: Siquiera una docena. Sirven para cubrir las heridas pequeñas y evitar la infección de ellas.

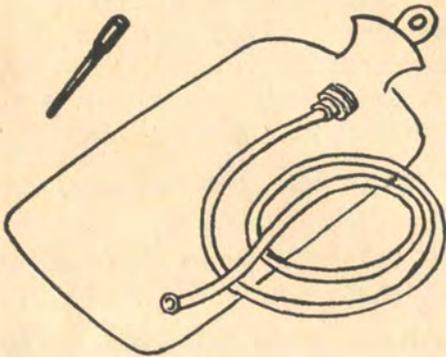
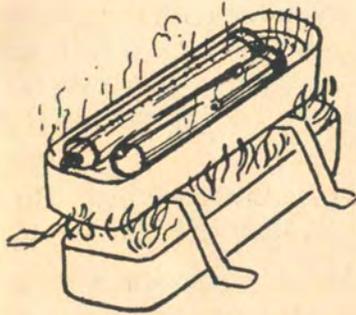
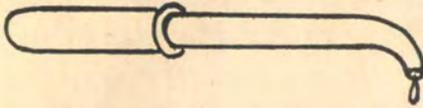
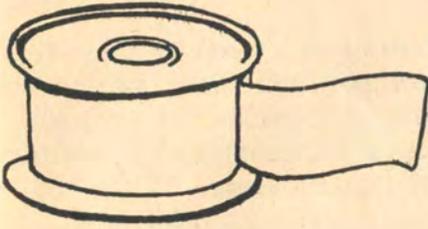
Algodón: Puede tenerse en paquete, pero es mejor conservarlo en un frasco de boca ancha con tapa, en forma de cuadritos, que se hacen con unas tijeras limpias.

Sirve para limpiar las heridas, después de humedecerlo en agua hervida o en algún desinfectante.

Gasa: Sirve para limpiar las heridas y sobre todo para cubrirlas y así evitar infecciones.

Se puede meter algodón entre dos gasas y ésto se aplica sobre las heridas en forma de compresas o apósito.





Esparadrapo: Sirve para sostener las compresas y vendajes que se hacen en las curaciones.

Gotero: Sirve para medir gotas con precisión. Debe mantenerse muy limpio.

Termómetro: Sirve para medir la temperatura. La temperatura normal del cuerpo humano es de 36 a 37 grados.

Jeringa: Solamente debe ser utilizada por personas que han recibido instrucción especial y que tienen suficiente práctica.

La jeringa y las agujas deben lavarse y hervirse antes y después de su uso.

No deben aplicarse inyecciones sin la fórmula del médico y sólo debe hacerse como él indique.

Bolsa para agua caliente: Es conveniente que tenga también los elementos necesarios para poder aplicar un lavado intestinal.

Tijeras: Es conveniente tener unas tijeras limpias para cortar el algodón, la gasa, el esparadrapo, etc.

Todos los elementos del botiquín deben estar siempre limpios, para poderlos usar en cualquier momento.

Drogas del botiquín

Jabón desinfectante: Para lavar heridas y para lavarse las manos especialmente antes y después de atender a las personas enfermas.

Alcohol antiséptico: Es desinfectante y sirve para aplicar paños o fricciones al enfermo en caso de fiebre.



Desinfectantes o Antisépticos: No se pueden tomar; son para uso externo. Generalmente líquidos. Se aplican en las heridas o infecciones de la piel con un algodón o una gasa.

Acido Bórico: Sirve como desinfectante, especialmente para lavar los ojos, la nariz y los oídos. Se echa una cucharada de polvo en una taza de agua hervida.

Ungüento de Penicilina o de Sulfathiazol: Son muy buenos desinfectantes. Pueden aplicarse en heridas pequeñas; si la herida es grande y está abierta, es mejor no aplicar pomadas o ungüentos mientras no lo autorice el médico.

Analgésicos - Antipiréticos: Sirven para calmar el dolor y bajar la fiebre. Generalmente son inyecciones y tabletas. Se deben emplear con moderación.

Los niños menores de tres años solo deben tomar un cuarto de pastilla; hasta los cinco años pueden tomar media; las personas mayores no deben tomar más de cuatro tabletas al día.

Es mejor tomar estas pastillas con leche.

Si el dolor y la fiebre no pasan pronto, se debe consultar al médico.

Ungüento para quemaduras: Sirve para las quemaduras pequeñas, porque favorece la cicatrización y calma el dolor. Sin el consejo del médico no debe aplicarse en quemaduras muy grandes.

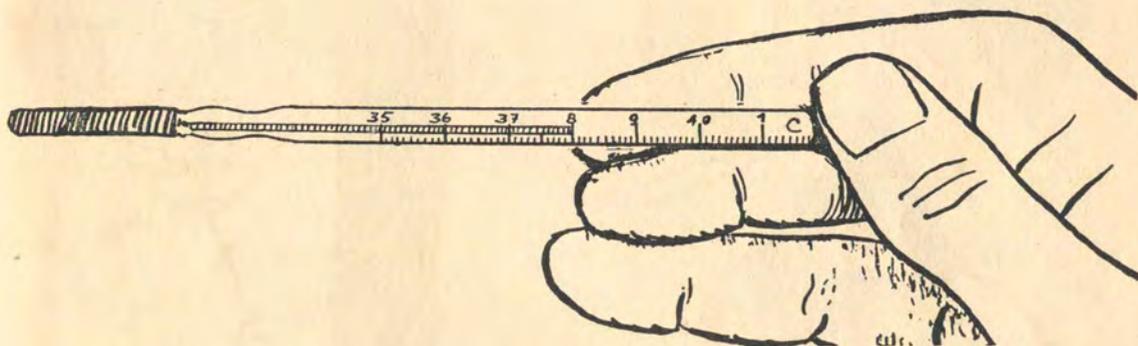
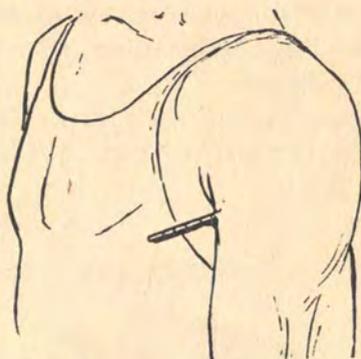
Suero antiofídico. Debe comenzar a aplicarse inmediatamente después de que la persona es mordida por una serpiente venenosa, según la indicación del frasco.

Uso correcto del termómetro

La temperatura puede tomarse en varias partes del cuerpo, pero para evitar molestias podemos tomarla en la axila.

Se coloca la cabeza plateada del termómetro, en la axila de la persona; se acerca el brazo al cuerpo y se espera durante dos minutos.

La temperatura normal de la persona es de 36 a 37° C.



Si el termómetro marca más de 37°, la persona tiene fiebre, está enferma.

Antes de tomar la temperatura de una persona, es necesario sacudir el termómetro, cogiéndolo por el extremo opuesto a la cabecita plateada, hasta que la línea del mercurio baje de 36.

Si el termómetro no se sacude, no baja y queda marcando la temperatura más alta que se ha tomado.

Esto debe hacerse con cuidado porque el termómetro puede romperse fácilmente. Es necesario hacerlo siempre, para tomar la temperatura lo más precisa que sea posible.

Para saber cuánto marca el termómetro, se coloca horizontalmente, con la cabecita plateada hacia la izquierda, y se mira la línea brillante del mercurio.

La única manera de conocer la temperatura de una persona es por medio del termómetro. Muchas veces el enfermo siente calor pero no tiene fiebre; otras veces hay fiebre muy alta y el paciente tiene escalofrío.

En caso de enfermedad debe tomarse la temperatura con el termómetro, para poder informar al médico, correctamente.

PRIMEROS AUXILIOS

Estas indicaciones sirven solamente para evitar mayores males al enfermo, mientras llega el médico o se lleva el accidentado a él.

La persona indicada para hacer el tratamiento a un enfermo es el médico.

Todos debemos saber los primeros auxilios que deben prestarse a una persona en casos de urgencia.

Es mejor prevenir que curar y todo caso de enfermedad debe consultarse al médico.

Heridas pequeñas

Hay que evitar la infección y la hemorragia.



1 - Se deja al descubierto la herida.



2 - Con agua hervida se lavan la herida y la región vecina



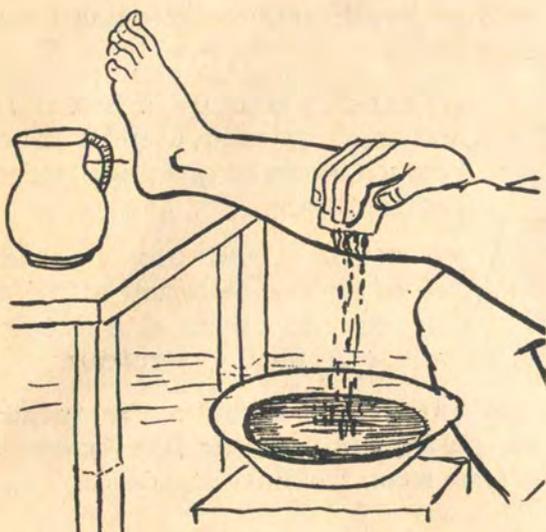
3 - Se aplica un desinfectante, con algodón o gasa.



4 - Se cubre con gasa la herida, y ésta se sostiene con esparadrapo, o se aplica una Curita.

Heridas grandes

Es indispensable lavar siempre las heridas, con agua hervida.



Hay que levantar la parte herida, taponar con gasa y apretar fuertemente.

Si la hemorragia continúa, se aplica un torniquete.

El torniquete se aplica así:

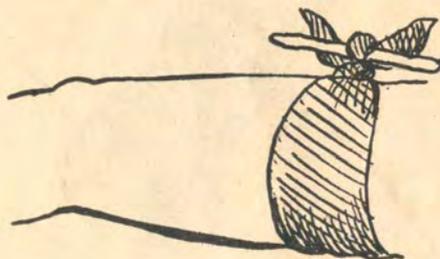
Se hace una tira de tela, rápidamente. (Se puede hacer con un pañuelo, una corbata, la manga de una camisa, una toalla, etc.).

Se amarra por encima de la herida, cuando es en las extremidades. (Si es el brazo, cuatro dedos por debajo de la axila. Si es la pierna cuatro dedos por debajo de la ingle).

Sobre el primer nudo se hace un segundo nudo.

Por entre los dos nudos se pasa un palo, lápiz, varilla, portaplumas, etc.

Con el palo o lápiz se van dando vueltas para apretar, hasta que deje de salir sangre.



Es importantísimo destorcer o aflojar el torniquete, cada 15 minutos. Si el torniquete no se afloja a tiempo, se puede presentar gangrena.

Es indispensable llevar rápidamente el enfermo, al médico.

Fracturas

Son las rupturas de los huesos, que pueden presentarse con heridas o sin ellas.

Si hay herida y fractura, deben atenderse ambas. Ya sabemos atender la herida. Veamos ahora lo que debe hacerse con la fractura.

Para atender bien una fractura mientras se lleva el enfermo al médico, basta con inmovilizar el hueso roto. Para ésto se hace lo siguiente:

Se envuelve el miembro fracturado con gasa y un trozo de tela gruesa o de lana o con bastante algodón.

Se ponen unas tablillas.

Se aseguran las tablillas.

Deben darse calmantes del dolor al enfermo. Hay que mantenerlo quieto y transportarlo acostado.

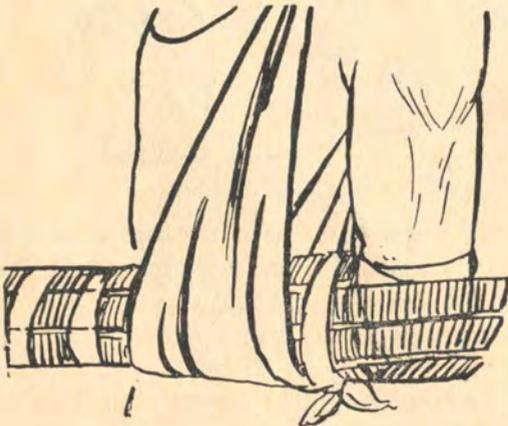
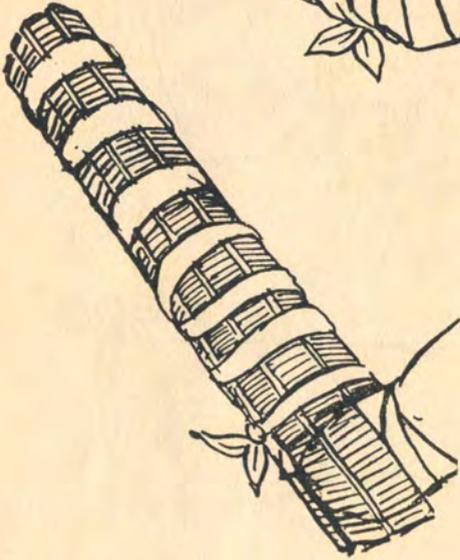
El médico debe examinar pronto al enfermo, para aconsejar rápidamente lo que se debe hacer.

La extremidad fracturada debe mantenerse en completa quietud.

Las fracturas nunca deben sobarse porque los huesos necesitan estar bien colocados y quietos, para soldar bien.

Las tablillas deben ser lo suficientemente duras para inmovilizar la fractura, tan anchas como la pierna o el brazo, y largas para que se extiendan más allá de los extremos del hueso roto.

Como tablillas sirven muchos materiales rígidos: tablas delgadas, cartones, palos, revistas, sombrillas, varillas, cajas, etc.



Asfixia:

Es la misma falta de respiración o ahogamiento o sofocación.

Puede ocurrir por el humo, por gases venenosos, por la electricidad o por permanecer debajo del agua.

Respiración artificial:

Coloque al paciente boca abajo, con un brazo extendido, el otro doblado por el codo, la cara vuelta hacia un lado y descansando sobre la mano o sobre el brazo.

Abrale la boca y sáquele la lengua.

Aflójele la ropa alrededor del cuello y la cintura.

Si hace frío, envuélvalo en una manta.

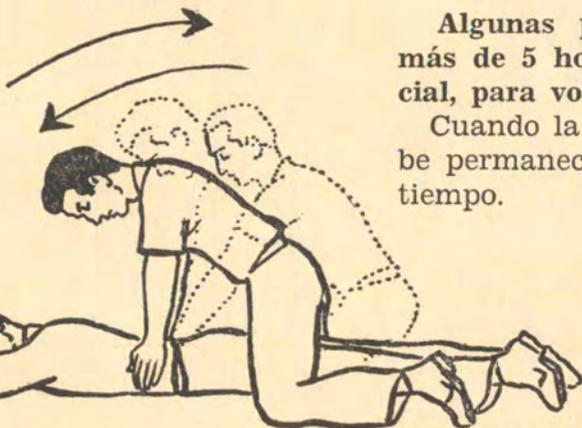
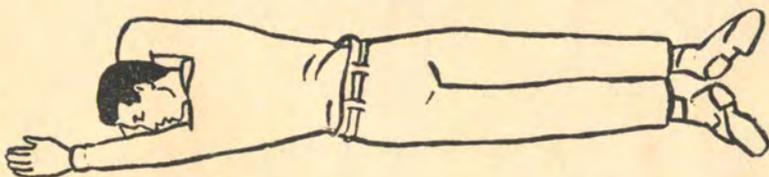
Colóquese sobre el ahogado y ponga las rodillas al lado de las caderas de éste. Ponga las manos en la parte baja de la espalda, sobre las últimas costillas.

Con los brazos extendidos, sin doblar los codos, échese lentamente hacia adelante, mientras cuenta 1-2-3.

Muévase hacia atrás hasta que no presione más. Cuento 1-2-3.

Repita así los movimientos, unas 12 o 15 veces por minuto, hasta que el enfermo respire normalmente.

A veces la persona respira algo, pero luego vuelve a detenerse la respiración. Deben repetirse los ejercicios inmediatamente.



Algunas personas han necesitado más de 5 horas de respiración artificial, para volver a la normalidad.

Cuando la persona vuelve en sí, debe permanecer acostada por bastante tiempo.

Después de que el enfermo respira normalmente, deben dársele unos sorbos de té o café caliente.

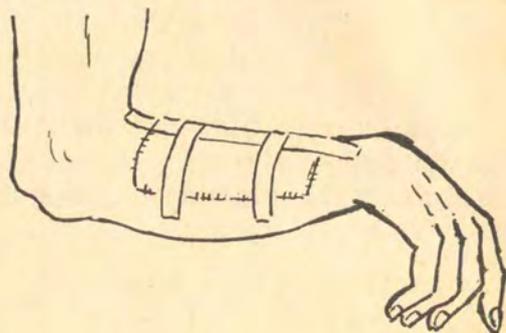
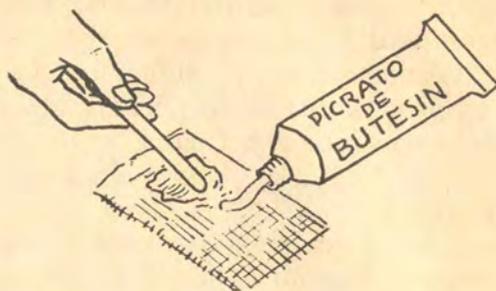
Quemaduras

Si la quemadura es pequeña, se puede aplicar en el primer momento un poquito de aceite, bicarbonato de soda en agua o una substancia grasa como vaselina.

Es muy bueno cubrir la quemadura con gasa parra o aplicar unguento para quemaduras en una gasa y luego colocarla sobre la piel.

Si la quemadura es leve se puede aliviar el dolor y la incomodidad con un poco de vinagre diluído en agua.

Si la quemadura es muy grande hay que quitar las ropas del enfermo, sin molestarlo. Se puede cubrir ligeramente con gasa y se mantiene abrigado. Se le da un calmante del dolor y se le lleva al médico.



Envenenamientos

Debe sacarse el veneno con la mayor rapidez.

Cuando la persona ha comido el veneno, hay que hacerla vomitar.

Para esto puede introducirse un dedo en la boca, o el cabo de una cuchara.



Se le hace tomar agua tibia, sola o con un poquito de sal o de mostaza, cada 10 minutos, hasta que venga el vómito.

Después se le da bastante leche y 4 o 5 claras de huevo en un litro de agua. Se puede administrar también un poco de carbón de palo bien molido, con un poco de agua.

Se mantiene abrigado al enfermo.

Si el envenenamiento es por un alimento, no debe darse comida a la persona, durante un día.

Siempre debe consultarse al médico, rápidamente.

Ojalá pueda averiguarse cuál es el veneno, para que el médico dé el antídoto preciso sin demora.

Síncope

En el síncope, vértigo, vahido, shock o lipotimia, la persona cae al suelo muy pálida y sin conocimiento.

Se debe acostar de espaldas al enfermo y levantarle un poco los pies para que la cabeza quede más baja.

Se aflojan las ropas apretadas, y se llama al médico.

Cuando vuelva en sí, se le da una bebida caliente, pero no antes.



Mordedura de perro rabioso

La rabia es una enfermedad mortal, que no tiene tratamiento curativo. Es transmitida al hombre por el perro o por otro animal rabioso.

Ya sabemos cómo se atiende una herida. Pero esto no es suficiente, porque



si la rabia o hidrofobia se desarrolla en la persona, ésta muere irremediamente.

La persona mordida por un animal con rabia, debe asistir inmediatamente al Puesto de Salud para que allí le apliquen la vacuna antirrábica, antes de que se desarrolle la enfermedad en el organismo. Si la mordedura es grave hay que aplicar además el suero antirrábico.

(Si el animal no tiene rabia, la persona no necesita ser vacunada).

Son más graves las mordeduras mientras estén más cerca de la cabeza y sean más grandes.

Si el perro huye después de morder a la persona, ésta debe comenzar sin demora el tratamiento preventivo.

Es mejor no matar el perro. Consérvelo preso por dos semanas, pero con cuidado. El animal muere de los 4 a los 10 días después de aparecidas las primeras señales de la rabia.

Es mejor prevenir que curar.

Vacúne a su perro cada tres años.

Cuando lo saque a pasear llévele atado con una cadena.

Evite los perros vagabundos y sueltos en las vías públicas.



Hemorragia por la nariz



Si hay hemorragia por la nariz o epistaxis, la persona debe respirar por la boca.

Hay que sentar a la persona y echarle la cabeza hacia atrás.

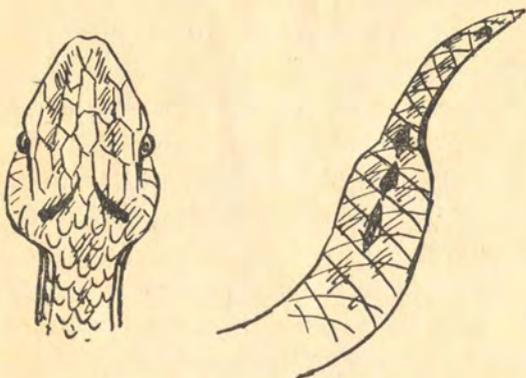
Apretar la nariz por 4 ó 5 minutos. Es bueno aplicarle compresas frías o bolsa de hielo en la nariz, la cara y la frente.

Si la hemorragia no pasa, se puede meter un rollito de gasa en la nariz que sangra.

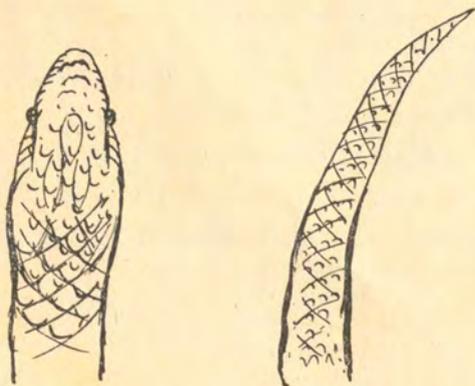
Si la hemorragia continúa debe llamarse al médico.

El enfermo no debe sonarse durante algunas horas.

Mordeduras de serpiente venenosa

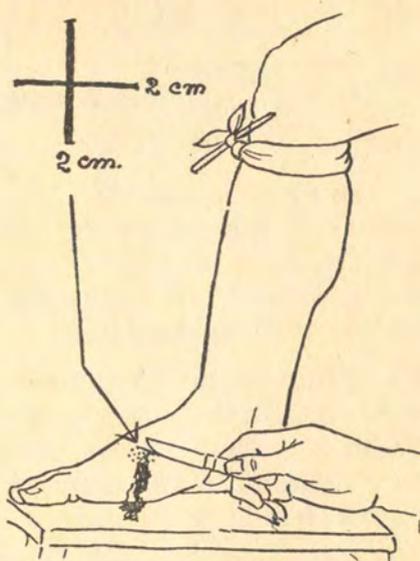
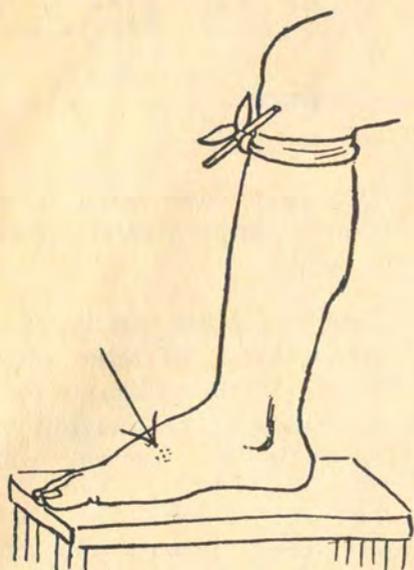


Las serpientes venenosas tienen generalmente la cabeza en forma de triángulo, el cuello es bastante delgado y la cola se adelgaza bruscamente. En la mordedura dejan la huella de los colmillos venenosos, que son unas huellas más grandes que las de los otros dientes de la serpiente.



Las culebras no venenosas tienen la cabeza casi tan ancha como el cuello y la cola se adelgaza poco a poco. No dejan huellas de los colmillos en la mordedura.

Inmediatamente después de la mordedura debe hacerse lo siguiente:



Aplicar un torniquete por encima de la herida.

Sobre la mordedura, zajar en cruz profundamente con una navaja o un cuchillo. La cortada debe ser de 2 centímetros de largo por cada lado.

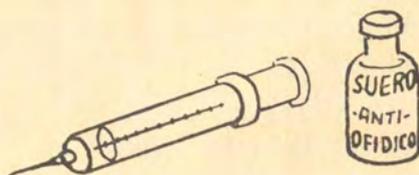
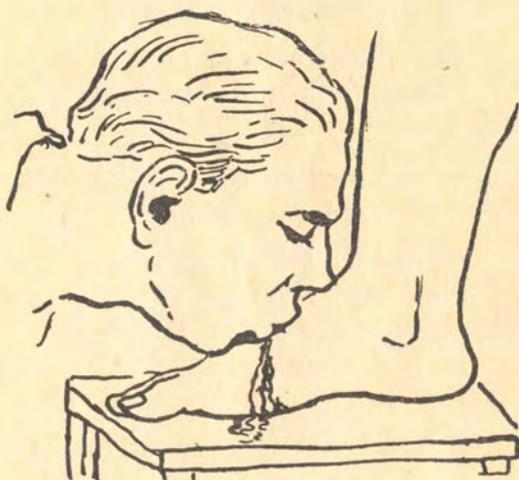
Chupar la sangre y escupir rápidamente. (Esto no puede hacerse si hay heridas en la boca).

También puede aplicarse una ventosa en el sitio de la herida, para que salga un poco más de sangre, y con ella el veneno.

Aplicar Suero Antiofídico Polivalente como lo indique el frasco.

Lavar la herida con Permanganato de Potasio en agua.

Abrigar al enfermo, evitarle todo ejercicio y llevarlo al médico.



Lo mismo puede hacerse después del ataque de escorpión, alacrán o arañas venenosas, pero para estos casos no sirve el Suero Antiofídico.

Hay que curar a tiempo, pero es mejor prevenir que curar.

SALUD, AMIGOS!

TODOS DEBEMOS TRABAJAR POR NUESTRO BIENESTAR

Para que el hombre sea sano

El hombre debe aspirar a su perfeccionamiento, a su bienestar completo. No solamente es necesario el bienestar corporal; también, y más aún, se necesita el bienestar espiritual.

El hombre creado a imagen de Dios, debe cumplir su fin último que es Dios. El Creador dio al hombre la tierra y lo que en ella existe, para enseñorearse y servirse de ella, para su bien.

El hombre debe exigir sus derechos y tiene que cumplir sus deberes.

Y hay deberes para con Dios, para con la sociedad, para con la familia y para consigo mismo.

Uno de los deberes del hombre es cuidar su vida y su salud.

El hombre tiene derecho a la libertad y al desarrollo de sus facultades físicas, intelectuales y morales.

El hombre tiene derecho a la vida y a lo necesario para conservar la existencia y la salud.

Para cuidar la salud no basta conocer ciertas normas ni tener ciertos servicios, es necesario utilizar bien los servicios y buscar la realización y el cumplimiento de las normas higiénicas.

El hombre debe practicar las normas de la higiene mental.

El hombre debe practicar las reglas de la higiene personal.

El hombre debe vestirse y alimentarse bien.

El hombre debe prevenir las enfermedades.

El hombre debe buscar la curación de los males.

Para que la familia sea feliz

Además del bienestar personal, físico y mental, es necesario el bienestar de la familia.

La familia es la célula de la sociedad y tiene deberes y derechos.

Las personas tienen derecho a unirse en matrimonio, pero deben prepararse anteriormente para cumplir mejor con sus obligaciones y exigir sus derechos.

La familia tiene derecho a la educación de los hijos y tiene derecho a

transmitir sus bienes y a designar herederos.

La familia tiene derecho a una organización económica que asegure su subsistencia.

Todos los miembros de la familia deben preocuparse por el mejoramiento, por el adelanto, por el progreso, por el bienestar.

Toda la familia debe atender a la conservación de su salud. Y cada uno de sus miembros debe ayudar al bienestar familiar.

La familia debe colocarse en condiciones de bastarse a sí misma y de contribuir al bien común.

La vivienda es una necesidad común a todos los hombres.

La familia tiene necesidad de un alojamiento que le asegure un mínimo de higiene, de bienestar, de dignidad y de moralidad.

Para el bienestar del pueblo

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 sociedad debe proteger y defender los derechos individuales y familiares.

Son necesarios el interés de cada uno, el trabajo de la familia y el esfuerzo de la comunidad, para lograr el bienestar social.

El esfuerzo propio y la ayuda mutua son necesarios para lograr el bienestar del pueblo. A cada uno corresponde, en particular y en conjunto, el participar activamente en el bien.

Todos debemos trabajar unidos por el bien colectivo e individual de todos.

La sociedad debe preocuparse por el mayor desarrollo, debe atender a la dignidad y perfeccionamiento de las personas, a la estabilidad de las familias, al adelanto de la comunidad.

Todos debemos trabajar por el mejoramiento del medio en que se vive, por el saneamiento ambiental.

La vereda y el municipio, la región y la nación tienen el deber y el derecho de buscar la salud del pueblo.

La unión hace la fuerza. Hay que trabajar unidos para conseguir el mejoramiento de la salud corporal, espiritual y social.

La unión debe hacerse entre todos. Pero la unión en la caridad y en el amor, en la verdad y en el bien, unión en Cristo para bien de todos.

La Iglesia y la familia, el Estado y la escuela, la agricultura y las industrias, las empresas y los grupos de recreación, deben pensar y actuar por el bien de la sociedad, por la salud individual y colectiva, por el estado de completo bienestar físico, mental y social.

Salud Amigos!

INDICE

	Págs.		Págs.
QUE ES SALUD	3	La higiene del vestido	38 a 39
LAS ENFERMEDADES MAS COMUNES	4-5	Deporte y ejercicios físicos	40 - 41
COMO EVITAR LAS ENFERMEDADES DE LA MENTE	6-7	Prevención de la Tuberculosis..	42
COMO EVITAR LAS ENFERMEDADES DE NACIMIENTO	8	Prevención de la Lepra	43
COMO EVITAR LAS ENFERMEDADES POR MALA ALIMENTACION	9	Prevención de enfermedades venéreas	43
Mejor salud con mejor alimentación	10 a 17	Vacunas	44 a 46
El agua	18 - 19	CUIDADOS CON LA VIVIENDA...	48 a 63
COMO EVITAR ENFERMEDADES POR ACCIDENTES	21 a 23	Situación de la casa	48
COMO EVITAR ENFERMEDADES POR VENENOS	24 - 25	Pisos higiénicos	49
COMO EVITAR ENFERMEDADES COMUNICABLES	26 a 71	Techo, cielo-raso y paredes	50
Aislamiento del enfermo	27	Ventanas	51
CUIDADOS CON NUESTRA PERSONA	28 a 47	Distribución de la casa	51
El Médico	28	La cocina	51 - 52
El dentista y los Organismos de Salud	29	El comedor	53
El aseo del cuerpo	30	El Sanitario o Inodoro	54 a 59
El aseo de las manos	31	Dormitorios	60 a 62
La dentadura	32 a 34	CUIDADOS CON EL AMBIENTE.	64 a 71
La cabeza y la cara	35	Las basuras	64
El uso del calzado y el aseo de los pies	36 a 37	Cómo evitar plagas	65
		Enfermedades por las plagas..	66
		Maneras de exterminar las plagas	67
		Cuidados con los animales domésticos	68
		Instalaciones para animales ...	69
		Paludismo	70
		Es mejor prevenir que curar...	72
		Librémonos del Cáncer	73
		BOTIQUIN FAMILIAR	74 a 77
		PRIMEROS AUXILIOS	78 a 85
		TODOS DEBEMOS TRABAJAR POR NUESTRO BIENESTAR.....	86 a 87



PONY CAFE



Se trata de un nuevo refresco elaborado a base de café excelso puro, sin adición de esencia o sabor artificial de ninguna clase.

El procedimiento de tostación del grano y de elaboración de la bebida ha sido desarrollado en el laboratorio de BAVARIA, lo que significa que cuenta con el respaldo de toda la experiencia de BAVARIA en la producción de artículos de calidad.

A sus cualidades refrescantes se suman las propiedades tónicas y estimulantes del café. BAVARIA tiene fundadas esperanzas de que esta bebida llegue a popularizarse en los diversos países del mundo, dando concesión a productores extranjeros, con lo cual se podría lograr un aumento en el consumo de café y la consiguiente absorción de parte de los actuales excedentes.

**EL MEJOR CAFE DEL MUNDO PARA LA MEJOR BEBIDA
CON SUAVE SABOR DE CAFE COLOMBIANO
APUNTESE A SU SABOR!!**



PONY MALTA

Pony Malta, bebida refrescante y tónica, se elabora a base de malta de cebada; contiene todos los elementos nutritivos de la cebada; durante su producción se enriquece con las vitaminas más importantes del complejo B, Tiamina, Riboflavina y Niacina, suministrando una parte muy apreciable de las necesidades diarias del organismo.

Tres botellas diarias de Pony Malta suministran la totalidad de las necesidades diarias en Tiamina, Riboflavina y Niacina.

BEBIDA DE CAMPEONES!!

La parcela de tierra que usted cultiva es de su propiedad; en un régimen comunista sería de propiedad del Estado.

La casita en donde usted y su familia habitan, es suya, de su mujer y sus hijos; en un régimen comunista no sería suya, sino del Estado.

Usted puede vender libremente lo que siembra; en un régimen comunista tendrá que venderlo obligatoriamente al Estado y al precio que el Estado fija.

Usted puede progresar y ahorrar para mejorar su casa, su huerta, sus sembrados, y alimentar vestir y educar mejor a sus hijos; en un régimen comunista usted no sería dueño ni de la casa en donde habita, ni de los campos donde trabaja; y su mejor trabajo y su ahorro beneficiarían principalmente al Estado.

**Cartilla preparada por
ACCION CULTURAL POPULAR.**