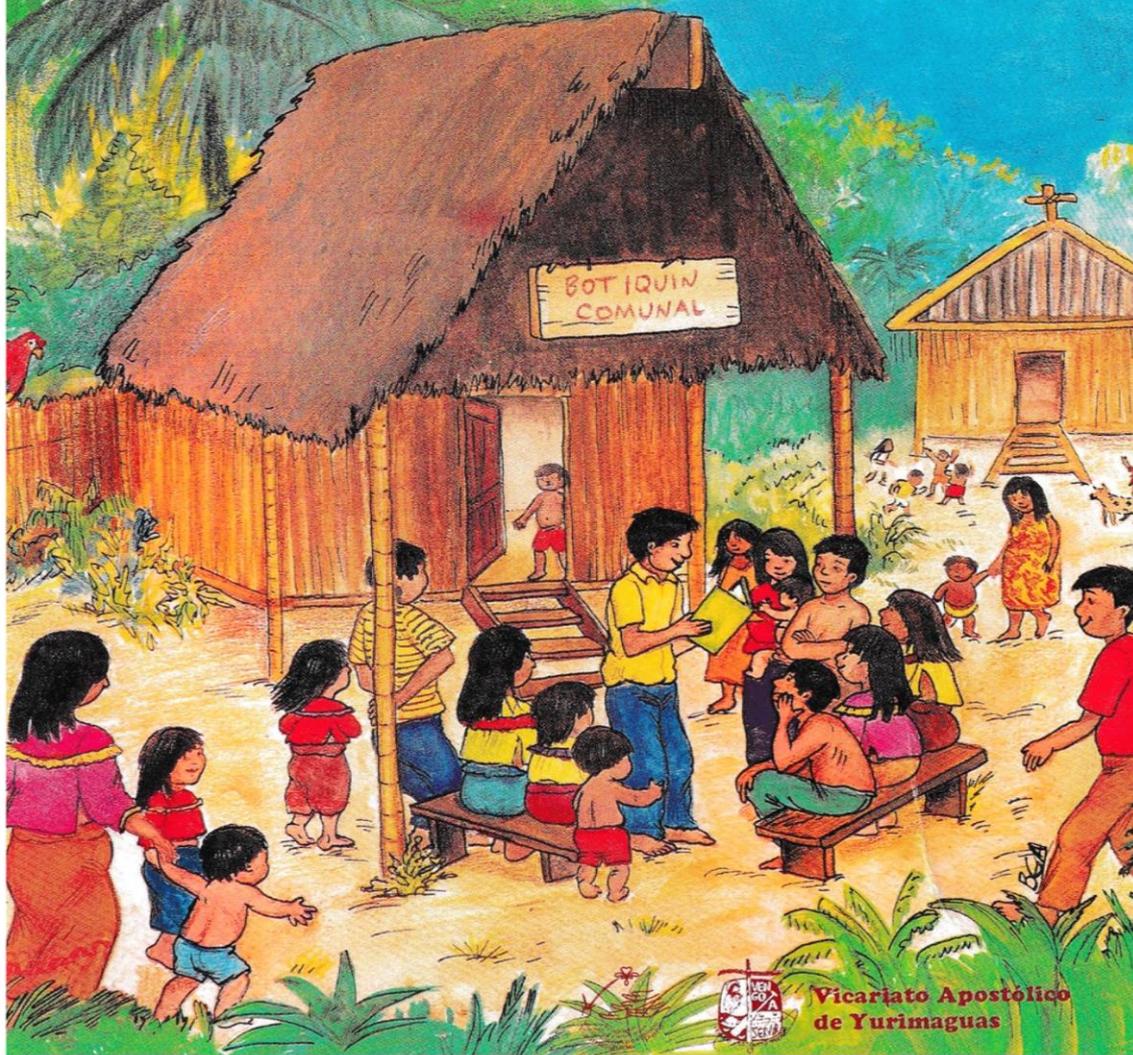


Taller Verde

# Manual para Promotores de Salud

Tomo 4



LLIGA DELS DRETS  
DELS POBLES

FUNDACIÓ  
SABADELL  
SOLIDARI



# Manual para Promotores de Salud

Tomo IV

---

---

**YURIMAGUAS**

---

---



© 1999 Programa "Salud para Todos"  
MISIONEROS DE JESUS  
VICARIATO APOSTOLICO DE YURIMAGUAS - PERU  
Calle Humbolt N° 234 - Telf. (94) 351-542  
Yurimaguas, Región Loreto - Perú

*Carátula, diagramación e ilustraciones:*  
Bea Mosquera

*Producción Gráfica:*  
Tarea, asociación gráfica educativa

*Esta edición ha sido posible gracias al apoyo de INTERMON -  
BARCELONA y de la Comunidad Autónoma de Madrid*

# INDICE



## **PRESENTACIÓN**

Rol del Promotor..... 7

## **PARTE I: PREVENCIÓN**

### Capítulo 1:

Alimentación..... 15

### Capítulo 2:

Planificación Familiar..... 19

¿Qué es Planificación familiar?

Propuesta de la Iglesia católica

Los métodos naturales de control de natalidad

### Capítulo 3:

Cuidados del embarazo y parto..... 27

Atención del parto Cuidados al nacer el llullo

Complicaciones en embarazo y parto Hemorragias

## **PARTE 11: ORGANIZACIÓN COMUNAL**

### Capítulo 4:

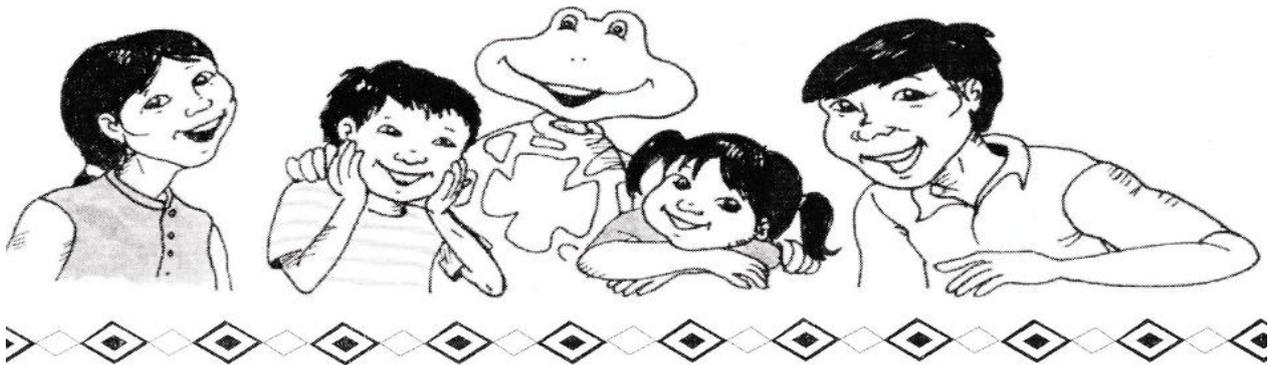
El Botiquín

Comunal.....45

**PARTE III:**

**ENFERMEDADES FRECUENTES**

Capítulo 5:	
Enfermedades	
Respiratorias.....	53
Qué es enfermedad	
Infecciones respiratorias	
Tuberculosis pulmonar	
Capítulo 6:	
La desnutrición.....	63
La Pelagra	
Capítulo 7:	
Enfermedades venéreas.....	71
Qué son y cómo se transmiten	
Gonorrea	
Sífilis	
Candidiasis	
Trichomoniasis	
SIDA	
PARTE IV:	
VADEMECUM.....	83
ANEXOS .....	101
Prevenimos entre todos el coronavirus.	



Estimados hermanos, Promotores de salud, de las comunidades amazónicas del Vicariato de Yurimaguas.

Con alegría ponemos en sus manos el Tomo IV del "Manual para Promotores de salud".

Este Manual quiere completar los anteriores y por eso verán que hay temas que ya han sido tratados en los otros manuales, y ahora vienen más completos más profundizados.

Ustedes con más práctica de servicio, nos han compartido sus inquietudes nos han hecho ver las necesidades de sus comuneros y nos han aportado mucho en el tema de salud durante este tiempo. Por eso hoy les entregamos un nuevo Manual que esperamos complete los anteriores y muestre su avance en el servicio.

Deseamos que este "Manual para Promotores de salud" Tomo IV; les ayude en su tarea. Recíbanlo como agradecimiento de Dios; de las comunidades y de todos sus amigos del programa por su entrega generosa y desinteresada.

Al Dios de la vida, Señor de la Historia, elevamos nuestra oración para que su vida con la familia la comunidad sea feliz, sin interés personal, con mucha estima a todos.

MISIONEROS DE JESÚS





# ROL DEL PROMOTOR

El Promotor de salud es una persona al servicio de la Comunidad. El Promotor trabaja gratuitamente y con gusto sirve al hermano.



## ¿QUIÉN ES EL PROMOTOR DE SALUD?



Es una persona elegida por su comunidad por ser persona de confianza, por haber demostrado interés en promover la Vida y, sobre todo, por ser, él mismo, ejemplo de salud en todos los aspectos.

Es una persona a la que, el servicio, le ha dado autoridad entre los comuneros.

## ¿CÓMO ES EL PROMOTOR DE SALUD?

Es amable, ve a todos como sus iguales. Trata a los enfermos como hermanos, y da afecto siempre. Está capacitado y tiene interés en aprender más para servir mejor. Ayuda a la comunidad a discernir qué cosas le conviene y junto con autoridades y moradores, vela por los intereses comunales.



## EL PROMOTOR DE SALUD

... está aprendiendo siempre.

- Su actitud es abierta hacia los vegetarianos, parteras, agentes tradicionales de salud comunal, y hacia los conocimientos que le pueda dar el Programa u otras Instituciones.



En nuestras tareas de promover la vida, debemos ser nosotros los primeros.

.....practica lo que enseña.....



- El promotor, como persona y familia, se esfuerza por mejorar su calidad de vida y así, poder enseñar y compartir con otros.

... trabaja, desde su familia, en la medicina preventiva:

Para evitar que cundan las enfermedades hemos de comer bien.



- Cuidando la alimentación para que sea completa.
- Mejorando la higiene de su casa.
- Solicitando vacunas para los niños y servicios de salud para la población.
- Haciendo vacunar a sus hijos.

*...organiza y educa a la comunidad:*

- Dando charlas educativas y compartiendo con los comuneros sus experiencias en salud.
- Organizando limpieza comunal, promoviendo chacras para mejorar la alimentación y la economía familiar.



*... ayuda a la comunidad a planificar el mañana:*

- Haciendo diagnóstico en su comunidad para comprender mejor las causas de las enfermedades y poderlas prevenir.
- Planteando los problemas más importantes de salud a las autoridades y a la comunidad.







# **PARTE I**

# **PREVENCION**

---

# LA ALIMENTACIÓN

## CAPITULO

---

# I

---



**En nuestras comunidades tenemos alimentos suficientes para nutrirnos. Debemos aprovecharlos.**



En nuestra comunidad hay muchos niños delgaditos y pequeños para su edad; están poshecos, y muchas veces mueren. También hay muchos adultos con anemia y enfermedades que provienen de estar mal alimentados.



## ¿POR QUÉ ESTAMOS MAL ALIMENTADOS?

EN NUESTRAS COMUNIDADES TENEMOS ALIMENTOS SUFICIENTES PARA NUTRIRNOS.

ES HORA DE REVISAR NUESTRAS COSTUMBRES SOBRE ALIMENTACIÓN PARA DARNOS CUENTA DE CÓMO PODEMOS MEJORARLA.

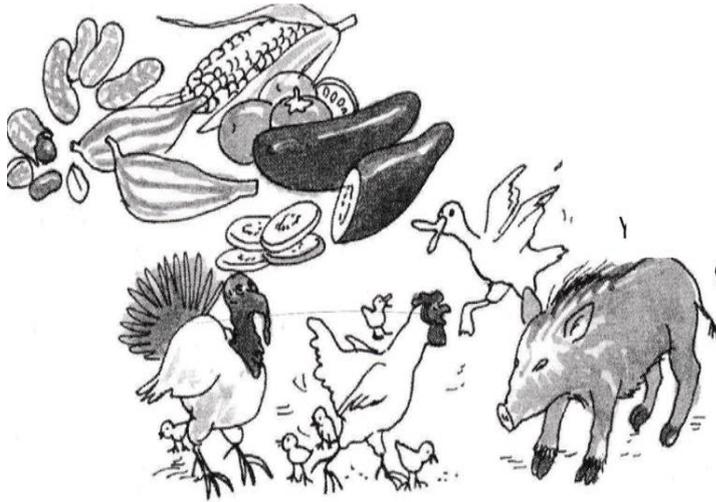


En las comunidades, tenemos tierra. Ciertamente nuestras tierras no son tan buenas para poder sembrar toda clase de alimentos; pero hay productos que se dan bien y si los sabemos aprovechar, nuestra alimentación podría ser mejor y más completa.

Estamos acostumbrados al inguiri, a la yuca y al peje cuando hay; pero estos alimentos no son suficientes para estar bien alimentados. Tenemos que saber consumir verduras, menestras, carne.

**El problema de la buena alimentación no es sólo problema económico.**

**Tenemos productos muy ricos que no sabemos aprovechar, porque no estamos acostumbrados**



En nuestras chacras, se da bien el pepino, la caigua, el tomate, el frejol, el pushpo poroto, el maíz, el arroz, el maní. Y también podemos criar bien, gallinas, patos, pavos, chanchos.

ESTOS PRODUCTOS SON BUENOS ALIMENTOS.

Estamos acostumbrados a cultivar verduras en la chacra y a criar animales, pero sólo para venderlos.

Nuestros productos tienen poco precio en el mercado, y el dinero que nos pagan por ellos no nos alcanza para comprar otros alimentos. Sin embargo, si aprendiéramos a consumirlos nosotros, estaríamos bien alimentados.



---

# PLANIFICACION FAMILIAR

## CAPITULO

---

# 2

---



**Cuando un hombre y una mujer se conocen, se aman y se entregan espiritual y corporalmente, están construyendo una familia y esto supone un compromiso que demanda toda una vida.**



## EL MATRIMONIO

Unirse en matrimonio expresa la voluntad de la pareja de construir una buena familia.



El compromiso, comienza con la decisión libre de las dos personas.

La sociedad civil y religiosa pide que la pareja exprese su voluntad de construir una buena familia y se compromete a ayudarles a que lo realicen con responsabilidad.

La familia deberá:

- Buscar el bienestar, tanto corporal como espiritual de todos sus miembros.
- Dar lugar a nuevas vidas humanas, ser generadora y constructora de vida.
- Trabajar para ser familia unida en la que todos se ayudan para ser felices y ser útiles en la comunidad.



Para lograr estos grandes propósitos debemos considerar:



1. Que la familia es un "santuario de vida" y no una "fábrica" de vidas humanas.

2. La unión corporal es un acto humano, que procede del amor bueno y honesto.

3. Los hijos son un regalo de Dios y para ellos, tener padres responsables es también un regalo de Dios.

## QUE ES LA PLANIFICACIÓN FAMILIAR

Cuando hablamos de PLANIFICACION FAMILIAR nos referimos a la reflexión que marido y mujer han de tener, para pensar bien sobre los hijos que desean y sobre la manera de usar el derecho de tener relaciones sexuales.

¿Qué debemos tener en cuenta para traer una nueva vida?

Para tomar la decisión de traer al mundo un nuevo ser humano, la pareja debe tener presente algunas situaciones, como por ejemplo:

- La salud de ambos o de uno de los dos.
- Los hijos que ya existen

La situación económica familiar.



**¿Qué es entonces PATERNIDAD Y MATERNIDAD responsable?**

Es ejercer con responsabilidad y conciencia cristiana, el derecho a ser padre y ser madre de familia.



## ¿QUÉ PROPONE LA IGLESIA?

- La Iglesia está a favor de la vida y de la dignidad de la persona humana.
- Se acepta la planificación como el ejercicio de una Paternidad y Maternidad responsable. Por ello, apoya una formación en los padres y madres de familia, para que desde su situación, decidan libremente lo que deben hacer para regular la venida de los hijos.
- Tener presente que Dios mismo ha puesto en el organismo de la mujer y el hombre, todo lo necesario para un ejercicio responsable de paternidad y maternidad.
- Es necesario que los dos, él y ella, asuman su parte de responsabilidad en caso de que se quiera evitar o distanciar los nacimientos (práctica del método natural).

¿cuáles serían los métodos buenos, que pueden ayudar a ejercer un control de natalidad, sin matar la vida del hijo, y sin estar contra la dignidad de la mujer y el hombre?

## LOS MÉTODOS NATURALES DE PLANIFICACIÓN FAMILIAR.



Los métodos naturales de planificación familiar son aquellos que se basan en la misma naturaleza de la mujer, que tiene períodos no fértiles (aproximadamente una semana cada mes), en los que no se produce el embarazo, aunque tenga relaciones sexuales.

Estas fluctuaciones de la fertilidad se conocen como los "ritmos naturales", que se manifiestan por signos y síntomas que la mujer puede reconocer.



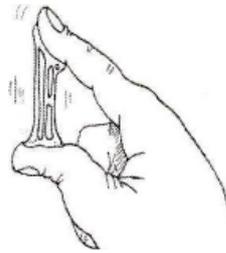
## ¿CUÁLES SON?

### 1.- LACTANCIA MATERNA:

La lactancia materna protege, sobre todo, en los tres primeros meses, solamente en forma parcial y cuando se da lactancia materna exclusiva.

### 2. MÉTODO DEL BILLINGS

Se basa en que toda mujer puede reconocer su tiempo de fertilidad o infertilidad, aprendiendo a distinguir los cambios que se producen en su mucosidad cervical durante el ciclo menstrual, sin necesidad de ningún instrumento ni cálculos complicados.



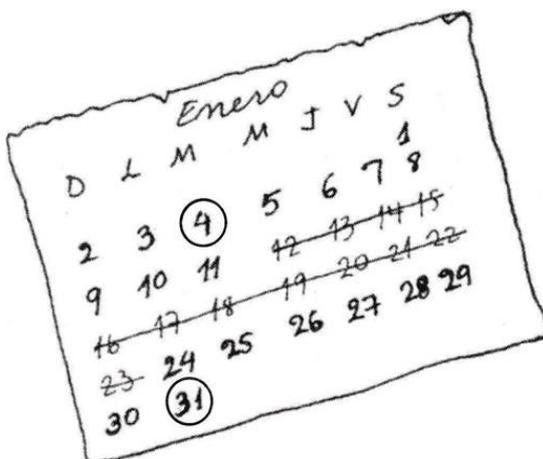
Tiempo  
Fértil



Tiempo de no  
fertilidad

La pareja determina el tiempo fértil y el infértil de cada ciclo observando la presencia o ausencia de la secreción de moco cervical (en la vulva), con el fin de decidir cuándo debe tener relaciones sexuales.

### 3.- MÉTODO DEL RITMO



El método del ritmo o del calendario, es un método natural que consiste en determinar los tiempos probables de fertilidad y de infertilidad, tomando como referencia el período o ciclo menstrual de la mujer; válido solamente para las mujeres que tienen un ciclo menstrual regular, lo cual se comprueba llevando un control de por lo menos seis ciclos seguidos.

Según este método, el tiempo no fértil generalmente está en los 8 días anteriores al inicio de la regla y hasta los 8 días después que ésta termine, pero siempre evitando las relaciones durante los días de sangrado. El resto del tiempo es un período fértil.

LOS MÉTODOS NATURALES SON LOS MÁS RECOMENDABLES,  
PARA MANTENER LA SALUD FÍSICA Y ESPIRITUAL DE LA PAREJA.

SI ES QUE NO DESEA TENER UN NUEVO HIJO, LA PAREJA DEBE  
TENER FUERZA DE VOLUNTAD, PARA NO RELACIONARSE EN LOS  
DÍAS FERTILES.

#### ¿QUÉ MÉTODOS RECHAZA LA IGLESIA Y POR QUÉ?

- El uso de la píldora y la “T de cobre”, por ser abortivas y dañinas para la salud de las mujeres que las usan.
- Las operaciones quirúrgicas (ligaduras de trompas y vasectomía) porque es una mutilación que va en contra del derecho que tiene la persona a su integridad física.
- El uso del condón y otros preservativos, por que incitan el uso instintivo de la relación en la pareja.

Es muy importante entender el tema de PLANIFICACIÓN FAMILIAR.

Muchas personas tienen ideas confusas al respecto.

Incluso hay propagandas que quieren animarnos a usar métodos de control que van en contra de nuestra salud, de nuestra integridad y de nuestra dignidad.

Ayudemos a todos los padres y madres de familia a entender que PLANIFICAR no quiere decir hacerse ligadura o usar condón.

PLANIFICAR SIGNIFICA PENSAR  
COMO GENTE, REFLEXIONAR  
SOBRE LO QUE HACEMOS.





*TENGAMOS DIGNIDAD Y HAGÁMONOS RESPETAR*

---

# CUIDADOS DEL EMBARAZO Y PARTO

## CAPITULO

---

# 3

---



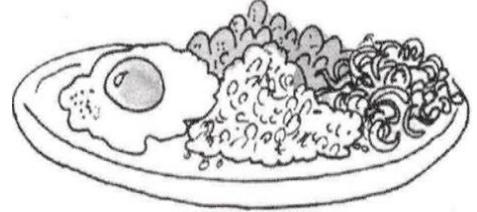
Cuidar a la mujer embarazada es "ayudar a Dios" para que el nuevo ser pueda nacer sano.



### ¿QUÉ CUIDADOS NECESITA LA MUJER EMBARAZADA?

#### 1.- En su alimentación

• La mujer embarazada, necesita BUENA ALIMENTACIÓN: comer bastante carne, pescado y huevo para que el llullo se desarrolle bien y nazca sano.



• completar su alimentación con pastillas de sulfato ferroso, a partir del tercer mes de embarazo.

• No debe tomar masato ni chicha fuerte.



#### 2.En la higiene

• Debe bañarse con agua y jabón diariamente.

• Mantener limpias las partes ocultas.

• Lavar y solear bien las ropas interiores.

### 3. En el trabajo

- No debe hacer esfuerzo como cortar o cargar leña.
- No cargar canastas grandes o muchos plátanos.

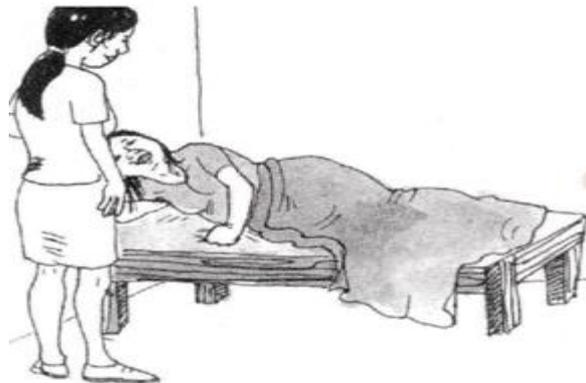


### 4. En el hogar

- El marido debe protegerle de:
  - Caídas.
  - Golpes.
  - Malos tratos.

## COMPLICACIONES QUE PUEDEN DARSE EN EL EMBARAZO

Al hablar de complicaciones, estamos hablando de riesgos que ponen en peligro la vida de la madre y del feto.



Toda persona que realiza atención a mujeres embarazadas, debe saber reconocer un embarazo de alto riesgo, para tomar las medidas necesarias y ver si debe derivar a la gestante a un establecimiento de Salud.

## Síntomas que avisan peligro:

Los síntomas que nos avisan de un embarazo y parto difícil son:

**PIEBRE**, porque nos indica que la madre tiene una infección.

Tenemos que ver de qué es y tratarla, recordando que no puede tomar los medicamentos que daríamos a una persona sin estar embarazada.

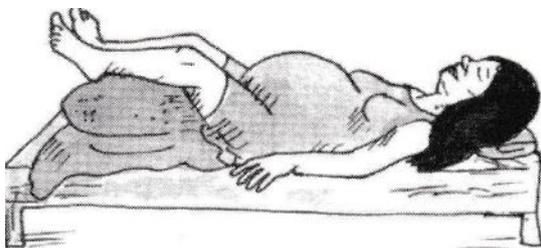


## **DOLOR DE CABEZA, MAREOS, VISIÓN**

**NUBLADA.** Estas molestias indican que la presión arterial de la mujer ha aumentado y posiblemente, está anémica.

Es peligroso y tenemos que decirle que diete sal, coma alimentos nutritivos y vitaminas de sulfato ferroso con ácido fólico.

**HINCHAZÓN DE PIES.** Es normal que a una mujer embarazada se le hinchen un poco los pies, durante el día. Pero **NO** es normal que amanezca con los pies hinchados. Si la mujer amanece con los pies hinchados, hemos de aconsejarle que:



\*descanse con los pies en alto, poniendo frazadas o ropa debajo de sus piernas.

\*Que diete salen las comidas

## **HEMORRAGIA O PERDIDA DE LIQUIDO**

Algunas mujeres tienen hemorragia durante los primeros meses de embarazo.

Es un síntoma peligroso y debe hacer reposo absoluto, en su cama, hasta que le pare la hemorragia.

La hemorragia en los primeros meses, si no se detiene, puede terminar haciendo que la mujer aborte.

**EL ABORTO:** Es la salida del niño por la vagina de mujer antes de los cinco meses de embarazo.

El aborto produce sangrado VAGINAL y dolor EN EL BAJO VIENTRE. El sangrado puede ser desde una pequeña cantidad hasta cantidades abundantes

¿Por qué hay sangrado en el aborto?

- Entre la placenta y la matriz hay venas y arterias. En el aborto la placenta se desprende y los vasos quedan abiertos expulsando mucha sangre que sale a través de la vagina.
- Como la alimentación del niño es por medio de la placenta, cuando se desprende de la matriz el niño muere. Existen casos en que al abortar, la placenta no sale completa, entonces la matriz queda sangrando por muchos días y los restos que quedaron dentro del útero producen una infección que puede conducir a la madre a la muerte.

Tratamiento en caso de hemorragia durante los primeros meses de embarazo:

Si el sangrado es muy escaso:

Reposo absoluto en cama.

No tener relaciones sexuales.

Si el sangrado es abundante :

Enviar a la gestante al Establecimiento de salud.

Transportarla acostada.



## Hemorragia en los últimos meses de embarazo

La hemorragia en los últimos meses de embarazo, puede darse por:

1) **PLACENTA PREVIA:** Cuando la placenta se encuentra tapando el orificio por donde va a salir el bebé, se llama placenta previa. De ocurrir el parto, la placenta saldría primero.

En estos casos, la sangre de la hemorragia es roja, brillante y muy líquida. El sangrado no produce dolor y suele pasarle por la noche.

La mujer se da cuenta por la humedad de sus ropas. No es permanente y puede ser fuertísimo hasta que se desangra.

ES UNA DE LAS COMPLICACIONES MAS GRAVES DEL EMBARAZO DONDE PUEDEN MORIR JUNTOS, LA MADRE Y EL NIÑO.

## 2) **DESPRENDIMIENTO PREMATURO DE LA PLACENTA O DESPRENDIMIENTO ANTES DE TIEMPO.**

La placenta normalmente se desprende después del parto, pero a veces la placenta inicia su desprendimiento antes de que haya iniciado el parto; es decir, con el niño dentro de la matriz.

Esta complicación del embarazo sucede cuando la mujer ha recibido un golpe en el vientre, se ha caído o la partera ha tratado de acomodar al niño para colocarlo.

En estos casos, la mujer tiene hemorragia poco abundante, de color negruzco, acompañada de coágulos y de carácter intermitente.

Siente dolor agudo que le va aumentando.



EL útero le crece, debido a la acumulación de sangre en su interior y se hace duro.

La paciente presenta un cuadro de anemia y de shock (baja su presión, pulso débil y frecuente).

Si no se brinda tratamiento a tiempo, el feto sufre y muere como consecuencia de la falta de oxígeno.



## RECOMENDACIONES

- Cuando una mujer está embarazada:
- No debe tomar medicinas sin consultar al promotor.
- Es bueno que se haga vacunar contra el tétano entre el 4to. y 7mo. mes, para que el llullo, no agarre esa enfermedad.
- Si tiene hemorragia debe descansar.
- Si el promotor observa en la mujer algún síntoma de aborto o placenta previa, debe tratar de derivarla a un Centro de Salud para que puedan salvar al niño y a la madre.
- La mujer embarazada puede tener relaciones sexuales sólo hasta el séptimo mes y si es que ella lo desea.

Cómo debe ser la atención del parto

Materiales que necesitamos tener alistados:

1. Jabón

2. Tijeras o guillet nueva

3. Pita, hilo (haciendo hervir)

4. Alcohol o yodo

5. Agua hervida (tibia)

6. Gasa

7. Trapos limpios

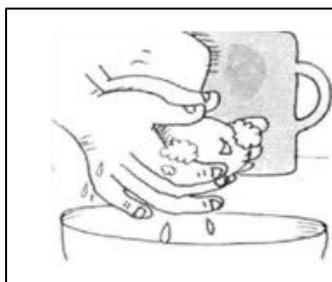
8. Ropita para el bebé

9. Un lavatorio limpio



## Otros cuidados a tener en cuenta:

- Fíjate si en la casa hay un cuarto limpio, iluminado y abrigado (sin corrientes de aire) para que la mujer pueda dar a luz.
- Tranquiliza a la madre, indícale que tome aire cuando viene el dolor y que sólo puje cuando tú le indiques.



• Lávate bien las manos con agua y jabón.



- Lava las partes genitales de la madre con agua limpia (mejor si es hervida y tibia), jabón y un trapo limpio.

- Deja que la mujer se acomode en la posición que acostumbra a dar a luz y pon debajo de ella un trapo limpio para recibir al niño.
- Agarra su cuerpecito y colócalo en la tela limpia.



## CÓMO PODEMOS AYUDAR A QUE EL BEBE NAZCA BIEN.

Mira si está saliendo la cabecita del bebé (aparecen los cabellos). Si es así, pídele a la madre que puje sólo cuando viene el dolor. Enséñale a pujar: que tome aire y empuje fuerte para abajo, como para hacer caca.

Mientras sale la cabecita, protege las partes de la madre para que no se rasgue o se haga herida. Para ello coge un trapo y haz fuerza en la parte del ano tratando de que no se estire; con la otra mano frena la salida brusca del bebé.

Cuando la cabecita esté afuera, agárrala y pídele a la madre que ya no puje para que él bebe no salga en forma brusca.

Ayuda al bebé a salir, obedeciendo los movimientos que él hace (ayúdale a voltearse hacia el lado que él se dirija).

Baja suavemente la cabecita para que salga un hombro y luego súbela para que salga el otro.

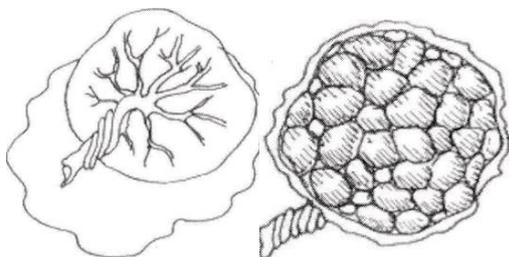


## CUANDO YA NACE EL BEBE

- Al nacer el llullo, la persona que atendió el parto debe amarrar el cordón umbilical con dos pitas, para que ya no pase sangre. Y así, el llullo espera a su madrina o padrino para que le corte el pupo con tijera o guillet bien limpio y hervido.



- Un amarradito debe hacerse a una distancia de 3 cm. del cuerpo del bebe. El otro, más cerca de la placenta.
- Una vez que los padrinos corten el cordón, por el medio de los amarrados, debemos aplicar unas gotitas de yodo en el pupo del llullito recién nacido. Después cubrirla con un trapito limpio, lavado y bien soleado.
- La placenta sale sola. No es bueno jalar del cordón porque puede romperse. Si demora en caer la placenta, se hace masaje en el vientre de la mamá.



- Al salir la placenta revisarla bien: la placenta tiene dos caras; las membranas deben estar completas.
- Si hay problemas con la placenta es necesario que un médico o sanitario examine a la parturienta.
- Si la placenta demora muchas horas en caer hemos de tener cuidado y esperar. Una vez le ha caído, es bueno convalidarle 7 días, pastillas de Metronidazol y de Penicilina V, porque hay peligro de infección.
- Si la mujer tiene fiebres altas, después de tomar los antibióticos, debemos derivarla a un Centro de salud.
- También se convida antibiótico a la mamá si el niño nace muerto.

## Atención al recién nacido

- Limpiar al niño con un trapo limpio y secarlo bien.



- Sacar la flema de su nariz y su boca para que respire sin dificultad.

- Cuando ya está aseadito, lo arropamos bien y lo ponemos al costado de su madre, para que lo haga apegar y así, ayude a venir la leche al seno.



## No es bueno darle maduro ni masato: EL LLULLO SÓLO DEBE TOMAR LECHE DE LA MAMÁ.

Tenemos que:

- Abrigarlo y no exponerlo al aire.
- Ver si se pone rosadito y no se queda morado.
- Ver si se mueve bien y quiere comer.
- Vigilar si orina y hace la caca en las primeras horas después de nacer.
- Llevar al niño donde la madre para que comience a lactar y a quererla.



Todos los días al llullo hay que limpiarle la herida de su pupo y cambiarle el trapito. Siempre tiene que estar seco. Si se infecta y sale pus hay que ponerle yodo y sulfa en polvo.



- Abrigarlo.
- Ver si se pone rosadito.
- Ver si se mueve bien y quiere comer.
- Vigilar si orina y hace la caca en las primeras horas de nacer.
- Llevar al niño donde la madre para que comience a lactar y a quererla.

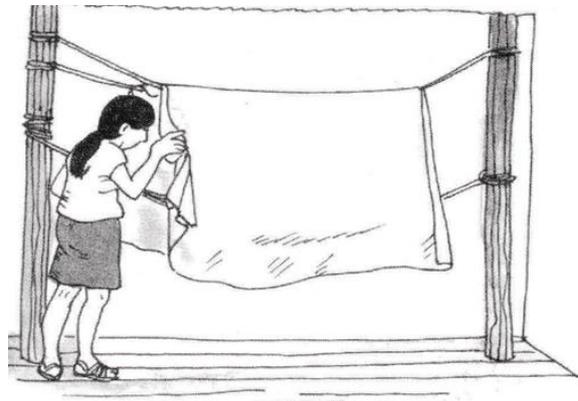


#### **CUIDADOS CON LA MADRE:**

- La mamá debe comer bien y tomar mucho líquido.
- Debe bañarse todos los días con agua tibia y jabón.
- Descansar bastante y no esforzarse con trabajos.

#### **CON EL RECIEN NACIDO:**

- Cambiarle los pañales o trapitos cada vez que se ensucie.
- Cuando ya cae el cordón, al niño se le baña todos los días con jabón suave y agua tibia.
- Tener al niño en su mosquitero o en su hamaca y taparlo con una tela para evitar las moscas y zancudos.



## **Complicaciones que pueden darse en el parto**

- Hemorragia durante el parto.
- Hemorragia después de la salida de la placenta

### **Hemorragia durante el parto:**

Una vez que se han iniciado los dolores del parto es normal que aparezca un poquito de sangre mezclada con moco, por las partes de la mujer.

Las causas más frecuentes de que se presente sangrado durante el parto son:

- La placenta previa
- Desprendimiento de la placenta antes de tiempo
- La rotura de la matriz

Las dos primeras las hemos estudiado anteriormente. La rotura de la matriz, sucede cuando a la mujer se le hace pujar antes de que sea tiempo o cuando la partera hace maniobras muy bruscas en su afán de sacar al niño.

El sangrado en la rotura uterina se acompaña de dolor muy fuerte en el bajo vientre.

### **Hemorragia después de la salida de la placenta:**

Una vez que ha salido la placenta, el sangrado debe reducirse mucho. La matriz se hace dura y se le puede sentir debajo del ombligo.

Si no para la hemorragia puede ser por:

- Los desgarros del cuello del útero, producidos por la salida del bebe. En ese caso deben ser atendidas por alguien que sepa suturar.
- La retención de restos de placenta: A veces la placenta sale rápido y entera; pero a veces, la forzamos para que salga y sale, pero dejando pequeños pedacitos dentro. Entonces el útero no cierra bien y no se contrae. Y sangra. Es necesario convalidar antibióticos a la mujer para que bote todo y el útero pueda cerrar.

- La matriz floja: Esto ocurre cuando el parto ha sido largo, difícil o cuando la mamá ya ha tenido muchos hijos. Está cansada y no contrae el útero. muy peligroso y hemos de llevarla a un centro de salud. Se recomienda darle masajes y poner paños de agua fría sobre el vientre mientras la trasladamos.

## **TRATAMIENTO EN CASO DE HEMORRAGIA DESPUÉS DEL PARTO**

Si la hemorragia fuerte le comienza antes de salir la placenta, tenemos que aplicarle una ampolla de Oxitocina.

En caso de que ya salió la placenta pero no le para la hemorragia, podemos inyectar una ampolla de Ergonovina o convidar 2 pastillas de 0,2 mg. a la mamá. Si no para, repetir a la hora. Se podrían poner hasta tres ampollas (una cada hora).

Cuando ya le ha calmado, ponerle a las cuatro o cinco horas, otra ampolla.

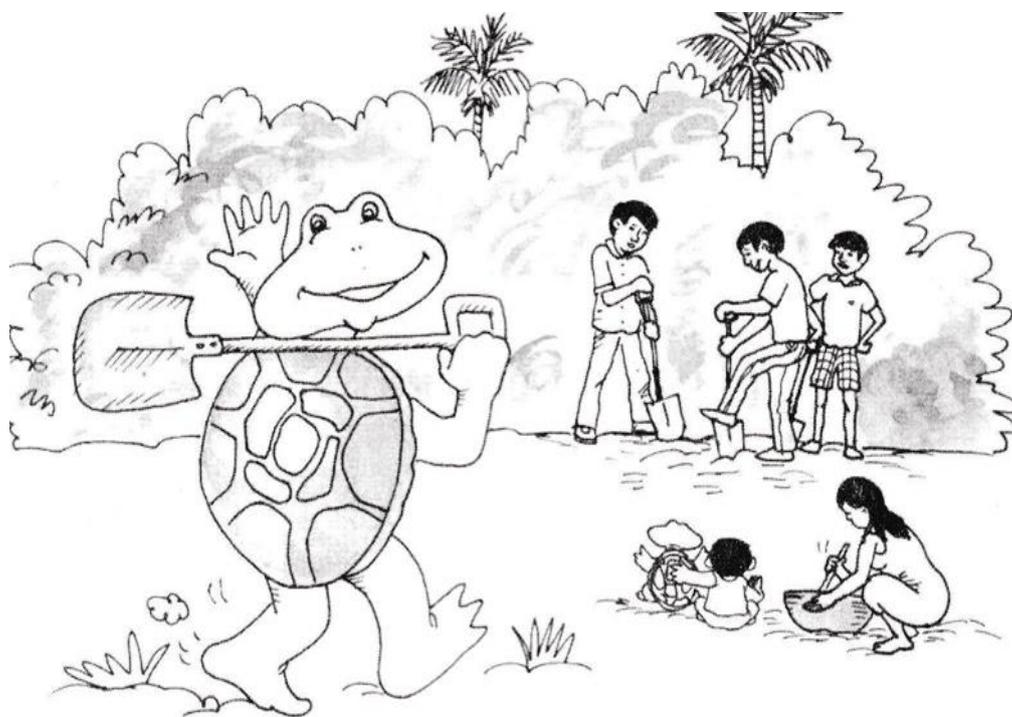
**LA ERGONOVINA, ERGOMETRINA Y OXITOCINA SON MEDICAMENTOS BUENOS, PERO MUY PELIGROSOS SI NO SE SABEN APLICAR EN SU MOMENTO ADECUADO.**

NUNCA LOS USES PARA APURAR EL PARTO O "DAR FUERZA A LA MADRE". PUEDES MATAR A LA MADRE Y AL NIÑO.



## **RECOMENDACIONES**

- Es muy importante la higiene de la mujer, a la hora del parto. Debe lavar sus partes con agua y Jabón.
- Cuando el dolor de parto es muy seguido, hay que aconsejar a la mamá que puje en ese rato. Y al calmar el dolor, debe respirar profundo.
- La persona que va a atender el parto debe lavar bien sus manos, antes de comenzar su trabajo.
- Al terminar el trabajo del parto, se debe asear las partes de la mamá, para evitar la infección.
- Si la madre tiene dolor después del parto, es bueno convidarle PARACETAMOL, con té de orégano azucarado.
- El Promotor de salud, debe estudiar bien el uso de los medicamentos para hemorragia para usarlos correctamente.



**PARTE II**  
**ORGANIZACIÓN**  
**COMUNAL**



---

# BOTIQUIN COMUNAL

## CAPÍTULO

---

### 4

---



La comunidad ha elegido al promotor para que pueda auxiliar a la comunidad en casos de enfermedad de los comuneros. Para ello el promotor se capacita y promueve la creación de un **BOTIQUIN COMUNAL**.



El Botiquín es una de las herramientas del promotor, para atención a las enfermedades que se presentan en la comunidad.

El botiquín es el trabajo organizado de toda la comunidad junto con el promotor.

Una comunidad organizada logra tener su botiquín funcionando. Demuestra que le interesa la salud de los moradores, colaborando y manteniendo su Botiquín arreglado e implementado.

El promotor que logra manejar su botiquín de manera adecuada demuestra que quiere que su comunidad esté sana.



## PROBLEMAS DEL PROMOTOR

- No está capacitado para el manejo de los medicamentos.
- El promotor no tiene ordenado sus medicamentos.
- No lleva bien las cuentas del botiquín.
- No está atento si la medicina se termina.
- No mira ni cuida las fechas de vencimiento.
- No Informa a la comunidad sobre el movimiento y las cuentas del botiquín.

## PROBLEMAS DE LA COMUNIDAD.

- Se fían las medicinas y no se preocupan en pagar.
- No colaboran en la construcción y mantenimiento del local del Botiquín.
- No apoyan al promotor en la compra de los medicamentos.
- Quieren que la medicina sea gratis.
- Critican al promotor; pero en sesión, no le preguntan ni exigen nada.



Todos estos problemas tenemos que enfrentarlos tenemos que conversarlos en la comunidad Para ello es importante que tanto la comunidad como el promotor se organice

Es importante que cada uno de los puntos se conversen con toda la comunidad.

- El promotor debe demostrar que está capacitado para dar tratamiento a las enfermedades más frecuentes y para ello debe contar en su botiquín con los medicamentos necesarios.
- En cada botiquín debe estar a la vista de los moradores la lista de precios de los medicamentos.

### **El promotor tiene que informar periódicamente a la comunidad:**

- Qué medicamentos tiene en su botiquín.
- Cuáles necesita comprar.
- Con qué cantidad de dinero se cuenta.
- Cuánto es el precio de cada medicina.
- Relación de fiados.

En la medida en que el promotor informe del movimiento, del botiquín a la comunidad, ésta va a sentir suyo el botiquín y lo va a cuidar.

- Las autoridades de la comunidad deben conocer el manejo económico del Botiquín. Con ellas, debe discutirse qué hacer en caso de que algún morador no pague la medicina del botiquín con la que se le ha atendido.
- Tener presente que el botiquín está al servicio de la comunidad y debe auxiliar a todos, en casos de enfermedad.
- Si las medicinas se fían y no se recupera el dinero, no tendremos medicamentos en caso de emergencia.



- En la construcción del Botiquín debe participar toda la comunidad. Debe hacerse de material de la zona pero ver que tenga seguridad, tanto para evitar la entrada de los animales como para evitar posibles robos.

**EL BOTIQUÍN ES DE  
LA COMUNIDAD**





**PARTE**  
**III**  
**ENFERMEDADES**  
**FRECUENTES**

# ENFERMEDADES RESPIRATORIAS

## CAPITULO

# 5



Las enfermedades respiratorias son causadas por virus y bacterias que entran a nuestro cuerpo, produciendo infecciones simples o complicadas.



Antes de conocer las enfermedades del Aparato Respiratorio es importante que conozcamos con claridad la noción de enfermedad, para poder prevenir y actuar conscientemente en la búsqueda de tratamiento.



### ¿Qué es la enfermedad?

La enfermedad es la alteración física o mental que sufre nuestro cuerpo, perjudicando nuestra capacidad y potencial de vida.

Puede darse por la presencia de algún elemento extraño (microbios) o por la degeneración del cuerpo, ya sea por desorden (alcohol, tabaco, o accidentes) o por el debilitamiento del organismo (edad avanzada, cansancios, creencias).

También nos enfermamos cuando creemos que otras personas o fuerzas extrañas nos están haciendo daño. Ahí nos sentimos débiles (bajan las defensas del organismo), y las enfermedades nos atacan con mayor facilidad.



Las enfermedades del Aparato Respiratorio son causadas por la entrada a nuestro cuerpo, de microbios (virus, bacterias) que van produciendo infecciones simples o más complicadas.

Esos microbios afectan a las vías respiratorias (Nariz, Faringe, Tráquea, Bronquios), y a los pulmones.

En los manuales anteriores ya hemos tratado las infecciones respiratorias. A modo de repaso veremos las infecciones más frecuentes y nos detendremos a estudiar la TUBERCULOSIS PULMONAR.

## INFECCIONES RESPIRATORIAS

### RESFRIADO COMÚN O CATARRO

Es una enfermedad de las vías respiratorias, causada por más de cien tipos de virus.

Los virus afectan a las membranas mucosas de la nariz y de la garganta, y provocan síntomas, como congestión y secreción nasal, dolor de garganta y tos.

Por lo general, esta enfermedad sigue un curso leve, sin fiebre, y se cura de forma espontánea en un periodo de siete días.

Su importancia radica en las posibles complicaciones que puede originar: a partir de un resfriado pueden surgir varias enfermedades, como bronquitis, neumonía, sinusitis y otitis media.



No se conoce ningún tratamiento que cure el resfriado común, ni ningún fármaco que lo prevenga.

Ayuda, para prevenirla y que se cure pronto, beber mucho líquido (agua con limón, naranja, cocona).

## GRUPE

La gripe es una enfermedad infecto-contagiosa de las vías respiratorias. comienza como un simple resfrío. Y si no se complica, es suficiente con tomar líquido abundante.



Pero la gripe puede complicarse y el enfermo comienza a tener tos seca, dolor de garganta, taponamiento, secreción nasal abundante e irritación ocular.

En los casos más complejos añaden escalofríos, fiebre, dolor de cabeza, dolores musculares y articulares y, en ocasiones, síntomas digestivos.

Decimos que hay Gripe complicada cuando los síntomas de la gripe son por más de una semana.

En este caso se necesita antibióticos, y tratar los síntomas (fiebre y dolor de cabeza).

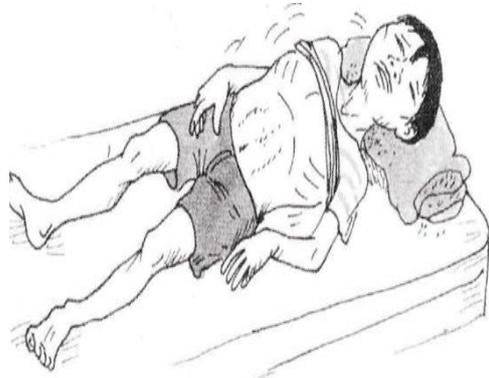
Tomar abundante líquido y de preferencia algunas infusiones como de albahaca, hojas de huito o el jugo de limón con una cucharada de colmena. (ver Manual 3).

## NEUMONIA

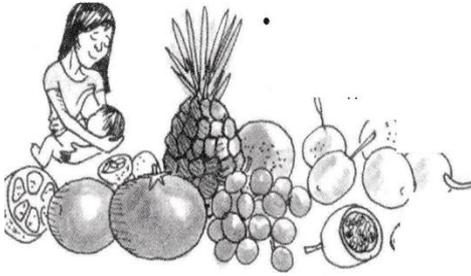
Es una infección mayor y muy grave. Los pulmones ya están afectados. Las neumonías en niños son sumamente peligrosas.

El enfermo tiene fiebre muy alta, a veces tiene convulsiones, se pone morado y tiene dificultad para ingerir agua o líquidos. Sólo quiere dormir.

Hay que tratarlo con antibiótico (penicilina, cotrimoxazol en dosis altas), darle bastante líquido y bajarle la fiebre con Paracetamol.

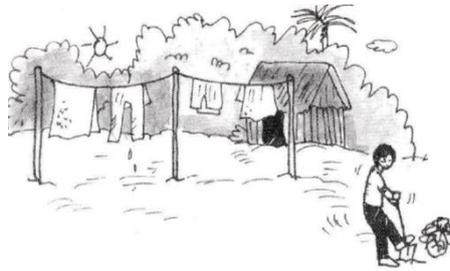


## ¿cómo podemos prevenir los resfriados, gripes y neumonías?



- Consumir alimentos con alto contenido en Vitamina C. Esta vitamina ayuda a tener defensas frente a los microbios que producen la gripe. La vitamina C, la encontramos en: la leche materna, ají dulce, tomate, camu camu, naranja, limón, piña, maracuyá.

- Mantener la casa limpia para evitar que en el polvo se acumulen los microbios que nos producen la gripe.



- Solear la ropa y también el mosquitero.
- Enterrar la basura lejos de la casa, pues ahí viven los microbios.

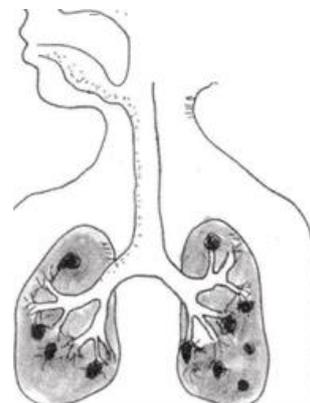
La mejor medida de prevención es la de no dejar que un resfriado común se complique, por eso hay que tomar abundante líquido y descansar.



## TUBERCULOSIS PULMONAR

Tuberculosis, es una enfermedad infecciosa aguda o crónica producida por el bacilo *Mycobacterium tuberculosis*, que puede afectar a cualquier tejido del organismo, pero es más frecuente en los pulmones.

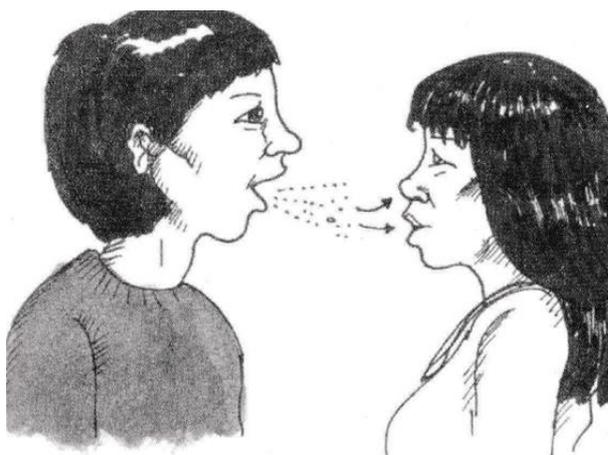
El bacilo puede permanecer latente en el organismo durante un largo periodo, hasta que una disminución de las defensas le da la oportunidad de multiplicarse y producir los síntomas de la enfermedad.



La enfermedad de la tuberculosis también se asocia mucho al "daño" que nos pueden hacer otras personas. El vivir muy preocupado de un posible "daño" facilita la baja de defensas y la multiplicación del bacilo en nuestro organismo.

### CAUSAS Y PREVENCIÓN.

Los bacilos tuberculosos son transmitidos por el esputo, bien en gotitas suspendidas en el aire o por partículas de polvo. A diferencia de otras enfermedades infecciosas, la tuberculosis no tiene un período de incubación específico. Aunque más de un cuarto de la población es



portadora de bacilos tuberculosos, la enfermedad se desarrolla en un porcentaje menor de personas.

El diagnóstico de enfermedad activa se realiza mediante el aislamiento de bacilos tuberculosos en el esputo.

## ¿Cómo podemos reconocer la tuberculosis pulmonar?

Cuando comienza la enfermedad, no suelen existir síntomas. Pero, si está avanzada, presenta síntomas claros que el paciente nos dice y nosotros podemos apreciar:



- Tos seca por más de quince días.
- Pérdida de peso, cansancio, debilidad.
- Fiebre por las tardes.
- Dolor de espalda.
- Vómitos de sangre en los casos graves.
- Se le ve delgada a la persona y sus hombros medio alzados.

En la tuberculosis pulmonar estos síntomas se acompañan de trastornos respiratorios como tos, dolor torácico y esputos sanguinolentos. Si una persona está topada, aconséjale que vaya al Hospital.



## ¿cómo podemos curar la tuberculosis?

Se usan 4 medicamentos para esa enfermedad.

Los tratamientos de tuberculosis deben hacerse en coordinación con una Posta Sanitaria o con el Hospital de Salud, por ser tratamientos que el Estado proporciona gratuitamente.

El tratamiento tiene dos etapas:

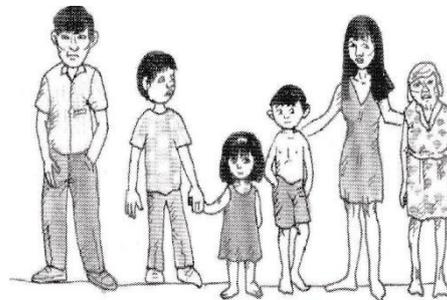
Una primera, de dos meses de duración y otra, de seis o nueve meses, según la pauta de tratamiento que siga.



Para curar la tuberculosis es muy importante la buena alimentación y el descanso del paciente mientras dura su tratamiento que no debe ser interrumpido.

La tuberculosis (TBC) es muy contagiosa y es necesario examinar a todos los familiares que viven en la casa con el paciente.

Puede ser que los familiares más próximos también estén empezando con la enfermedad y deben ser tratadas.



#### CONSEJOS PARA QUE NO AUMENTEN LOS TOPADOS EN LA COMUNIDAD

Si hay otras personas con la misma enfermedad, deben tratarse.

Los niños que viven con el enfermo, sobre todo los menores de 15 años tienen que recibir medicamentos como medida preventiva.

Los padres y madres de familia tienen que cuidar para que no falte el alimento a sus hijos.

No es bueno que duerman muchas personas en el mismo mosquitero porque la tuberculosis se contagia mucho por la respiración.

Y lo mejor: enseñar a todos los comuneros a alimentarse bien. Si estamos bien alimentados, la tuberculosis no nos agarra.





---

# LA DESNUTRICION

CAPITULO

6

---

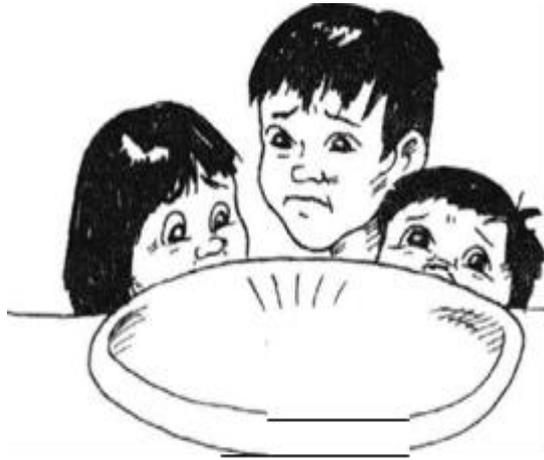




## ¿POR QUÉ LOS NIÑOS Y LOS ADULTOS ESTÁN DESNUTRIDOS?

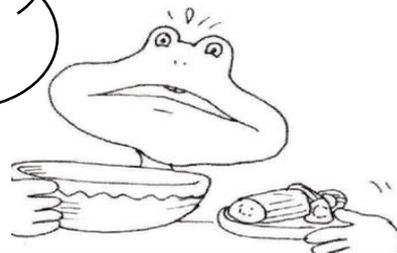
Los niños se desnutren porque comen poco peje, poco mitayo y pocos huevos. Muchas veces, nacen débiles porque las mamás no están bien alimentadas.

Los niños poshecos se enferman fácilmente de cualquier otro mal que los pone cada vez más débiles, hasta llevarlos a la muerte.



Los adultos comen; pero muchas veces no aprovechan bien todos los alimentos que tienen en sus chacras y les faltan proteínas y vitaminas.

**El masato, la yuca y el plátano nos llenan el estómago, pero no nos alimentan bien.**



¿cómo podemos reconocer la desnutrición en los niños?

- El niño no crece ni gana peso.
- Está buchisapo y sus piernas y brazos están delgaditos.
- Se le hinchan los pies, la cara y las manos.
- Se le cae el pelo o se pone pacucho.
- Demora en caminar, hablar o pensar.
- Está triste, se le ve posheco y se cansa mucho.
- Tiene mucho sueño.

Algunas veces los niños de pecho están muy flaquitos (hueso y pellejo) y sus nalgas cuelgan, está arrugadito y con cara de viejo.

Esto se conoce como PELAGRA (MARASMO) y se da por falta de alimentación con leche materna desde que nace.

### ¿Cómo podemos prevenir la desnutrición?

1. La mejor manera de prevenir la desnutrición es alimentando correctamente al niño desde que nace.

- Dándole sólo leche materna hasta los 6 meses de edad, como mínimo.
- No darle masato, mingado o chapo.



A partir de los 6 meses: empezar a darle comidas suaves, combinando maduro, yuca o camote con peje, huevos o carne de monte y otros alimentos que tenemos en nuestra tierra.

UNA PERSONA BIEN ALIMENTADA VIVE FELIZ, TRABAJA Y PUEDE AFRONTAR LA ENFERMEDAD.

### 2. Evitando que enfermen de diarreas y críen bichos.

- Cocinando bien el agua y los alimentos.
- Limpiándose bien el seno antes de dar de lactar al niño.
- Evitando que los animales estén en nuestras casas, ensucien el agua que tomamos y los alimentos que comemos.



### 3. Con otros cuidados como:

- Enterrar la basura para que no cunda la mosca y no cagando en el río para evitar que se contamine.
- Tomando purgante para bichos.



LA DESNUTRICIÓN ES UN PELIGRO PARA EL FUTURO DE NUESTRA  
COMUNIDAD.

Pone a los niños poshecos,  
no rinden bien en la escuela,  
y los puede llevar a la muerte.



## La pelagra

Si un niño o adulto tiene pelagra y está ya hinchado ¿puede sanar?



### ¿cómo se agarra esta enfermedad?

La enfermedad de la pelagra nos agarra cuando tenemos mucha desnutrición. Es un estado grave de desnutrición.

### ¿cómo la podemos reconocer?



La pelagra tiene los síntomas de la persona desnutrida y además, que se hincha, y a veces, su piel se reseca y se ampolla.

### ¿cómo podemos tratarla?

Si es niño, hemos de conseguir urgente, leche y comenzar a darle de a poquitos, cada rato. Darle siempre leche recién preparada con agua hervida antes. Si la resiste bien su estómago, darle a cada dos horas y después de una semana, comenzar a darle vitaminas en gotas.

Cuando está un poco recuperado, convidarle purgante para bichos (Mebendazol).

No darle mucha vitamina seguida, al comienzo, porque puede darle diarrea y se agravará.

Si es adulto, o niño mayor de 10 años, darle primero purgante para bichos, acompañado de mucho líquido. Y darle alimentación rica en proteínas.

El tratamiento contra la pelagra se puede dar en la misma casa.  
Sólo es cuestión de cuidar la alimentación de la persona.

El promotor de salud debe conversar bien con el padre y la madre de la criatura enferma. Y ayudarles para que puedan darle leche y vitaminas.

Si el padre no puede, el Promotor deberá coordinar con las autoridades de la Comunidad, de manera que puedan ayudar todos los comuneros, a salvar la vida del niño.





---

# ENFERMEDADES VENEREAS

## CAPITULO

---

# 7

---



El mal uso y abuso del sexo es la causa de las enfermedades venéreas.



«Dios ha creado al hombre y a la mujer para que se amen, tengan hijos y pueblen la tierra». (Génesis 2, 27-28)

La sexualidad es querida por Dios y hace feliz al hombre y a la mujer.

El fruto de las relaciones sexuales entre el hombre y la mujer son los hijos que forman la familia y alegran el hogar.

Cuando los hombres y mujeres de una comunidad se respetan y sólo tienen relaciones entre marido y mujer, viven tranquilos y sanos.



PERO...



...muchas veces los hombres y mujeres, usamos mal la sexualidad.

... los varones sin respetar mujeres ajenas y las mujeres sacando la vuelta a sus maridos.

... También hay hombres que se acuestan con otros hombres.

ESTA CLASE DE VIDA ES LA CAUSA DE LAS ENFERMEDADES DEL SEXO O ENFERMEDADES VENÉREAS.

## ¿Qué son las enfermedades venéreas y cómo se transmiten?

Las enfermedades venéreas, son enfermedades infecciosas que se contagian por contacto sexual.

Algunas se pueden transmitir también por vía no sexual, pero representan una minoría del número total de casos. (Vía transfusiones de sangre, por ejemplo).

Varios tipos de enfermedades venéreas son epidémicas, incluidas la gonorrea, la uretritis no gonocócica, el virus del herpes genital, la sarna (escabiosis) y las infecciones uretrales y vaginales, como la candidiasis y Trichomoniasis.

### Transmisión

La transmisión de todas estas enfermedades se efectúa sólo por contacto íntimo con una persona infectada, ya que los organismos que las producen mueren con rapidez si se los separa del cuerpo humano.

Aunque la zona normal de contacto suele ser los genitales, el sexo oral y anal también produce casos de infecciones orales o anales. Algunas de estas afecciones, en concreto el chancroide, pueden extenderse de una parte de la piel a otra por la misma persona infectada a través de sus manos.

La gonorrea, sífilis e infecciones por Chlamydia pueden pasar de la mujer embarazada a su hijo, ya sea en el embarazo o durante el parto. Tales infecciones congénitas pueden ser bastante graves.

Aunque las infecciones de transmisión sexual comienzan en los genitales externos, se pueden extender también a la próstata, útero, testículos y órganos cercanos. La mayoría de estas infecciones sólo causan irritación, picores y ligeros dolores, pero la gonorrea y la uretritis son una causa importante de esterilidad en las mujeres.

La única forma de prevenir la propagación de las enfermedades de transmisión sexual es identificando a las personas con las cuales ha tenido contacto sexual la persona infectada y procurar que sean tratadas lo más pronto.

El síndrome de inmunodeficiencia adquirida (SIDA) y la hepatitis B se transmiten también por contacto sexual.

## ¿Cómo podemos reconocerla?

### En los hombres:

- Aparece de 2 a días después de haber tenido relaciones con una mujer enferma.
- Sale pus en la orina.
- Orina a cada rato y a poquitos.
- Duele al orinar.
- Puede dar fiebre.



### En las mujeres:

Aparece de 2 a 5 días después de haber tenido relaciones con un hombre enfermo.



- Siente ardor y dolor en la zona.
  - Descensos con pus.
  - Dolor cuando tiene relaciones.
  - A veces no hay molestias.
- Si no recibe tratamiento, puede haber infección de útero, trompas y ovarios (enfermedad inflamatoria pélvica).

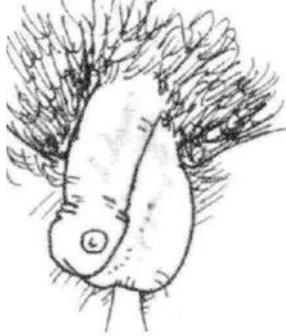
### ¿cómo puede curarse?

- La pareja puede tratarse con Penicilina Procaínica 4'800 millones en una sola dosis, colocando la mitad en cada nalga.
- Otra forma es usar espectinomicina 2.0 gr. una sola dosis intramuscular.
- Si no hay Penicilina, usar tetraciclina 500 mg. 4 veces al día durante 7 días.
- También se puede usar doxiciclina 100 mg. 2 veces al día durante 7 días.

## RECUERDA

- Un hombre o una mujer enfermos no deben tener relaciones sexuales hasta terminar su tratamiento porque contagian a sus parejas.
- El promotor debe aconsejar a los hombres y mujeres que sufren esta enfermedad que hagan tratar a las personas con las que han tenido relaciones aunque no tengan síntomas.
- Las mujeres embarazadas que tienen esta enfermedad pueden contagiarla al llullo que tienen dentro. Le produce enfermedad en los ojos (conjuntivitis) que lo puede dejar ciego.

¿Cómo podemos reconocerla?



### En el hombre

- Aparece una úlcera redondeada en el pene.
- Aparece después de 3 semanas de tener relaciones con la persona infectada.

### En las mujeres:

- Aparece una llaga o ampolla en las partes ocultas.
- No duele y por eso no se da cuenta.
- Después de 6 semanas la úlcera desaparece de por sí, pero la enfermedad sigue.



Estas manifestaciones son de la llamada Sífilis primaria.

Si no es curada...

- Después de semanas o meses, aparecen manchas en todo el cuerpo, incluidas las palmas de las manos y las plantas de los pies. (Sífilis secundaria).

Luego de años.....



- Las manchas pueden aparecer y desaparecer, pero la enfermedad sigue, atacando piel, huesos, cerebro, hígado, corazón, etc. (Sífilis terciaria).

Durante cualquiera de las etapas, se contagia la sífilis, en el caso de la mujer embarazada puede tener parto prematuro, infección o muerte del llullo.

Los hombres que se acuestan con otros hombres y se contagian pueden tener:

- Dolor y ardor en el ano.
- Sale pus o un líquido parecido.

### **¿Cómo podemos curarlo?**

- Con penicilina procaínica 5 millones en 1 dosis.
- En el caso que el tratamiento no resulte, curar con tetraciclina.
- Los enfermos también pueden tratarse con penicilina benzatínica.

## Candiasis

Esta enfermedad la sufre más frecuentemente la mujer.

- Tiene mucha comezón en sus partes.
- Tiene descenso blanquecino, parecido a leche cortada.
- Siente ardencia en sus partes y al orinar.



### ¿cómo podemos curarla?

- Recomendándole mucha higiene de los genitales.
- Puede lavarse poniendo a un litro de agua hervida y fría, una tajada de limón.
- Hacerse toques de violeta de genciana.
- Debe ponerse óvulos de Nistatina, por diez días.

Esta enfermedad puede darse en los hombres y el tratamiento es el mismo.

## TRICHOMONIASIS

### ¿Cómo la podemos reconocer?

- escozor en los genitales
- Humedad vaginal con mal olor, de color amarillento.
- A veces, pequeñas hemorragias
- Dolor en el interior, en las trompas.



### ¿Cómo podemos curarla?

- Higiene de las partes íntimas
- Convidar diez días Metronidazol de 500 mg.

## SIDA

Síndrome de inmunodeficiencia adquirida.

El SIDA es una enfermedad que anula la capacidad del sistema inmunológico, sistema que tenemos las personas, para defender al organismo de múltiples microorganismos, que producen graves infecciones.

Es una enfermedad que puede tenerse por mucho tiempo sin manifestar síntomas.

Cuando aparecen los síntomas, la enfermedad está en la última fase y por cualquier infección o tumor se produce la muerte.



### ¿cómo lo reconocemos?

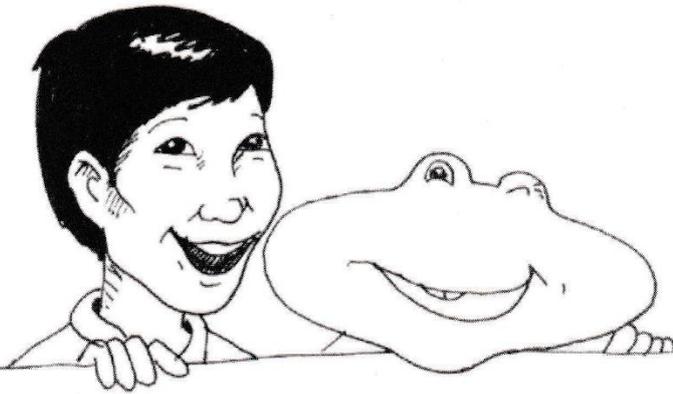
Se caracteriza porque la persona siente decaimiento, debilidad y pérdida de peso. Con frecuencia tiene complicaciones del sistema nervioso debido a la lesión de las células cerebrales.

### ¿Qué lo produce?

La principal vía de contagio son las relaciones sexuales con una persona infectada. Ataca principalmente al sistema de defensas del organismo, es progresiva y cada vez las defensas del cuerpo van disminuyendo.

### ¿cómo se puede prevenir?

Las medidas de prevención para esta enfermedad, es evitar las relaciones sexuales con otras parejas.

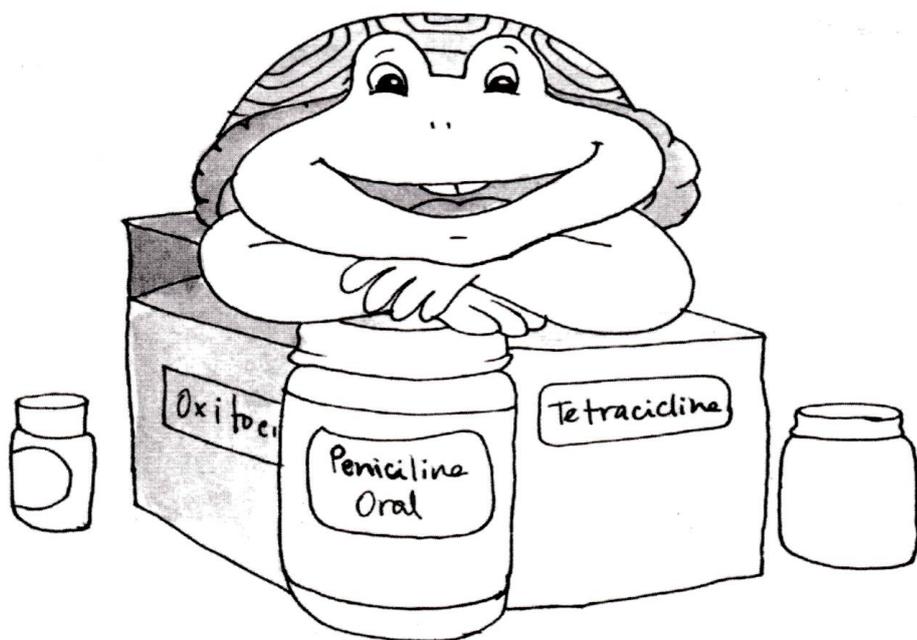


## *¡CUIDADO!*

- \* Un hombre o una mujer enfermos no deben tener relaciones sexuales hasta terminar su tratamiento porque contagian a su pareja.*
- \* Cuando la Sífilis avanza llega al cerebro y produce una Infección que puede llevar a la muerte.*
- \* Las mujeres embarazadas pueden contagiar a los llulos que están por nacer.*
- \* El SIDA no tiene ningún tratamiento y causa la muerte.*

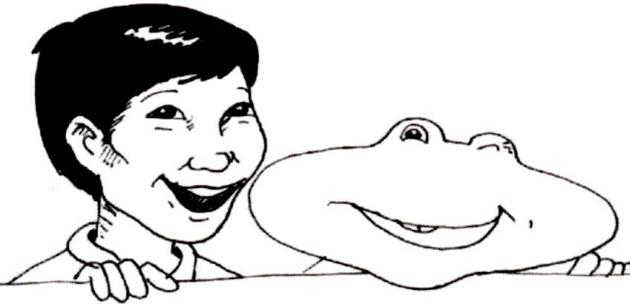
**ES MUY IMPORTANTE PREVENIRLA.**





VADEMECUM





En este vademecum, presentamos  
algunos medicamentos que tenemos  
**EN NUESTRO BOTIQUÍN**  
y ya hemos estudiado antes y otros nuevos.

De todos ellos, decimos su *nombre, presentación, uso y dosis más usual.*

Cuando indicamos dosis de pastillas, cápsulas y ampollas, es dosis de adultos. Cuando son dosis de suspensión, son para niños.

En caso de querer dar pastilla o poner ampolla a niños, hemos de saber calcular qué poquito se le aplica.

**CONSULTA TUS OTROS MANUALES.**

## ANTIBIÓTICOS

### ERITROMICINA

#### ¿Cómo lo podemos adquirir?

Pastillas de 250 mg. y 500 mg. Suspensión de 200 mg.

#### ¿Para qué sirve?

Para tratar la gripe complicada, otitis, amigdalitis, neumonía

#### ¿Cómo se usa?

- Pastillas de 500 mg.: 3 pastillas cada 8 horas por 7 días
- Suspensión: 1 ½ cucharadita cada 8 horas por 7 días.

#### RECOMENDACIONES

- No darlos junto con el Clorofeniramina.
- Efectos secundarios: Diarrea
- irritación gástrica.

### DICLOXACILINA

#### ¿Cómo lo podemos adquirir?

Cápsulas 250 y 500 mg.

Suspensión 62.5/5 y 125/5 ml.

#### ¿Para qué sirve?

Para tratar infecciones de la piel

#### ¿Cómo se usa?

- Pastillas de 500 mg.: 4 cápsulas al día cada 6 horas.
- Pastillas de 62.5 mg.: 4 cucharaditas al día cada 6 horas.

#### RECOMENDACIONES

- Se debe dar en estómago vacío.

---

## Tetraciclina

### ¿Cómo lo podemos adquirir?

Cápsulas de 250 y 500 mg.

### ¿Para qué sirve?

Para la enfermedad del cólera e infecciones genitourinarias.

### ¿Cómo se usa?

De 500 mg. 4 cápsulas al día cada 6 horas.

#### RECOMENDACIONES

- Dar antes de las comidas.
- No dar con leche, hierro o antiácido.
- Evitar estar en el sol.

## Metronidazol

---

### ¿Cómo lo podemos adquirir?

Pastillas de 250 y 500 mg.

Suspensión de 125 mg.

### ¿Para qué sirve?

Amebiasis, descensos verdes de la mujer y heridas gangrenadas.

### ¿Cómo se usa?

- De 500 mg.: 3 pastillas al día cada 8 horas.
- De 125mg.: 1 ½ cucharadita al día cada 6 horas.

#### RECOMENDACIONES

- No convidar a embarazadas.
- No tomar alcohol

## Amoxicilina

---

### ¿Cómo lo podemos adquirir?

Cápsulas de 250 y 500 mg.

Suspensión de 125 mg.

### ¿Para qué sirve?

Gripe complicada, otitis, amigdalitis, neumonía, disentería (moco sangre y fiebre) e infecciones urinarias.

### ¿Cómo se usa?

- De 500 mg.: 3 cápsulas al día cada 8 horas.
- De 125 mg.: 3 cucharaditas al día cada 6 horas.

### RECOMENDACIONES

- Puede dar alergia

---

## Ampicilina

### ¿Cómo lo podemos adquirir?

Cápsulas de 250 y 500 mg.

Suspensión de 125 y 250 mg.

Ampollas de 1 g. y 0,5 g.

### ¿Para qué sirve?

Gripe complicada, otitis, amigdalitis, neumonía, disentería (moco sangre y fiebre) e infecciones urinarias.

### ¿Cómo se usa?

- De 500 mg.: 4 cápsulas al día cada 6 horas.
- De 125 mg.: 2 cucharaditas al día cada 6 horas.
- De 1 g.: 3 ampollas al día cada 8 horas.

### RECOMENDACIONES

- Se da en estómago vacío.

### ¿Cómo lo podemos adquirir?

Pastillas de 500 mg., ó 1 millón de unidades y 250 mg.  
Suspensión de 200,000 ui. y 125 mg.

### ¿Para qué sirve?

Infecciones respiratorias, infecciones de piel y tejidos blandos.

### ¿Cómo se usa?

- De 500 mg. ó de 1 millón de ui.: 4 pastillas al día cada 6 horas.
- De 125 mg.: 2 cucharaditas al día cada 6 horas.

#### RECOMENDACIONES

- Reacciones alérgicas

## Cotrimoxazol

### ¿Cómo lo podemos adquirir?

Pastillas de 200/40 y 400/80 mg.  
Suspensión de 100/20 mg.

### ¿Para qué sirve?

Gripes complicadas, neumonía e infecciones urinarias.

### ¿Cómo se usa?

- De 400/80 mg.: 2 pastillas al día cada 12 horas.
- De 100/20 mg.: 1 cucharadita al día cada 12 horas.

#### RECOMENDACIONES

- Evitar convidar durante el embarazo.

## Doxiciclina

### ¿Cómo lo podemos adquirir?

Cápsulas del 100 mg.

### ¿Para qué sirve?

Infecciones respiratorias (vías altas), dentales, inf. Genitourinarias (uretritis).

### ¿Cómo se usa?

De 100 mg.: 2 cápsulas al día cada 12 horas.

#### RECOMENDACIONES

- Dar antes de las comidas.
- No dar junto a leche, hierro y antiácidos.
- Nunca dar a embarazadas ni a niños menores de 10 años.
- Evitar estar en el sol.

## Pencilina Benzatínico

### ¿Cómo lo podemos adquirir?

Ampollas de 600 000; 1 200 000 y 2 400 000 ui.

### ¿Para qué sirve?

Infecciones respiratorias, fiebre reumática, neumonías. Sífilis

### ¿Cómo se usa?

- Menor de 1 año de duración de la enfermedad venérea: 2 400 000 (1.d)
- Mayor de 1 año de duración de la enfermedad: 2 400 000, tres dosis (1 por semana)
- En caso de fiebre reumática: 1 ampolla al mes de 1 200 000 ui. y en otros casos una sola ampolla del 200 000 ui.

#### RECOMENDACIONES

- Puede causar alergias, convulsiones.

---

## Penicilina Procaínica

### ¿Cómo lo podemos adquirir?

Ampollas de 600 000; 1 000 000 ui.

### ¿Para qué sirve?

Infecciones respiratorias.

### ¿Cómo se usa?

Una ampolla cada 12 horas.

## Ciprofloxacino

---

### ¿Cómo lo podemos adquirir?

Pastillas de 250 , 500 y 750 mg .

### ¿Para qué sirve?

Gonorrea, infecciones urinarias, osteomielitis, piel, tejidos blandos, neumonía.

### ¿Cómo se usa?

250 750 mg. Cada 12 horas.

### RECOMENDACIONES

- Puede causar alergias, convulsiones.

---

## Penicilina Clemizol

### ¿Cómo lo podemos adquirir?

Ampollas de 500 y 1 millón de ui.

### ¿Para qué sirve?

Infecciones de las vías respiratorias, angochupos, abscesos, fiebre reumática.

### ¿Cómo se usa?

Una ampolla diaria de 1 millón para adultos.

## RECOMENDACIONES

- Puede causar alergias, convulsiones (poco frecuentes).

---

## Neomicina + Bacitracina

### ¿Cómo lo podemos adquirir?

Crema

### ¿Para qué sirve?

Impétigo, heridas infectadas, quemaduras, úlceras varicosas.

### ¿Cómo se usa?

Las veces que se crea necesario.

## Analgésicos, Antipiréticos y Antinflamatorios

### Metamizol

#### ¿Cómo lo podemos adquirir?

Pastillas de 500 mg. Ampollas de 2 gr.

#### ¿Para qué sirve?

Todos los dolores, menos los estomacales y para fiebres.

#### ¿Cómo se usa?

1 pastilla cada 6 horas.

1 ampolla cada 24 horas

#### RECOMENDACIONES

- Puede causar alergias.

### Diclofenaco

#### ¿Cómo lo podemos adquirir?

Pastillas del 00, de 150 mg. Ampollas.

#### ¿Para qué sirve?

Reumatismo, antipirético y analgésico, menos dolor de estómago.

#### ¿Cómo se usa?

100 a 150 mg. Por día en dos o tres tomas. 1 ampolla cada 12 horas.

#### RECOMENDACIONES

- Puede causar molestias digestivas frecuentes, gastritis, úlceras, daño renal si el tratamiento es largo.

## Antiparasitarios

### Albendazol

#### ¿Cómo lo podemos adquirir?

Pastillas Suspensión

#### ¿Para qué sirve?

Parasitosis

#### ¿Cómo se usa?

400 mg.: Dosis única.

Un frasco: de 20 ml. Dosis única.

#### RECOMENDACIONES

- Solo para mayores de 2 años.
- No convidar a embarazadas.

### Mebendazol

Ver Manual I para promotores de salud.

## Antialérgicos

### Clorofeniramina

#### ¿Cómo lo podemos adquirir?

Pastillas ampollas  
Suspensión

#### ¿Para qué sirve?

Para alergias.

#### ¿Cómo se usa?

4 pastillas al día cada 6 horas.  
1 ampolla cada 12 horas.  
Una cucharadita 4 veces al día cada 6 horas.

#### RECOMENDACIONES

- No dar junto con la eritromicina.
- Puede causar somnolencia.

## Antianémicos

### Sulfato ferroso

#### ¿Cómo lo podemos adquirir?

Pastillas de 60 mg. Suspensión.

#### ¿Para qué sirve?

Como Antianémico y sobre todo, para reforzar y evitar la anemia en mujeres que están embarazadas.

#### ¿Cómo se usa?

3 pastillas al día cada 8 horas por 6 meses.

3 cucharaditas al día cada 8 horas por 6 meses.

### RECOMENDACIONES

Hemos de saber que este medicamento, tiñe las heces de negro. A veces provoca:

- Molestias gástricas,
- Estreñimiento.
- Tomarlo entre comidas.
- Mejora su absorción con jugo de naranja, limón, · etc

### Complejo B

Nombre químico: Complejo B

#### ¿Cómo lo podemos adquirir?

Pastillas, Ampollas bebibles, Suspensión.

#### ¿Para qué sirve?

Cansancio cerebral y recuperación de tejidos musculares.

#### ¿Cómo se usa?

Dos pastillas por día, Una ampolla por día

Una cucharada al día

## Antimicóticos

### Ketoconazol

#### ¿Cómo lo podemos adquirir?

Pastillas de 200 mg.

#### ¿Para qué sirve?

Para el tratamiento de hongos.

#### ¿Cómo se usa?

1 pastilla al día en la comida. En caso de hongos vaginales dos veces al día.

#### RECOMENDACIONES

- No usar durante embarazo.
- No dar junto a antihistamínicos, choca al hígado, náuseas, fiebre.

### Nistatina

Nombre químico: Nistatina

#### ¿Cómo lo podemos adquirir?

Pastillas de 500 000 ui.

Óvulos 100 000 ui.

#### ¿Para qué sirve?

Para el tratamiento de hongos.

#### ¿Cómo se usa?

1 tableta 3 veces al día cada 8 horas.

2 óvulos al día, mañana y tarde por 14 días.

---

## Clotrimazol

### ¿Cómo lo podemos adquirir?

Crema

### ¿Para qué sirve?

Infecciones micóticas

### ¿Cómo se usa?

2 a 3 aplicaciones al día.

### RECOMENDACIONES

- Puede dar irritación

## **Analgésicos, Antipiréticos y Antinflamatorios**

### **Ergometrina**

#### **¿Cómo lo podemos adquirir?**

Pastillas, ampollas.

#### **¿Para qué sirve?**

Para hemorragias después del parto.

#### **¿Cómo se usa?**

1 ampolla y después de 3 horas, se puede poner otra si no para la hemorragia.

#### **RECOMENDACIONES**

- No aplicar NUNCA antes del parto.

### **Oxitocina**

#### **¿Cómo lo podemos adquirir?**

Ampollas

#### **¿Para qué sirve?**

Para hemorragias después del parto.

#### **¿Cómo se usa?**

1 ampolla si hay mucha hemorragia después del parto.

#### **RECOMENDACIONES**

- No aplicar antes del parto.

SE TERMINÓ DE IMPRIMIR EN LOS TALLERES GRÁFICOS DE

**TAREA ASOCIACIÓN GRÁFICA EDUCATIVA**

PASAJE MARÍA AUXILIADORA 156 - BREÑA

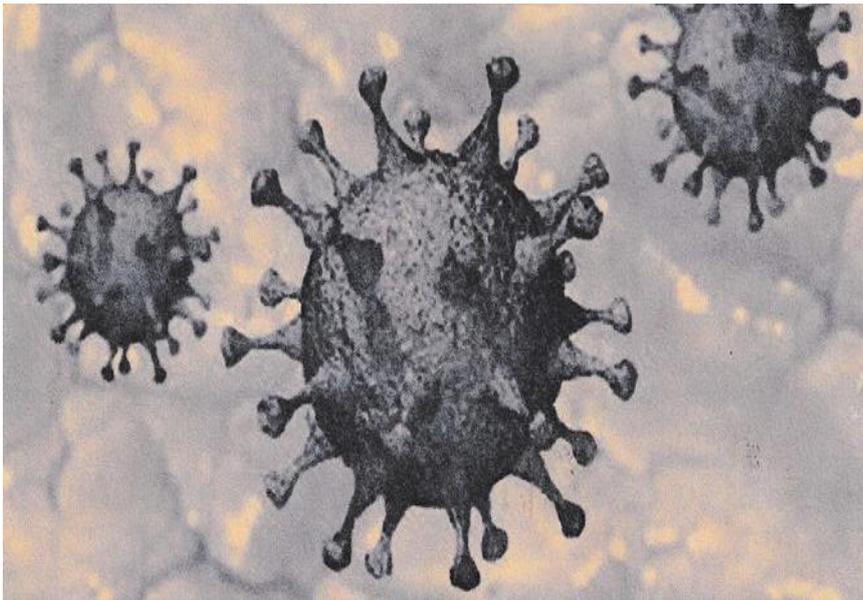
E-mail: [tareagrafica@correo.dnet.com.pe](mailto:tareagrafica@correo.dnet.com.pe)

Telef. 424-8104 / 332-3229 FAX: 424-1582

NOVIEMBRE, DE 1999 LIMA - Perú.

**ANEXOS**

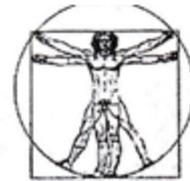
# PREVENIMOS ENTRE TODOS EL CORONAVIRUS



# PRESENTACION

- Hermanos, hermanas les digo el coronavirus está contagiando en todas partes de nuestra tierra.
- Esta enfermedad aparece en los animales.
- Por la deforestación, las personas están desapareciendo a los animales.

CORONAVIRUS viene contagiando desde los animales hasta llegar contagiar a las personas.



Esta enfermedad proviene de los animales del monte contagiando a nuestras mascotas. Por eso nosotros también nos contagiamos.

Con este folleto queremos hacerte llegar la información para:

**PRIMERA PARTE:**

- Conocer el virus y cómo se contagia.
- Saber si estás infectado, síntomas.
- Tratarte y sanarte.

**SEGUNDA PARTE:**

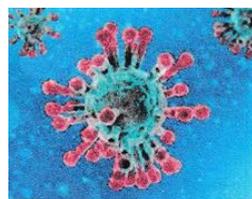
- Pensar los cambios que tendremos que hacer en la vida comunal y familiar, para evitar la llegada de otros peligrosos virus.

**TODOS UNIDOS PARA ENFRENTAR EL  
CORONAVIRUS**

# PRIMERA PARTE

## ANA NANPE

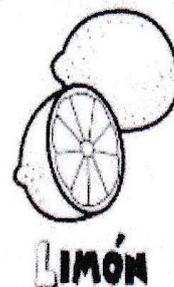
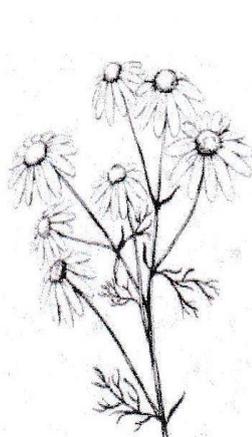
1. Coronavirus trajo la enfermedad del covid 19.



2. Cuando ya estas con el covid como te sientes y como puedo saber.



3. Con los vegetales podemos prevenir el covid 19.



# EL VIRUS CORONAVIRUS

1-

## ¿Qué es un virus?

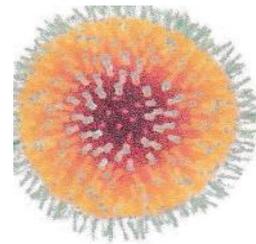
Están entre los organismos más abundantes del planeta, sin embargo, sabemos muy poco sobre ellos.

## Pequeños y simples

Más pequeños que una bacteria

Algunas son poco más que proteínas nucleicas dispuestas en una línea.

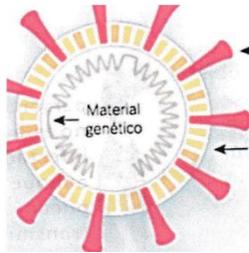
En los últimos años se descubrieron virus más grandes, como el mamavirus y el megavirus.



**VIRUS:** Virus es una palabra de origen latino, cuyo significado es veneno o toxina. Tiene la capacidad de autorreplicarse al contactar con una célula.

**BACTERIA:** La palabra bacteria es de origen griego y significa "bastón". Es un microorganismo, de una sola célula que puede provocar enfermedades.

**El CORONAVIRUS** tiene una membrana de moléculas oleosas de lípidos que está repleta de proteínas que ayudan a infectar las células.



Glicoproteínas de espiga (ayudan al virus a entrar a las células).

Membrana granosa y otras proteínas.

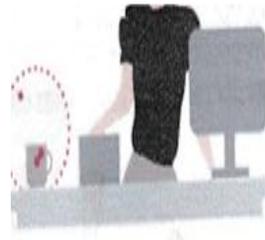
El jabón destruye al virus cuando las moléculas que tiene el jabón se adhieren a los lípidos de la membrana y la abren.

# ¿cómo se contagia el coronavirus?

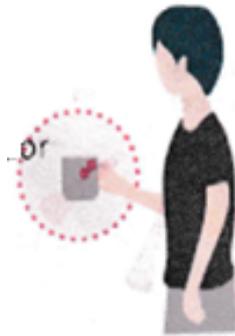
1. La persona infectada estornuda y lanza moléculas del virus.



2. Las moléculas se depositan sobre objetos.



3. Al tocar el objeto, el virus pasa a las manos del portador.



La persona no está infectada, aunque puede transmitir el virus.

4. El portador tiene contacto con otras personas.



5. La nueva persona se convierte en nuevo portador.

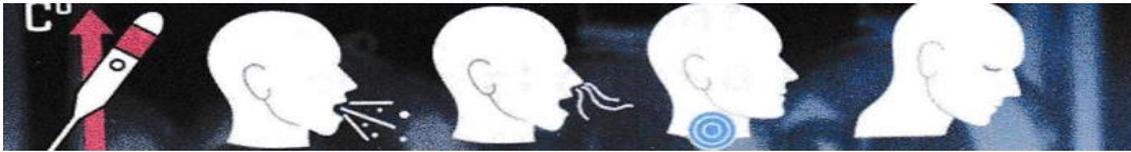


6. Cuando el portador se toca los ojos, la boca la nariz, entonces es cuando puede infectarse.



**ES IMPORTANTE CUIDARSE PARA  
NO CONTAGIARNOS Y NO  
CONTAGIAR**

## COMO SE PRESENTA LA ENFERMEDAD:



Fiebre

Tos  
seca

Dificultad  
para  
respirar

Dolor de  
garganta

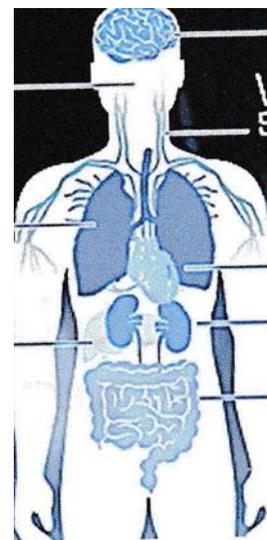
Cansancio



También; Escalofríos, desánimo, insomnio  
entre otros.

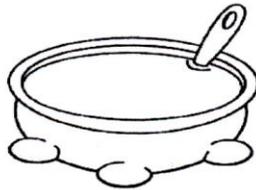
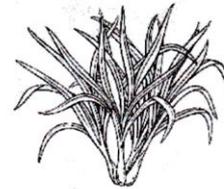
Perdida de olfato y gusto, diarrea y vómitos.

**Y SABER QUE NOS AFECTA TODO  
NUESTRO CUERPO y pueden durar hasta  
seis meses la infección.**



## TRATAMIENTO

### MUCHO LIQUIDO



LAVARSE LOS DIENTES  
Después de cada comida.

Y tres veces al día,  
Hacer gárgaras de sal.



## MEDICINAS QUE VAMOS A TOMAR:

### IVERMECTINA

De uso humano, o de uso veterinario.

LA IVERMECTINA ES UN ANTIPARASITARIO.

Cuando el coronavirus entra a nuestro cuerpo y nos infecta, esa medicina hace que no se multiplique y aumente.



### PARACETAMOL 500 mg

EL PARACETAMOL ES UN ANTIPIRETICO.

El coronavirus nos infecta y nuestro cuerpo quiere defenderse y eso da fiebre, malestar. Por eso es importante tomar esa medicina.



### ASPIRINA (Ácido Acetilsalicílico)

LA ASPIRINA ES ANTIPIRETICO, ANTINFLAMATORIO Y ANTITROMBOLITICO.

Lo tomamos cuando estamos infectados por el coronavirus para evitar trombos en la sangre.



**ANTIBIÓTICOS:** Es importante tomar antibiótico cuando nos infecta el coronavirus. LOS ANTIBIOTICOS MEJORES SON LOS QUE ATACAN LA INFECCION DE LAS VIAS RESPIRATORIAS. Puede ser alguno de estos:

**AZITROMICINA 500 mg**

**O AMOXICILINA CON CLAVULANICO**

**O ERITROMICINA**

**O CLARITROMICINA**

Cualquiera de los antibióticos podemos utilizar, sabiendo bien que cada uno de ellos ha de tomarse con horario diferente quizás y completar cinco días de tratamiento como mínimo.

**DEXAMETASONA, 4 mg**

LA DEXAMETASONA ES UN CORTICOIDE.

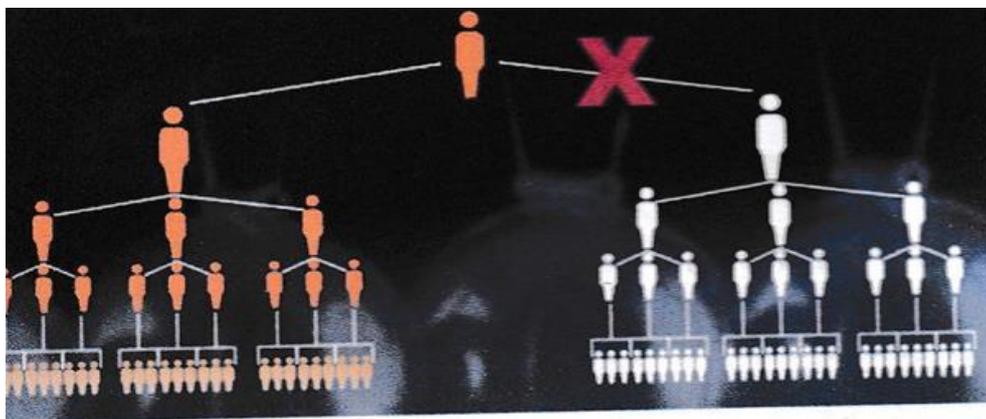
Alivia la inflamación y el dolor, también las alergias. Y en el caso del COVID 19, se usa para evitar se inflamen los bronquios, las vías Respiratoria.

**CLORFENAMINA**

Alivia los síntomas de gripe que produce el coronavirus.



JUNTO CON LOS MEDICAMENTOS, HEMOS DE PRACTICAR LAS MEDIDAS DE PROTECCIÓN:  
DISTANCIAMIENTO SOCIAL



Uso de mascarillas



No viajar a lugares donde hay mucha gente.



**QUEDARSE EN  
CASA**

## TRATAMIENTO

Coronavirus te ataca, tiene su cura de diferentes tipos de vegetales.

- Toma bastante agua.
- Descansa
- No comas grasa ni ají.
- Toma pastilla.

En este folleto vamos a presentar dos esquemas de tratamiento pensando que puedan tener en algunas comunidades, **LA AZITROMICINA** como antibiótico. Y en otras comunidades, quizás tengan **AMOXICILINA CON CLAVULANICO**.

## **TRATAMIENTO CON AZITROMICINA**

**PRIMER DÍA** que aparecen los síntomas:

- Ivermectina (50 gotas un adulto)
- Aspirina (300 miligramos o 500)
- Paracetamol cada 8 horas.

**SEGUNDO DÍA**, igual:

- Ivermectina (50 gotas un adulto)
- Aspirina (300 miligramos o 500)
- Paracetamol cada 8 horas.

SI VEMOS QUE LA PERSONA ESTÁ MEJOR, CONTINUAMOS DÁNDOLE SOLO PARACETAMOL O IBUPROFENO SI SIENTE ALGO DE DOLOR. Pero si no ha mejorado, le damos:

### **TERCER DÍA, CUARTO, QUINTO, SEXTO, SEPTIMO**

Con desayuno (7 am):

- 1 Paracetamol
- 1 Azitromicina
- 1 Ácido acetilsalicílico de 100 mg

Con almuerzo (2 pm):

- 1 Paracetamol

Por la noche (10 pm):

- 1 Paracetamol
- 1 Clorfeniramina
- 1 Dexametasona de 4 mg

SI HAY MUCHA TOS: Jarabe DEXTROMETORFANO

### **3.-TRATAMIENTO CON AMOXICILINA Y CLAVULANICO**

**PRIMER DÍA** que aparecen los síntomas:

- Ivermectina (50 gotas un adulto)
- Aspirina (300 miligramos o 500)
- Paracetamol cada 8 horas.

**SEGUNDO DÍA**, igual:

- Ivermectina (50 gotas un adulto)
- Aspirina (300 miligramos o 500)
- Paracetamol cada 8 horas.

SI VEMOS QUE LA PERSONA ESTÁ MEJOR, CONTINUAMOS DANDOLE SOLO PARACETAMOL O IBUPROFENO SI SIENTE ALGO DE DOLOR. Pero si no ha mejorado, le damos:

**TERCER DÍA, CUARTO, QUINTO, SEXTO, SEPTIMO**

Con desayuno (7 am):

- 1 Paracetamol
- 1 Amoxicilina con Clavulánico
- 1 Ácido acetilsalicílico 100 mg

Con almuerzo (2 pm):

- 1 Paracetamol
- 1 Amoxicilina con Clavulánico

Por la noche (10 pm):

- 1 Paracetamol
- 1 Clorfeniramina
- 1 Dexametasona de 4 mg
- 1 Amoxicilina con Clavulánico

SI HAY MUCHA TOS: Jarabe DEXTROMETORFANO



# SEGUNDA PARTE

KAHTU NANPE

- Puedes prevenir esta enfermedad ¿Qué tipo de coronavirus parece?
- ¿Podemos nosotros también hacer algo vegetales para cuidar?
- ¿Qué podemos hacer?
- ¿Quién nos pueden informar para prepararnos de diferentes enfermedades?



En esta última parte, quisiéramos compartir información que nos ayude a comprender la importancia de hacer cambios en nuestra forma de vivir en familia, y en comunidad.

- ¿Puede volver otro virus maligno que nos destruya y mate como el coronavirus?

Sí. Los científicos han demostrado que este virus llegó causado por tanta deforestación, por el estilo de vida que estamos llevando: construcción de carreteras, explotación de petróleo, megaproyectos que causan daños al medio ambiente y a los pueblos, empresas de monocultivo.

Todo ello ha provocado que el virus de los" animales del monte pueda "ingresar" al lugar donde vivimos los humanos.

Si seguimos igual, puede venir otro virus peor.

- ¿Podemos nosotros hacer algo para evitar que suceda?

El mundo de hoy piensa que el dinero es lo más importante y para conseguirlo, ha explotado los recursos de la naturaleza de una forma abusiva. Las empresas, la sociedad y nosotros mismos, hemos vendido árboles, tierra, ríos, lagos ... por tener un sol.

Y ahora, la naturaleza, la madre tierra parece que nos está atacando. Pero quizás, lo que quiere la madre tierra es darnos una lección. Y si aprendemos la lección, podremos hacer algo para que no vuelva a suceder tanta desgracia.

- ¿Qué lección podemos aprender con el surgimiento y avance del coronavirus?

Una primera lección es que la tierra y nosotros somos una sola cosa y no podemos venderla ni explotarla de esa manera tan avara, tan despiadada.

Entre la naturaleza y nosotros hay una unión profunda y si dañamos la tierra, nos hacemos daño nosotros. La Tierra nos da todo lo que necesitamos para vivir y en contrapartida debemos cuidarla, preservar sus bienes y darle descanso para restaurar todo lo que tomamos de ella para nuestra vida y progreso.



Pero no hemos hecho nada de eso. No hemos cuidado la tierra que el Creador y Padre Dios nos dio.

La pandemia que estamos sufriendo, más que una crisis es la exigencia de un cambio en la visión del mundo y en la forma de vivir.

Esto significa que no podemos simplemente volver a la situación anterior al coronavirus.

Es importante que reflexionemos en casa, con la familia e hijos y nos hagamos la pregunta:

¿Qué manera de trabajar la tierra es sana y sostenible?

¿Qué forma de tratar los residuos orgánicos e inorgánicos tenemos?, ¿estará bien?

Y ¿cómo es nuestra relación con los demás miembros de la comunidad: ¿somos respetuosos, ayudamos, somos solidarios?

- ¿Qué podemos hacer? ¿Quién nos dará orientación y fortaleza para hacer cambios y evitar otra desgracia?

Todo está interconectado. El Papa Francisco lo ha dicho repetidas veces: todo está interconectado y lo que uno hace, repercute y se siente en el mundo entero.

El egoísmo personal da paso al abuso y la violencia, da paso a la muerte.

Sólo el amor, la solidaridad, la entrega y servicio de unos a otros, al estilo de Jesús de Nazaret, el Hijo de Dios, nos puede devolver la armonía y la vida.