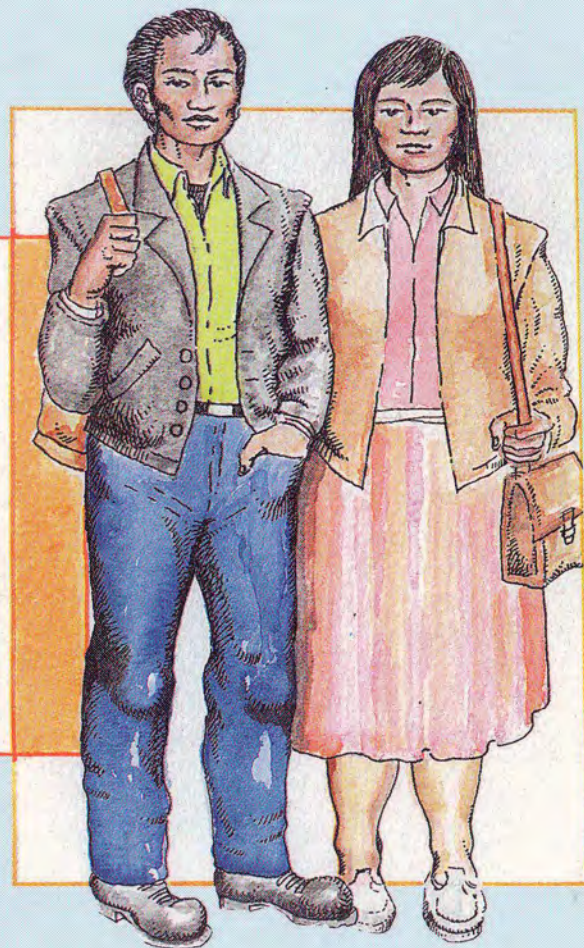
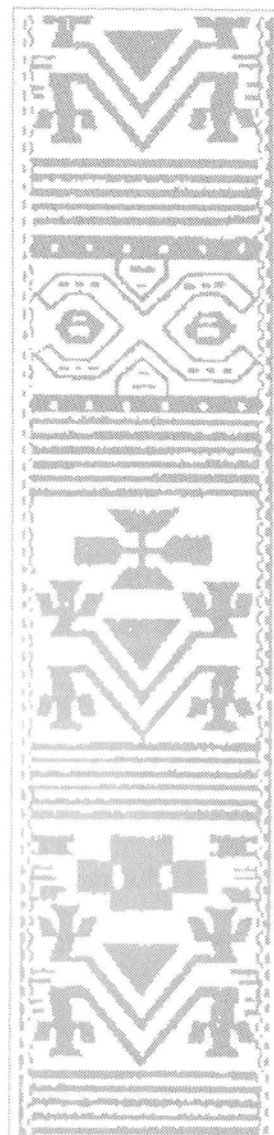


MANUAL DE SALUD



PARA AREAS RURALES
M A P U C H E





AUTORAS:

CRISTINA TORRES A.

ANA MARÍA CONEJEROS R.

IVONNE JELVES M.

MANUAL DE SALUD PARA AREAS RURALES MAPUCHE

MANUAL DE **S**ALUD PARA AREAS RURALES MAPUCE

Edición Intercultural (castellano-mapudungun),
producida por el Programa Interinstitucional
Maquehue, el Proyecto de Medicina Case-
ra de Trafskin, y el Programa de Atención
Primaria de Salud de la Cooperación Ita-
liana.

Autoras : Cristina Torres A.
Ana María Conejeros R.
Ivonne Jelves M.

Coordinación

Editorial : Cristina Torres A.

Arte y

Diagramación: Jaime García Henríquez.
Víctor Estay Miño.

Primera

Edición : 1000 ejemplares.

Impreso : Imprenta Austral -
212575

Los contenidos de este manual pueden
reproducirse parcial o totalmente,
indicando la fuente.

Temuco - Chile 1995.

Este manual ha sido elaborado para apoyar el trabajo desarrollado por hombres y mujeres *mapuce* y no *mapuce*, formados como agentes y monitores de salud en beneficio de las familias de comunidades rurales dispersas de la Novena Región. El Manual constituye una ayuda en el manejo de las enfermedades más comunes y en la organización comunitaria requerida para evitarlas. En él se notará la falta de otros capítulos también muy importantes que hablen de las enfermedades de los huesos, de los nervios, de la boca y de los dientes, de los parásitos intestinales. Esto será tarea de un nuevo manual.

Este trabajo es el fruto de dos experiencias: el Proyecto Red de Atención Primaria del Programa Interinstitucional Maquehue, y el Proyecto de Medicina Casera de Trafskin, implementado en Repocura, Cullinco y Peuchen Bajo en colaboración con el Programa de Atención Primaria de Salud de la Cooperación Italiana.

Los objetivos en común y complementarios de estas experiencias se refieren al desarrollo de capacidades de autogestión comunitaria y la incorporación de capacidades técnicas locales para el manejo del proceso salud enfermedad. Otro de los objetivos comunes es el uso de una metodología de trabajo que facilite el surgimiento de una perspectiva intercultural en la identificación de problemas y soluciones relacionadas con la salud y la enfermedad.

El desafío fue llevar la perspectiva intercultural a la práctica cotidiana de trabajo. Para la formación de agentes y monitoras, se concibió esta tarea bajo el enfoque del aprendizaje de elementos cognoscitivos de la tradición médica occidentales factibles de ser utilizados en los contextos

rurales donde vive la población *mapuce*; por otro lado la perspectiva intercultural significó el rescate de todo el patrimonio de tradiciones y conocimientos que son característicos de este pueblo, y que guían su forma de concebir el proceso de salud-enfermedad.

Estamos convencidas que solo a través del logro de niveles crecientes de autogestión y de autocuidado y de una adecuada complementación entre medicina occidental y sus alternativas, será posible alcanzar el objetivo de mejorar los niveles de salud de la población rural dispersa.

Este texto, por lo tanto, representa un primer paso en tal dirección. Entrega una propuesta de condiciones mínimas necesarias para la autogestión de la salud. Al mismo tiempo, apunta a la articulación entre medicinas y culturas: es así que en las unidades temáticas se incluyen elementos propios de la medicina *mapuce*, en cuanto a categorizaciones de las enfermedades, recursos terapéuticos de la herbolaria nativa y conceptos técnicos de la medicina occidental que han sido adecuados a la realidad social y cultural *mapuce*.

Agradecemos la revisión del texto y los aportes al Equipo de Salud III del Departamento de Salud de la Municipalidad de Temuco, a José Ñanco, Jaime Ibacache, Elisa Loncón, M. Eugenia Jeria, Ignacio Quinchao, Luca Citarella, Francesco Chiodi, Bernarda Espinosa, Félix Bastías, Mónica Huentemil, a los agentes de servicios comunitarios de salud de Maquehue y a las monitoras del Valle del Chol Chol. En forma especial a Tránsito Nahuelpi y Juana Lincopi, por la entrega de su conocimiento en herbolaria.

Capítulo I:

Salud y enfermedad en el mundo mapuce.

Las razones de las enfermedades	pág. 1
Reconocimiento y tratamiento de las enfermedades en el mundo mapuce	pág. 6

Capítulo II:

Organización de la comunidad para mejorar la salud.

¿Porqué se necesita de la organización para mejorar la salud de la comunidad?	pág. 11
¿Cuál es el papel de un agente de salud o de un monitor de salud?	pág. 12
¿Cómo trabaja?	pág. 13
El botiquín comunitario	pág. 15
Cuando se haga una atención	pág. 19
Mantención del botiquín	pág. 21
Lavado y esterilización del material	pág. 22
Equipamiento unidad salud comunitaria	pág. 23

Capítulo III:

Las enfermedades más frecuentes: Cómo identificarlas, prevenirlas y tratarlas.

¿Qué es una enfermedad?	pág. 25
-------------------------------	---------

Tema 1.

Enfermedades respiratorias, sus señas, gravedad y tratamiento.

El resfrío	pág. 27
La fiebre	pág. 32
El dolor de garganta	pág. 36
Los mocos verdes	pág. 38
El dolor de oídos	pág. 40
La tos con flema	pág. 42
La tos con gatos	pág. 43
La tos con flema y quejido	pág. 45
Como evitar las enfermedades respiratorias	pág. 46
Ilustraciones de las hierbas más usadas	pág. 49

Tema 2.

Presión alta, sus señas, gravedad y tratamiento.

Señas	pág. 53
Cómo tomar la presión	pág. 54
Cuando la presión alta empieza a dar problemas	pág. 57

Enfermedades causadas por la presión alta	pág. 61	El impétigo	pág. 93
Ilustraciones de las hierbas más usadas	pág. 65	Los hongos	pág. 94
Tema 3:		Las picaduras	pág. 95
Los accidentes y heridas:		Las coceduras	pág. 97
Los golpes y las caídas	pág. 68	Ilustración de las hierbas más usadas	pag. 99
Golpes y heridas en la cabeza	pág. 72	Tema 5:	
La sangre de nariz	pág. 74	Enfermedades de la guata:	
Sangre por una herida	pág. 75	La diarrea, qué hacer, cómo evitarlas	pág. 101
Cómo curar una herida	pág. 76	Los dolores de guata, sus señas, gravedad y tratamiento	pág. 108
Con qué curar una herida	pág. 78	La vesícula	pág. 110
Heridas infectadas	pág. 79	Indigestión	pag. 111
Quemaduras	pág. 80	El colon irritable	pág. 112
Extracción de cuerpos extraños	pág. 85	La úlcera	pág. 113
Ilustración de las hierbas más usadas	pag. 89	La apendicitis	pág. 114
Tema 4:		Ilustración de las hierbas más usadas	pag. 115
Las enfermedades de la piel:			
La sarna	pág. 91		

ALFABETO UTILIZADO

En este manual, para la escritura en español se han usado fórmulas sintácticas y gramaticales de uso campesino. Es decir, se ha usado la forma campesina de decir las cosas.

La escritura en **mapudungun** (**mapuzundun**) es representada a través del alfabeto Raguileo.

Sabemos que no hay acuerdo en el uso de un alfabeto único de la lengua **mapuce** y de normas para su estandarización (una Academia de la lengua **mapuce**, por ejemplo). La elección de una forma de escribir la lengua **mapuce** corresponde a los propios **mapuce**. Si esta decisión no se toma, se afecta el desarrollo escrito de ésta lengua y se alimentan las confuciones entre los escritores **mapuce**. En consecuencia, el **mapudungun** se hace más vulnerable ante el castellano: contribuye a su división en dialectos e impide que el **mapudungun** sea una lengua usada en todos los planos de la vida pública, en igualdad de condiciones con el castellano.

En otras palabras, podríamos haber usado otro alfabeto. La falta de un sistema ortográfico **mapuce**, obliga a quien quiere escribir en esta lengua hermosa, a tomar decisiones parciales o abusivas. Esperamos que los **mapuce** decidan pronto cual

es la forma más apropiada para escribir.

Los alfabetos son arbitrarios, es decir que un fonema o sonido puede ser representado por cualquier grafema o letra. En otras palabras, el dibujo o letra con que se representa un sonido, puede ser distinto de un idioma a otro. El alfabeto de Rangileo utiliza grafemas o letras del alfabeto Español cuyos sonidos no existen en la lengua **mapuce**, como la **b**, la **j** y la **x**.

A estas letras les da un sonido distinto para graficar sonidos **mapuce** que no existen en el castellano (interdentales, nasales, sexta vocal). De esta manera se conserva la pureza del sonido y se evita castellanizar las palabras como ha sucedido con los nombres y los apellidos **mapuce**.

Ejemplo se dice:

Lautaro	en vez de	Lefxaro
Boyeco	en vez de	Fojeco
Lemuñir	en vez de	Lemungrvr
Raguileo	en vez de	Rangvleo

Las letras que componen el grafemario son 26.

6	vocales
20	consonantes

En **mapudungun** existen letras iguales en sonido y forma. Esto significa que se

toman letras de la escritura del castellano cuyos sonidos en **mapudungun** se representan de la misma forma. Ejemplo: A, E, I, O, U, F, L, M, N, Ñ, K, P, S, T, W, Y.

También existen letras distintas en escritura y sonido. Esto significa que las letras que representan un sonido son distintas a de la escritura en castellano.

G	GVRV	=	Zorro
X	XEWA	=	Perro
B	BAFKEH	=	Lago o rio
H	HAMUN	=	Pie
Q	LVQ	=	Blanco
Z	ZOMO	=	Mujer
R	RAKIZUAM	=	Pensamiento
V	PVXA	=	Estómago

Y finalmente, existen otras letras con mismo sonido y diferente escritura. Esto significa que se busca una letra diferente que represente el sonido dado.

Mapuce	Castellano	Ejemplo
J	Li	JAJA
C	Ch	ACAWAJ

Las correspondencias citadas son un aporte de Mónica Huentemil, de la Sociedad **Mapuce Newen**.

1.-Los contenidos **mapuce** sobre causas y tratamiento de enfermedades, aparecen insertos en el textos entre grecas **mapuce**.

Ejemplo:

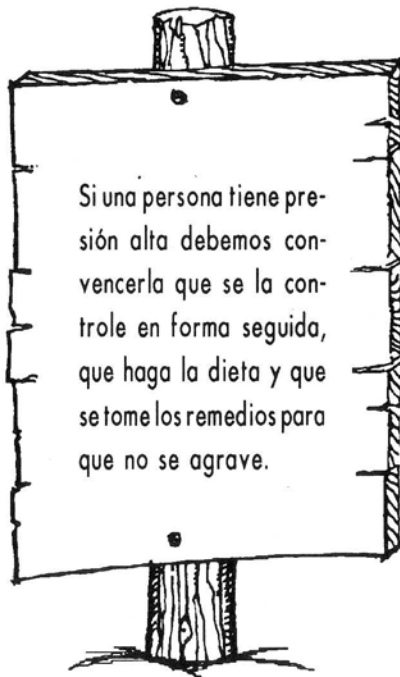


Si se usa **pelewen**, se lava la herida con agua de matico y se coloca sobre la herida una hoja de **pelewen** lavado y refregado. Se evita así que la herida se pasmé.



2.-Las recomendaciones mas importantes sobre cuidados en el manejo y reconocimiento de enfermedades aparecen escritos en carteles.

Ejemplo:



3.-Los síntomas que indican urgencia de atención médica más especializada, aparecen señalados con una ambulancia al lado del cartel que lo indica.

Ejemplo:

Si está muy enterrada o en una parte difícil, mejor mandamos a la persona a la posta o al hospital.



CAPITULO 1

**SALUD Y ENFERMEDAD
EN EL MUNDO MAPUCE**



Las Razones de las Enfermedades



Cada pueblo tiene una forma propia de explicar por qué la gente se enferma y que hacer para sanar. También cada pueblo tiene su propio ideal de estar sano y de estar bien.

Para los **mapuce**, estar sano significa poder relacionarse bien con los demás y sentirse contento de lo que se es, de lo que se hace y de lo que se tiene: «Hay tierra, hay producción, hay alimentos, los animales están sa-

nos, compartimos con los demás, estamos bien». (Comunidad Repocura)

Los **mapuce** saben que las enfermedades pueden producirse por causas naturales, por ejemplo cuando las personas tienen accidentes o por causas sobrenaturales, cuando descuidan los deberes **mapuce** rituales o se sufre de la envidia. Entonces una persona es víctima de un mal o es castigada por **Cau Gunecen**.

En la actualidad, los **mapuce** viven en contacto permanente con la sociedad chilena y hacen una diferencia entre las enfermedades que conocían desde antes y las otras, que fueron traídas por los españoles, como es el caso de la tuberculosis.

Las enfermedades que conocían y trataban los antiguos se conocen como **mapuce kuxan**; las que trajeron los españoles y se tratan en los hospitales se conocen como **wigka kuxan**.

Las **mapuce kuxan**, no son comprendidas por los médicos **wigka** y por eso son tratadas por las **maci** y los **lawentucefe**, que son los especialistas médicos **mapuce**.

Entre las **mapuce kuxan** se distinguen categorías de enfermedades:

rekuxan, **weda kuxan** y **wenu kuxan**.

Las **rekuxan** :

Tienen mucha similitud con las enfermedades de los **wigka**. Se producen por desequilibrios o descuidos de la persona con su cuerpo como:

pasar mucho frío, mucho calor, hacer fuerza, comer alimentos muy grasosos, lavarse el pelo o bañarse cuando se está con la regla, etc.

Para estas enfermedades se usan plantas medicinales, **lawen**, recetadas por **meicos** o **lawentucefe**, componedores y otras personas que saben hacer remedio.

Entre estas enfermedades ocurridas por causas naturales encontramos también algunas coincidencias entre medicina occidental y medi-

cina **mapuce**, como por ejemplo en el caso del resfrío y el **cafo**.

Las **weda kuxan** y **wenu kuxan**, son de tipo sobrenatural y sólo los **mapuce** las conocen. Ellas son causadas por mal o por castigo y como víamos son de dos tipos:

las **weda kuxan** que son provocadas por los **wekufv**, o espíritus malignos, y el **kalku**, brujo, las **wenu kuxan** que son enviadas por **Gunecen** u otros dioses a las personas que cometen errores y faltas en relación a la espiritualidad **mapuce** o en su trato con las demás personas.

Para sanar estos tipo de enfermedades se necesita de ceremonias religiosas, como el **Macitun**, que sirven para sacar el mal. Estas ceremonias son realizadas por las **maci** que son el principal médico de los **mapuce**.

La medicina **mapuce** no siempre dispone de tratamiento. Las **wigka kuxan** son otro tipo de enfermedades, una forma de evitarlas, es **vacunando a los niños**, pero si se producen es necesario ir al hospital o a la posta. Las **mismas maci** o **meicos**, a veces aconsejan hacerlo.



El **Piwucen** Dibujo Informante Mapuce tomado de María Ester Grebe 1988

Desde la llegada de los españoles, los **mapuce** han tenido más contacto con estas enfermedades y con los médicos que saben sanarlas. Hay que recordar que la medicina de los hospitales ha encontrado remedio para enfermedades graves por las que se morían muchas personas, como la bronconeumonía y la tuberculosis.

La principal diferencia entre **wigka kuxan** y **mapuce kuxan** tiene que ver con la explicación que se busca sobre el por qué la enfermedad se

produjo. En cambio pueden haber coincidencias sobre el cómo reconocer a los síntomas de estas enfermedades y sobre las formas de tratarlas. Las medicinas **mapuce** y **wigka** pueden complementarse, sobre todo cuando se trata de curar enfermedades leves a través de remedios caseros.

Por ejemplo, los médicos **mapuce** dicen que el **cafo** se produce por pasar mucho frío o mucho calor y en base a esto buscan el remedio. El exceso de calor o frío, alteran el equilibrio del cuerpo y por eso se produce la enfermedad. El tratamiento busca por lo tanto establecer el equilibrio roto.



La medicina **wigka**, por su parte, no se preocupa de ver si el resfrío se produjo por exceso de frío o de calor:

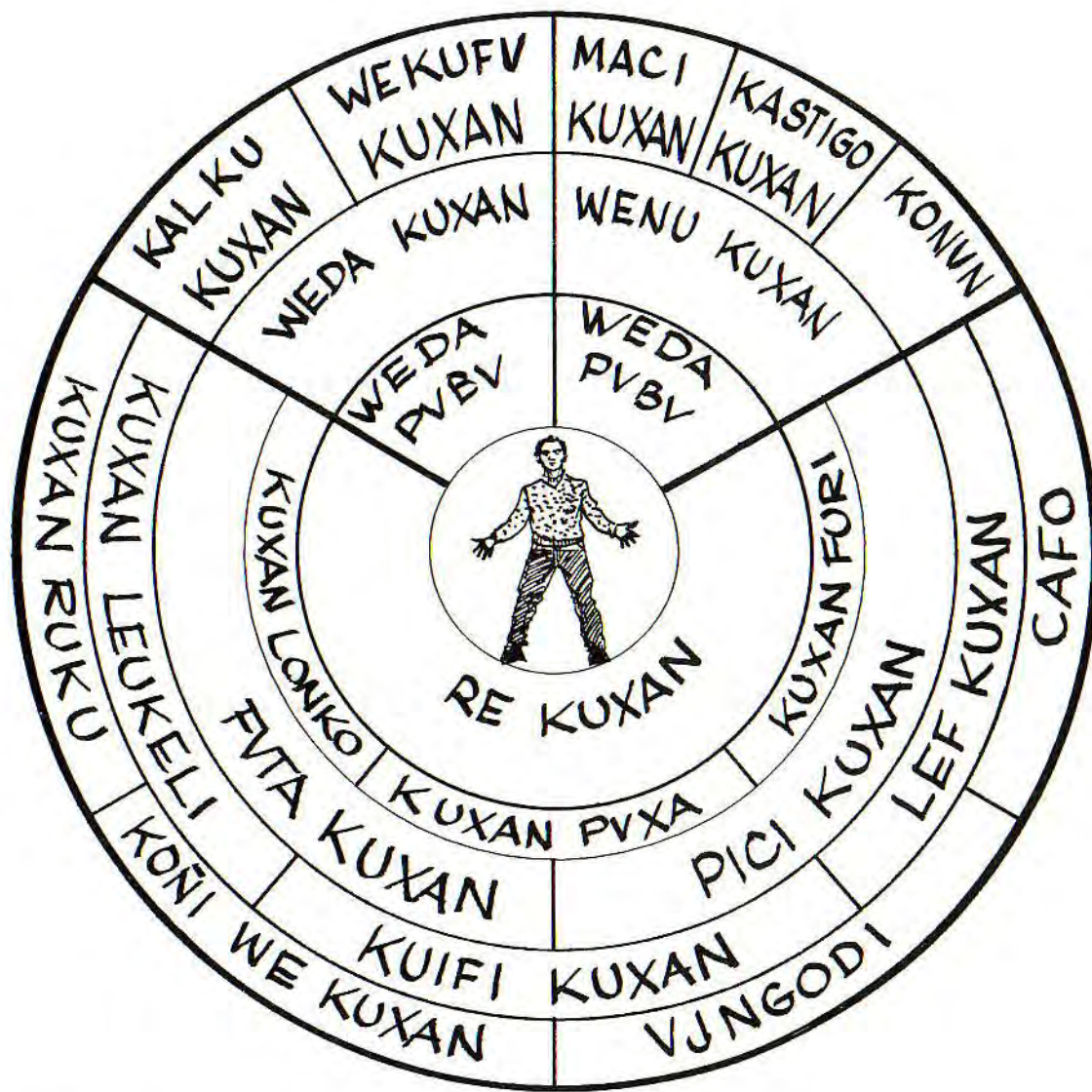
le interesa identificar los bichos o agentes materiales que la producen y para ello observan síntomas como la fiebre. Una vez identificada la enfermedad, el médico **wigka** da el tratamiento en base a la gravedad de esta enfermedad.

Los **mapuce** piensan que las enfermedades se producen no sólo

por factores biológicos, sino que también a causa de una mala relación entre la persona, su familia o comunidad y los espíritus o mundo sobrenatural.

Los médicos **wigka** en cambio dan mucha más importancia al componente material y biológico de la enfermedad, es decir a que sucede en el interior del cuerpo:

identifican infecciones, bacterias y virus; (los «bichos»), que provocan y difunden la enfermedad.



El círculo dibujado muestra tres tipos diferentes de enfermedades que se conocen como **mapuce kuxan** y las causas por las que se producen, éstas son las **weda kuxan**, las **wenu kuxan** y las **rekuxan**. En las dos primeras se señalan los tipos de espíritus que las provocan y después sus nombres, en las **rekuxan** en cambio, aparecen las partes que puede afectar, si son graves o simples, si duran mucho o no y en base a eso se ponen algunos nombres de enfermedades en la última redondela.

LA MEDICINA MAPUCE Y LA MEDICINA WIGKA PUEDEN COMPLEMENTARSE.

a Pesar de las diferencias, la medicina de los **mapuce** y la medicina de los **wigka**, tienen un fin común: la buena salud de las personas y el tratamiento de las enfermedades.

Recordamos que no existe una medicina mejor y una peor, una buena y una mala, una medicina de alto nivel y una de bajo nivel.

Todas las medicinas son útiles. Cada una tiene recursos para necesidades diferentes. Hay que recordar que la medicina **mapuce** ha servido para prevenir y sanar la enfermedad por muchos siglos. Y que la medicina **wigka** ha logrado encontrar tratamiento a muchas enfermedades.

La importancia de buscar acuerdos y complementar acciones entre las medicinas no sólo se debe a los parecidos. El enfoque integral de la medicina **mapuce**, en la medida que toca lo más profundo de la persona y en su ambiente, permite dar una solución apropiada a los problemas de salud.

Como dicen los **mapuce**, las personas que sufrieron un mal o que se enfermaron a causa de un **wekufv**, sufre tanta debilidad, que su cuerpo queda expuesto a nuevas enfermedades, incluso **wigka** y es por eso que algunas **maci** aconsejan a sus pacientes que vayan a ver al médico y después regresen para completar el tratamiento.

Muchas personas combinan los tratamientos de la medicina **mapuce** con los de la posta o consultorio. Así se ataca la enfermedad tanto en su causa originaria: una mala relación con algún miembro de la familia o con algún espíritu, como en el síntoma, el daño que se produce en el cuerpo.

RECONOCIMIENTO Y TRATAMIENTO DE ENFERMEDADES EN EL MUNDO MAPUCE

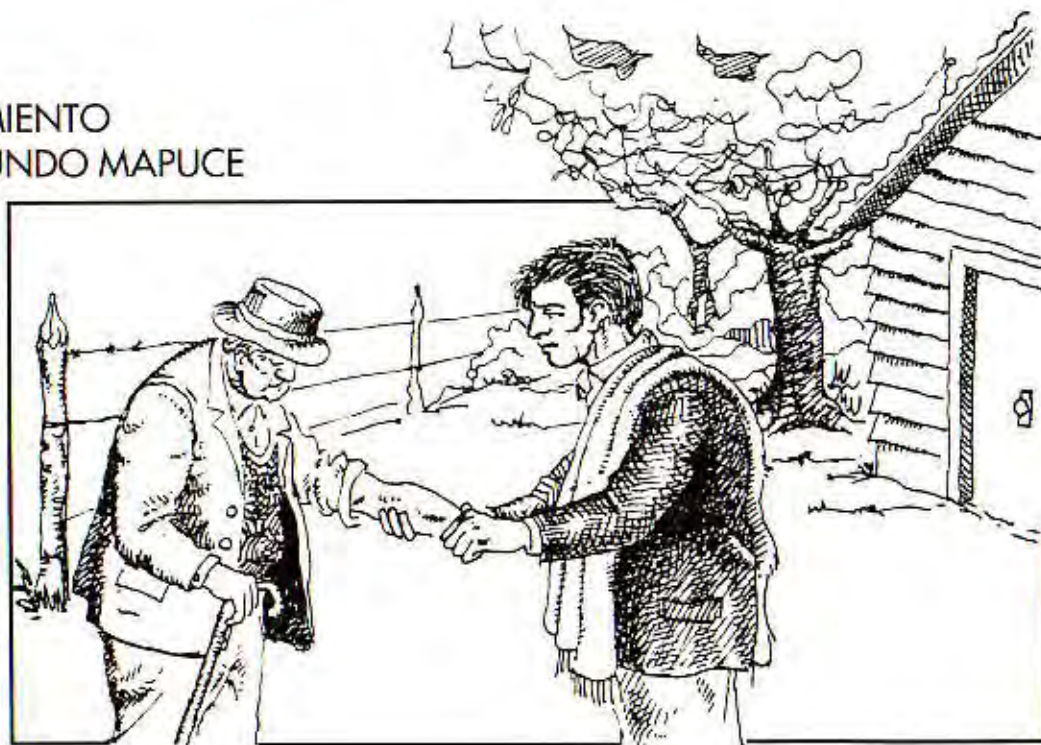
Los médicos del campo que diagnostican y dan tratamiento a las **rekuxan** son el **lawentucefe** o yerbatero y el **gvtancefe** o compoñedor de huesos.

El **lawentucefe** hace un examen general, mediante observación, tacto, oído, toma de pulso y pregunta al enfermo. Sabiendo cuál es la enfermedad prepara los remedios e indica los cuidados que se deben tener.

El **gvtancefe** detecta mediante el tacto los huesos dañados.

Otros especialistas reconocen las enfermedades tocando o trajinando a la persona y tomándole el pulso, como el **malvcefe** o examinador. Quien para trajinar aprieta con los dedos los lugares enfermos y para pulsear presiona la muñeca, la yugular o la sien del enfermo con el índice.

Si una persona que se siente enferma piensa que puede deberse a



envidia y malos deseos de los demás, o a que ha tenido un mal sueño o un encuentro con un ser extraño, podrá tomar medidas oportunas para evitar peores consecuencias.

Por ejemplo, si sospecha que lo molesta o que se le ha aparecido un **wekufv** debe contar su experiencia a sus familiares o amigos más queridos, colocar en su casa **furv lawen** (remedios

fuertes como **ruda, canelo, laurel**) además tomar y hacerse friegas con ellas, usar cosas de plata y espantarlos con garabatos.

Si la persona se sueña con platos lleno de insectos, bichos que le salen por la boca, siente como si tuviera un pelo o hilo dentro de la garganta y recuerda haber recibido alimentos de alguien a quien no conoce bien, puede pensar que le han dado **fuñapue**. En estos casos puede



servirle tomar un remedio para vomitar que se prepara con **wajo**.

Si el enfermo o la familia se dan cuenta de que ya no es posible hacer tratamiento en la casa, debe visitar a una **maci** para que les confirme o descarte sus sospechas.

La ceremonia que hace la **maci** para saber que enfermedad tiene la persona que le consulta se

llama **pewutun**. Y consiste en examinar orina, ropa o saliva del enfermo.

Si la **maci** no tiene alguno de estos objetos del enfermo, puede hacer el diagnóstico por medio de una fotografía.

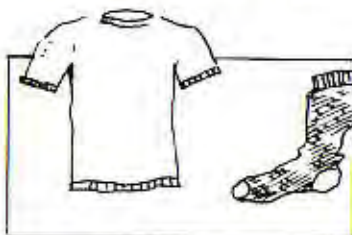
Para completar el diagnóstico, la **maci** generalmente tiene sueños que la ayudan a saber como es la enfermedad o cuando le consultará un paciente.

Existen distintos tipos de **pewutun**, estos son:

pewutun wijeñmew:
por medio de la orina.



pewutun tukunmew:
por medio de la ropa.



pewutun tofkvnmew:
por medio de la saliva.



¿QUE CONCLUSIONES PODEMOS OBTENER PARA LA FORMACION DE MONITORES Y AGENTES DE SALUD COMUNITARIOS ?

El objetivo de la formación de un monitor de salud, así como de un auxiliar de posta o de un miembro de un equipo de salud que trabaje en área rural, es incorporar conocimientos y herramientas que permitan recurrir a una y otra medicina cuando sea necesario.

Sabemos que cuando alguien se enferma, los primeros tratamientos se hacen en la casa. La mayoría de las veces, las mujeres son las que se dan cuenta de la enfermedad, toman las primeras medidas y ven si es necesario buscar ayuda.

Por esta razón, el agente de salud comunitario o monitor puede orientar a la gente de la comunidad a hacerse tratamientos oportunos, vigilar su cumplimiento y de esta manera evitar que se agraven. También este agente puede tomar las medidas necesarias en caso de que

el enfermo se agrave y enviarlo oportunamente a la Posta u Hospital. Finalmente el agente puede elegir la mejor medicina según la enfermedad que se presente, los deseos de la persona y de la familia y lo que cree más efectivo.

Si las medidas en la casa se toman a tiempo y son buenas, la mejoría del enfermo será más rápida, se pueden evitar las complicaciones y se gasta menos dinero. Esto vale para cualquier persona y en cualquier cultura.

La medicina **mapuce** es parte integrante de la cultura **mapuce**. A través de la cultura es que un pueblo se mantiene y se proyecta al futuro. De esta forma, se construyen en el individuo y en su pueblo, herramientas para su propio desarrollo. Mantener y desarrollar la medicina **mapuce** significa res-

guardar un recurso muy importante para la salud de las personas y de las familias.

Mantener la medicina **mapuce** es también resguardar la cultura y con ello las raíces del pueblo **mapuce**. Bien sabemos que si un árbol no tiene raíces firmes o si están al aire, no puede crecer y dar buenos frutos.

En las unidades didácticas que siguen a continuación hemos tratado de reflejar este enfoque que llamamos «intercultural», que significa entre culturas. Con esto queremos solamente afirmar que para llegar a una mejor calidad de vida y de salud en las áreas rurales se necesitan los conocimientos de todos: de las madres, de los especialistas de la comunidad, de los médicos ... de la cultura **mapuce** y de la cultura **wigka**.

SALUD Y ENFERMEDAD EN EL MUNDO MAPUCE



TODOS LOS AGENTES DE SALUD DEBEN ESTAR RELACIONADOS, CONOCERSE Y RESPETARSE.

CAPITULO 2

**ORGANIZACION COMUNITARIA
PARA LA SALUD**



¿POR QUE SE NECESITA DE LA ORGANIZACION PARA MEJORAR LA SALUD DE LA COMUNIDAD?

La organización de la comunidad tiene que conocer los problemas de la salud de las familias y también todos los otros problemas, para poder hacer algo que evite las causas de las enfermedades. Sabemos que cuando hay un problema, hay que buscarle su lado, para encontrar la solución. Si se juntan varias personas, es decir, la organización, piensan más y mejor que una sola.

Los agentes de salud comunitarios, los monitores de salud, también los auxiliares paramédicos y el equipo de salud, tienen que mantener informados a los dirigentes y a las familias acerca de la salud, de la enfermedad y de sus causas.

Si la organización sabe de los problemas puede intervenir para ayudar. Por ejemplo, se sabe que la mayoría de las enfermedades son las que vienen del resfrío. Si los niños se enferman porque las casas son malas, por mojarse, porque la escuela no tiene leña o porque los padres no se preocupan, la organización puede buscar la solución.



Se puede hacer un **mingaco** para arreglar las casas, vender ropa de invierno, hablar con las autoridades y con las familias para conseguir leña, educar a los padres para que cuiden a sus hijos. Todas esas cosas evitan las causas de las enfermedades y se pueden hacer si hay voluntad. Los agentes de salud o monitores promueven y ayudan con sus conocimientos y contactos con las instituciones de salud y con la comunidad, en la solución elegida de los problemas encontrados.

La organización puede mantener un lugar para la atención de salud y para los enfermos, la Unidad de Atención de Salud Comunitaria. Este local debe tener el equipamiento necesario para cumplir su objetivo. Aquí trabajan los monitores o agentes de salud y también el equipo de salud.

Las instituciones de salud tienen que ayudar a la comunidad a solucionar sus problemas de salud, haciendo capacitación a las familias, aportando y atendiendo a la gente que lo necesite.

¿CUAL ES EL PAPEL DE UN AGENTE DE SALUD O DE UN MONITOR DE SALUD?

Es una persona que la comunidad reconoce por sus conocimientos y que ayuda a solucionar los problemas de salud de su misma comunidad. Es el técnico en salud de la comunidad.

Puede atender las emergencias y organizar a la comunidad para solucionar en conjunto los problemas que causan las enfermedades. Sabe dar los primeros auxilios, sabe sobre el cuidado de los enfermos, conoce cómo prevenir enfermedades, sabe sobre trámites en los hospitales y ayuda al equipo de salud con sus conocimientos sobre su comunidad.

Conoce las hierbas medicinales. Sabe usar el termómetro, el aparato para la presión. Debe capacitarse permanentemente, con el equipo de salud, haciendo visitas al hospital, leyendo libros, con la práctica, conversando con personas que saben en la misma comunidad.



Por esto es muy importante que el agente esté bien informado de lo que pasa en su comunidad y mantener informados a los dirigentes de los problemas de la salud, para que se vaya haciendo cada vez más conciencia de ellos.

Cuando alguien se enferma, los primeros tratamientos lo hacen las mujeres de la casa, son ellas las que se dan cuenta de la enfermedad, hacen los primeros tratamientos y ven si es necesario buscar ayuda.

¿COMO TRABAJA?

Si para cuidar la enfermedad, se toman buenas medidas y a tiempo, el enfermo sana rápido. En eso, el agente o monitor puede ayudar: ver si es grave o no, hacer tratamiento a tiempo, vigilar el cumplimiento de los tratamientos médicos y enviar al enfermo oportunamente a la Posta o al Hospital

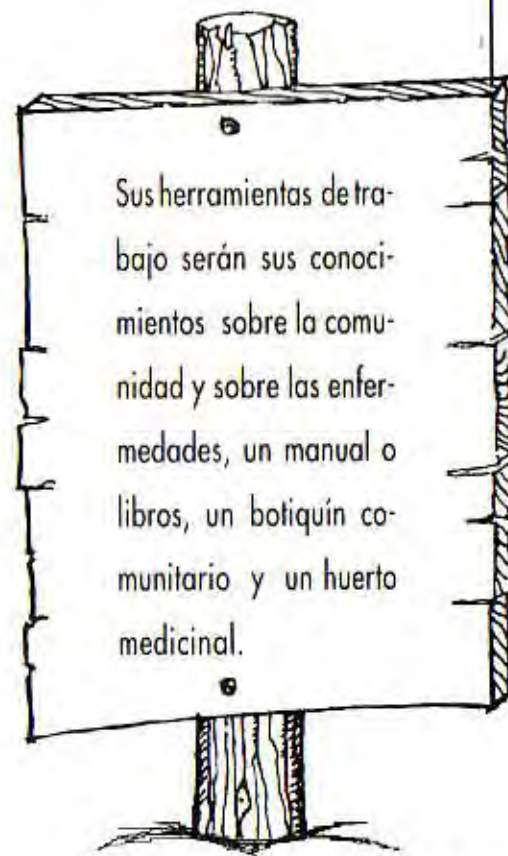
Cuando llega alguien enfermo, observa el color de su piel, su genio su forma de hablar, su mirada y su forma de caminar o de moverse. Le pregunta por su apetito, si da o no del cuerpo, si duerme mal y de sus dolores. Después le toca y le mira las partes afectadas, le toma la temperatura, el pulso, la presión.

Los escalofríos, tiritones, desvanecimiento o delirios, son señales de que el enfermo tiene mucha fiebre. Si la persona está bien, tiene un pulso fuerte, si está mal, el pulso está débil. Si el pulso es rápido, hay fiebre y si es lento es porque la temperatura está baja.



También la orina da señales de cómo está la persona. Si el color es naranja o café, puede ser problemas al hígado. Si está espesa y de mal olor puede tratarse de una infección y si al orinar da espuma o duele, puede tratarse de los riñones.

También es bueno que pregunte al enfermo si tiene problemas con vecinos, amigos o parientes, si tiene sueños malos, si ha visto algo raro, si se ha metido a lugares prohibidos o si ha recibido comida o bebida de un extraño o de personas con las cuales no se lleva bien. Así podrá saber si la persona sufre de enfermedades que deben ser tratadas por **maci**. Anota en la ficha lo que encuentra.



Sus herramientas de trabajo serán sus conocimientos sobre la comunidad y sobre las enfermedades, un manual o libros, un botiquín comunitario y un huerto medicinal.

EL TRABAJO DEL AGENTE O MONITOR EN SALUD

Dar los primeros auxilios en heridas y quemaduras, en hemorragias y golpes o torceduras,



Examinar a las personas que necesiten tomar temperatura, presión y pulso.



Dar los primeros auxilios en enfermedades que necesitan ser referidos a la Posta u Hospital,



Enseñar y controlar las indicaciones y tratamientos con remedios de farmacia.



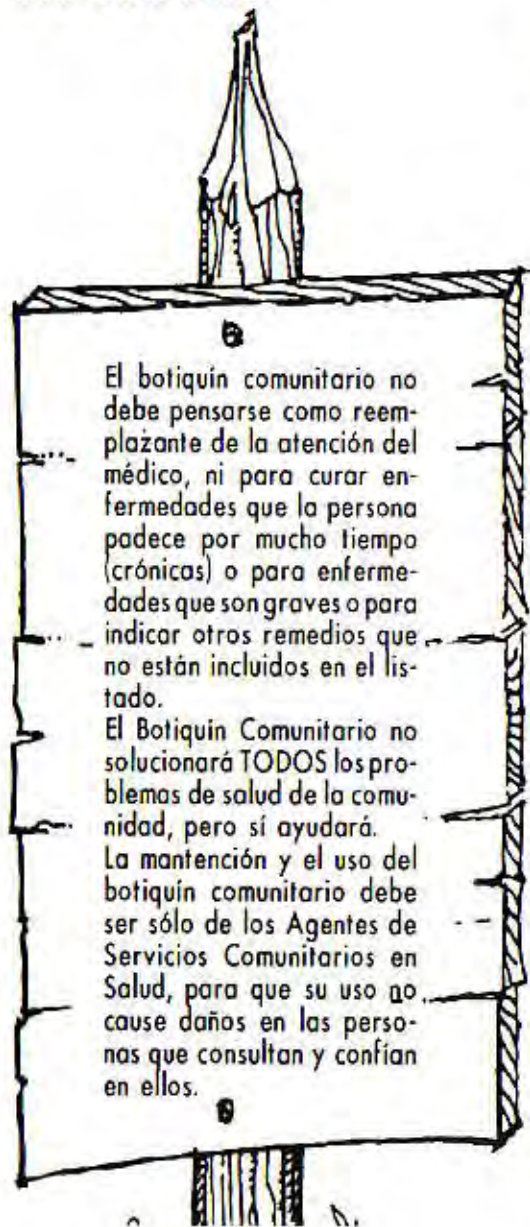
Realizar tratamiento para resfríos comunes, diarreas simples, para curaciones.



Realizar tratamientos para bajar la fiebre, dolores musculares y de huesos, dolores de estómago, por ejemplo, (friegas, cataplasmas, aguitas, envolturas)



IMPORTANTE:



¿QUE MATERIALES DEBE TENER EL BOTIQUÍN COMUNITARIO?



Los materiales deben ser los mínimos necesarios para cumplir con la tarea. Una parte importante de ellos son las hierbas medicinales. También deben haber materiales para poder entregar los primeros auxilios.

Deben existir preparaciones con hierbas medicinales de todo tipo. Las hierbas hay que usarlas con los mismos cuidados de los demás medicamentos. Esta es la parte más importante del botiquín, porque no se necesita comprarlas y evita el uso de medicamentos que son caros y pueden ser dañinos.

ORGANIZACION COMUNITARIA PARA LA SALUD

MATERIALES QUE DEBE TENER UN BOTIQUÍN COMUNITARIO

<p style="text-align: center;">RELOJ</p>  <p>CANTIDAD 1 TOMAR EL PULSO, CONTROLAR LA RESPIRACIÓN, MEDIR CONTRACCIONES DEL ÚTERO</p>	<p style="text-align: center;">PALANGANA</p>  <p>CANTIDAD 1 PONER LOS MATERIALES QUE SE VAYAN A USAR EN LAS CURACIONES</p>	<p style="text-align: center;">LINTERNA</p>  <p>CANTIDAD 1 MIRAR LA GARGANTA, LOS OJOS.</p>	<p style="text-align: center;">APARATO PRESIÓN</p>  <p>CANTIDAD 1 PARA TOMAR LA PRESIÓN</p>
<p style="text-align: center;">GOTARIO</p>  <p>CANTIDAD 1 LAVAR OJOS, MEDIR GOTITAS, PONER AGUA SALADA EN LA NARIZ</p>	<p style="text-align: center;">PINZAS</p>  <p>CANTIDAD 2 TOMAR LOS MATERIALES ESTÉRILES PARA LAS CURACIONES O SEA TOMAR LAS TÓRULAS Y LOS APOSITOS</p>	<p style="text-align: center;">GUATERO</p>  <p>CANTIDAD 1 CON AGUA CALIENTE PARA GOLPES ANTIGÜOS, CALENTAR AL ENFERMO CON AGUA FRÍA PARA LOS GOLPES RECIENTES</p>	<p style="text-align: center;">VENDAS GENERO</p>  <p>CANTIDAD 2 o 3 PARA SUJETAR TABILLAS O APOSITOS, PARA INMOVILIZAR UN BRAZO O UNA PIERNA</p>
<p style="text-align: center;">BAJALENGUA</p>  <p>CANTIDAD VARIOS MIRAR LA GARGANTA Y VER SI HAY PUS EN LAS AMIGDALAS O DETRÁS DE ELLAS.</p>	<p style="text-align: center;">TIJERA</p>  <p>CANTIDAD 1 CORTAR MATERIAL PARA LAS CURACIONES, CORTAR PELLEJOS</p>	<p style="text-align: center;">TERMÓMETRO</p>  <p>CANTIDAD 1 o 2 PARA TOMAR LA TEMPERATURA.</p>	<p style="text-align: center;">VENDA ELÁSTICA</p>  <p>CANTIDAD 1 o 2 IGUAL QUE LAS DE GENERO.</p>

ORGANIZACION COMUNITARIA PARA LA SALUD.

MATERIALES QUE DEBE TENER UN BOTIQUÍN COMUNITARIO

<p>TABLILLAS</p>  <p>CANTIDAD 2 o 3 PARA INMOVILIZAR EN FRACTURA O TORCEDURA GRAVE</p>	<p>GASAS</p>  <p>CANTIDAD VARIAS PARA CUBRIR HERIDAS</p>	<p>AGUA OXIGENADA</p>  <p>CANTIDAD 1 LITRO PARA LAVAR LAS HERIDAS QUE TIENEN TIERRA. CERRAR BIEN EL FRASCO</p>	<p>FURACIN</p>  <p>CANTIDAD 1 POTE PARA LAS QUEMADURAS DE PRIMER Y DE SEGUNDO GRADO. NO TOCAR LA CREMA CON LOS DEDOS</p>
<p>TORULAS ALGODÓN</p>  <p>VARIOS PARA LIMPIAR HERIDAS</p>	<p>APÓSITOS</p>  <p>CANTIDAD VARIOS PARA CUBRIR</p>	<p>POVIDONA</p>  <p>CANTIDAD 1 LITRO TENER EN FRASCOS CHICOS PARA QUE SE MANTENGA ESTÉRIL EL LÍQUIDO. PARA CURAR HERIDAS Y QUEMADURAS INFECTADAS</p>	<p>POMADA LIDOCAINA</p>  <p>CANTIDAD 1 TUBO PARA PONER EN LA PIEL ROJA DE LAS QUEMADURAS DE PRIMER GRADO</p>
<p>HOJAS AFEITAR</p>  <p>CANTIDAD 1 PAQUETE PARA CORTAR Y SACAR ESPINAS, LANCETAS.</p>	<p>TELA ADHESIVA</p>  <p>CANTIDAD 1 ROLLO PARA SUJETAR GASAS, APÓSITOS. PARA HACER AFRONTAMIENTOS EN LAS HERIDAS QUE SANGRAN.</p>	<p>VIOLETA DE GENCIANA</p>  <p>CANTIDAD 1 FRASCO PARA LAS AFTAS DE LA BOCA, PARA LAS COCEDURAS CON RONCHAS DE LOS NIÑOS (OJOS DE POLLO), PARA LA TIÑA</p>	<p>POMADA DE CLORANFENICOL</p>  <p>CANTIDAD 1 TUBO PARA PONER EN LOS OJOS, DESPUES DE LAVARLOS. CUANDO SE LES HA SACADO UNA MUGRE O LAS LAGAÑAS</p>

ORGANIZACION COMUNITARIA PARA LA SALUD.

MEDICAMENTOS QUE DEBE TENER

<p>MENTOLATUM</p>  <p>CANTIDAD 2 CAJAS PARA LAS PICADURAS DE BICHOS, PARA FRICCIONES</p>	<p>DIPIRONA</p>  <p>CANTIDAD 20 TABLETAS PARA BAJAR LA FIEBRE, DESPUÉS DE TOMAR TEMPERATURA. PARA EL DOLOR DE MUELAS. PARA EL DOLOR DE CABEZA DESPUÉS DE TOMAR LA PRESIÓN. PARA LOS DOLORS MUSCULARES. NO USAR EN EMBRAZADAS NI EN MENORES DE SEIS MESES.</p>	<p>PARACETAMOL INFANTIL</p>  <p>CANTIDAD 5 FRASCOS PARA LA FIEBRE DE LAS ENFERMEDADES RESPIRATORIAS EN LOS NIÑOS MENOR DE DOS AÑOS. DARLO CUANDO EL NIÑO TIENE MÁS DE 38 GRADOS DE TEMPERATURA EN LA AXILA. LA DOSIS ES. 20 GOTAS TRES VECES AL DÍA. EN LA MAÑANA, EN LA TARDE, EN LA NOCHE HASTA QUE SE LE PASE LA FIEBRE.</p>	<p>LAUNOL</p>  <p>CANTIDAD 10 SOBRES PARA LOS LIENDRES Y PIOJOS. PONER EN EL PELO Y LAVAR DOS DÍAS DESPUÉS DE SU APLICACIÓN.</p> 
<p>PASTA LASSAR</p>  <p>CANTIDAD 2 CAJAS PARA LAS COCEDURAS ROJAS DE LOS NIÑOS.</p>	<p>ANTIESPASMÓDICOS</p>  <p>CANTIDAD 20 TABLETAS PARA EL DOLOR DE GUATA POR LA VESÍCULA O EL COLON IRRITABLE. PARA EL DOLOR DE LA MENSTRUACIÓN. NO USAR EN NIÑOS.</p>	<p>ASPIRINA</p>  <p>CANTIDAD 20 TABLETAS PARA LA FIEBRE, DESPUÉS DE TOMAR TEMPERATURA. PARA EL DOLOR DE MUELAS. PARA EL DOLOR DE CABEZA, DESPUÉS DE TOMAR LA PRESIÓN. NO USAR CUANDO HAY HEMORRAGIA.</p>	<p>SOLUCIÓN REHIDRATANTE</p>  <p>CANTIDAD 10 SOBRES PARA EVITAR LA DIARREA CON DESHIDRATACION EN LOS NIÑOS. DAR DE ACUERDO A INDICACIONES</p>
<p>VASELINA LIQUIDA</p>  <p>CANTIDAD 1 FRASCO PARA LAS COCEDURAS, LA PIEL ÁSPERA, PARA SACAR ANILLOS.</p>	<p>PARACETAMOL INFANTIL</p>  <p>CANTIDAD 20 TABLETAS PARA LA FIEBRE DE LAS ENFERMEDADES RESPIRATORIAS EN LOS NIÑOS MAYORES DE DOS AÑOS. HAY QUE DARLAS CUANDO EL NIÑO TIENE MÁS DE 38 GRADOS DE TEMPERATURA EN LA AXILA, PARA EL DOLOR. LA DOSIS ES: 1 TABLETA TRES VECES AL DÍA, HASTA QUE SE LE PASE LA FIEBRE.</p>		

CUANDO SE HAGA UNA ATENCION HAY QUE..

- 1.- Dar confianza a la persona que consulta y preocuparse de todas sus cosas. Es decir, de su enfermedad, si tiene problemas en la familia o con los vecinos, problemas económicos, si es nervioso para trabajar, si duerme bien, si come bien, si le corre el cuerpo en forma normal. Hay que fijarse como está su semblante, cómo se sienta, cómo habla.
- 2.- Darse cuenta que todo lo que conozca de la persona, le va a ayudar a entender mejor lo que tiene. A veces la persona sólo quiere contar su problema. Pero también espera que se le examine bien, que se le tome la temperatura, el pulso, la presión, que se le pese y se le toque, especialmente donde está el dolor.
- 3.- Recordar que las indicaciones tienen que ser muy claras y bien explicadas. Contarle lo que tiene, lo que puede haberle pasado y lo que tiene que hacer para ayudarse.
- 4.- Llenar una Hoja de Atención por cada persona que consulte y anotarla en el cuaderno de registro.
- 5.- Anotar los medicamentos entregados en el cuaderno del botiquín para saber los que se ha gastado. Llevar un resumen mensual de las personas atendidas, para que la organización comunitaria (Centro de Servicios Comunitarios, Comité, Junta de Vecinos) sepan del trabajo y del uso del servicio que la monitorea o agente de salud entrega a las familias. Esto sirve para que la organización le de importancia a la salud y al trabajo que se hace. De esta forma se encuentra más apoyo. Hay que incluir también otras actividades como visitas o la ronda del equipo de salud, por ejemplo.
- 6.- Hay que anotar todos los problemas con las personas atendidas para informar a los dirigentes y al equipo de salud encargado del sector.



MODELOS DE FORMULARIOS

CENTRO DE SERVICIOS COMUNITARIOS _____
COMUNIDAD _____
CARPETA FAMILIAR N° _____ FICHA N° _____
FECHA _____ HORA _____
NOMBRE DEL PACIENTE: _____
EDAD: _____ SEXO _____
CSC _____

¿QUE SIENTE LA PERSONA? _____

¿QUE CREE QUE LE CAUSO LA ENFERMEDAD? _____

¿QUE VEO QUE TIENE EL PACIENTE? (la temperatura, la presión)

¿QUE LE TOCO EN EL CUERPO?

¿QUE LE INDIQUE Y QUE LE HICE AL ENFERMO?

¿QUE OTRAS COSAS TIENE?

SEGUIMIENTO O REFERENCIA

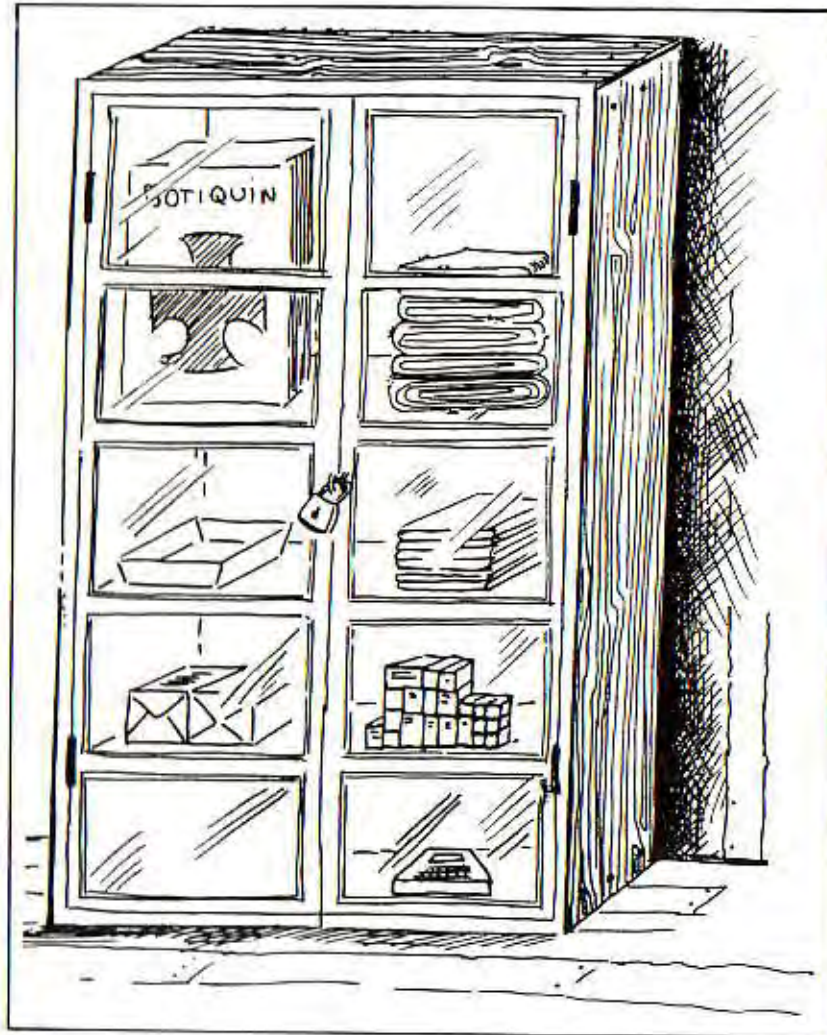
NOMBRE _____ FIRMA _____

MEDICAMENTO	MES DE		ENERO		INGRESO	SALDO SIGUIENTE
	CONTROL DE		MEDICAMENTOS			
	GASTADO		SEMANA			
ASPIRINA	1	2	3	4		
PARACETAMOL						
LAINOL						
DIPIRONA						
POVIDONA						
LIDOCAINA						
PASTA LASAR						


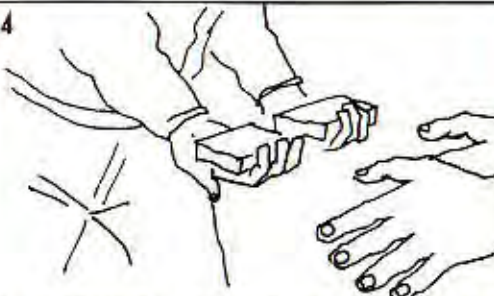


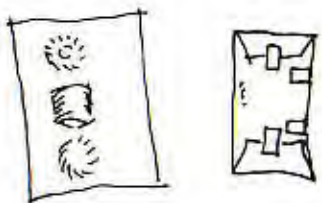


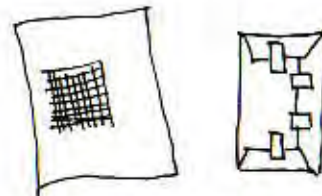
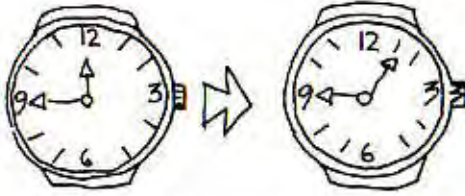
PERSONAS				ATENDIDAS		
FECHA	NOMBRE	EDAD	MOTIVO	CONSULTA	INDICACION	FIRMA

COMO SE MANTENDRÁ EL BOTIQUIN

- 1.- Debe permanecer bajo llave para evitar que los materiales se ensucien, se pierdan, o se lo coman los ratones.
- 2.- Todo debe estar limpio, seco y ordenado y cada cosa con una etiqueta con su nombre. Hay que fijarse que los remedios no estén vencidos.
- 3.- Lo que se deteriora o se rompe debe ser repuesto por quién lo usa.
- 4.- La pieza donde se ubicará el botiquín deberá estar siempre seca, fresca y limpia, para que no se echen a perder los medicamentos.
- 5.- La gasa, el algodón y los apósitos se pondrán en bolsas de plástico bien cerradas, o bien en tarros tapados, para que no se contaminen y no se rompan los envoltorios. Los envoltorios deben tener la fecha de esterilización, para ir usando los más antiguos.
- 6.- Los materiales usados o remedios vencidos hay que quemarlos en un hoyo hecho para tales efectos. También pueden eliminarse en alguna cocina o estufa a leña.



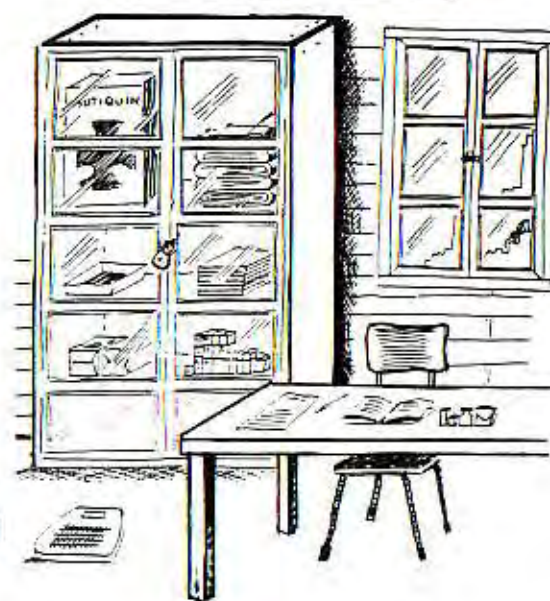
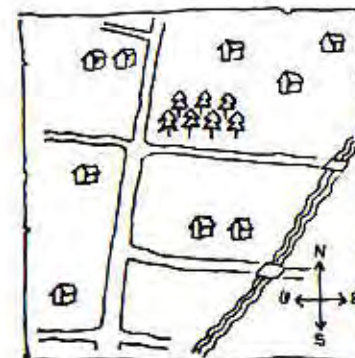
LAVADO Y ESTERILIZACIÓN DEL MATERIAL:

<p>1</p>  <p>HAY QUE LAVAR Y FREGAR CON VIRUTILLA LOS INSTRUMENTOS DE METAL.</p>	<p>4</p>  <p>LOS AGENTES DEBEN ENTREGAR TÓRULAS, APÓSITOS Y GASAS LISTOS PARA ESTERILIZAR AL EQUIPO DE SALUD PARA QUE SE LOS ESTERILICEN MEJOR.</p>	<p>7</p>  <p>SE PREPARAN APÓSITOS Y SE ENVUELVEN UNO EN UNO BIEN ENVUELTOS EN PAPEL SIN LETRAS.</p>
<p>2</p>  <p>LUEGO ENJUAGAR BIEN CON AGUA CORRIENTE, Y SECAR EL MATERIAL.</p>	<p>5</p>  <p>SE ARMAN PAQUETITOS DE 3 TÓRULAS DE ALGODÓN ENVUELTAS EN PAPEL SIN LETRAS, BIEN SELLADOS.</p>	<p>8</p>  <p>SI SE NECESITAN ANTES DE LA RONDA, SE PUEDEN ESTERILIZAR EN EL HORNO DE LA COCINA, PREPARADO COMO PARA COCER PAN, A FUEGO PAREJO.</p>
<p>3</p>  <p>HAY QUE ENVOLVER LAS PINZAS, LAS TIJERAS Y LA PALANGANA POR SEPARADO, CON PAPEL SIN LETRAS, GRUESO. COLOCAR UN INDICADOR DE ESTERILIZACIÓN EN CADA UNO.</p>	<p>6</p>  <p>SE ARMAN PAQUETITOS DE GASITAS CUADRADAS BIEN ENVUELTAS EN PAPEL SIN LETRAS.</p>	<p>9</p>  <p>EN UNA HORA MÁS O MENOS, VER SI HA CAMBIADO EL COLOR DEL INDICADOR. ESTÁ LISTO CUANDO SE HA PUESTO CAFÉ.</p>

EQUIPAMIENTO UNIDAD SALUD COMUNITARIA.

- | | | | |
|----|--|---|--|
| 1 | infantómetro | 1 | camilla curación-ginecológica |
| 1 | pesa adulto con altímetro | 1 | mesa escritorio |
| 1 | pesa para lactante | 2 | bancos |
| 1 | palangana acero inoxidable | 1 | biombo |
| 1 | pinza anatómica | 2 | repisas |
| 1 | pinza quirúrgica | 1 | reloj de pared |
| 1 | tijera roma recta | 1 | tambor basurero |
| 1 | riñón acero inoxidable | 1 | lavatorio |
| 1 | esfigomanómetro | 1 | bidón |
| 1 | fonendoscopio plano | 1 | jarra para el agua |
| 1 | linterna | 1 | balde para recibir el agua que se ocupe |
| 1 | balde a pedal | 1 | mochila de terreno con materiales par atención en domicilio. |
| 10 | bolsas de plástico donde se bota la basura | - | formularios para las atenciones |
| 1 | estufa a leña | - | cuaderno para los medicamentos |
| 1 | vitrina con llave | - | mapa donde se marquen las casas del sector |
| 1 | pato para recibir la orina | - | el manual para apoyar la atención |
| 1 | sacoleche | | |
| 1 | mesón de examen | | |
| 2 | colchonetas | | |

Mapa del sector.



CAPITULO 3

LAS ENFERMEDADES MAS
FRECUENTES, COMO
IDENTIFICARLAS, PREVENIRLAS
Y TRATARLAS



¿QUÉ ES UNA ENFERMEDAD?

Kuxan:

Es estar sin ánimo, sentirse mal, no tener valor para trabajar. Cuando la persona está enferma se afecta toda la casa., también la comunidad, cuando el caso es grave. Hay también dolor en la persona que está enferma y se afecta su espíritu.

La persona se enferma cuando pierde el equilibrio: cuando hay un mal cuidado, desobedece consejos, como respetar el frío o calor excesivo.

Las enfermedades naturales o **rekuxan** pueden nombrarse de acuerdo a la parte del cuerpo que está siendo afectada, por ejemplo.

kuxan lonko	:	enfermedad o dolor de cabeza
kuxan pvxa	:	enfermedad del estómago
kuxan furi	:	enfermedad de la espalda
anken kuxan	:	enfermedad de todo el cuerpo por exceso de frío

TAMBIÉN PUEDEN CLASIFICARSE DE ACUERDO A LA GRAVEDAD:

pici kuxan	:	enfermedades leves
fvta kuxan	:	enfermedades graves.

Y SEGÚN LA DURACIÓN DE LA ENFERMEDAD:

kuyfi kuxan	:	enfermedad antigua o crónicas.
kuxan cheuqueli	:	enfermedad de no mucho tiempo.
lef kuxan	:	enfermedad repentina, imprevista, agudas o de menor duración.

LAS ENFERMEDADES POR MAL O POR ENVIDIA SE CLASIFICAN EN:

weda kuxan	:	si es causada por wekufv o kalku
wenu kuxan	:	si es enviado por gunecen u otras deidades

Tema 1

LAS ENFERMEDADES RESPIRATORIAS

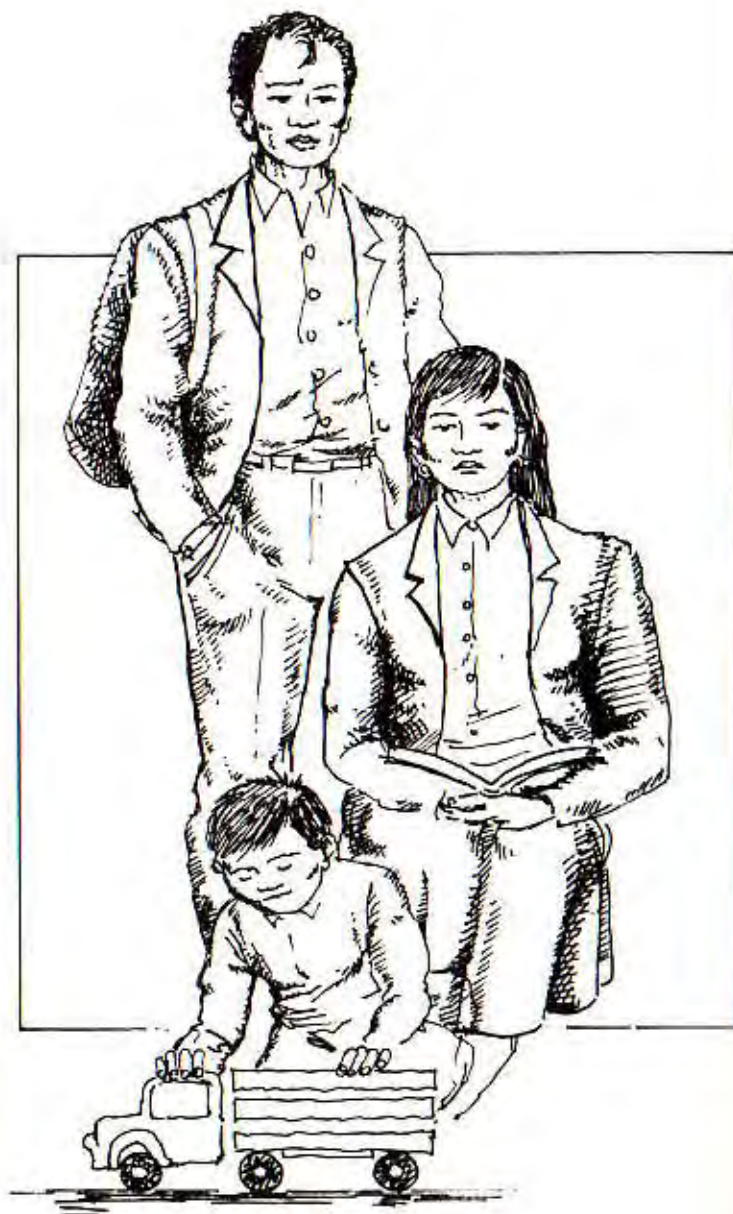


LAS ENFERMEDADES RESPIRATORIAS:

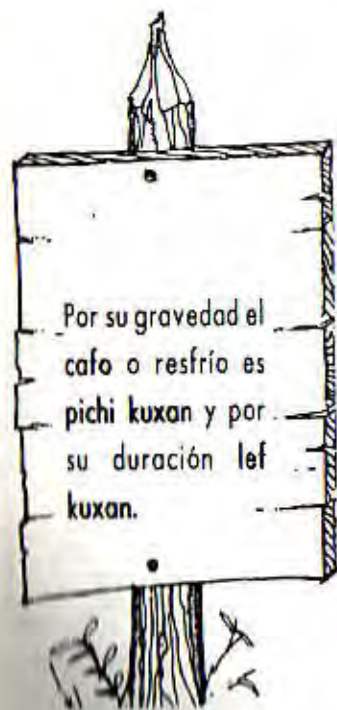
Las señas más importantes que debemos observar para reconocer las enfermedades respiratorias son: mocos, tos, decaimiento, dolores de todo el cuerpo y falta de ganas de comer. También debemos fijarnos en otras molestias para saber de qué tipo de resfriado se trata:

mocos como agua	=	cafo	:	resfrío o catarro
mocos verdes	=	karv merun	:	adenoiditis
dolor de garganta	=	kuxan pel	:	amigdalitis
dolor de oídos	=	kuxan pilun	:	otitis
tos con flema	=	cafotun	:	bronquitis
tos con gatos	=	gazvj	:	bronquitis
tos con flema y quejido, puntada y fiebre	=	kuxan rukv	:	neumonía y bronconeumonía

Los más afectados por estas enfermedades son los niños chicos y los ancianos



EL RESFRIO O CAFO



Nos resfriamos cuando tomamos mucho frío o mucho calor y también si cambiamos bruscamente de temperatura.

En invierno, nos enfermamos si nos mojamos y quedamos con la ropa húmeda o si nos desabrigamos y pasamos frío.

También podemos enfermarnos por contagio de una persona enferma, cuando esta última tose sin taparse la boca y nos tira toda la infección.

Sabemos que el **cafo** como **lef kuxan**, puede mejorar en dos o tres días si se cuida al enfermo.

Cuando recién aparece el **cafo**, la persona anda moquillenta se le tapa la nariz o tiene tos y estornudos, pero anda bien de ánimo, si es que no le viene fiebre.

Si hay descuido, la enfermedad puede agravarse o pasarse a **fvta kuxan**. Entonces necesitará tratamiento médico. Recordemos que los niños son los más débiles y que se pueden agravar.

Sobre todo la neumonía y la bronconeumonía son **fvta kuxan** o enfermedades graves, que empiezan como un resfrío que no se mejora.

El exceso de frío, provoca **cafo kuxan**, la persona tiene estornudo, **ecutum**, tos o **gvfkvyu**.

También puede dar **cafo** por exceso de calor. Al tomar mucho sol se agarra toda la humedad que sale de la tierra.

Cualquiera de estas causas puede producir fiebre, decaimiento, **yanchin Alin** o **are kuxan**. Por exceso de frío da **Atreg kuxan**.

Si en el verano nos enfermamos por tomar sol fuerte nos duele la cabeza, nos da fiebre y vómitos. Se trata de **konantü kuxan**, «solazo» o «insolación».

CÓMO PODEMOS TRATAR EL RESFRÍO:

Ya sabemos por qué la gente se enferma, por lo tanto debemos recomendar a las mamás que tengan los siguientes cuidados, sobre todo con los niños más pequeños:



Que no los abriguen mucho, para que no transpiren y se les enfríe la transpiración en el cuerpo. No es bueno colocarles ropas apretadas, porque les cuesta respirar bien.



Que se preocupen de limpiarles la nariz y mantenerla limpia, sobre todo cuando el niño coma, para que no se atore. Si se le tapa la nariz es bueno que se la limpien con un trapito o algodón mojado en agua salada.



Que eviten los cambios de temperatura. Que no los saquen del calor al frío, que traten de mantenerlos dentro de la casa y que si tienen que salir, eviten que pasen frío.



Que les den hartas agüitas de hierbas, ojalá con miel. Si toma pecho, hay que seguir dándoselo en forma normal.



Que hagan que el niño duerma semi-sentado, sobre todo si tiene tos, para que pueda respirar mejor.



Es bueno que les preparen remedios con hierbas para ayudarlos a botar la flema o pollos al toser.

Es malo darles remedios que quitan la tos, como algunos que venden en las farmacias, porque la tos les ayuda a botar la flema y así sale más pronto la infección.



Que esté pendiente de cómo anda la enfermedad durante los tres primeros días, y que avise por si aparecen otras molestias, como dolor de garganta, más tos, más fiebre y decaimiento. Respiración rápida, quejido, que se ponga morado en las uñas o alrededor de la boca.

Si tiene fiebre es mejor que lo dejen en la casa, y si además está decaído, es mejor que lo tengan en la cama. Es bueno que le tomemos la temperatura axilar por lo menos dos veces en el día y que la anotemos. Así veremos si el niño mejora o se agrava.

Si el niño está muy decaído y tiene los ojos como hundidos y secos, puede también estar "ojado", entonces es bueno que lo santigüen, pero tomando las medidas que hemos visto.



REMEDIOS PARA EL RESFRIO:

Para las guaguas de menos de seis meses:

Masaje con mentalol: tomar un poco de mentalol y masajear el pecho si lo tiene apretado.



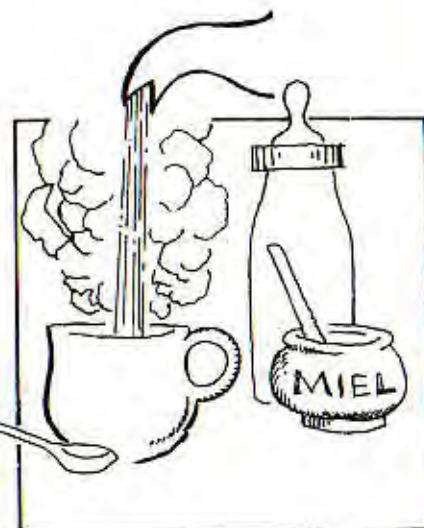
Oler poleo: dar a oler hojitas de poleo en la nariz por un rato.



Cataplasmas con hojitas de menta: poner en la frente si hay dolor de cabeza.

Para los niños de más de seis meses:

Agüita de toronjil y pila-pila: Un cogollo de toronjil y un ramito de pila-pila, en una taza de agua hirviendo. Endulzar con miel o azúcar quemada.



Agüita o té tibio de boldo y flor de sauco: Se ponen dos hojas de boldo, un puñado de flores de sauco en un jarro, dejar caer agua hervida y tomar tibio tres veces al día.

Calita de manzanilla: calentar en una paila un poco de aceite e incorporar un ramito de manzanilla, tomando las partes más suaves de la planta. Colocar la calita tibia en caso de resfrío con dolor de estómago.



Solo para los adultos:

Agüita de natre:

Poner en una taza de agua hervida una hoja de natre. Tomar con azúcar quemada en la mañana y en la noche.



Infusión de corteza de canelo con sal:

Se le deja caer agua caliente a un trozo de corteza de canelo. Agregue un poco de sal y se toma tibio al acostarse.



Infusión de kakanlawen con cuyi:

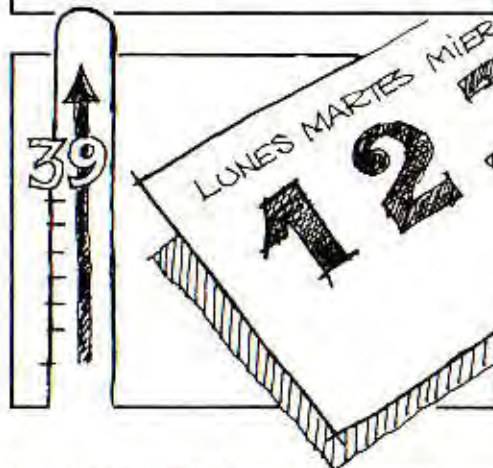
Un puñado de kakanlawen, un pedazo de tortilla de cuyi colorado. Se le deja caer agua hirviendo y se toma durante el día. Es muy bueno sobre todo cuando hay fiebre.



SI TIENE FIEBRE (ALIN KUXAN):



Tomemos la temperatura una o dos veces al día. Si no hay termómetro, colocamos los labios o la mano en el cuello o en la frente del enfermo.



Para bajar la fiebre hay buenos remedios caseros que podemos usar. La fiebre no debe durar más de 3 días. Si dura más o sube mucho después del tercer día, hay que llevarlo al médico.



Si la temperatura es de casi 40º y no baja con los remedios caseros, debemos mandar al enfermo a la posta o al hospital, porque puede tener convulsiones o sea un ataque.



REMEDIOS PARA TRATAR LA ALIN KUXAN (FIEBRE):

Jugo o zumo de hojas frescas de Pelay Voqui:

Un puñado de hojas de pelay voqui bien lavadas. Se refriegan en agua hervida fría y se da a beber un vaso dos o tres veces. También se puede usar Pila-Pila o Maqui de la misma forma.



Paños mojados tibios: en la boca del estómago y en la frente.



Compresas de papas con vinagre:
en la frente y detrás de las rodillas. Se cambian a medida que se entibian.

USO DEL TERMÓMETRO

¿Como se toma la temperatura del cuerpo?

Para ser monitores o agentes de salud, hemos aprendido a usar el termómetro que nos sirve para medir el calor del cuerpo, poniéndolo en la axila, en la boca o en el poto. (Temperatura axilar, bucal y rectal).



Recordemos que la fiebre puede tener varias causas y que las más frecuentes son:
una herida infectada,
una infección a la orina o a los riñones,
las enfermedades respiratorias.

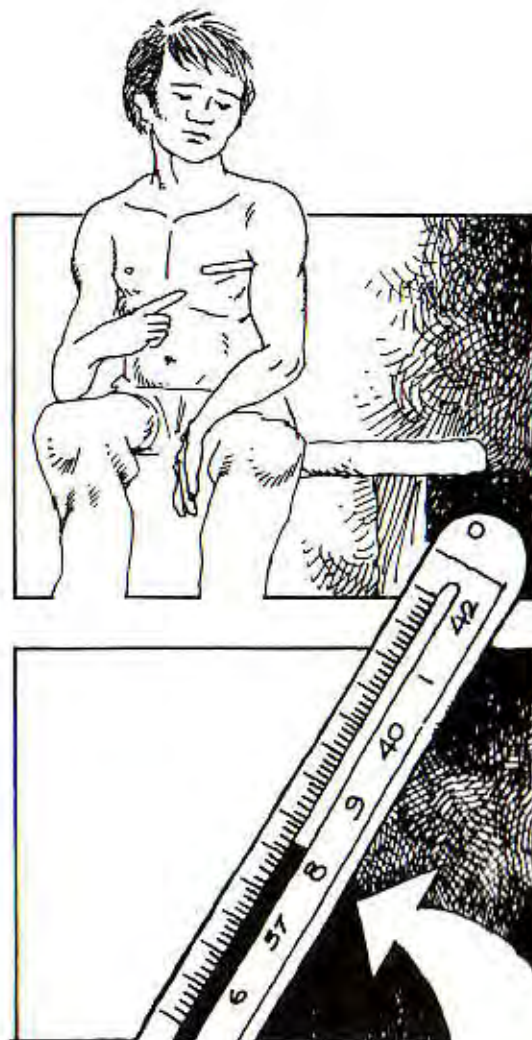
¿Como se toma la temperatura en la axila

- Primero** : secamos la axila y el termómetro.
- Segundo** : dejamos la barrita de mercurio bajo el número 35.
- Tercero** : colocamos el termómetro en el hueco de la axila y los dejamos allí durante cinco minutos.
- Al final** : miramos el número que marca el mercurio. Esa es la temperatura.

NORMAL: HASTA 37°.

Anotamos la temperatura y la hora en que se tomó.

Si el termómetro marca más de 37°, significa que la persona tiene fiebre.



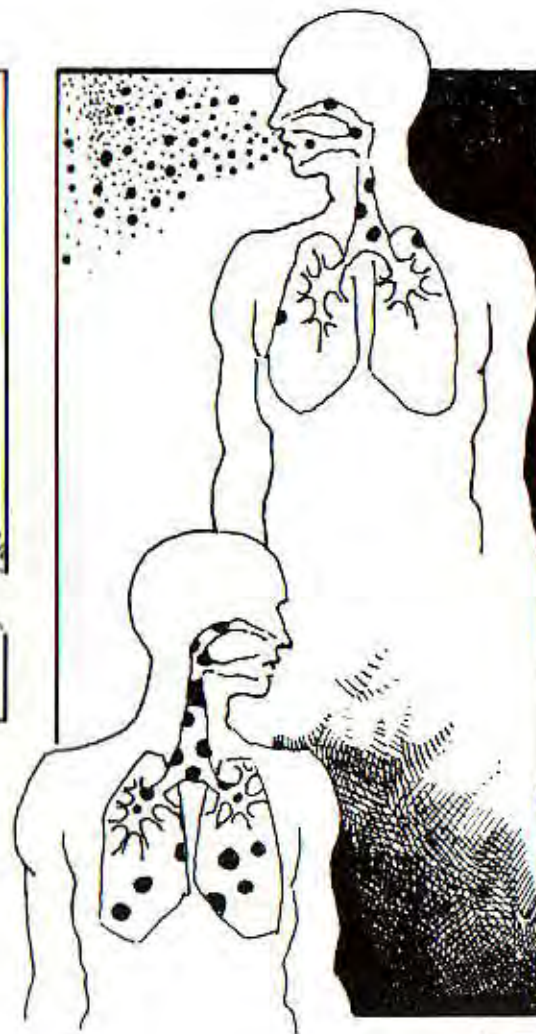
CUANDO LO QUE PARECE RESFRIO NO SE MEJORA:

Si la fiebre sube mucho y la enfermedad se mantiene por más de tres días, sin mostrar signos de mejoría, podemos pensar que hay *fyta kuxan* entonces es bueno que nos fijemos en otras molestias para saber de que se trata:

Las enfermedades respiratorias agudas pueden ser de varios tipos, dependiendo de los órganos que afecte, de la gravedad y de la duración.

Quando las enfermedades respiratorias recién empiezan, son *pici kuxan*, (enfermedades leves) y, por su duración, *lef kuxan*, (enfermedades cortas). Se puede por lo tanto hacer remedios en la casa.

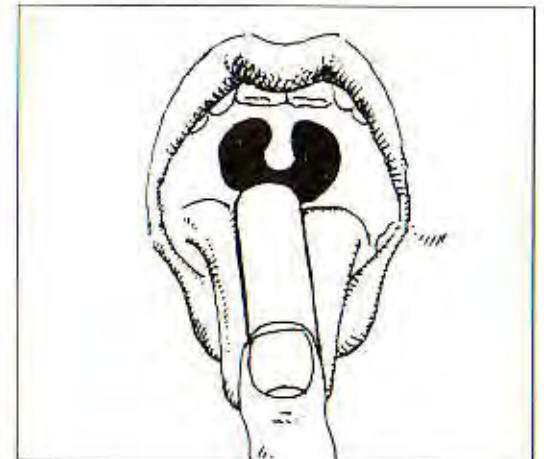
Si las personas se descuidan, las enfermedades se pasan. Entonces hay *kuyfi kuxan* o enfermedades de larga duración que necesitan médico.



DOLOR DE GARGANTA. KUXAN PEL, WILPA MERUN:

Si al mirar la garganta con el bajalenguas la vemos muy roja o con puntos blancos, es bueno que el enfermo vaya al médico, porque puede ser AMIGDALITIS o FARINGITIS.

Mientras tanto podemos aconsejar a la mamá que siga los mismos cuidados y remedios que para el resfrío (páginas 28-29-30-31).

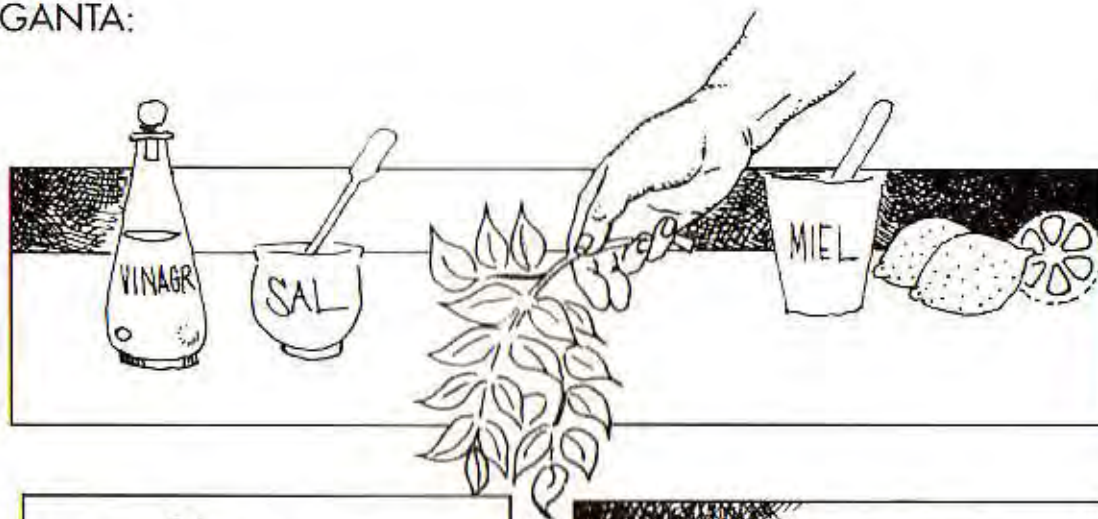


LAS ENFERMEDADES RESPIRATORIAS

REMEDIOS PARA EL DOLOR DE GARGANTA:

Para limpiar y desinfectar:

Gárgaras con zumo de maqui: se cogen varias hojas de maqui, se lavan bien y se refriegan con agua hervida fría. Con el jugo que sale se hacen las gárgaras varias veces al día.



Zumo de yague:

Se refriega el yague con piedra lumbre. Se saca el jugo y se toma varias veces en el día.

Gárgaras de vinagre:

Se entibia vinagre con sal. Hacer gárgaras con el preparado varias veces al día.

Para el dolor:

Aguita de chascuo:

Poner un puñado de chascuo en una taza de agua caliente, hacer gárgaras.

Para suavizar:

Tomar miel con limón.



MOCOS VERDES POR LA NARIZ. KARU MERUN.

Si el resfriado dura mucho y empiezan a salir mocos verdes por la nariz o por la garganta, debemos hacer que el niño sople fuerte por uno de los hoyos de la nariz, para botar los mocos y apretarle el otro para que no le duelan los oídos.



Es bueno ver si hay fiebre porque puede tratarse de Adenoiditis, una enfermedad infecciosa que le da a los niños más grandes y que necesita ser vista por un médico.

Mientras tanto nos preocupamos que tome los mismos cuidados que para el resfriado y le damos remedios.

Después que vuelva del médico, si le ha dado tratamiento, tenemos que preocuparnos que lo cumpla bien, aunque se sienta mejor.



Remedios para sacar los mocos verdes

Oler poleo:

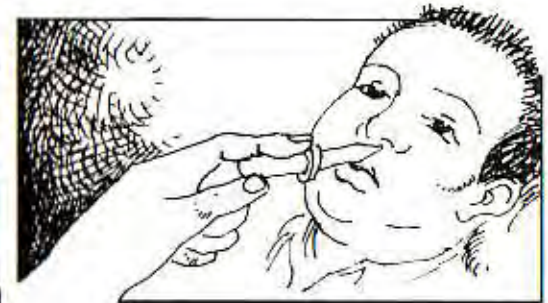
Se pone un ramito de poleo en la nariz le ayudará a estornudar y despejar la nariz.

Salmuera:

Ponerle un poco de salmuera en la nariz con una jeringa sin aguja, con un gotario, con mechita o con la punta de un paño.

Ponerle un guatero:

o un saquito con arena caliente en la frente, teniendo cuidado de no quemarlo.



DOLOR DE OÍDOS. PILUN KUXAN:

Si al tocarle la pepita de la oreja el niño llora fuerte, es porque le duele. Entonces tenemos que aconsejar a la mamá que lo lleve al médico porque le pueden supurar los oídos (tratar pilun) y quedar sordo. Es la OTITIS.



Mientras tanto que siga los mismos cuidados que para el resfrío.

Como en los otros casos, debemos estar pendientes de que el enfermo cumpla su tratamiento, tal como se lo dio el médico.



REMEDIOS PARA EL DOLOR DE OIDOS:

Hojas de congona:

Pelar la hoja de congona y calentarla. Se pone en la oreja. La hoja de boldo se usa de igual forma.

Poner una prenda de lana de oveja calentada o un guatero sobre la oreja.



Si el oído supura, hay que tener cuidado de no poner nada adentro del oído, porque puede infectarse más y debe llevarse al médico.

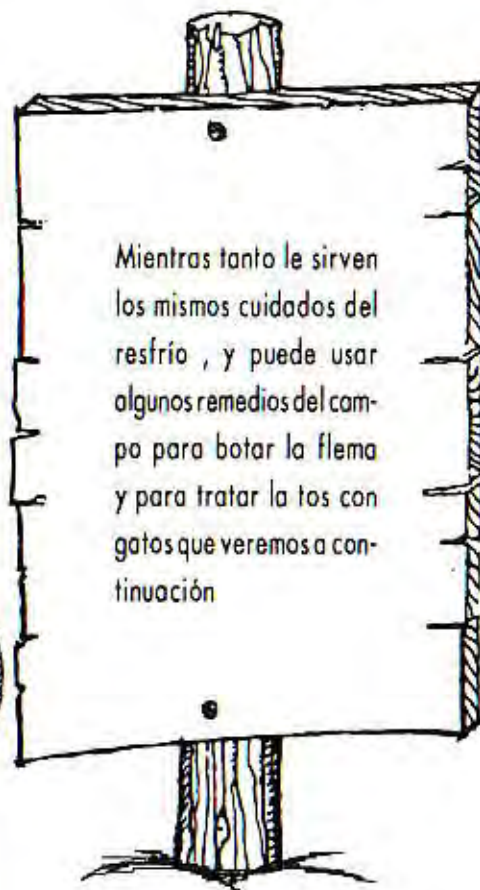


TOS CON FLEMA. CHAFUTUN:

El niño, tiene mucha tos y bota flema verde (pollos). A veces no tose tan fuerte como para botarla y escuchamos como la tos le hace roncar el pecho.



Debemos mandar al enfermo a que vea médico porque la flema verde significa que tiene pus que le sale del pecho, y que tiene BRONQUITIS.



Mientras tanto le sirven los mismos cuidados del resfrío , y puede usar algunos remedios del campo para botar la flema y para tratar la tos con gatos que veremos a continuación



Cuando el médico le da tratamiento con jarabes o pastillas de antibiótico, tenemos que ver que se los tome todos, tal como se los indicaron.



TOS CON GATOS. GARVL, GADVJ:

El niño respira como si estuviera cansado. Tose cuando corre o hace otro esfuerzo físico como jugar. Si le ponemos el oído en el pecho, sentiremos ruidos, como silbidos o ronroneo de gatos. Esto es porque tiene el pecho apretado y no está respirando bien. Por eso puede ahogarse o atorarse con la comida.

Los más chicos pasan durmiendo, se les hunden las costillas y les aletea la nariz.



El niño puede ponerse azul por respirar mal. Donde primero se nota es en el color de las uñas y alrededor de la boca.

Es la BRONQUITIS OBSTRUCTIVA y debe ser vista lo antes posible por un médico, ya que puede agravarse cada vez más.



Remedios para la tos con flemas y tos con gatos

Para ayudar a botar la flema:

mostaza y zarzamora:

Juntar raíz de mostaza, con raíz de zarzamora machacada y poner a hervir. Dejar enfriar y tomar durante el día, cada vez que se tenga sed.



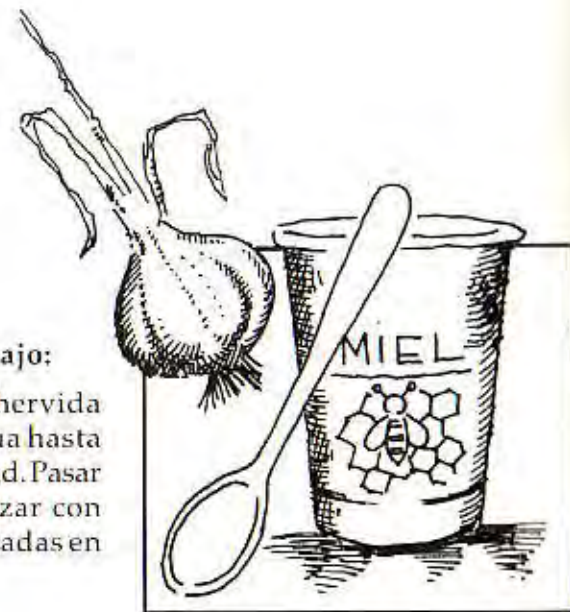
Jarabe de cocos de eucalipto y semillas de hinojo:

Una taza de cocos y un puñado de semillas de hinojo, hervidas en un litro de agua, hasta que se consuma la mitad. Endulzar con azúcar o miel. Tomar 3 o 4 cucharadas al día. Dura dos semanas.



Jarabe de miel con ajo:

Una cabeza de ajo, hervida en medio litro de agua hasta que se consuma la mitad. Pasar por colador y endulzar con miel. Tomar 3 cucharadas en el día.



Junto con los remedios, es bueno colocar un diario con aceite caliente o esperma de vela en el pecho y en la espalda del niño, teniendo cuidado de no quemarlo.

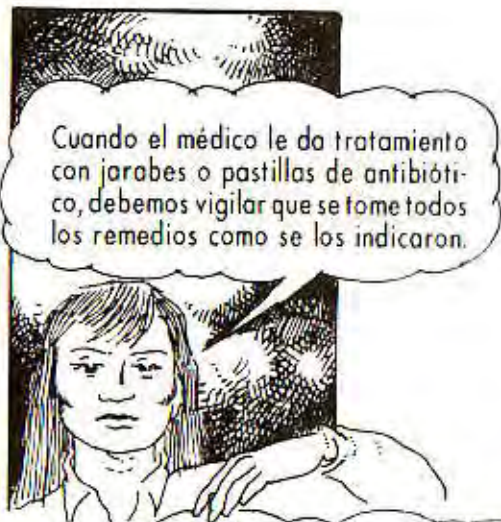


TOS CON FLEMA Y QUEJIDO. KUXAN RVKU.

La respiración del niño es entrecortada y cansada y le sale un quejido. El niño está muy decaído y come muy poco. La nariz se la abre y se la cierra cuando respira. Si vemos un niño así, tenemos que mandarlo rápido al médico porque significa que la infección le llegó a los pulmones y por eso hace tanto esfuerzo para respirar. Es la BRONCONEUMONÍA o la NEUMONÍA, que mata a muchos niños.



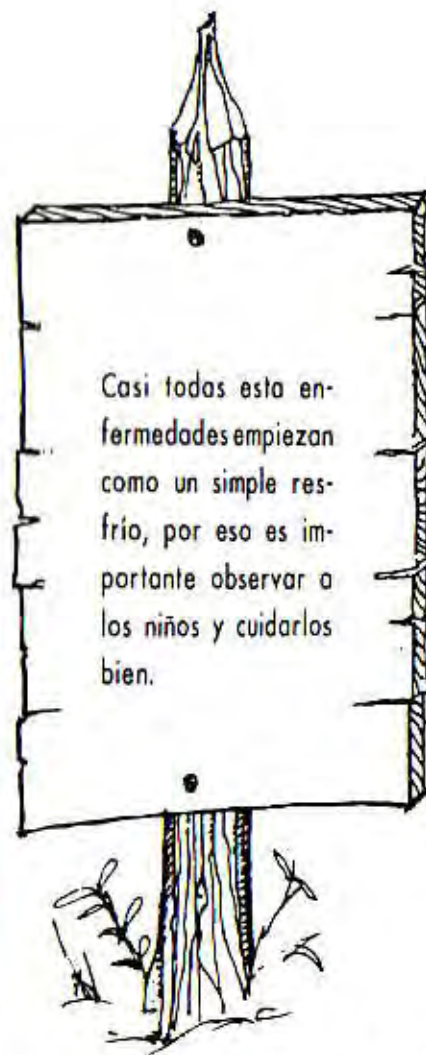
Cuando el médico le da tratamiento con jarabes o pastillas de antibiótico, debemos vigilar que se tome todos los remedios como se los indicaron.



Mientras la persona permanece en la casa en espera de ser trasladado a la Posta o al Hospital, se le pueden aplicar los mismos cuidados que se han visto en caso de resfriado y los remedios que se usan para la tos con flema.



Casi todas estas enfermedades empiezan como un simple resfriado, por eso es importante observar a los niños y cuidarlos bien.



LAS ENFERMEDADES RESPIRATORIAS

PARA EVITAR ENFERMEDADES RESPIRATORIAS PODEMOS ACONSEJAR.

Cuando llueve hay que ponerse algo impermeable encima de la ropa y taparse la cabeza: una bolsa de plástico grande, como manta y un gorro.

Hay que andar bien abrigado, con dos o más prendas de ropa, por ejemplo: camiseta, polera, chomba. Si es posible, dos pares de calcetines; calzoncillos largos o ballerina y pantalón.

Los niños tiene que estar con la ropa seca y dentro de la casa cuando llueve o hace mucho frío.

Es necesario cambiarle seguido los pañales a los más pequeños, para que no se les enfríe el pichí en el pote.

Si están calentitos no deben salir de golpe al frío. Hay que abrigoarlos antes. Es bueno acostumbrarlos a usar bufanda para que se tapen la boca y la nariz y así no respiren aire frío de golpe. También abrigoarles la cabeza con un gorro para protegerles los oídos.

Los niños tienen que tomar pecho sobre todo durante el primer año de vida, porque la madre le pasa sus defensas contra las enfermedades al hijo junto con su alimento.

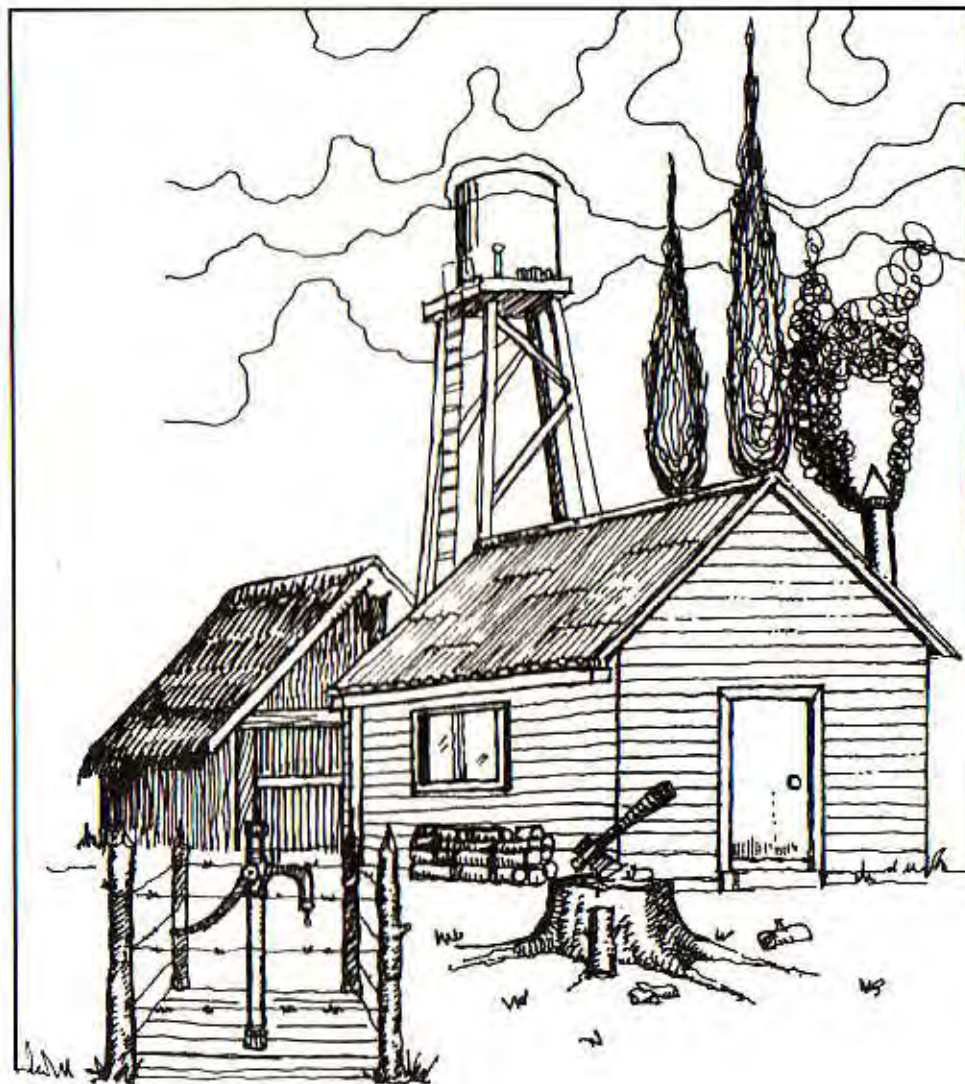


LAS ENFERMEDADES RESPIRATORIAS

Los niños deben tener un buen peso y estar bien desarrollados. Por eso hay que llevarlos a control de salud y que tengan sus vacunas al día.

Los niños tienen que respirar aire puro, sin humo, sin cigarro. Hay que cuidar que la leña para el fogón esté seca y sea buena leña, para que no de humo. La casa debe estar ubicada de este a oeste, el tiraje debe estar al oriente, o sea desde donde sale el sol. De este modo no se acumula humo dentro de la casa.

Hay que prepararse para el invierno, arreglando la casa para que no entre frío, arreglando el techo para que no se llueva y haciendo canaletas para que no entre barro y agua dentro de la casa.



PLANTAS MEDICINALES



TORONJIL
Melissa officinalis L.



SAUCO
Sambucus nigra L.



BOLDO
Peumus boldus



PELAY VOQUI
Boquila trifoliolata D.C.



MAQUI
Aristotelia chilensis (Mol) Stuntz.

PLANTAS MEDICINALES



AJO
Allium sativum L.



ZARZAMORA
Rubus ulmifolius Schott



CHASCUO
Thymus vulgaris



EUCALIPTUS
Eucalyptus globulus Labill



GONGONA
Diferonia inaequalifolia



HINOJO
Foeniculum vulgare

Tema 2

**ENFERMEDADES PROVOCADAS
POR LA PRESION ALTA**



ENFERMEDADES PROVOCADAS POR LA PRESIÓN ALTA:

LA PRESIÓN ALTA Y SEÑAS

Cuando alguien nos cuenta que sufre de dolor de cerebro o de cabeza, por haber hecho ejercicio o porque no duerme bien en las noches y se siente muy nervioso, es fácil pensar que es presión alta.



También se puede pensar que la persona tiene presión alta cuando nos dice que:

Tiene mareos o vahídos, le zumban los oídos o escucha pititos.

Dice ver lucécitas delante suya.

Cuando siente que se ahoga y necesita resollar fuerte o si los pies, las manos o la cara se le hinchan todos los días.

La presión alta es una enfermedad que demora en mejorar o que no mejora nunca, *kuyfi kuxan*. Para no sentir la enfermedad o para no agarrar una *fvta kuxan* tenemos que cuidar nuestra forma de vida y cumplir el tratamiento que nos den.

Las *Kuyfi kuxan* les da a las personas que se preocupan demasiado de tener cosas, que tienen mal genio, que son nerviosos y que descuidan su cuerpo: comen mucho, toman mucho, fuman, pasan frío, trabajan todo el día y no comparten con su familia.

¿COMO SE TOMA LA PRESIÓN ARTERIAL?

En nuestra capacitación hemos aprendido a usar el estetoscopio y el esfigomanómetro para medir la presión. El estetoscopio sirve para escuchar y el esfignomanómetro indica donde empezamos y donde terminamos de escuchar la presión de una persona.

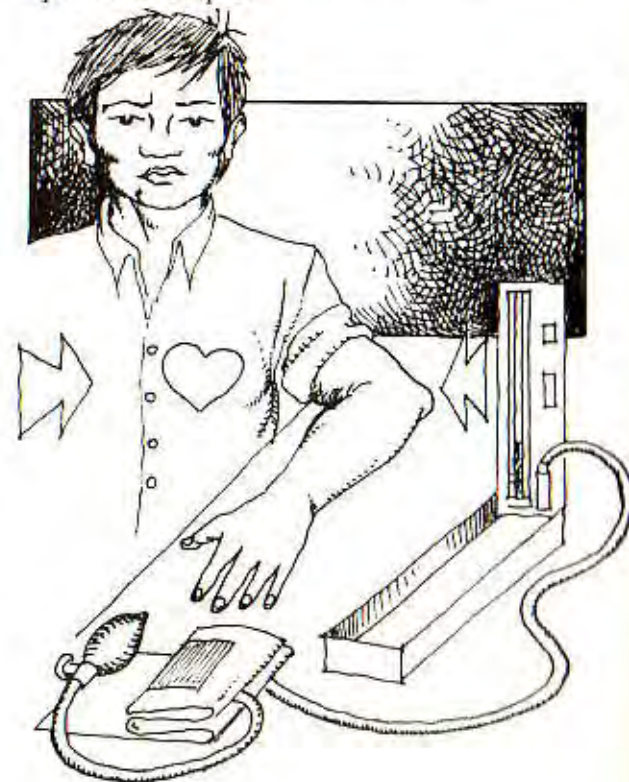


Recordamos que la presión es la fuerza que hace la sangre al pasar por las arterias. Nos dice como están funcionando el corazón o los riñones.

Como sabemos, el cansancio y los nervios influyen en la presión de una persona. Por eso es bueno que la hagamos descansar unos 10 minutos antes de tomársela y aprovechar que nos cuente sus cosas, descanse y se tranquilice.

De paso, aprovechamos de preguntarle si ha tomado mate, café o ha fumado el rato antes (media hora antes), porque eso también puede hacer que le salga más alta de la que realmente tiene.

Para tomársela, asegurémonos que esté muy cómoda (tendida o sentada) y que el aparato esté a la misma altura del brazo y del corazón. Entonces le pedimos que se arremangue las mangas y deje el brazo desnudo. Si la ropa que lleva le aprieta mucho, es mejor que se la saque.



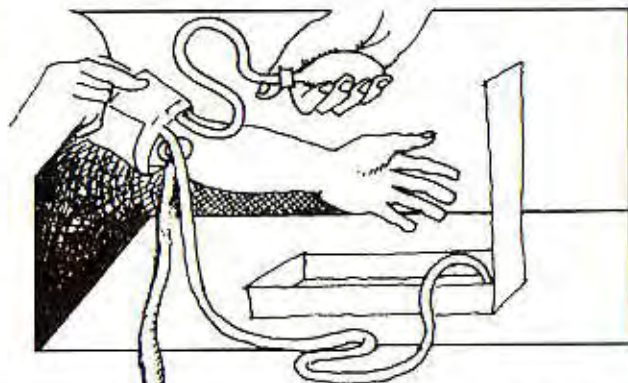
ENFERMEDADES PROVOCADAS POR LA PRESION ALTA

Después le rodeamos la parte de arriba del codo (más o menos dos dedos) con el brazalete y apretamos el tornillo de la pera de goma, para que no salga el aire.



Entonces buscamos su pulso en la muñeca y después inflamos la pera hasta que dejemos de oírlo.

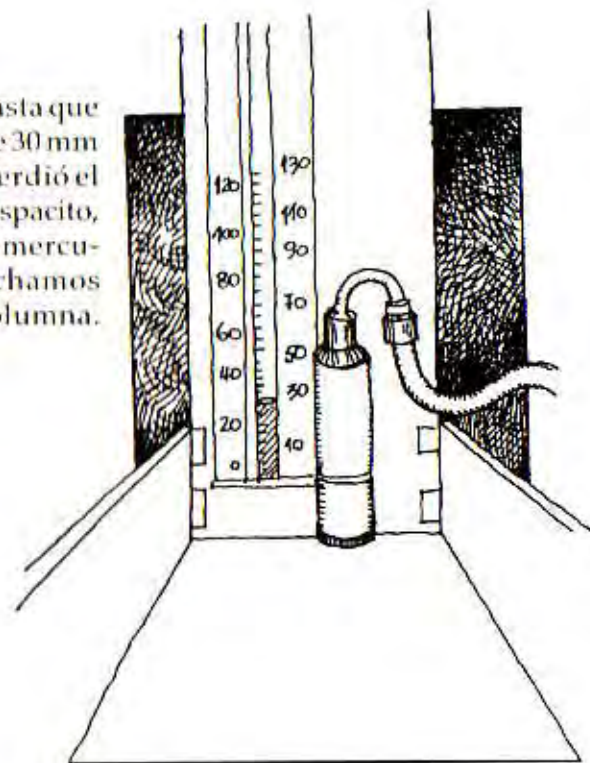
Ahí miramos lo que marca la barra de mercurio y comenzamos a desinflar, sin olvidarnos de cuanto marca.



Nos ponemos el estetoscopio en los oídos, con las pepitas mirando hacia adentro y la cajita redonda en la parte interna del pliegue del codo, ahí donde le sentimos el pulso.



Inflamos la pera hasta que el mercurio sobrepase 30 mm Hg desde donde se perdió el pulso. Desinflamos despacito, de dos en dos mm de mercurio. Mientras escuchamos vamos mirando la columna.



Lo principal ahora es que pongamos mucha atención y recordemos en que número empezamos a escuchar los latidos y en que número dejamos de oírlo o lo escuchamos más despacito.

Sabemos que cuesta aprender a tomar la presión y que necesitamos practicar mucho para hacerlo bien.

ENFERMEDADES PROVOCADAS POR LA PRESION ALTA

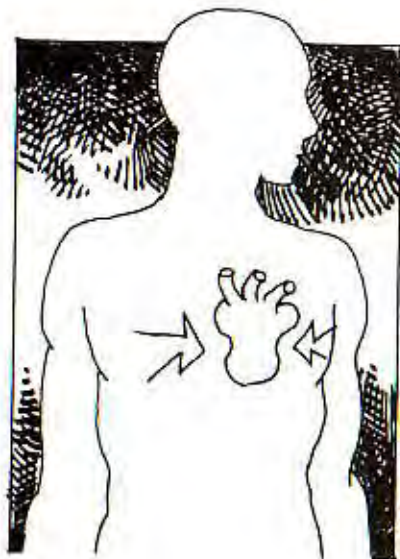
Esos dos ruidos que escuchamos con mucha atención corresponden a distintas medidas del funcionamiento del corazón y son los dos muy importantes:

El primer ruido, es la presión del corazón cuando trabaja, o sea cuando late y se llama sistólica.

El otro ruido es la presión del corazón cuando descansa y se llama diastólica.

Por eso es tan importante anotar las dos y decirle a la persona las dos presiones que tiene su corazón, explicándole si hay problemas o está normal.

Si la presión de trabajo (sistólica) del corazón marca 110 y hasta 140, significa que su presión está normal.



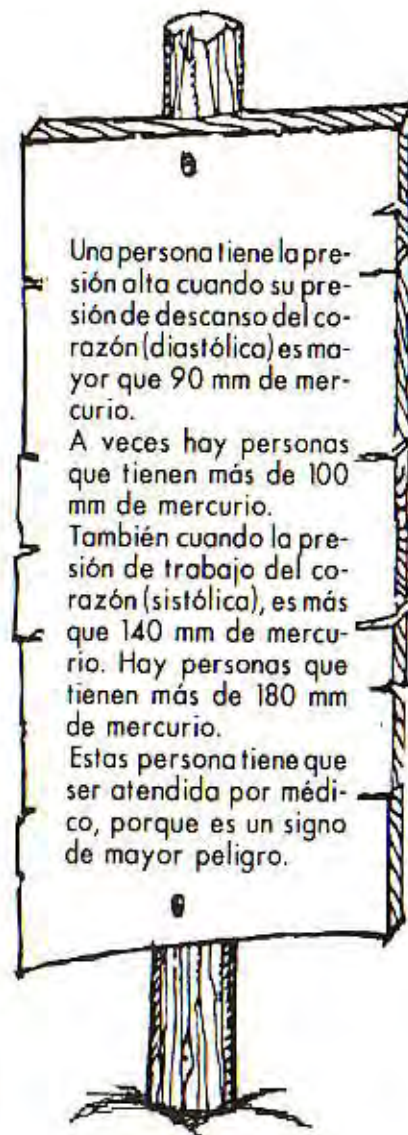
Si la presión de descanso (diastólica) del corazón es de 60 hasta 85 es normal.

Debemos anotar así:

PRESIÓN
ARTERIAL : 120 / 60

Para estar más seguro, es bueno que midamos unas dos o tres veces la presión, haciendo descansar un ratito a la persona entre una medida y otra. Si hay mucha diferencia es mejor que las anotemos todas.

El corazón funciona parecido a la bomba que saca agua del pozo.



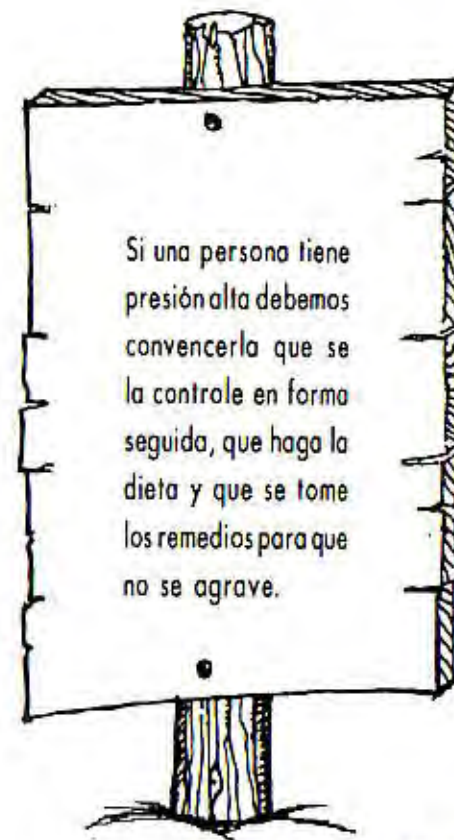
CUANDO LA PRESIÓN ALTA EMPIEZA A DAR PROBLEMAS:

Cuando una persona que tiene la presión alta nos cuenta que le duele el pecho y se le aplasta cuando hace fuerza, aunque sea pequeña. También le duele mucho el hombro o el brazo izquierdo (el lado del corazón). Notamos que tiene la cara muy roja.

Entonces podemos pensar que tiene un principio de ataque al corazón o al cerebro, entonces debemos hacer que se vaya rápidamente al hospital.

Hemos estudiado que la presión alta es muy peligrosa y que puede dañar una parte del corazón o del cerebro. Si eso ocurre, la persona puede morir o quedar inválida. Entonces no va a poder trabajar y a veces ni siquiera levantarse, ni caminar. La familia tiene que cuidarlo hacerle todas las cosas: darle comida, vestirlo, limpiarlo.

Por eso explicamos a la persona que tiene presión alta por su modo de vivir. Por lo que ha comido, tomado y fumado en su vida. Si sus padres han sufrido de la presión o han muerto por un ataque, puede heredar el problema.



Si una persona tiene presión alta debemos convencerla que se la controle en forma seguida, que haga la dieta y que se tome los remedios para que no se agrave.

PRIMEROS AUXILIOS QUE CONOCEMOS EN CASOS DE ATAQUES POR LA PRESIÓN ALTA.

Tender al enfermo con la cabeza un poco más alta que los pies, dándole valor si está conciente.

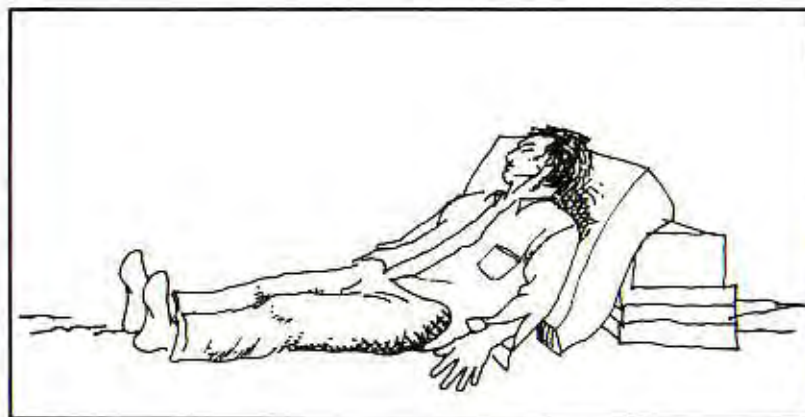
Si está inconsciente ladearle la cabeza para que no se vaya atorar y pueda respirar mejor.

Si está inconsciente sabemos que se puede atorar, por eso nadie debe darle agua, remedio, ni comida por la boca.

Tomar la presión, con cuidado para no molestar mucho al enfermo y anotarla.

Hay que llevar al enfermo al hospital, pero ojalá en ambulancia o bien cómodo para que no se agrave más con el viaje.

También debemos fijarnos en los remedios que tiene y



si hay alguno que el médico le haya indicado en caso de emergencia y está conciente, dárselo.

Es bien importante que la persona enferma conserve la calma porque cuando tiene mucho miedo o nervios, es peor.

Hay que soltarle la ropa y ver si se ha orinado o se le ha soltado el cuerpo.

Hay que mandar una referencia con lo que pasó y con las presiones y las horas en que pasó el problema.

Si es una mujer embarazada, hay que mandarla a la maternidad. Si tiene convulsiones hay que oscurecer la pieza y cuidar que no se golpee. No hay que sujetarla con fuerza, porque se le pueden quebrar los huesos.

REMEDIOS PARA AYUDAR A CONTROLAR LA PRESIÓN ALTA.

PARA BAJAR LA PRESIÓN

Aguita o

infusión de natre:

- Poner una hoja de natre en una taza y agregar agua caliente. Tomar dos tazas al día. También se puede hacer con toronjil cuyano o hojas de alcachofa.
- Comer ajo crudo todas las mañanas.



PARA ORINAR MÁS

Infusión de limpia plata:

- Poner toda la planta de limpia plata en un jarro y agregarle agua caliente. Se toma todas las mañanas. También se usa con hojas de pelahuen o tres cogollos de ortiga.

Cocimiento de corteza de Pichi:

- Hervir por un rato, un puñado de corteza de pichi en medio litro de agua. Tomar un vaso todas las mañanas.

PARA EVITAR LOS NERVIOS:

Infusión o agua de toronjil y salvia (alwe lawen):

- Se pone un cogollo de toronjil y un ramito de salvia en una taza y se le deja caer el agua hirviendo. Tomar tibio en la mañana y en la noche para dormir bien.



Cuando una persona está desganada, no tiene apetito y sus pensamientos están puestos en las puras cosas malas que pasan se le dice que tiene *Jadken*, que está afligida, entristecida. Pasa con ganas de llorar y quiere estar sola. Si la persona anda muy acelerada, nerviosa y peleadora con los demás se le dice que tiene *ilkun*, que está enojada, rabiosa.

ENFERMEDADES PROVOCADAS POR LA PRESION ALTA

MEDIDAS QUE RECOMENDAMOS PARA EVITAR O CONTROLAR LA PRESIÓN ALTA.

Es bueno que las personas gordas adelgacen.
Es malo comer comidas grasosas y usar la manteca de choncho o grasa de vacuno. Es mejor usar aceite y no comer cosas fritas.

Es bueno preparar las comidas con poca sal o mejor todavía, sin nada.

Es bueno hacer ejercicio, pero sin cansarse.

Es malo comer comidas muy picantes.

Es malo fumar, tomar y trasnochar mucho.

Es bueno trabajar para mantenerse activo del cuerpo y de la mente.

Es bueno aprender a calmar los nervios y a no buscarse problemas.

Es bueno reírse fuerte y con ganas.



ATAQUE AL CORAZÓN.

Podemos pensar en un ataque al corazón cuando la persona se queja de fuerte dolor al pecho y de que no puede respirar. A veces avisa con un dolor grande en el hombro o brazo izquierdo.



Le da sobretodo a las personas gordas, que tienen la presión alta y no se cuidan. Esto pasa porque la presión alta ataca al corazón y hace que una arteria se rompa o se tape. Entonces el corazón no puede funcionar.



Cuando vemos una persona así, debemos decirle a la familia que lo lleve urgente al hospital.



DERRAME CEREBRAL (embolia):

Hemos aprendido que esta enfermedad es muy grave y puede matar a una persona. Significa que la presión alta le atacó el cerebro. Una arteria se rompió o un coágulo tapó una parte del cerebro. De repente, a los que no saben que tienen la presión alta o también si no hacen caso al tratamiento médico.

Cuando el ataque es fuerte, la persona cae, pierde el sentido y se orina. La cara se le ve roja y respira rápido o con un ronquido. Si se le toma el pulso se le siente lento. Si no muere, puede volver en pocos minutos, horas o en varios días, dependiendo de la gravedad. Después, la persona puede tener dificultades para hablar, ver o pensar, o puede quedar paralizado de un lado de la cara (se le enchueca la boca) o del cuerpo.



Cuando el ataque es más chico, la persona sufre de vómitos y fuertes dolores de cabeza pero no pierde el sentido, sin embargo, también puede quedar con algunos problemas, por eso igual debemos recomendarle que acuda al hospital.



ENFERMEDAD CRÓNICA AL CORAZÓN:

Esta **kuyfi kuxan** le da a las personas que tienen la presión alta, son viejos o están muy gordos o fuman mucho. Si el enfermo no se controla o no cambia sus hábitos también puede llegar a morir.

Esta enfermedad la reconocemos cuando a la persona le cuesta respirar y más todavía si está tendida cuando duerme. Si el agente o monitor le toma el pulso, lo sentirá débil y sin ritmo. También tiene que preocuparse de saber si se le hinchan los pies en la tarde y la cara en la mañana, si le duele el pecho cuando hace ejercicio y si se le quita cuando descansa.



Esta enfermedad necesita exámenes y tratamientos especiales, que los hace solamente el especialista.



INTOXICACIÓN DEL EMBARAZO. PREECLAMSIAS.

Recordamos que algunas mujeres durante su embarazo sufren de la presión alta. Les da dolor de cabeza, mareos, suben mucho de peso, se hinchan y orinan poco y espumoso.

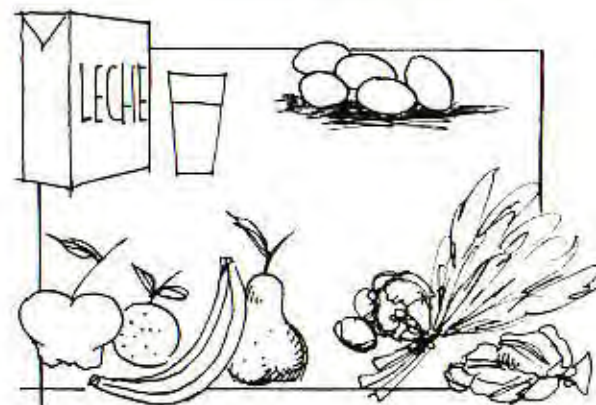


Si vemos cualquier mujer embarazada con presión alta, hinchazón del cuerpo y con dolor de cabeza, debemos hacer que la lleven al hospital.



La preeclamsia es muy peligrosa, la enferma puede tener convulsiones y morir junto con su hijo. Este problema se da más en las chicas jóvenes embarazadas y en las mayores de 35 años.

Para evitar la presión alta durante el embarazo, debemos recomendar a las madres que tomen leche y que coman huevos, verduras y fruta y que eviten las comidas muy saladas. También es bueno que hagan siesta y descansen, si han trabajado mucho.



También es importante recomendar que las embarazadas vayan a control desde el principio, para que se detecte cualquier cosa a tiempo.

ENFERMEDADES PROVOCADAS POR LA PRESION ALTA

PLANTAS MEDICINALES



PICHI ROMERO
Fabiana imbricata R. et P.



TORONJIL CUYANO
Marrubium vulgare L.



LIMPIA PLATA
Equisetum bogotense H.B.K.



NATRE
Solanum ignastrum Ladd.



SALVIA
Sphacelium chamaedryoides (Balbis) Briq.


Tema 3

LOS ACCIDENTES Y HERIDAS



LOS ACCIDENTES Y HERIDAS.

Como sabemos, los accidentes son las emergencias más frecuentes que debemos enfrentar. En muchos de ellos hay peligro de muerte. Lo grave que puede ser un accidente lo podemos ver por la cantidad de sangre perdida, si la persona está conciente si se ha golpeado la cabeza, si tiene un hueso quebrado.



Cuando se hace un esfuerzo brusco con el cuerpo, la persona puede sufrir **Kaxufvn, vjngodi**. O hacerse **alfeñ**.

El **alfeñ** es una herida, una sangre machacada, una quebradura o zafadura. Puede ser también la cortadura de nervio, **kaxufvn** o cortadura de carne.

También las mujeres pueden sufrir **Koñiwe kuxan**, (la caída de matriz), cuando hacen fuerza después del parto o durante la regla.

El **kaxufvn** es la cortadura de carne o de nervio.

Cuando los huesos se salen de su lugar, la persona tiene **vjngodi** o se ha desconchado o zafado.

A veces los accidentes son provocados por un **wekufv** enviado por el **kalku**. En este caso, la persona se puede enfermar gravemente o se puede suicidar.

Para cuidarse hay que hacer lo siguiente: no comer si no se tiene confianza en quién nos da la comida. Caminar firme y seguro no andar por lugares prohibidos. No andar solo muy temprano, a medio día, al atardecer o en la noche especialmente los niños. Porque a esa hora es más fácil encontrarse con el **meulen**. El **meulen** es la demostración de la fuerza negativa.

El **kalku** no tiene respeto por nadie si tiene necesidad de sangre. Puede hechar abajo al bueno igual. Por eso es importante cuidarse y respetar estas normas.

LOS GOLPES Y CAÍDAS:

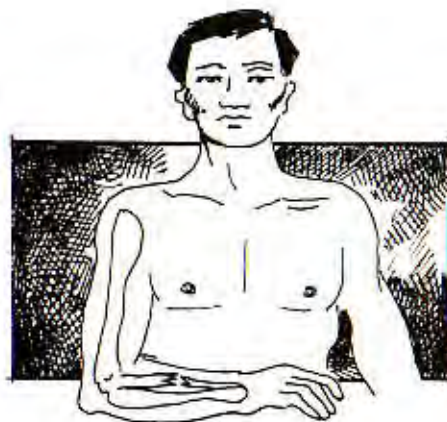
Nuestros botiquines contienen vendas y tablillas que sirven para cuando alguien se golpea, se tuerce o se cae, cosa que pasa con frecuencia en el campo.

Dependiendo de la edad de la persona, de su fortaleza y por supuesto de lo grande del golpe, puede tener una torcedura, una zafadura o una quebradura. Debemos preguntar al afectado cómo fue el golpe, para saber si fue grande o no.

También es bueno que miremos si hay deformidad en el miembro, para eso lo comparamos con el sano. Nos fijamos si está hinchado o morado y si puede moverlo sin ayuda.

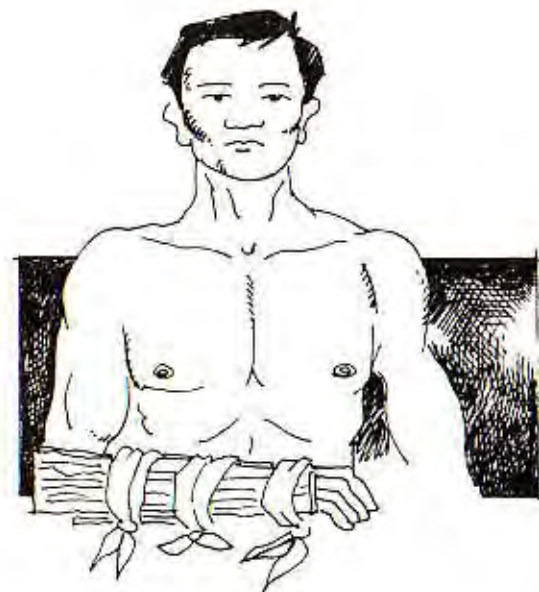
Si el miembro está deforme, le duele cada vez más, está bien hinchado, no se puede mover y cuando lo tocamos duele más todavía, podemos pensar que el hueso está quebrado.

En estos casos nos conviene inmovilizar con vendas y tablillas entre dos articulaciones, tratando de no mover la parte quebrada. Enseguida, lo mandamos a la asistencia pública.



La inmovilización le ayuda a quitar el dolor. Es más grave cuando el hueso se ve fuera de la piel.

Cuando la deformidad es de una articulación, o sea, donde se juntan los huesos, y a la persona le duele cada vez más y no puede mover la parte afectada, podemos pensar que debe haberse zafado, que la articulación salió de su lugar, por eso está hinchado y morado. Es bueno inmovilizar y mandarla a la asistencia pública.



A veces nos cuesta distinguir una zafadura de una pura torcedura. En general son los mismos síntomas, pero más leves. De todas maneras tenemos que inmovilizarlo y esperar para ver si se le pasa el dolor.

Es bueno recomendarle que se ponga un guatero con agua caliente, o Compresas calientes con agua con sal, para ayudar a pasar la hinchazón y que descansa con la pierna o brazo en alto.



Es malo que tratemos de enderezar el hueso porque se puede quebrar más. Mejor es dejarlo vendado tal como está y mandarlo a la asistencia pública por si acaso.

En el campo hay personas entendidas y con experiencia que viene de familia, los componedores de huesos. Ellos muchas veces pueden solucionar estos problemas, sobre todo las torceduras. Cuando no pueden tratar a un enfermo, ellos mismos refieren al médico, sobre todo en el caso de las quebraduras.

Cuando se rompe la piel y se ve el hueso quebrado apuntando hacia afuera, hay que llevarlo urgente al hospital.



Los **nvtancefe** o componedores son personas que saben que hacer cuando alguien ha sufrido zafaduras o quebraduras. Conocen por medio de las manos, no por radiografía. Pueden ser ciegos: igual se darán cuenta de la zafadura. Ellos hacen friegas con hierbas frías sobre la parte afectada, que siempre está muy caliente y vuelven el hueso a su lugar a través del masaje.

Uno de los remedios que usan es un cocimiento preparado con cáscara de lingüe, hojas de maqui, mezclada con agua tibia y sal. También usan con bastante frecuencia, cuando lo tienen a mano, el **ñepvd ñepvd**, hierba que al fregarla es ligosa y fresca, favorece el masaje y luego se endurece sobre la quebradura o zafadura.

VENDAJES:

Sabemos que cuando la persona se golpea un hueso, lo mejor es que el hueso esté tranquilo, así habrán menos complicaciones y menos dolor. Por eso es bueno inmovilizarlo con vendas triangulares o tiras enrolladas de género o elásticas, dependiendo de la parte afectada.

Para los VENDAJES TRIANGULAR necesitamos un género cuadrado de 90 cm. por lado que se puede poner:

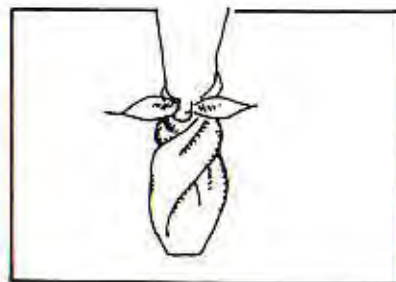
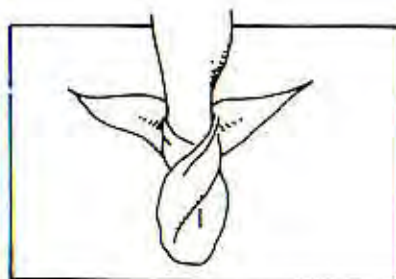
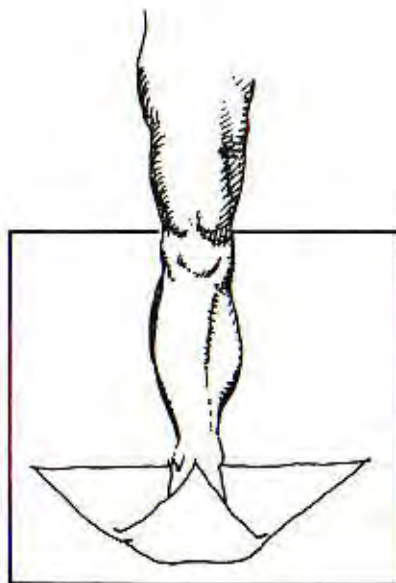
Como cabestrillo.

Vendaje para esguinces de mano y pie.

Vendaje en corbata para el pie.

Vendaje para la cabeza (ojos, frente, cabeza).

Para los VENDAJES ENROLLADOS necesitamos una venda de género o elástica que debe estar bien enrollada. Las primeras vueltas nos servi-



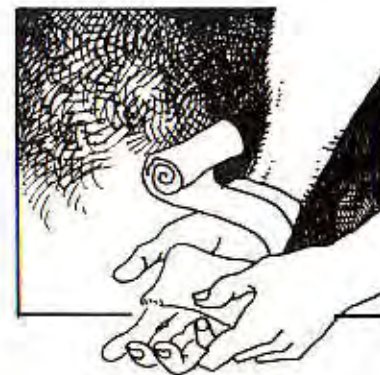
rán para anclar la venda. Se hace de abajo hacia arriba en las extremidades y el pecho, y de arriba abajo el guata.

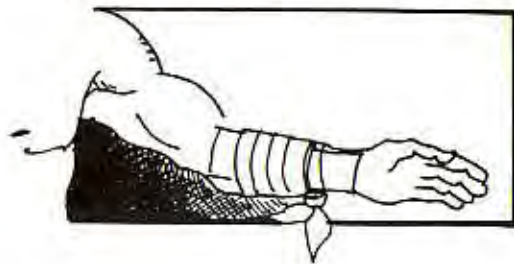
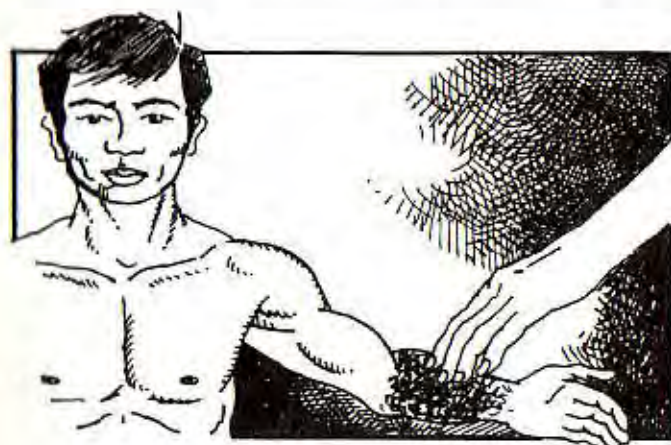
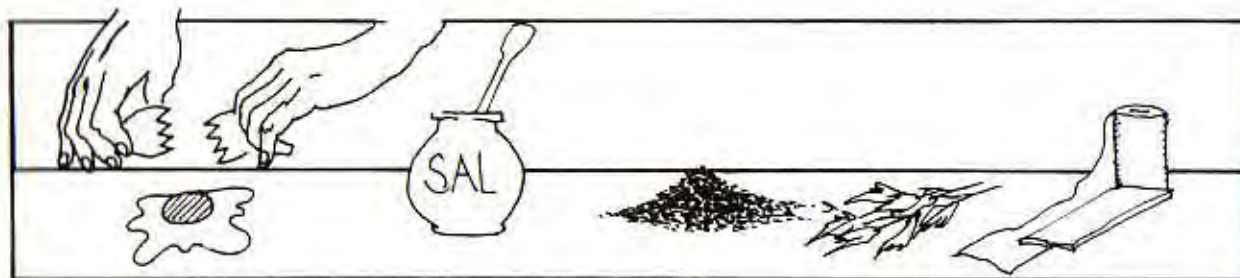
Hay que dejar al descubierto la punta de los dedos, de las manos o los pies para ver si se pone morado, porque quedó demasiado apretado.

Para vendar la mano y la muñeca debemos dar varias vueltas alrededor de la mano y la muñeca.

Para las contusiones de la nariz, mentón o barbilla, podemos usar una venda con CUATRO PUNTAS, que es una tira de tela de más o menos 10 cm. de ancho por 70 cms. De largo, cortada en sus extremos y dejando el centro libre.

Los codos y rodillas es mejor que los vendemos doblados, para que sea más cómodo.





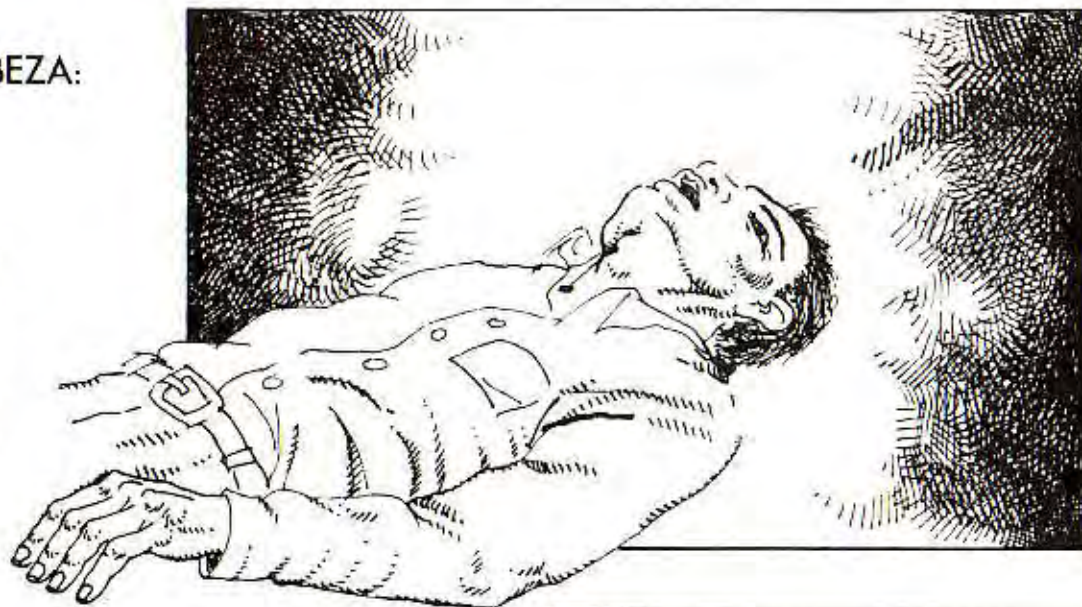
Cuando la persona necesita inmovilizar el brazo o pierna dañada, el **ntancefe** o componedor prepara una mezcla de huevo, sal y hollín, a la que, a veces, agrega algunas hierbas medicinales que ellos conocen. Para poner el yeso sobre la parte afectada, el **ntancefe** limpia con agua oxigenada, le pone venda, después cartón y al final unas tablillas amarradas.

El enfermo debe permanecer durante varios días con el tratamiento y el componedor lo va a controlar muy seguido a su casa.

En opinión del componedor, las torceduras y zafaduras no duran más de una semana y las quebraduras de huesos sanan entre 21 y 25 días si se tiene cuidado de no mover ni un poco la parte afectada.

GOLPES Y LESIONES EN LA CABEZA:

Recordamos que en la cabeza están muchos órganos delicados, por eso hay preocupación cuando la cabeza o cerebro sufre algún daño por golpe o caída. Cuando pasa, se dice que la persona tuvo un Traumatismo Encéfalo Craneano (TEC).



Cuando una persona sufre un fuerte golpe de cabeza debemos observar y preguntar si perdió la conciencia, si tiene sangre en los oídos o en la nariz. También si respira bien y si su pulso está bien. Mirar sus ojos y ver si sus pupilas están del mismo tamaño y si se achican o no con la luz de la linterna.

Si el afectado pierde sangre por los oídos o la nariz, pensamos que puede tener una hemorragia interna, por eso decidimos llevarlo a la asistencia pública con mucho cuidado.

Si tiene tiritones, convulsiones, náuseas o vómitos, pensamos que el golpe fue muy fuerte y le removió el cerebro, así es que cuidamos que no se duerma y lo mandamos a la asistencia pública, con la referencia, lo más cómodo posible.



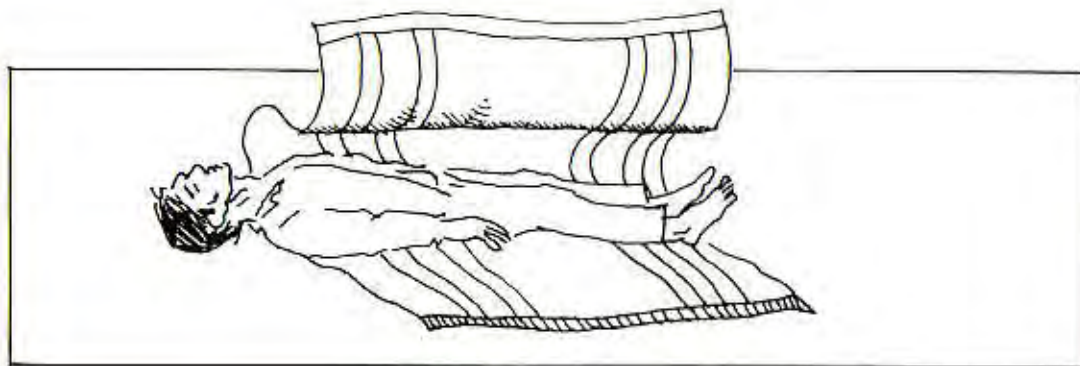
Si perdió el conocimiento solamente, hay que fijarse que la persona no se duerma por unas tres horas después del accidente.

Hay que abrigarlo bien, mantenerlo en reposo, tendido, mirándolo, para ver sus reacciones.

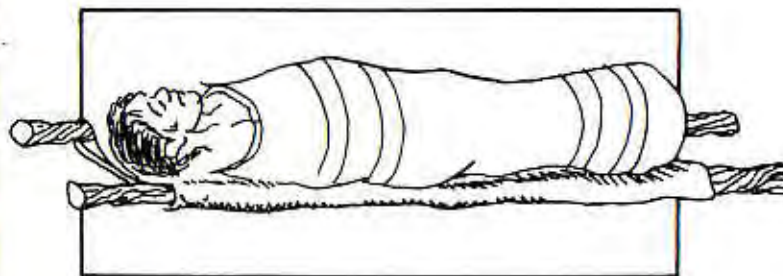
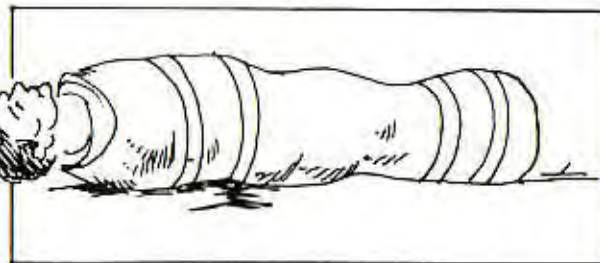
Controlar su pulso, mirar sus pupilas para ver si no están grandes, controlar el calor de su piel, si está o no sudoroso, si sus reacciones son más lentas.

Si la persona después de unas tres horas sigue sin estos problemas, pensamos que ya está bien y que podemos dejar de mirarlo.

Todo golpe fuerte en la cabeza es grave. Puede ocasionar la muerte, incluso después de algunos días.



Si hay alguna duda es mejor mandarlo al hospital o a la posta, pero hay que recordar que hay que trasladarlo en una camilla sin almohada. Ubicarlo sobre ella moviéndolo como si fuera un solo bloque. No se puede tomar por separado del cuello o de los brazos, porque se le puede dejar inválido para toda la vida.



LAS HEMORRAGIAS NASALES O SANGRE DE NARIZ:

Cuando a alguien le sangra la nariz, tenemos que sentarlo con la cabeza para abajo y apretarle la nariz con los dedos justo donde empieza el hueso, hasta que deje de sangrar.



En este caso ayuda mucho poner un paño mojado con agua helada en el cuello.

Después que ha pasado un poco la sangre le ponemos un tapón en la nariz dejando parte del algodón o del papel higiénico afuera para sacarlo más fácil después. Al tapón le podemos poner cloranfenicol en gotas, para que no entre la infección.

Una vez estancada, dejamos puesto el tapón por unas horas y luego lo quitamos con cuidado.



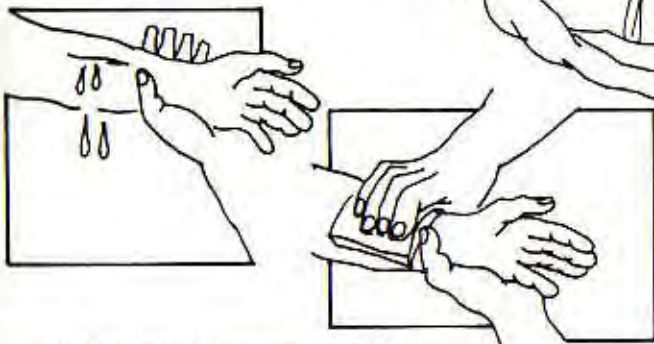
Si después de realizar todo lo anterior, la persona sigue con hemorragia, debemos enviarla a la asistencia pública.



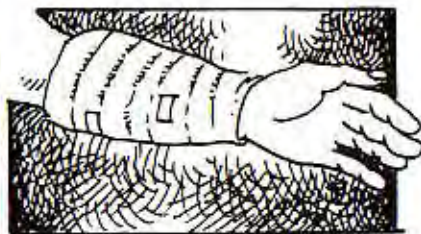
La «sangre de nariz» puede venir por golpes, resfrios y heridas, también puede venirle a personas que tienen las venas muy delicadas o que tienen la presión alta. Hay gente que tiene dificultad para que su sangre se coagule, sobre todo si toma mucha aspirina.

SANGRE POR UNA HERIDA

Como sabemos, para curar una herida lo primero que tenemos que hacer es estancar la sangre. Para eso levantamos el brazo o la pierna herida del accidentado más arriba del corazón. De esta forma al corazón le cuesta más llevar la sangre hacia la herida.



Primero ubicamos el pulso más cercano a la herida y apretamos bien. Podemos usar un paño muy limpio, si es que tenemos que apretar directamente la herida, tratando de cerrarla.



Podemos intentar cerrar la herida con una costura hecha con mariposas de tela adhesiva.

Si la herida sangra mucho o es muy grande, es mejor mandar al enfermo a la posta o al hospital dentro del día, para que le pongan puntos en la herida aún fresca.



Es bueno que tratemos de calcular cuánta sangre ha perdido la persona y que le tomemos la presión para saber si se ha afectado con la hemorragia. Si la presión ha bajado, hay que ir muy rápido al hospital. Si se ha estancado la sangre se puede seguir curando.

Si la herida es en la cabeza, podemos poner paños con agua helada en el cuello, para ayudar a estancar la sangre.

Si la sangre sale a saltos es mejor que mandemos al accidentado rápidamente a la asistencia pública.

Las hemorragias por heridas en el pecho, espalda, estómago, son muy graves. Hay que llevar al herido a la asistencia pública urgente.

LOS DIFERENTES TIPOS DE HERIDAS QUE CONECAMOS:

La herida puede ser:

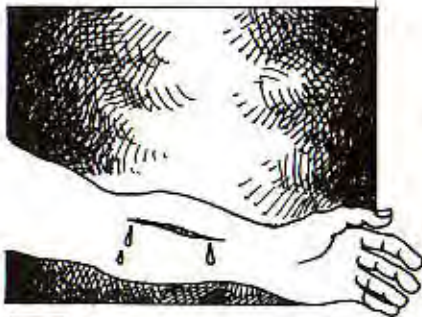
COMO UN RASPÓN



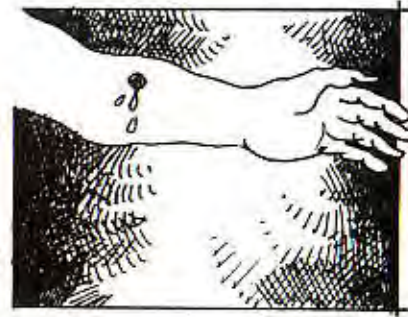
COMO MACHUCÓN



COMO CORTADURA

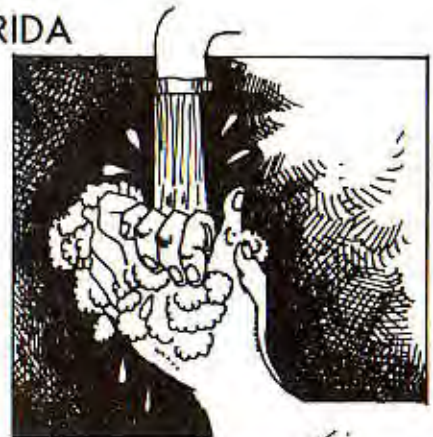


COMO PUNZADURA.



COMO CURAR UNA HERIDA

Sabemos que dentro del cuerpo todo está muy limpio, por eso para hacer una curación lo primero que hay que hacer es lavarse muy bien las manos con agua y jabón.



Después limpiamos la piel que rodea la herida. Podemos hacerlo preparando aguita de matico, palqui o siete vena o con agua y jabón.



Finalmente debemos limpiar la herida para que quede sin tierra ni otras mugres. Si se deja sangrar un poquito, la misma sangre limpia la herida.



Si nos preocupamos de que todo está bien limpio, la herida no se pasmará y sanará mas rápido.

Si la herida forma un pellejo o cuerito suelto, tenemos que limpiar debajo, dejando remojar la herida con los remedios del campo o con pura agua hervida enfriada. Podemos levantar o sacar el cuerito con las pinzas esterilizadas y dejarle caer el agua con una jeringa sin aguja para que le duela menos. Los machucones y las cortaduras a veces tiene este tipo de lesiones.

Cuando toda la herida y la piel de los lados está bien limpia, le ponemos la povidona, dejándola caer sin que el frasco toque la piel.

Si la herida tiene mucha tierra nos puede servir más el agua oxigenada para sacarla



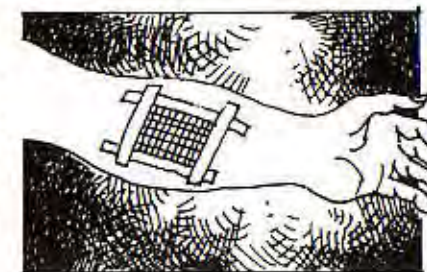
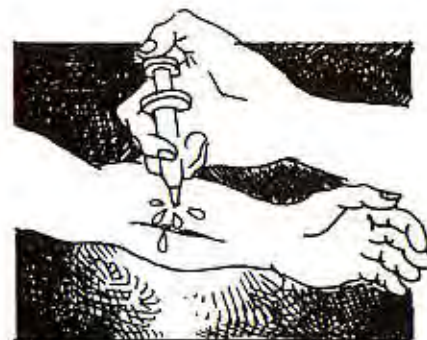
y después poner povidona, cuidando de no mezclar los líquidos sobre la piel.

Si es una punzadura, nos sirve tirarle agua oxigenada o de hierbas con una jeringa sin aguja por el hoyo de la herida, para que se limpie por dentro.

Con pinzas y tórculas de algodón estériles, terminaremos la limpieza, mojando la herida con povidona de vez en cuando. No olvidemos que la povidona hace efecto cuando se seca sobre la piel y sobre la herida. Por eso es bueno esperar un poco antes de cubrir la herida.

Como el apósito debe cubrir toda la herida, a veces es necesario ponerle varios, así no le entra mugre y no se infecta.

Al ponerle la tela adhesiva, debemos cuidar que quede cómodo y que el apósito no se levante de su lugar.



Es bueno aconsejar al accidentado que vuelva si la curación se le ensucia, se le cae, se moja o si la herida le duele y está hinchada, es decir si está infectada. Si es así tenemos que curarla todos los días.

CON QUE CURAR UNA HERIDA:

Para lavar heridas con infección o sucias:

Infusión de matico, llanten o siete venas:

Se toman hojas de llantén, matico, siete venas o palqui y se deja caer agua hervida.

Se lava la herida con agüita entibada. Las plantas se pueden usar juntas o separadas



Cocimiento de toronjil cuyano y jabón de lavar:

Poner en una olla, un ramito de toronjil cuyano y un pedazo de jabón de lavar o desinfectante. Se hace hervir hasta que se disuelva el jabón.

Para los machucos:

En el momento del machucón:

Recordamos que lo mejor es poner paños con agua fría, para evitar que se agrande. Después, poner paños con agua caliente para disolver el machucón.

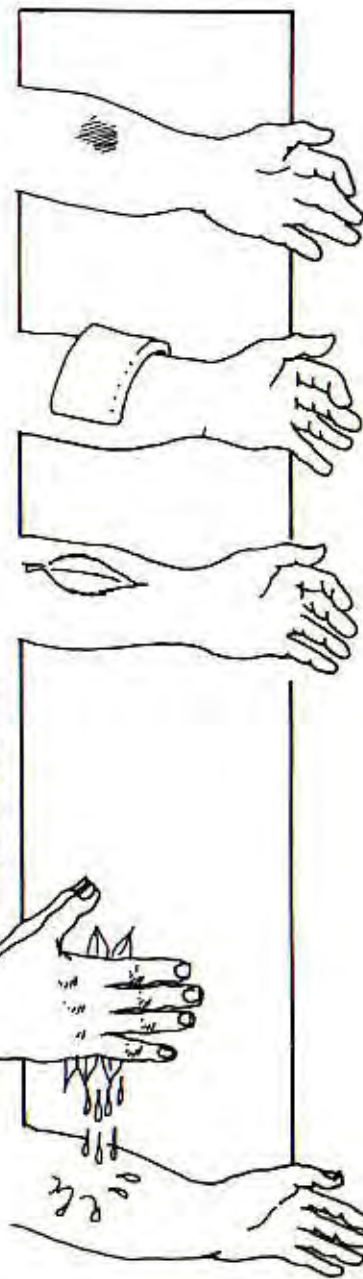
También podemos colocar una hoja caliente de canelo en el lugar afectado, para evitar el dolor y ayudar a deshinchar.

Si se usa pelewen, se lava la herida con agua de matico y se coloca sobre la herida una hoja de pelawen lavado y refregado. Se evita así que la herida se pame.

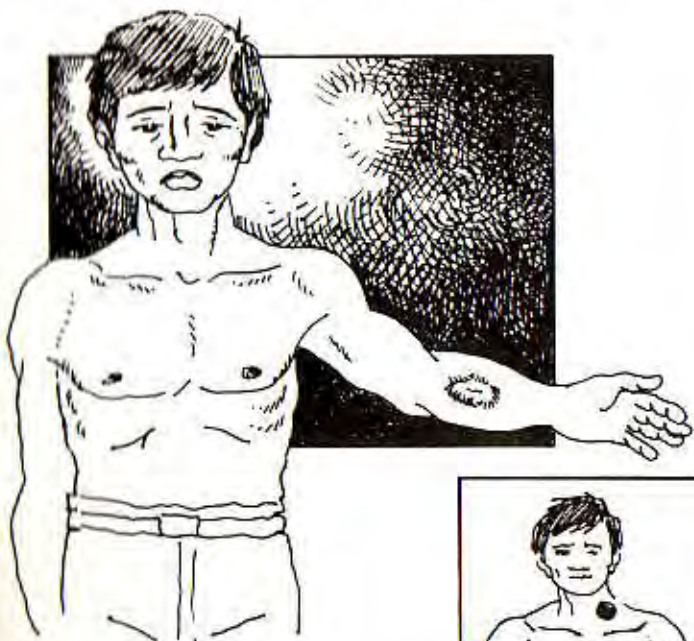
Para cicatrizar:

Jugo de siete venas o llantén:

Se lavan bien hojas de siete venas o llantén, se refriegan con las manos para que suelten el jugo. Y se ponen sobre la herida.

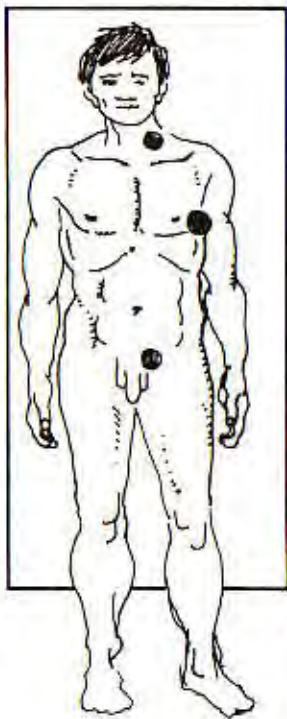


LAS HERIDAS INFECTADAS:



Debemos recordar que cualquiera de estas heridas se puede infectar. Entonces se pone colorada, hinchada, caliente, dolorosa y le sale materia o pus.

Recordemos que cuanto más sucio es el objeto que causa la herida, es más fácil que se infecte. Las mordeduras de animales casi siempre se infectan.



Si la persona tiene fiebre o si le aparecen porotos dolorosos cerca de la herida, en la ingle, en el cuello, en la axila, sabemos que es porque la infección se está desparramando por todo el cuerpo. Entonces debemos mandarlo a la posta o al hospital para que lo vea un médico.



El **piwucen** también puede causar heridas cuando se le tira piedras o se lo trata mal. El **piwucen** es un animal que puede tomar la forma de un pájaro o gallo con alas y cuerpo de culebra o de una guagua. Puede ser el **gneg foye** o **gnen menoko** de bosques de canelo o pantano. Ataca chupando la sangre cuando la persona corta leña o se mete a un pantano sin pedir permiso a su dueño, el **ngen**.

Entonces, la persona se llena de heridas en los pies, las rodillas, los brazos. Son heridas que aparecen solas y se sanan solas. Se conoce porque la persona sueña mucho con pollos. Las heridas son dolorosas y tienen granos, costras, sueltan líquido. La enfermedad vuelve todos los años en misma la fecha que se enojó el **piwucen**.

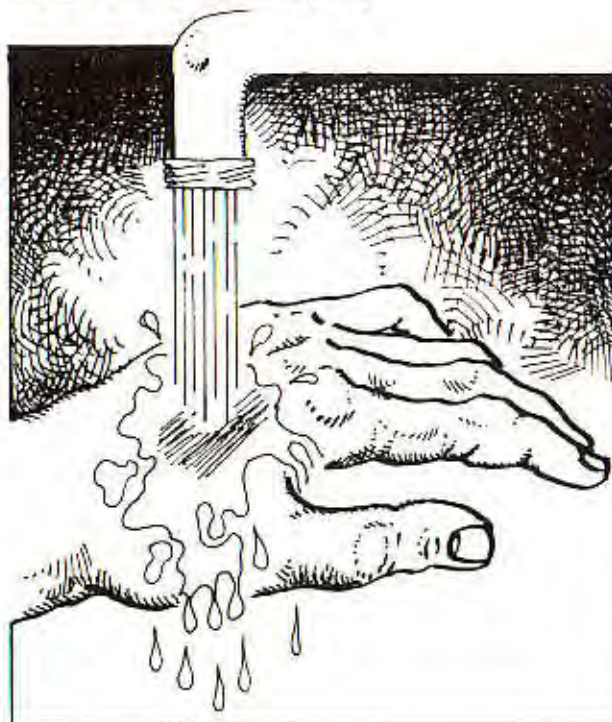
Esta enfermedad se llama **piwucentun** y es una **weda kuxan**, porque la causa un **wekufv**. Además es **kuyfi kuxan**.

LAS QUEMADURAS.

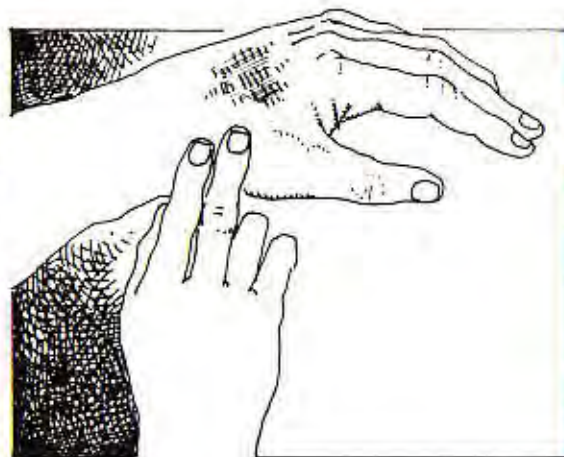
Casi todos nos hemos quemado y sabemos que duele mucho y cuesta sanar. Lo primero que tenemos que hacer es enfriar la piel con agua. Es como poner agua en el fuego, para que se apague. Duele un poco, pero es muy bueno.

Cuando con la quemadura, la piel se pone roja y duele, pero no tiene ampollas, podemos ponerle lidocaína, que es una crema anestésica para pasar el dolor. Estas son quemaduras leves.

Como de todas maneras la piel está delicada tenemos que aconsejar al accidentado que no la ensucie y vea si le salen ampollas al día siguiente.

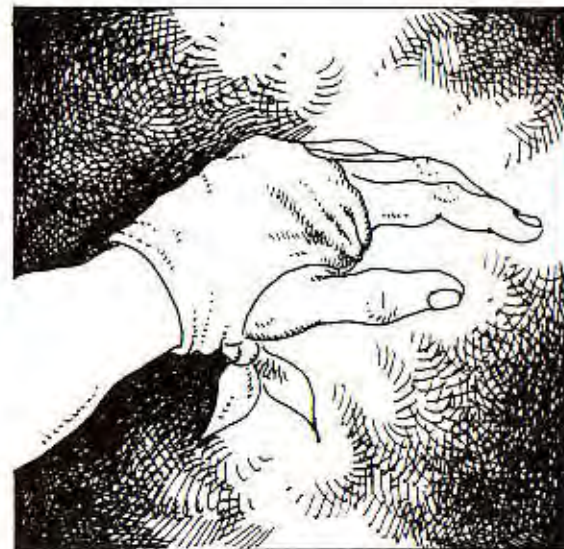


Si le salen ampollas, no se las reventemos y tratemos de que no se rompan. En este caso podemos ponerle en la zona afectada un apósito grande después de aplicar furacín que es una pomada antiséptica, es decir, que evita la infección. Esta pomada se pone con mucho cuidado por los lados de la piel.



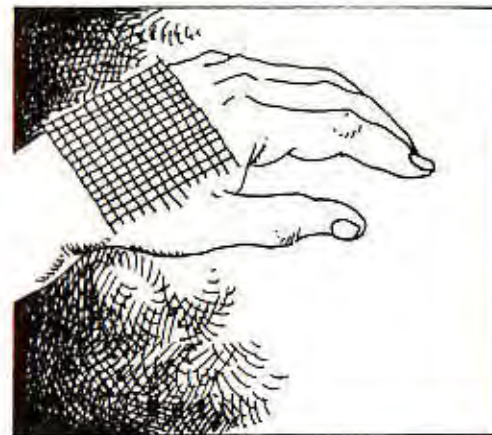
Tenemos que cuidar esta quemadura para que no se infecte. Estas son quemaduras grado moderado.

Cuando la ampolla se rompe, sabemos que puede infectarse muy rápido y es mejor mandar al accidentado a la posta o al hospital.



Hay quemaduras más profundas y la piel queda como cartón y no duele. En este caso es mejor cubrirlas con un paño y mandar a la persona al hospital. Estas son quemaduras grado grave.


Al mandar al hospital la referencia debe decir fecha hora de las quemaduras, con que se quemó, que tratamiento se le hizo y que resultado ha tenido.



Las quemaduras en la cara, cuello y zona de pliegues del cuerpo, pueden dejar problemas para siempre si las curamos mal. Sobre todo a los niños, porque una cicatriz gruesa, no le deja crecer bien los huesos.

LOS ACCIDENTES Y HERIDAS

CUADRO PARA VER QUE HACER CON LAS QUEMADURAS

GRADO	CARACTERÍSTICAS	CURACIONES	PRIMEROS AUXILIOS
LEVE	DOLOR INTENSO. ENROJECIMIENTO	AGUA FRÍA. PONER LIDOCAÍNA	SE CURAN SOLAS. NO DEJAN CICATRICES SI NO SE INFECTAN
MODERADO	DOLOR MENOS INTENSO. AMPOLLAS.	AGUA FRÍA. PONER FURACÍN NO ROMPER AMPOLLAS. CUBRIR CON PAÑO LIMPIO. PONER HIERBAS MEDICINALES . CUBRIR CON AÓSITOS ESTÉRILES	DEMORAN 15 DÍAS EN SANAR SI NO SE INFECTAN A VECES NECESITAN HOSPITALIZACIÓN. DEJAN CICATRICES.
GRAVES	POCO DOLOR O NINGUNO. PIEL DE COLOR CENIZA.	CUBRIR CON UN PAÑO LIMPIO.	 TRASLADO INMEDIATO A LA ASISTENCIA PÚBLICA. NECESITA INJERTOS Y HOSPITALIZACIÓN.

LOS ACCIDENTES Y HERIDAS

COMO SE PRODUCEN LAS QUEMADURAS:

SABEMOS QUE LAS PERSONAS
SE QUEMAN, ESPECIALMENTE
LOS NIÑOS CUANDO:

Hay un «ratito» de descuido.



Se les cae agua hirviendo caliente por tropezarse con las ollas, teteras.



Se les cae encima el té o el mate caliente.



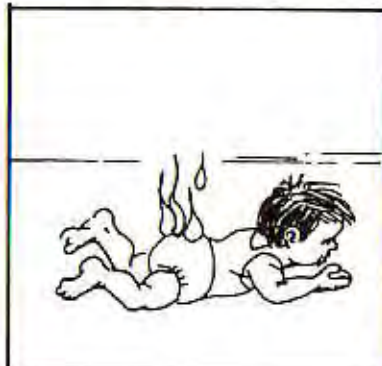
Se caen encima del fuego o se queman con brasas.



Se les pega esmerma caliente de las velas.



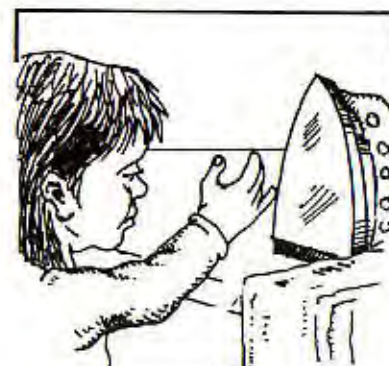
Se inflama la tela de la ropa que tiene mucho nylon.



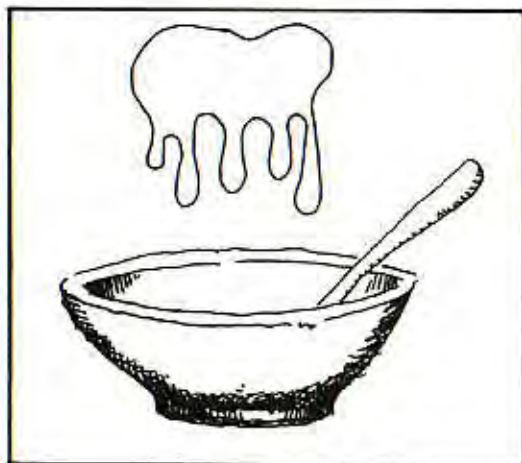
Chocan con las estufas calientes.



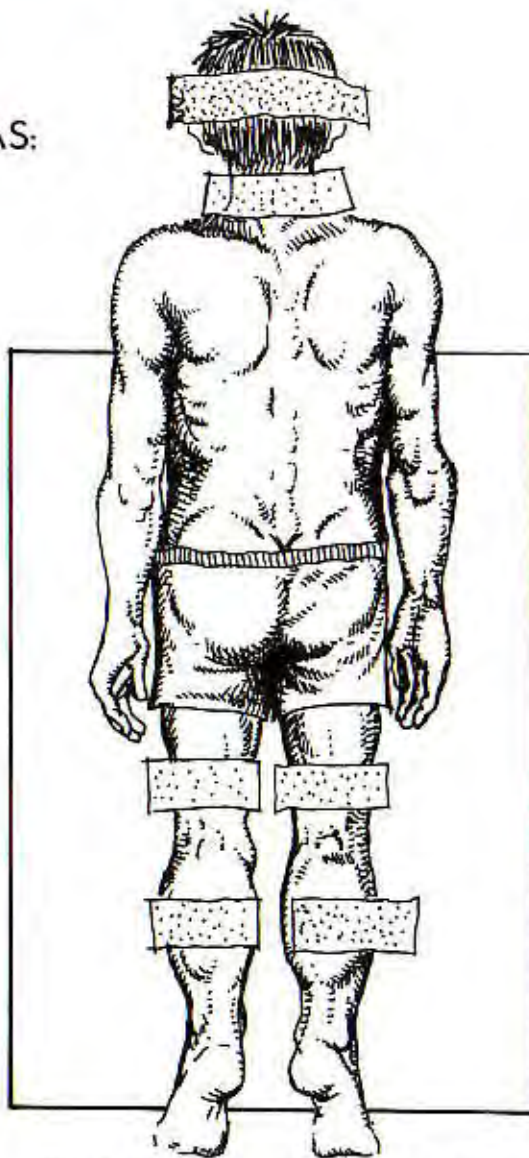
Toman cosas calientes con las manos.



CURACIÓN DE LAS QUEMADURAS:



Podemos usar clara de huevo. Se bate la clara, se pone sobre la quemadura y se espera que se seque.



También podemos aplicar paños mojados con agua fría en la cabeza, cuello y extremidades (quemaduras de sol)

Acordémosnos de seguir los mismos pasos de una curación cualquiera, para que no se infecte.



EXTRACCIÓN DE CUERPOS EXTRAÑOS:

A veces las personas nos consultan porque tienen una mugre en el ojo que no pueden sacar, porque se enterraron una espina o una astilla, porque les entró algo en la nariz o en la oreja. O porque les picó algún bicho y tiene la lanceta adentro.



Para sacar cosas del oído:

Es difícil y peligroso porque podemos dañar el tímpano.

Cuando es algo que se hincha como una semilla, un bicho, tenemos que poner aceite dentro del oído, para que se ponga impermeable y a veces pueda flotar.

Si se ve a simple vista y se puede tomar con las pinzas, la sacamos. De lo contrario es mejor enviarlo al hospital.



No es bueno empujar el objeto porque podemos romper el tímpano y la persona puede quedar sorda.

Para sacar cosas de la nariz:

Es bien difícil. Si no sale sonando la nariz y no se ve como para que lo saquemos con una pinza, es mejor mandarlo al hospital.

Si tienen una mugre en el ojo:

Si es un pedazo de metal, le ponemos un parche en el ojo para evitar que se mueva y se entierre más la mugre y de esa manera lo mandamos al Hospital, porque debe sacarla el oculista.



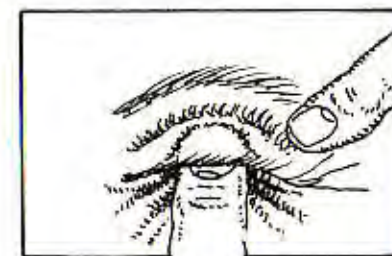
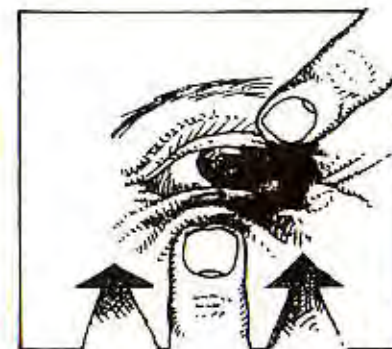
Si es otra mugre, debemos revisar donde está y tratar de sacarla con el párpado de abajo, metiéndolo hacia arriba. Si no resulta podemos limpiarle el ojo con la lengua.

Después de sacar la mugre es bueno poner un poco de pomada de cloranfenicol y tapar el ojo si quedó irritado. También podemos usar gotas de cloranfenicol.

Si tiene una astilla o espina:

Para sacar una astilla es bueno apretar cerca del lugar en que se enterró y hacer un cortecito en la piel siguiendo el sentido de la astilla o espina.

Podemos usar una hoja de afeitar o aguja de inyección y al sacarla, dejarla sangrar un poco, ponerle povidona y gasa.



Si está muy enterrada o en una parte difícil, mejor mandamos a la persona a la posta o al hospital.



Para sacar una lanceta:
de un insecto o bicho.

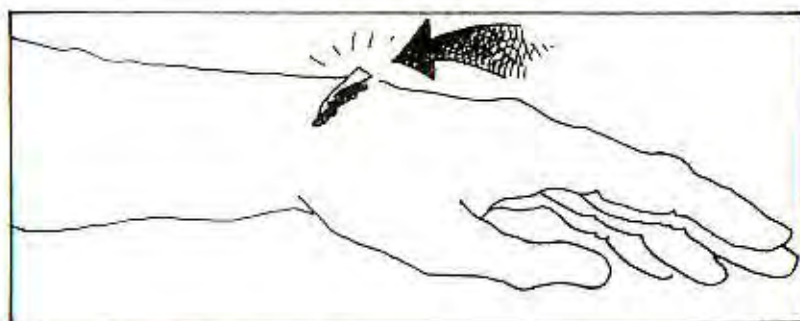
Como hay personas que tienen alergia, debemos observar su respiración, si está hinchado el lugar o si tiene manchas en el cuerpo. Si es así hay que mandarla al hospital.



Si tiramos la lanceta, se desparrama el veneno. Por eso mejor hacer un pequeño corte y que la lanceta salga sola, junto con la sangre de la herida. Podemos poner un poco de agua con sal sobre la herida para calmar el dolor.



Si la persona nos dice que tiene alergia a las picadas de bichos, es mejor darle clorfenamina, que es una tableta, para prevenir sus reacciones. Tiene que tomar una tableta tres veces en el día.



PLANTAS MEDICINALES



MATICO
Buddleja globosa



SIETE VENAS
Plantago lanceolata L.



LLANTEN
Plantago major L.



PALQUI
Cestrum parqui L' Herit.

Tema 4

LAS ENFERMEDADES DE LA PIEL



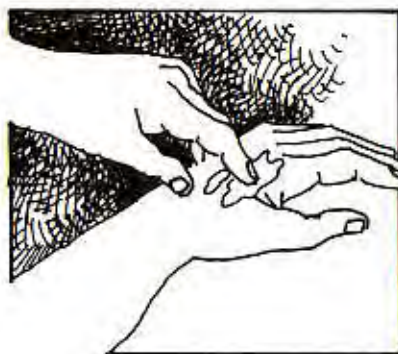
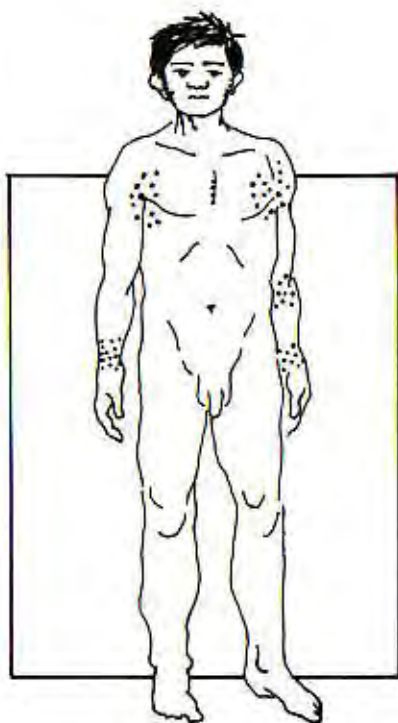
LA SARNA:

Como sabemos, la sarna es una enfermedad que se produce, cuando varios bichos se meten debajo de la piel.

Es fácil que nos peguemos la sarna, pero no es fácil curarla, porque toda la familia debe hacerse tratamiento y también lavar la ropa y ventilar las frazadas. Los bichos de la sarna mueren con el frío y también con el calor.

Las heridas de la sarna las reconocemos por el lugar donde se ubican y porque pican cuando el cuerpo está caliente, sobre todo en la noche. Si tenemos buena vista, hasta podemos ver los bichitos que las causan.

Cuando tratamos a una persona con sarna debemos enseñarle a poner la crema por todo el cuerpo, desde el cuello hasta la punta de los pies.



Debemos decirle que debe aplicarlo, después de bañarse, por 4 noches y repetir el tratamiento después de siete días. No debemos olvidar advertirle que tienen que hacer este tratamiento todas las personas de la casa, aunque no tengan picazón o ronchas.

También preocuparnos de que la familia lave y planche o hierva las ropas y las ropas de cama, para que no quede vivo ningún bicho.

Lo que no sea posible lavar o planchar, hay que ventilarlo o dejarlos al frío, ojalá cuando escarche, porque del frío se mueren los ácaros, o sea, los bichitos que provocan la sarna.



TRATAMIENTO DE LA SARNA Y DE LA CHAÑACA.

Baño con infusión de canelo. Esperar una semana sin bañarse ni cambiarse de ropa. Repetir a la semana siguiente.

Hacer tratamiento con pomada de ruda y azufre.

Se prepara de la siguiente forma:

1 Kg. De vaselina sólida o líquida.

200 Grs. De ruda seca o fresca.

1 Lt. De alcohol puro.

100 Grs. De azufre.

Remojar la ruda alcohol por siete días, en un frasco de vidrio tapado, lejos del sol. Se cuele. Se derrite la vaselina y se le agrega el azufre, retirándola del fuego. Se le agrega el macerado de ruda batiendo hasta que quede duro.

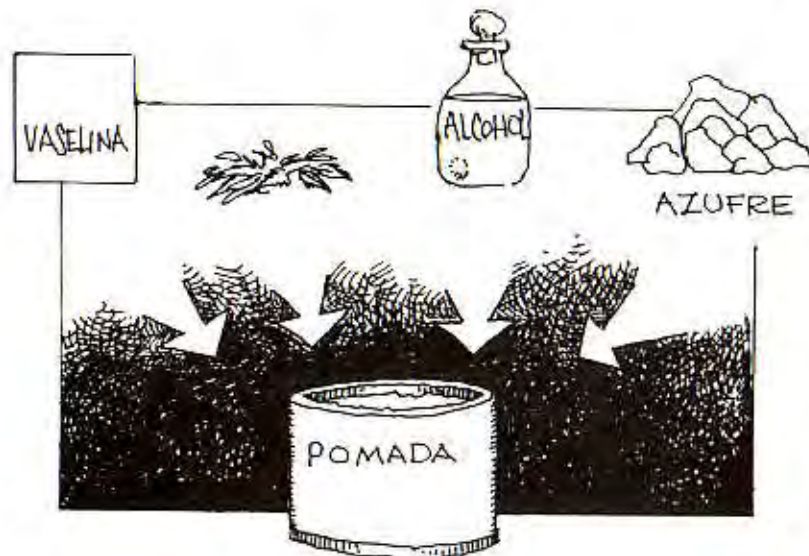
Toda la pomada alcanza para 35 aplicaciones.



Si la sarna se infecta, la infección se puede trasladar a los riñones y la persona puede morir o quedar enferma para siempre. Por eso hay que mandarla a la posta u hospital



La chañaca, es una enfermedad parecida a la sarna. Se nota porque la persona tiene ronchas en los brazos y en las piernas. La gente dice que si se pone la parte afectada al sol y se abre el granito se puede ver el bichito que es como una arañita blanca.



EL IMPETIGO:

A los niños les salen granos en la cara, sobre todo si no se limpian los mocos o cuando se rascan con las manos sucias. Cuando salen en la cabeza, es difícil de sanar porque el pelo impide sacar las costras que se forman.

Es una enfermedad que se pega de un niño a otro, a través de los líquidos que sale de la herida y cunde fácilmente si el niño está débil.

Para curarla es bueno lavar la herida con agua y jabón desinfectante, remojando los cueros antes de sacar las costras. Después hay que pintar con povidona o con pomada de cloranfenicol.

A los niños les duele mucho pero hay que limpiar bien para que sane. Cuando cunde mucho, el médico le indica una inyección porque la in-



fección puede trasladarse a los riñones y ser mortal.

Hay que curar desde que aparece el primer grano, para tratar de evitar que cunda.



La enfermedad de los riñones se conoce porque el niño se hincha en la cara y en el cuerpo. No orina y se cansa. Hay que mandarlo al hospital.

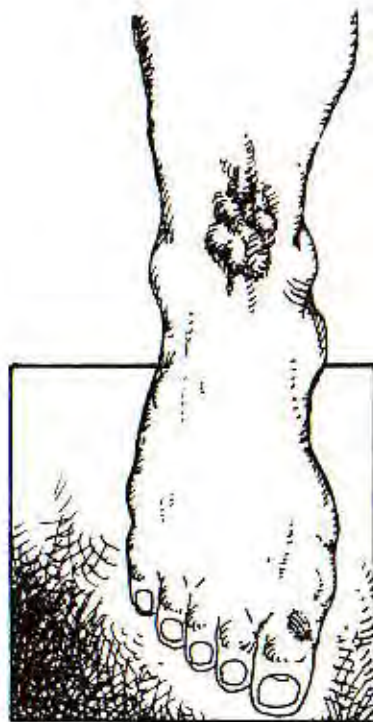


Korika es una enfermedad causada por un bichito que vive en las aguas estancadas y que a veces puede pasarse al río. Produce unos granos parecidos al impétigo pero mucho más llorosos. El **Korika** solo se puede tratar con cenizas de junquillo. Como es muy lloroso no sana de otra forma.

LOS HONGOS:

A veces la gente nos pide ayuda para curarse de otras heridas en la piel, que aparecen de repente o bien después de un tiempo. Por ejemplo la tiña, que es un hongo difícil de sacar: da mucha comezón y salen escamas. Las lesiones se ven como monedas sobre la piel. En este caso le ponemos tolnaftato sobre la lesión. Si es muy rebelde es mejor que mandemos al médico.

Cuando los hongos se ubican entre los dedos de los pies la enfermedad se llama pie de atleta y da mucho mal olor. Entre los dedos se hacen heridas. Hay que lavar y secar bien los pies y poner tolnaftato.



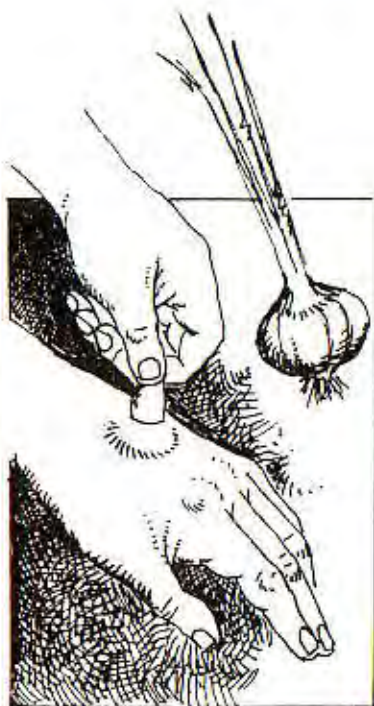
Recomendamos no usar zapatos cerrados en verano para que los pies se ventilen. No colocarse zapatos de alguien que tiene los pies hediondos. Lavar bien los calcetines y cambiarse si los pies transpiran con los zapatos.



Para la picazón de los pies podemos usar lavados de pie con cocimiento de hojas de **lingüe**: se hierven unas dos hojas de **lingüe** en una olla y con el agua se lavan los pies. Secarse muy bien después del lavado y poner entre los dedos hojas de **korre korre** lavadas y refregadas entre los dedos para que suelte el jugo.

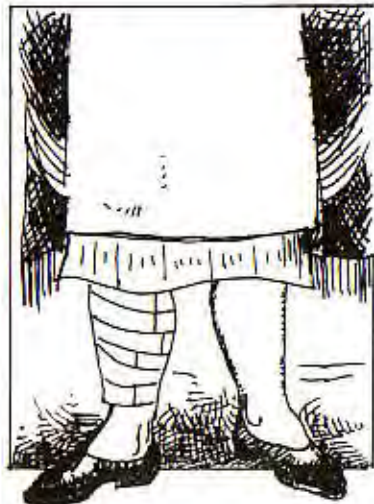
LAS PICADURAS DE BICHOS:

Para pasar la comezón de la piel por picaduras de bichos, nos sirve el mentolatum. También se refriega un ajo partido sobre la picadura, para que pase la molestia y no se hinche.



LAS HERIDAS DE LOS VARICES:

Cuando hay várices en las piernas, a veces salen costras, escamas y agüita. Estas heridas debemos lavarlas bien y curarlas si hay infección. Es bueno tapan la lesión con un apósito y vendarla, sin apretar.



LAS ALERGIAS:

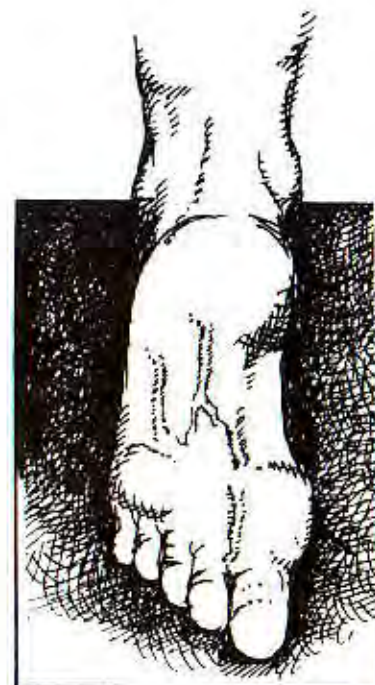
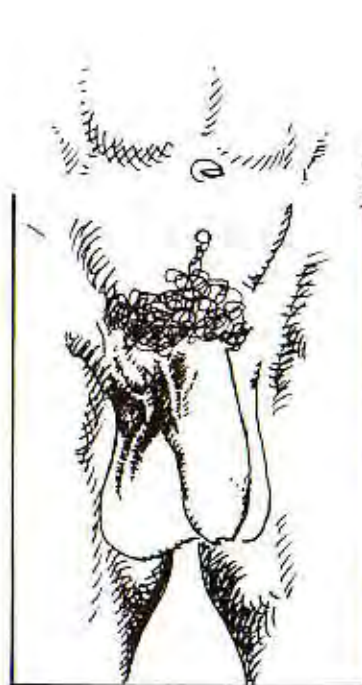
También hay personas que nos consultan porque tienen ronchas grandes rojas que aparecen de repente y que pican. Muchas veces eso es por alergia a algo que comió o que tocó. Tenemos que mirar si no tiene dificultad para respirar, porque le puede empezar asma.

Se le puede dar agua de manzanilla y flores de chinita. Esto ayuda a disminuir las molestias de la alergia. A una taza con agua hervida hay que agregar un puñado de flores de manzanilla y unas flores de chinita. Dar a beber varias veces.



El **Vna namun** o sabañón en los pies, da cuando la gente que tiene los pies helados los pone muy cerca del fuego. Bajo la piel se encuentra un **piru** o gusano que forma un surco. Da picazón y dolor. Cuesta mucho eliminarlo.

El **Kelv ge** u ojo rojo da por cambio brusco de temperatura. Los ojos se ponen rojos y se tapan con legañas, en especial durante la noche. Durante el día duele mucho.



Hay enfermedades conocidas en el campo que son muy contagiosas como la **cidma**, que son granos e inflamación en los órganos sexuales del hombre y los **pixu**, que son granos que salen por tocar cosas sucias, agua estancada. Salen en la cara cuando se pasa del frío al calor.

Las hierbas que usamos para curar estas enfermedades están en la página 99.

COCEDURAS:

Cuando los niños se cocen podemos ponerles pasta lassar. Si la cocedura es piel roja, es bueno ponerles vaselina mezclada con maizena. También nos ayuda a proteger la piel usar aceite de comer.

- Si la cocedura tiene «ojos de pollo», puede ser que tiene el pichí muy fuerte. Para eso podemos lavarle el potito con agua con vinagre y ponerle también violeta de genciana encima de cada uno de los «ojos de pollo».

- También podemos poner a cocer en una ollita un puñado de salvia y con esta agua lavar el potito. De igual forma se pueden hervir unas hojas de lingüe.



Remedios para las coceduras:

- Crema cicatrizante para las coceduras: Poner a hervir medio litro de aceite, medio jabón de lavar o desinfectante, 100 gramos de pé de castilla y 100 gramos de cera de abeja. Cuando está todo mezclado podemos usarla. Debemos guardarla en un tarro bien cerrado.
- También se puede lavar el potito con un cocimiento de salvia: Se pone en una olla a hervir unas ramitas de salvia. Y con el agua tibia se lava el potito.
- Se pone sobre la cocedura hojas de korre korre machacada.
- Enjuagar los pañales con agua con vinagre.



LAS ENFERMEDADES DE LA PIEL

PLANTAS MEDICINALES



MANZANILLA
Matricaria chamomilla



CANELO
Drimys winteri.



LINGUE
Persea lingue Ness



CHINITA
Calendula officinalis



KORRE-KORRE
Geranium robertianum

Tema 5

ENFERMEDADES DE LA GUATA



LA DIARREA:

La diarrea la reconocemos si vemos que la persona obra o da del cuerpo más seguido que de costumbre y la caca (excremento o deposiciones) se pone más aguada (líquida) y se presenta varias veces al día.

La diarrea es una infección o un enfriamiento que ataca el intestino (tripas) del niño o del adulto y se ve más en los meses del verano. Puede venir a veces con vómitos y fiebre.

La caca puede ser:

Verde y con moco
(enfriamiento) **fukuñ**

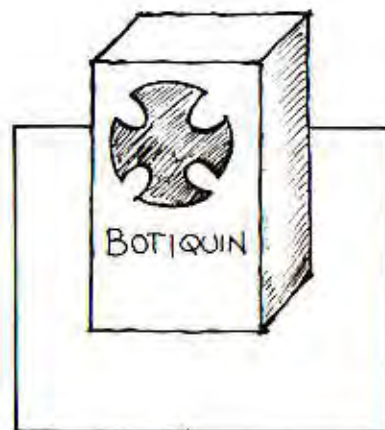
Con moco y sangre
(Disentería) **pecay**
mujfun

Con olor fétido
(Empacho)



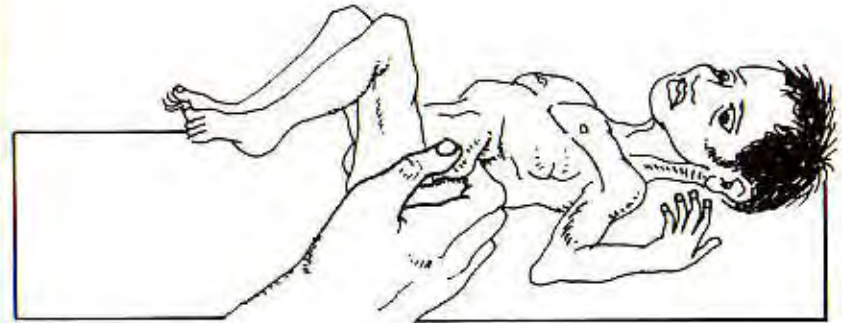
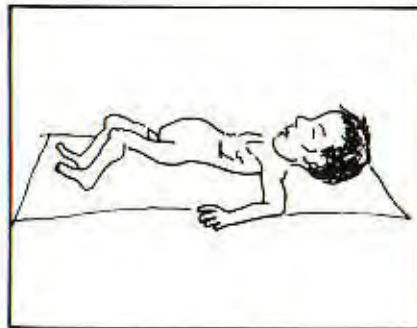
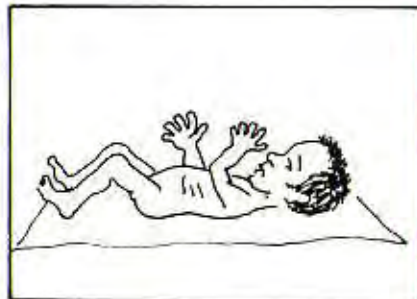
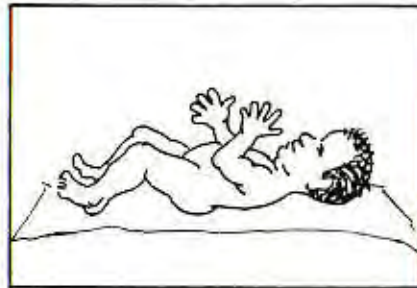
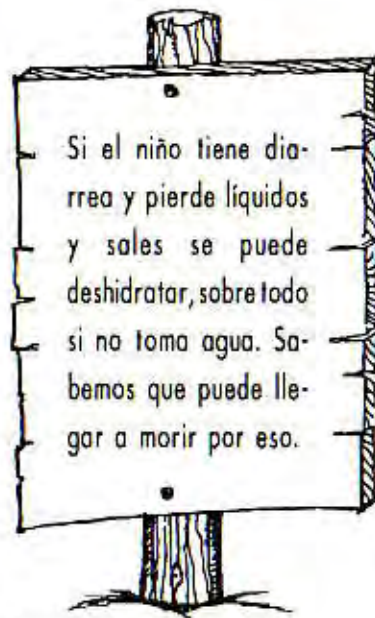
Como un chorro de agua
(más peligrosa) **ko pechay**

En nuestros botiquines tenemos sobres de sales de rehidratación oral. Sirven para evitar la deshidratación que se produce con la diarrea.



QUE HACER EN CASO DE DIARREA:

Sabemos que la mayoría de las diarreas no necesita remedios de farmacia, porque el propio organismo mata los bichitos que la producen. Por eso no damos remedios a no ser que el médico lo indique.



Es importante que nos fijemos si la persona tiene deshidratación. Nos damos cuenta porque el enfermo se pone ojeroso, se le hundén los ojos, se le seca la lengua (también se le puede secar por fiebre) y llora sin lágrimas. Si es más grave, los orines son pocos y espesos (color naranja)

En los niños, el signo más avanzado de deshidratación

es la aparición de un pliegue o arruga en la piel del pecho y de la guatita y que se comprueba tirando el cuerito y cuesta para que vuelva a su lugar. A los niños chiquitios se les hunde la «mollera».

El niño se nota decaído, con poca fuerza y baja de peso porque disminuye el apetito y lo poco que come «pasa de largo» por el intestino.

Si nos damos cuenta que el niño o adulto tiene algún signo de deshidratación debemos mandarlo rápido a la posta, consultorio u hospital más cercano.

Durante el viaje, le iremos dando suero, o agua de hierbas para que no empeore. De lo contrario puede morir.



Entre los **mapuce** hay enfermedades que dan por comer muchos alimentos fríos, calientes, verdes, crudos o grasos y por glotonería o por mal apetito:

Kurvf kuxan, es la enfermedad por aire o prendimiento por gases en el estómago. Da por muchas comidas frías, como porotos y tomates. Es una **pici kuxan**.

Kayci, da también con alimentos fríos o en mal estado, crudos o verdes, también por comer frutas tibias o asoleadas. Es una **lef kuxan**.

Kayci mojfiñ, es la diarrea con sangre o disentería. Generalmente da con fiebre. Y cuando la persona come muchos alimentos o bebidas frías., o bien por mezcla de comidas frías con cálidas. Por ejemplo, tomar mucha chicha. O comer carne de chanco, tomando al mismo tiempo agua y chicha.

El **Ugkañman** o estreñimiento, se reconoce por que la persona tiene decaimiento y dolor de estómago. Los niños chicos la sufren por tomar leche en polvo mal preparada. Además de dolerle mucho la guatita votan muchos chanchitos.

Si una persona come muy poco se vuelve **xalil** o **xongli.**, es flaca, sin carne, puro hueso. Es enfermiza, y no tiene fuerzas.

TRATAMIENTO DE LA DIARREA:

Para los casos en que no hay deshidratación podemos indicar algunas medidas:

Darle Suero

Darle Pecho

Darle Comida Liviana

DAR SUERO

Cómo hacer suero con sales de rehidratación oral:

Hervir agua (más de un litro) y dejar enfriar.

Medir 1 litro exacto, en un jarro limpio.

Poner el sobre de las sales en el agua y mezclar hasta que se disuelva.

Cómo hacer suero en la casa:

1.- Poner en un litro de agua hervida una bolsa de té. Una vez fría agregue, CUATRO cucharaditas de té colmadas



de azúcar, la punta de una cucharadita de té rasa de sal. Si hay bicarbonato en polvo, también podemos ponerle una pizca.

2.- Tomar una cucharada de ceniza roja del fogón. Agregar una taza de agua hervida. Endulzar con azúcar quemada y agregar. Que quede del sabor de las lágrimas.

Debemos aconsejar a la madre que le dé a tomar de estas aguas al niño, cada vez que haga coquita y cuando lo pida. Si vomita, que espere un ratito y le de otro poco hasta que no lo bote.

Si es menor de un año, que le de media taza de la mezcla, sin obligarlo. Si es mayor del año, que le de media a una taza entera, después de cada deposición. No debe guardar el suero de un día para otro.



DAR PECHO:

Si el niño toma pecho, tiene que seguir amantándolo porque así lo alimenta y le da líquido.



DAR COMIDA:

Para la alimentación del niño podemos aconsejar a la madre lo siguiente:

Si el niño tiene hambre alimentarlo con cosas livianas, sin obligarlo para que no vomite.

Si toma mamadera, dársele si no la rechaza.

Si toma sopas, debe hacercela con habas tostadas y peladas o con harina dorada, arroz, fideos, maizena, zanahorias, papas, sal y aceite crudo al momento de servir.

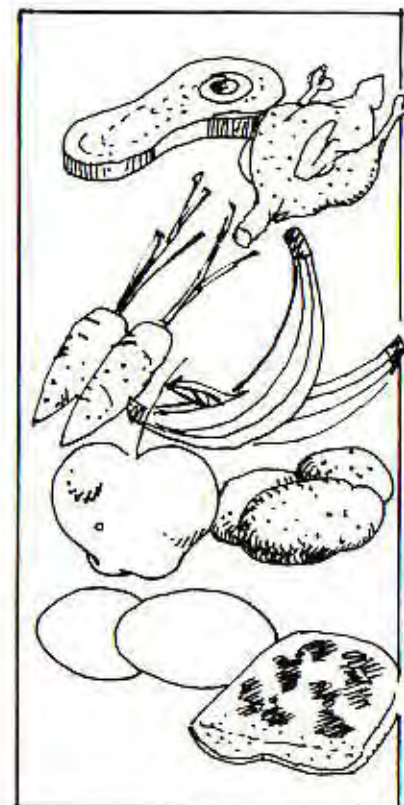


Si le pone carne, puede ser vacuno, pollo, caballo o pavo, molida sin grasa o cuero.

El niño debe comer todo lo que pida y acepte, evitando las verduras, frutas, frituras y condimentos.

Otras cosas que se le puede dar son: zanahorias, plátano, manzanas peladas y ralladas, papas, chuño, pan tostado, gelatina, huevos cocidos o en sopas.

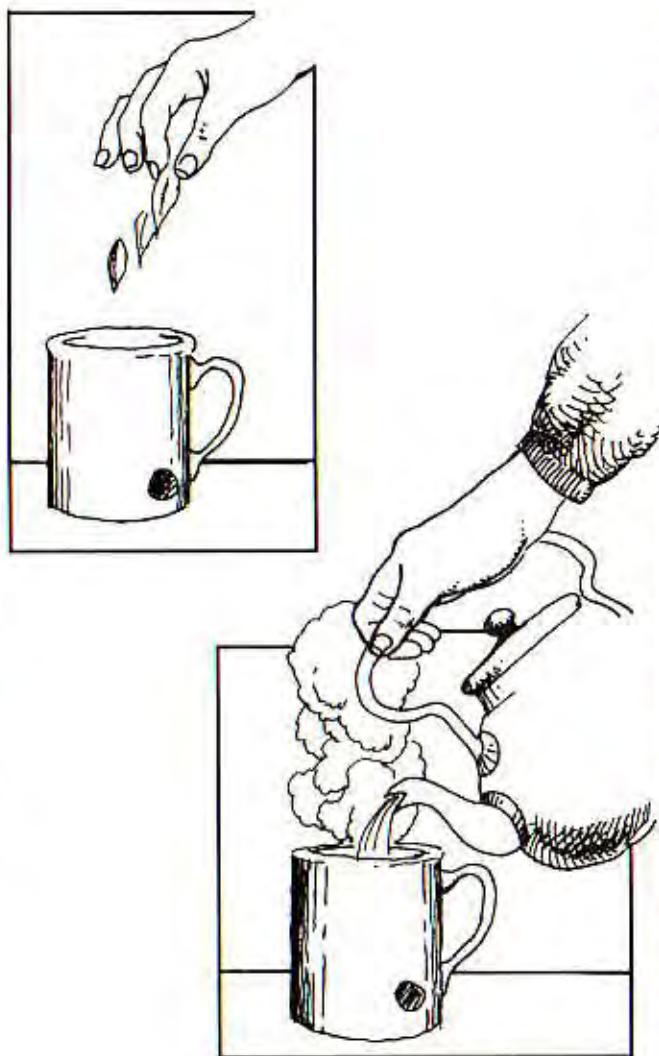
Cuando el niño lleve dos días sin diarrea, puede volver de a poco a la alimentación normal.



TRATAMIENTO CON HIERBAS PARA LAS DIARREAS:

Infusión de poleo, durazno, culen y café de trigo: Poner en un jarro de medio litro, un puñado de poleo azul, un puñado de poleo blanco, tres hojas de durazno, un cogollo de culen y un puñado de café de trigo. Dejar caer agua hirviendo y endulzar con azúcar quemada. Tomar varias veces en el día. No dejar de un día para otro.

Infusión de **kuri mamvj**, **añikvl kvj**: Poner en una taza un puñado de palitos **kuri mamvj**, un pedazo de hoja y raíz de **añikvl kvj**. Se deja caer agua caliente se endulza con azúcar y se calienta con una braza de carbón. Tomar el agüita varias veces.



Para la diarrea peligrosa: un puñado de **cejem** (hierba de la culebra), cuatro cogollos de **mon** (parecido a la ratonera) cuatro tiras de galau galau. Se hierve por tres minutos se le agrega dos cucharaditas de lejía rojo, más azúcar quemada. Dar sólo tres veces al día, una taza, porque si es demasiado el enfermo se tranca. Sirve hasta para las guaguas.

Para la diarrea por el sol, **kon antv**: juntar un puñado de laurel amarillento, de ese seco por el sol, menor cantidad de boldo amarillento, igual que el laurel, igual cantidad de **kilo**. Las tres hierbas se hierven durante cinco minutos y después se le agregan dos cucharaditas de lejía rojo, más azúcar quemada. Darle al niño dos veces en un día. Con eso es suficiente. (receta de Maquehue, José Nanco)

ENFERMEDADES DE LA GUATA

¿COMO PODEMOS EVITAR LAS DIARREAS?



Sabemos que la diarrea es producida por bichos que se encuentran en el agua que no es potable, en las manos sucias, en las frutas y las verduras sin lavar, también en las mamaderas, tazas, platos, cucharas, mal lavadas o tocados por las moscas.



En el verano el calor hace aumentar el número de los bichitos en los alimentos, especialmente en la leche. Por eso hay más niños con diarrea.

Cuando a los niños les están saliendo los dientes, a veces, les da diarrea, porque le pican las encías y se ponen cualquier cosa en la boca. Esta es una situación común que a veces hasta nos parece normal.



CUIDADOS QUE DEBEMOS TENER PRESENTES Y RECOMENDAR A OTRAS MAMÁS.

Para limpiar el agua es bueno hervirla por 20 minutos, o ponerle 1 gota de clorinda por cada litro, nunca más de eso porque es peligrosa. **La clorinda en grandes cantidades es veneno.**

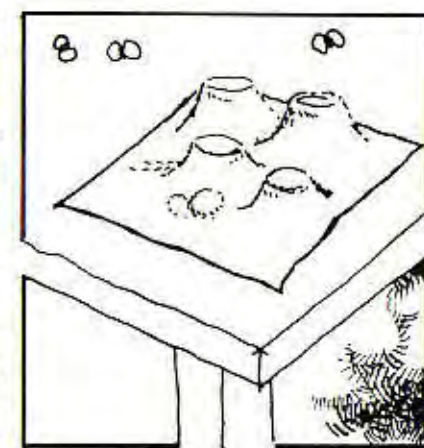
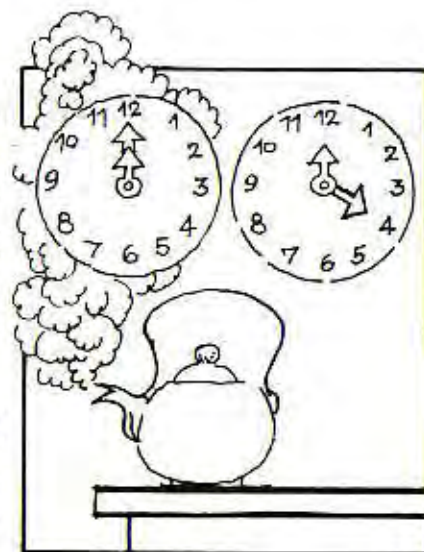
Para enjuagar los chupetes, mamaderas y otros utensilios del niño, es bueno usar agua hervida y corriente.

Proteger los alimentos de moscas y otros insectos, polvo y animales caseros.

Mantener la basura tapada y los juguetes limpios.

Dar pecho, hasta el año de edad.

Lavarse las manos con agua corriente, después de ir al baño o tomar cosas sucias y antes de preparar comida



DOLORES DE GUATA:

Como sucede con las enfermedades respiratorias, podemos encontrar varias enfermedades que provocan dolores de guata y es importante que sepamos distinguirlos:

Hay personas a las que a veces les duele el estómago después de comer mucho y con harta grasa.

Otras personas sienten dolor no por lo que han comido, sino cuando llevan un rato sin comer.

También puede ocurrir cuando la persona está muy nerviosa y no lo reconoce. Entonces, cualquier comida pesada, el ají o el alcohol les hace muy mal.

Hemos visto que el estómago duele por diferentes causa. también debemos fi-



jarnos en que hay tipos de dolores diferentes. A veces puede ser como prendimiento, otras como ardor, como puntadas. O puede ser fuerte y muy intenso. La persona además puede tener gases, o ganas de vomitar, diarrea, acidez o vinagrera. También puede sentir dolor cuando le tocan la guata.

En el campo se da mucha importancia a distinguir lo frío de lo caliente, en los alimentos, en las plantas medicinales y en la relación con el ambiente. Esta distinción apunta a no abusar ni de lo frío, ni de lo caliente, para lograr una relación armónica.

Los ajos, las grasas, la carne de cerdo, son considerados alimentos calientes, mientras que la mayor parte de las verduras verdes, el tomate, la harina tostada, el arroz y otros cereales son considerados fríos.

Si se come mucho de un solo tipo, por ejemplo puras cosas calientes o si se come y se tiene contacto con cosas iguales, en este caso calientes, la persona se puede enfermar por calor del estómago, entonces para curar la enfermedad tendrá que tomar remedios fríos como el **naxvn**.

Estos dolores tienen su causa en lo que las personas comen y de la forma en que lo comen.

Los fritos la carne grasienta, el alcohol, mucho ají, hacen mal.

Comer apurado y rabiando también hace mal.

Recordemos también que uno se puede equivocar. En caso de cualquier duda es mejor mandarlo al hospital.

Recordemos que el dolor puede tener varias causas y de eso depende el tratamiento.

Por eso cuando vemos un enfermo que se queja de dolor de guata es bueno que le preguntemos muy bien lo siguiente:

- ¿como es el dolor?
- ¿donde le duele?
- ¿apareció después de comer algo?
- ¿que cosa?
- ¿desapareció después de comer algo?
- ¿que cosa?
- ¿tiene gases, vinagrera, hinchazón?
- ¿ha hecho caca normal?
- ¿cómo es la caca?
- ¿tiene nervios, problemas?
- ¿ha vomitado o tiene ganas de vomitar?
- ¿pasan las molestias con el vómito?
- ¿que es lo que ha hecho para pasar las molestias?
- ¿le ha pasado otras veces?
- ¿qué le han hecho?
- ¿igual tiene hambre?
- ¿qué temperatura tiene?

Entre los **mapuce** cuando un **kalku** le ha dado a una persona un veneno llamado **fuñapue** mezclado con agua, vino, chicha, **muday** o con comidas como carne, sopaipillas, huevos y mote, se dice que la persona tiene **Kalkutun** por **iliel**. Los brujos hacen ese mal porque ellos quieren o porque otros se lo piden.

Si la persona se ha comido el **fuñapue** este va a dar a la hiel o a los intestinos y se vuelve como bicho o piedra y hace mucho daño, hasta que la enfermedad se pasa y no tiene remedio.

El **fuñapue** demora en pasarse lo que el **kalku** quiera: en seguida, seis meses o un año.

La persona puede darse cuenta del mal si tiene **pewma** en que se sueña con lagartos, bichos o sapos saliéndole por la boca, en los vómitos o si los ve en un plato. Estando despierta le molesta la garganta como si le anduviera un pelo.

El **kuri fuñapue** o **fuñapue** negro no tiene remedio.

El **fuñapue** amarillo puede ser curado con **macitun**.

El **kvra fuñapue** forma piedras en la hiel.

Antes, cuando se quería saber si una persona se había muerto por **kvra fuñapue**, un especialista **mapuce** le sacaba la hiel. Ahora la ley chilena no lo permite.

No le dan **fuñapue** a la persona que se porta bien y que no tiene problemas con nadie. Si uno siente que los demás lo envidian, entonces hay que cuidarse de no comer si no tiene confianza. Si le dan una botella de chicha o de vino en una fiesta, debe ofrecer el primer vaso al que se la regaló, después tomar y repartir a los demás.

EL DOLOR DE VESÍCULA:

Reconocemos el dolor de vesícula cuando la persona nos dice que los dolores le vinieron después de comer mucha comida grasosa; que le duele la boca del estómago, que lo siente pesado y que el dolor le toma la espalda. Si le tocamos le duele más todavía. Además siente gusto amargo en la boca y de sólo pensar en un huevo frito le dan ganas de vomitar. Los vómitos son de bilis verde.

Si vemos que la enfermedad está pasada porque ya no puede ni comer y más encima está con fiebre, *katanmawkey ñi puxa tañi kuxan mu*, debemos decirle que vaya al médico. Mientras tanto podemos indicarle algunos remedios caseros, decirle que como puras comidas livianas y que tome hartito líquido.



REMEDIOS PARA LA VESÍCULA:

Agua de wakalawen:

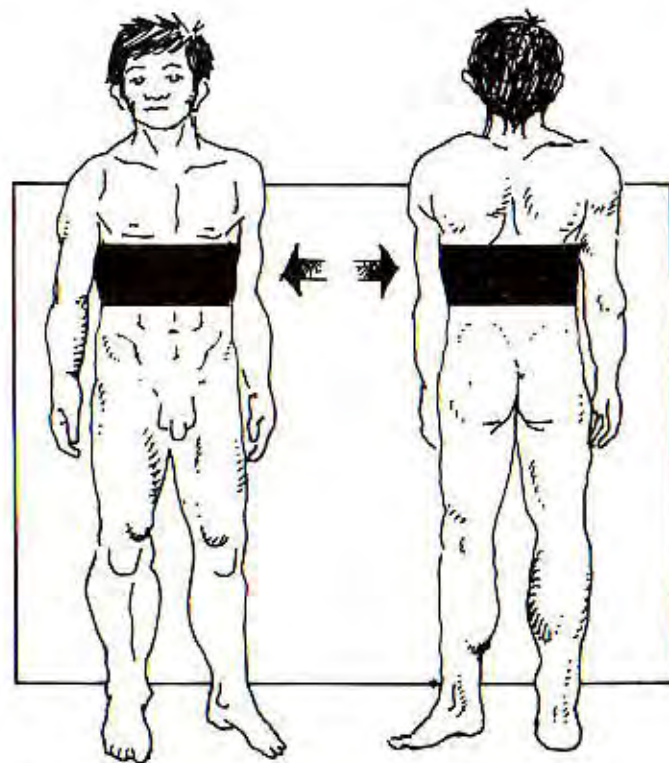
Cuando se tiene pesadez de estómago es bueno poner en una taza de agua caliente 1 ó 2 hojas de *wakalawen* (toronjil cuyano) y tomar después de las comidas.

Agua de ajenojo e hinojo:

Si está con dolor de guata, poner en una taza de agua caliente un cogollo de ajenojo y un cogollo de hinojo y tomar tibio. Si el dolor aumenta, agregar una hoja de peumo.

Tratamiento para sanar de la vesícula:

Durante nueve días seguidos tome en ayunas un cogollo de wakalawen en una taza de agua hervida, y se toma toda la taza en ayunas. Si se acompaña con una hoja de peumo, se debe seguir



tomando peumo hasta completar los 15 días. Este tratamiento da resultado si también se deja de comer las comidas que le hacen mal (frituras, huevo frito, cebolla, repollo, por ejemplo).

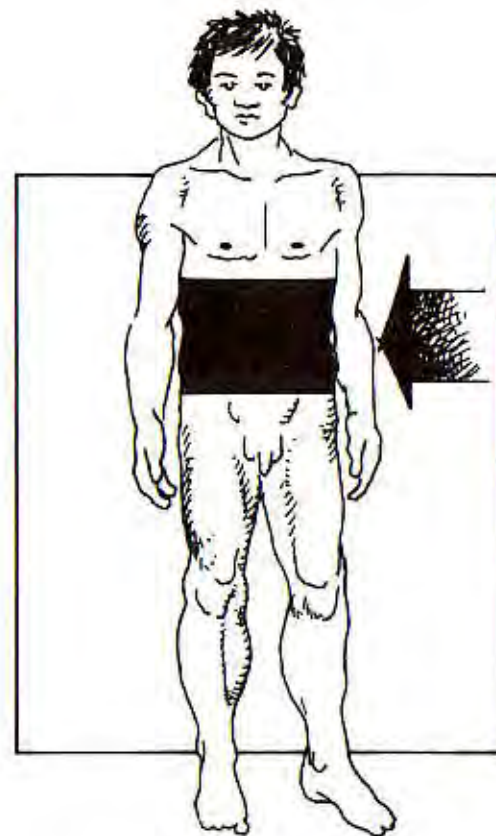
EL DOLOR POR INDIGESTIÓN:

El dolor por indigestión lo reconocemos porque la persona ha comido harto y pesado. Si vomita, se le pasa bastante la molestia. Puede tener caca como diarrea. Tiene delicado todo el estómago.

En esos casos, lo mejor que podemos recomendarle es que vomite todo lo que comió o bebió de más y que después tome remedios caseros.

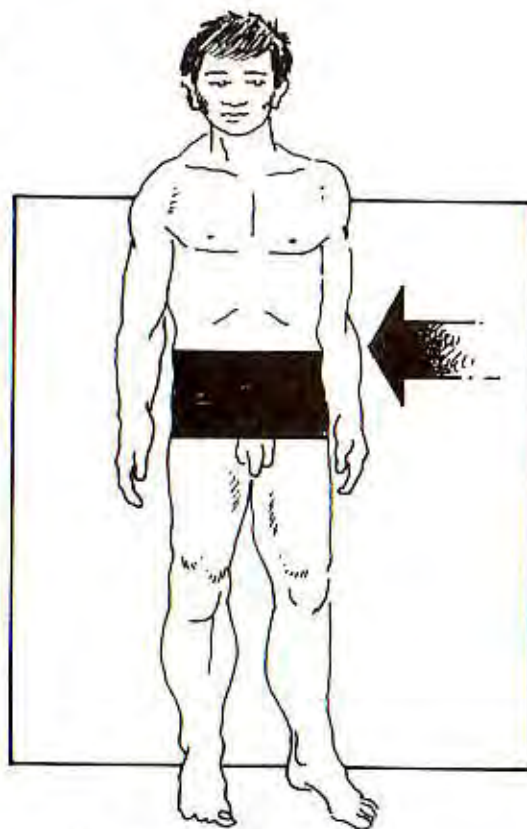
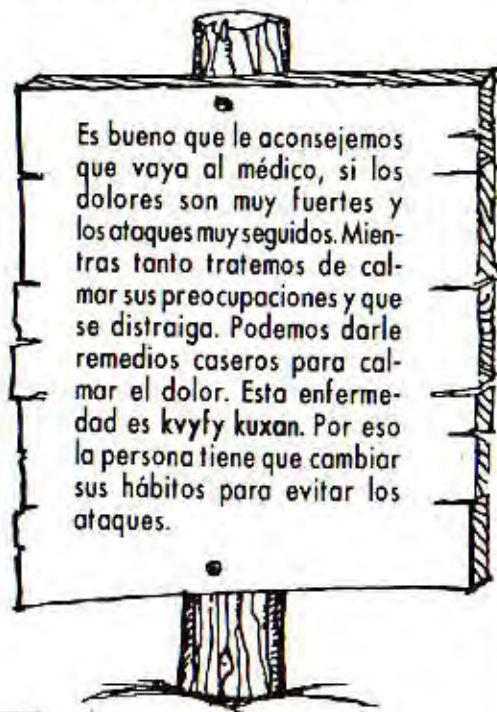
REMEDIOS PARA LA INDIGESTIÓN:

Se usan los mismos remedios que para el dolor de vesícula, pero después de que la persona haya vomitado, para que actúe bien el remedio, en el estómago limpio.



EL DOLOR DEL COLON IRRITABLE:

Es diferente al de vesícula. Podemos reconocerlo porque sabemos que la persona es muy nerviosa o tiene muchas preocupaciones y porque los dolores le aparecen casi siempre en la tarde o en la noche, junto con una hinchazón y prendimiento en la parte baja del estómago y con muchos gases que cuesta botarlos. Así mismo a los afectados le dan náuseas y mareos por nada. A veces tienen diarrea y otras se trancan y no dan del cuerpo. Al comer ají, el dolor se hace más fuerte.



REMEDIOS PARA EL COLON IRRITABLE:

Agua de poleo, hinojo y menta negra:

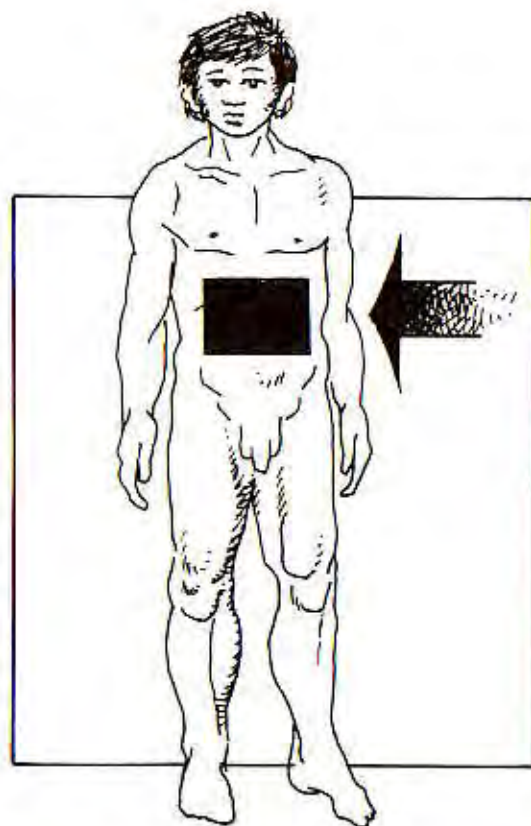
Cuando aparecen los dolores, tomar agua de poleo, con hinojo y menta negra. Un cogollo de cada uno en una taza de agua hirviendo.

EL DOLOR DE LA ÚLCERA:

Sabemos que se trata de úlcera cuando el dolor ataca a la persona en la noche o de amanecida y en general cuando siente hambre. El dolor es fuerte, como que le quema por dentro y tiene vinagrera. Le duele la boca del estómago. Las personas que sufren úlcera son personas nerviosas y que viven preocupadas. Vomitan pura bilis o sólo tienen ganas de vomitar. En los casos graves, la caca es bien oscura y hedionda porque es caca con sangre digerida.

Si pensamos que la persona sufre de la úlcera, hay que decirle que vea médico, porque puede tener hasta hemorragia por la boca. Mientras tanto aconsejarle que no esté tan preocupada y que tome leche cuando le duela la guata o agua de yerbas.

La persona que se le observe caca negra o que tiene vómitos de sangre, debe ir urgente al hospital.



REMEDIOS PARA LA ÚLCERA:

Agua de culen, llantén y pila-pila:

Cuando se está con vinagrera, en una taza de agua hervida, deje caer unas hojitas de culen, una hoja llantén y una hoja de pila-pila.

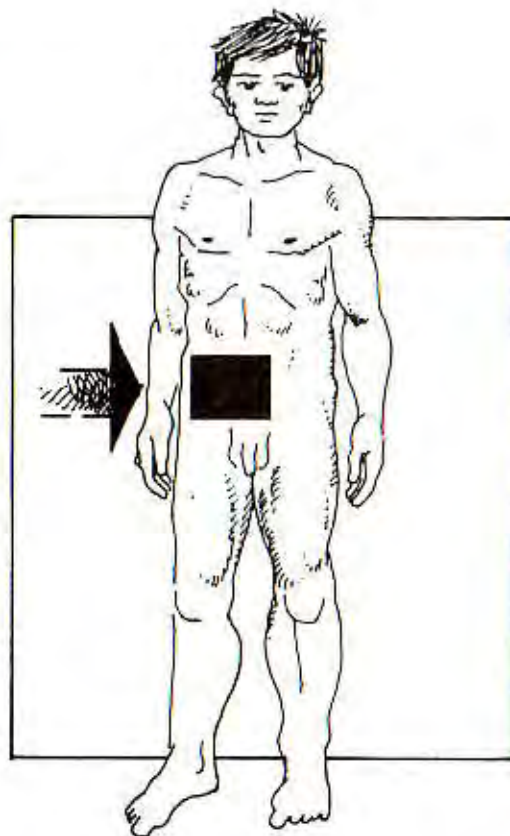


Agua de llantén y matico:

Poner en una taza una hoja de llantén y una hoja de matico. Dejar caer agua hervida y tomar después de las comidas.

LA APENDICITIS:

Sospechamos que puede ser apendicitis cuando a la persona le duele mucho la parte de abajo del estómago en el lado derecho. Si le tocamos le duele más cuando retiramos la mano que cuando apretamos. La guata está muy dura. Le cuesta caminar porque se le queda la pierna derecha atrás. Todo lo vomita no aguanta nada en la boca y tiene fiebre.



Ante un caso de apendicitis, debemos mandar a la persona al médico en seguida a la urgencia. Porque se le puede romper una tripa dentro del cuerpo.



PLANTAS MEDICINALES



DURAZNO
Prunus persica L. Patsch.



CULEN
Otholobium glandulosum (L.)



**PALO NEGRO
KURYMAMUL**
Leptocarpha rivularis D.C.



AJENJO
Artemisia absinthium



MENTA
Mentha piperita L.



PEUMO
Cryptocarya alba (Mol) Looser.

PROGRAMA INTERINSTITUCIONAL MAQUEHUE.

El Programa Interinstitucional Maquehue es una iniciativa de cooperación italo-chilena realizada por Progetto Sviluppo, Istituto Sindacale per la Cooperazione allo Sviluppo della CGIL, la Cooperazione Italiana, Direzione Generale per la Cooperazione allo Sviluppo del Ministero degli Affari Esteri de Italia, el Servicio de Salud de la Araucanía y la Universidad de la Frontera, Departamento de Salud Pública de la Facultad de Medicina. Es un programa de desarrollo local y tiene como objetivo la construcción de espacios sociales y culturales de decisión sobre un territorio determinado.

Se desarrolla entre los años 1991 y 1995 en el territorio mapuche de Maquehue.

Basa su acción en conceptos como territorialidad, intersectorialidad e interinstitucionalidad; rescate y construcción de conocimiento desde y con la comunidad; profesionalidad condicionada a los requerimientos locales e investigación acción participativa.

TRAFKIN.

Es un organismo de la sociedad civil sin fines de lucro, de carácter no gubernamental, que orienta su trabajo al desarrollo humano en un marco de respeto y justicia social, de pluralismo ideológico y solidaridad entre las personas. Destina esfuerzos al rescate y dignificación de la cultura mapuche y su pueblo, en el contexto multicultural que caracteriza la vida de la región del Bío Bío y la Araucanía. La marginalidad política, social, económica y cultural de la población rural estimula a la institución a la búsqueda de respuestas tecnológicas y sociales que potencien una intergración en condiciones de igualdad. TRAFKIN, voz mapuche que significa intercambio, nace como institución en el año 1981. Tiene sede en la ciudad de Temuco, ubicada a 700 km al sur de Santiago, capital de Chile.

PROGRAMA DE ATENCION PRIMARIA DE SALUD

El Programa de Atención Primaria de Salud de la Cooperación Italiana es una iniciativa que se desarrolla a nivel nacional a través de un acuerdo técnico firmado entre el Ministerio de Salud y la Cooperación Italiana. En 1992 el proyecto establece su sede central en Temuco. Aquí, entre otras actividades ligadas al ámbito de la formación y capacitación de los equipos de salud, se ha desarrollado una línea de trabajo que tiene como objetivo buscar modelos de articulación entre la medicina mapuche y la medicina occidental institucionalizada. Con este fin se han implementado actividades de investigación, docencia, capacitación y trabajo en terreno, destinadas a entregar herramientas a los equipos de salud para la realización de su trabajo en áreas interculturales. En Temuco el Programa ha mantenido relaciones institucionales con la Universidad de La Frontera, el Servicio de Salud Araucanía, la ONG Trafkin, la Universidad Católica y una serie de instituciones pública y privadas de la Región.

PROGRAMA
INTERINSTITUCIONAL MAQUEHUE

TRAFKIN

PROGRAMA
ATENCION PRIMARIA, COOPERACION ITALIANA

CON EL AUSPICIO DE SERVICIO DE SALUD ARAUCANIA

