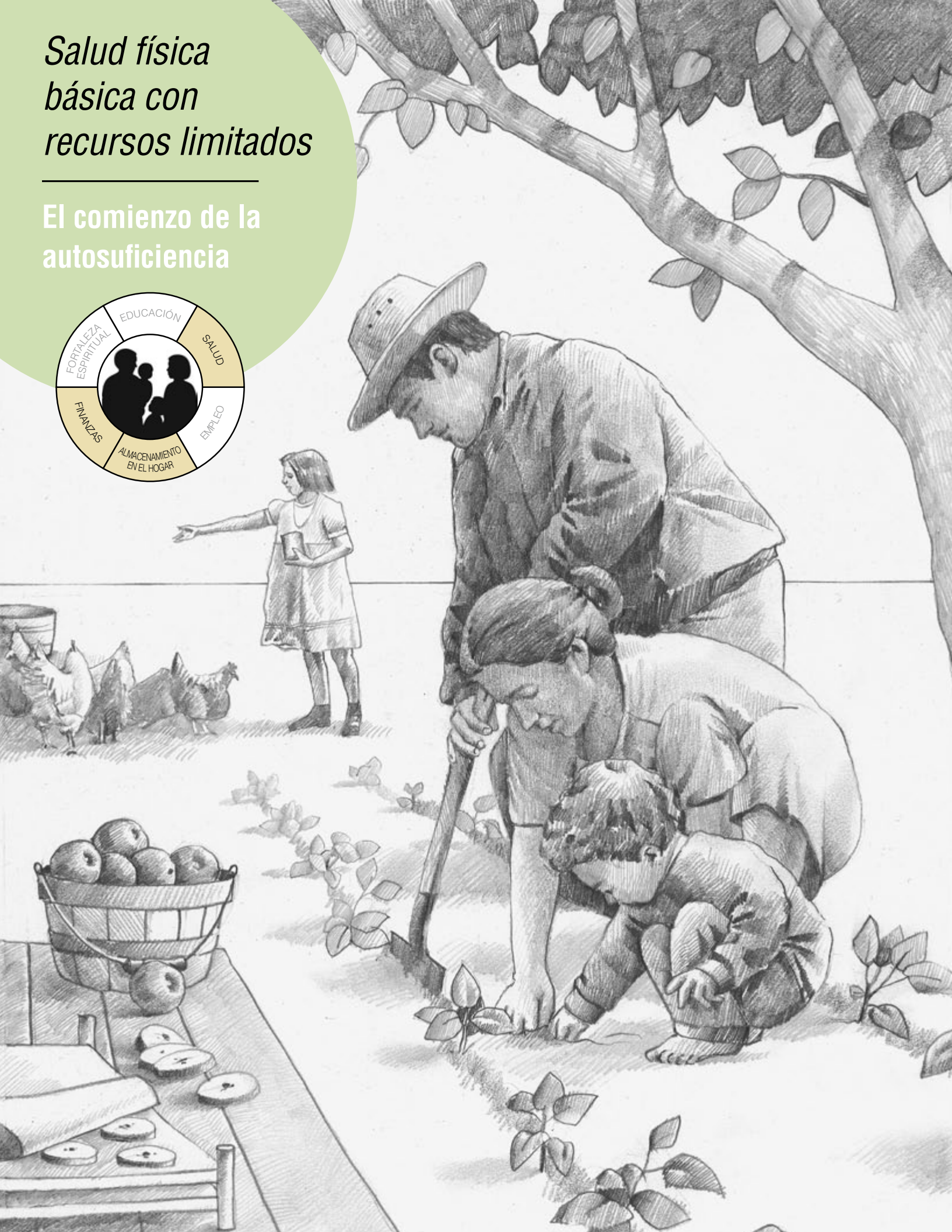
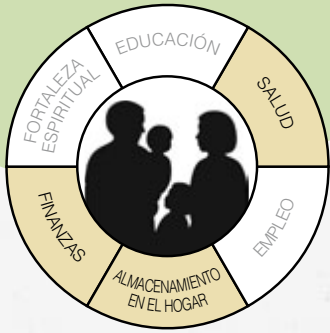


Salud física básica con recursos limitados

El comienzo de la autosuficiencia



*Salud física
básica con
recursos limitados*

El comienzo de la autosuficiencia

© 1982, 1989, 2011 por Intellectual Reserve, Inc.

Todos los derechos reservados

Impreso en los Estados Unidos de América

Aprobación del inglés: 2/10

Aprobación de la traducción: 2/10

Traducción de *Basic Physical Health with Limited Resources*

Spanish

08678 002

Se ha obtenido permiso sin costo alguno para reproducir y adaptar parte de la información que aparece en el libro *Donde no hay doctor*, publicado por Hesperian Foundation, 1919 Addison Street, Suite 304, Berkeley, CA 94704 USA, <http://hesperian.org>, teléfono: 510-845-1447 y número gratuito dentro de EE. UU.: 888-729-1796 o fax: 510-845-0539.

Índice de temas

| | |
|---|----|
| Introducción | v |
| Capítulo 1: La prevención de enfermedades | 1 |
| Cómo mejorar la salud física | 1 |
| La purificación del agua en el hogar | 2 |
| La preparación de los alimentos | 6 |
| Vacunas | 7 |
| La relación entre las enfermedades y las excretas humanas (desechos humanos) | 10 |
| La relación entre las enfermedades y las secreciones corporales | 12 |
| El tratamiento de los parásitos (lombrices) | 13 |
| Capítulo 2: La limpieza y la higiene | 19 |
| Mantener el cuerpo limpio | 19 |
| El cuidado de los dientes | 21 |
| La limpieza de la cocina | 24 |
| La limpieza de la casa | 26 |
| Lavar y desinfectar la ropa | 27 |
| Capítulo 3: La nutrición | 30 |
| La necesidad de tener una buena nutrición | 30 |
| La nutrición de la mujer | 33 |
| La nutrición de los bebés | 35 |
| Cómo hacer rendir el presupuesto para adquirir alimentos | 39 |
| El almacenamiento de alimentos | 42 |

| | |
|---|----|
| Capítulo 4: La producción familiar de alimentos | 49 |
| La planificación de un huerto | 49 |
| El fertilizante y el abono compuesto | 52 |
| Las semillas y los trasplantes | 54 |
| La preparación del suelo y la plantación de un huerto | 55 |
| El mantenimiento de un huerto | 56 |
| La producción de animales pequeños | 57 |
| Capítulo 5: Atención médica familiar básica | 61 |
| Satisfacer las necesidades de atención médica personal | 61 |
| El tratamiento de la fiebre, la diarrea y la deshidratación | 62 |
| El tratamiento de heridas y cortaduras | 64 |
| El cuidado general de la piel | 65 |
| El tratamiento de quemaduras | 67 |

Introducción

Asumir la responsabilidad de nuestra salud física es el comienzo de la autosuficiencia. Las personas desarrollan autosuficiencia verdadera a medida que logran un equilibrio entre la salud física y emocional, la educación, el trabajo, la administración de sus finanzas, la creación de una reserva y la fortaleza espiritual. Esta guía ayudará a los miembros de la Iglesia y a las personas de todo el mundo a ayudarse a sí mismos a mantener una salud física razonablemente buena, aun cuando los recursos sean muy limitados.

La escasez de recursos puede ser el resultado de:

- La pobreza.
- La falta de instrucción.
- La insuficiencia de los servicios en la comunidad.
- El desempleo.
- El abuso o maltrato.
- Los estragos de la guerra.
- Los desastres naturales.

Aunque resulta muy útil, esta guía no está completa. Hace falta contar con más información y recursos para lograr una salud física óptima.

Cómo utilizar esta guía

Esta guía se puede utilizar de varias maneras:

- Se puede descargar e imprimir para su uso personal (<http://health.lds.org>), por ejemplo, para colocarla junto con los suministros reservados para casos de emergencia.
- Los líderes eclesiásticos y comunitarios pueden emplearla para enseñar conceptos de supervivencia.
- Los líderes de la Sociedad de Socorro y de los quórumes, así como los misioneros de ayuda humanitaria, pueden valerse de ella al brindar servicio a personas de pocos recursos.
- Los líderes de la Iglesia pueden usarla como fuente de ayuda para mejorar las ferias de salud de la Iglesia.

Esta guía consta de cinco capítulos básicos. Cada capítulo contiene de cinco a siete tópicos relacionados con el tema principal. A su vez, cada tópico presenta de dos a siete conceptos de respaldo. Muchos tópicos contienen material complementario que sirven para poner en práctica los conceptos descritos. La mayoría de las personas deberían estudiar el primer capítulo que tiene que ver con la prevención de enfermedades aunque no lean los otros capítulos. Los demás capítulos amplían algunas de las ideas presentadas en el primero, y se pueden estudiar en cualquier orden. El contenido de un capítulo a veces hace referencia al contenido que aparece en otro.

Descripción de las medidas que se utilizan en el manual

Con fines prácticos, la medida de una cucharadita es la misma sin importar si se utiliza el sistema métrico, el sistema de EE. UU. o el de Canadá. La cucharadita del sistema británico sólo es 20% más grande y, para alcanzar la mayoría de los objetivos de esta guía, se puede usar ese sistema indistintamente con los demás. Lo mismo se aplica a la medida de una cucharada del sistema métrico, el estadounidense, el canadiense y el británico.

Las siguientes definiciones se utilizan a lo largo de esta guía:

- Una cucharadita (cdta.) equivale a 5 mililitros (ml) o $\frac{1}{3}$ de una cucharada o $\frac{1}{6}$ de una onza líquida (fl. oz., por su abreviatura en inglés).
- Una cucharada (cda.) equivale a 15 mililitros (ml) o aproximadamente $\frac{1}{2}$ de una onza líquida (fl. oz.).
- Una taza equivale a 250 mililitros (ml) o unas 8 onzas líquidas (fl. oz.).
- Un litro (1.000 ml) equivale casi a un cuarto de galón (32 fl. oz.).

CAPÍTULO 1

La prevención de enfermedades

Cómo mejorar la salud física

El Señor desea que seamos fuertes y sanos.

El Señor nos ha colocado en la tierra para que tengamos gozo (véase 2 Nefi 2:25), y Él sabe que tenemos más probabilidades de hallar gozo si somos fuertes y sanos. Él espera que hagamos uso de la sabiduría y hagamos todo lo que podamos para permanecer saludables. El presidente Brigham Young enseñó:

“Procuremos prolongar al máximo esta vida al observar cada ley de salud y al establecer el debido equilibrio entre el trabajo, el estudio, el descanso y los entretenimientos, y prepararnos, de ese modo, para una vida mejor” (*Enseñanzas de los Presidentes de la Iglesia: Brigham Young*, 1997, pág. 226).

Por revelación, el Señor nos dio la ley de salud que se conoce como la Palabra de Sabiduría. Él nos prometió que podemos tener salud si seguimos Sus leyes. Él dijo:

“Y todos los santos que se acuerden de guardar y hacer estas cosas, rindiendo obediencia a los mandamientos, recibirán salud en el ombligo y médula en los huesos” (D. y C. 89:18).

Usted puede aprender a prevenir muchos problemas de salud en su familia.

Normalmente las personas son felices y productivas cuando gozan de buena salud. Sin embargo, mucha gente en el mundo sufre innecesariamente de enfermedades que se pueden prevenir o tratar fácilmente.

Una forma de prevenir enfermedades es tener cuidado en lo que uno come y bebe. Las enfermedades estomacales e intestinales frecuentes se adquieren al consumir alimentos o tomar agua contaminados.

La comida y el agua contaminadas pueden provocar diarrea y fiebre, pero también pueden ocasionar problemas más graves.

Muchas enfermedades y problemas de salud se pueden prevenir muy fácilmente. Los científicos han desarrollado vacunas que previenen muchas enfermedades.

Otros problemas de salud graves se pueden presentar si no se comen alimentos en suficiente cantidad o si no se comen los alimentos adecuados. Consulte el capítulo 3 para obtener información sobre la prevención de esas enfermedades.

Usted puede aprender a solucionar muchos problemas de salud en su familia.

Además de aprender a prevenir las enfermedades, debe saber la forma de solucionar problemas de salud y cuidar a los enfermos. Algunos problemas de salud se pueden tratar fácilmente en el hogar con la ayuda de los miembros de la familia, pero en otros casos se



Algunas enfermedades y problemas de salud provocados por alimentos y agua contaminados

| | |
|------------|------------------------|
| Cólera | Leptospirosis |
| Diarrea | HelminCIAS (lombrices) |
| Disentería | Fiebre tifoidea |
| Giardiasis | |
| Hepatitis | |

Algunas enfermedades que pueden prevenirse mediante la vacunación

| | |
|-----------------|--------------|
| Difteria | Rubeola |
| Hepatitis A y B | Tétanos |
| Sarampión | Tuberculosis |
| Paperas | Tos ferina |
| Polio | |

Algunas enfermedades y problemas de salud provocados por malnutrición

| | |
|---------------------------------|---------------------------------|
| Beriberi | Retraso en el desarrollo físico |
| Kwashiorkor | Falta de fuerza |
| Marasmo | Falta de energía |
| Pelagra | Ceguera nocturna |
| Escorbuto | |
| Retraso en el desarrollo mental | |

requiere la atención de un médico u otro profesional de la salud. Es importante que usted pueda reconocer los problemas de salud y recibir la mejor asistencia posible para usted y su familia.

La guía *Salud física básica con recursos limitados* contiene información que le permitirá aprender a resolver problemas de salud. A medida que estudie esta guía, conocerá las maneras de mejorar su salud, y también podrá enseñárselas a sus hijos. Toda la familia puede disfrutar de mejor salud.

Una de las medidas más importantes que puede tomar para mejorar la salud de su familia es empezar a llevar un registro de salud familiar. El registro de salud familiar debe contener información sobre la salud de los integrantes de la familia, y las medidas que ha tomado y las que planea tomar para mejorar su salud.

Más fuentes de consulta

1. *La mujer Santo de los Últimos Días: Manual básico para la mujer, Parte A, lección 24, "La prevención de enfermedades".*
2. *Deberes y bendiciones del sacerdocio: Manual básico para los poseedores del sacerdocio, Parte B, lección 24, "Cómo mantener una buena salud física".*

La purificación del agua en el hogar

Los gérmenes y los huevos de parásitos pueden causar enfermedades cuando entran en el cuerpo.

Los médicos y los científicos han hecho estudios durante muchos años para comprender las causas de las enfermedades. Ellos han descubierto que muchos se enferman debido a que el agua que beben contiene gérmenes y huevos de parásitos. Éstos son muy pequeños y no podemos verlos a menos que los observemos por un microscopio.

Los gérmenes y los huevos de parásitos pueden entrar en nuestro cuerpo a través de la boca, y luego se multiplican y nos causan enfermedades.

Hay muchos enfermos que no saben que los gérmenes y los huevos de parásitos son la causa de sus dolencias. No es normal tener un poco de diarrea o de fiebre; esos males son causados por gérmenes y parásitos.

Los gérmenes se pueden encontrar en los siguientes lugares:

- En los desechos humanos y de animales (heces, materia fecal)
- En el cuerpo de moscas y cucarachas
- En el agua contaminada
- En la comida contaminada
- En las manos y la ropa sucias
- En vasos, platos y utensilios de cocina sucios
- En las superficies donde se preparan los alimentos

También están en todo lo que esté en contacto con las heces, inclusive el agua.

El filtrado puede hacer que el agua se aclare, pero no matará los gérmenes ni los huevos de parásitos.

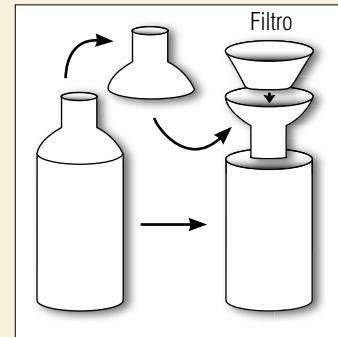
Una forma de aclarar el agua y hacer que tenga mejor sabor consiste en pasarla por un filtro de agua. Sin embargo, el filtrado no destruye los gérmenes ni los huevos de parásitos. Luego de que se ha filtrado el agua, todavía debe purificarse agregándole solución de cloro o hirviéndola.

Datos que debe contener un registro de salud familiar

1. Las vacunas que han recibido los miembros de la familia junto con las fechas.
2. Las enfermedades y los problemas de salud que han padecido los miembros de la familia y el tratamiento recibido.
3. Una lista de las alergias a alimentos o medicamentos que sufra cada miembro de la familia.
4. El nombre y la dirección de los doctores, las clínicas o los profesionales de la salud que puedan brindar asistencia.

El agua puede filtrarse vertiéndola a través de un trozo de tela de tejido tupido (cedazo o tamiz muy fino), preferiblemente, un filtro de papel como los que se venden en las tiendas para preparar bebidas calientes. Una sugerencia es cortar la parte superior de una botella plástica de refresco de dos litros donde comienza a curvarse en la parte superior y usarla como embudo, insertar el filtro y verter el agua turbia a través del filtro hacia un recipiente limpio.

Otra opción consiste en hacer un filtro para su familia, similar al que se describe en el material complementario al final de esta sección. Estos filtros de agua por lo general funcionan bien durante un tiempo, pero luego se obstruyen. Si usted hace un filtro de agua para su familia, es posible que tenga que cambiar la arena, el carbón y la grava cada dos o tres meses. *Recuerde que el filtrado del agua podrá aclararla, pero aún debe purificarla para matar los gérmenes y los huevos de parásitos.*



Si purifica el agua en su hogar, su familia no se enfermará con tanta frecuencia.

El agua se purifica matando los gérmenes y los huevos de parásitos que se encuentran en ella. En algunas ciudades y pueblos se trata de purificar el agua para todas las personas de la comunidad, pero el agua disponible en gran parte del mundo no es apta para el consumo humano. De hecho, el agua que 70 de cada 100 personas en el mundo tienen a su alcance, no es potable. Aún cuando las ciudades tratan de purificar el agua, ésta puede contaminarse en las tuberías o al llevarla a la casa; por lo tanto, es buena idea purificar el agua en su hogar. Si lo hace, su familia no se enfermará con tanta frecuencia.

Una vez que usted haya purificado agua, deberá asegurarse de que no se contamine con más gérmenes o huevos de parásitos antes de utilizarla. Manténgala en un recipiente limpio y con tapa. Utilice el agua purificada en la preparación de los alimentos para su familia. Úsela cuando prepare bebidas con frutas. Una vez que la bebida se ha preparado, no se podrá matar los gérmenes agregando solución de cloro a la bebida. Utilice agua purificada para hacer hielo; si el proveedor local de hielo no utiliza agua purificada, el hielo estará contaminado y no deberá consumirse. Los caldos y las bebidas que se hierven se purifican durante la ebullición, pero es aún mejor utilizar agua purificada para cocinar y beber.

Hay dos formas sencillas de purificar el agua en su hogar.

Siempre es mejor filtrar el agua turbia antes de tratar de purificarla.

1. *Hervirla (ebullición).* El agua se puede hervir para purificarla. Para ello, llévela al punto de ebullición y deje que hierva durante dos minutos (a nivel del mar) o cinco minutos (sobre los 3000 metros de altitud). En muchos lugares del mundo, el combustible para hervir el agua, como leña, gas o querosene, es mucho más caro que la solución de cloro para purificar la misma cantidad de agua. Sin embargo, si usted tiene suficiente combustible o no puede conseguir solución de cloro, la ebullición puede resultar ser la mejor manera de purificar el agua.

2. *Agregarle solución de cloro (hipoclorito de sodio).* El agua también puede purificarse de forma adecuada, rápida y barata agregándole solución de cloro fresca (se entiende por fresca la solución que tenga menos de cuatro meses desde su elaboración) y que no contenga perfumes. Si se usa en forma debida, la solución de cloro puede matar gérmenes y la mayoría de los huevos de parásitos.



Para purificar un litro de agua mediante el uso de solución de cloro, siga estos pasos:

- Consiga un recipiente grande y limpio, y colóquele una etiqueta que diga "Agua potable".
- Llénela con un litro de agua. Añada cuatro gotas de solución líquida de cloro fresca. La solución de cloro que se utilice para esto deberá contener de 4 a 6 por ciento de hipoclorito de sodio, y no deberá contener perfume. A veces, sólo puede conseguirse solución de cloro con 1 por ciento de hipoclorito de sodio. En ese caso, deberá agregar 20 gotas de solución a un litro de agua.
- Cubra el recipiente con una tapa o un paño limpios. Deje reposar el agua durante 30 minutos.
- Pruebe el agua y perciba el leve sabor a cloro. Si no hay sabor a cloro, agregue dos gotas más de solución y espere 15 minutos. Si todavía no sabe a cloro, consiga una nueva solución e inténtelo de nuevo con agua a la que todavía no haya agregado solución. Si el sabor a cloro es demasiado fuerte, pase el agua de un recipiente limpio a otro varias veces; eso mejorará el sabor.

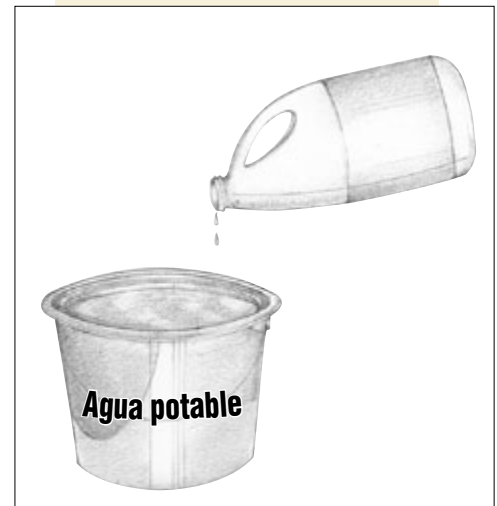
Algunas personas temen que el cloro les haga daño. En las cantidades utilizadas para purificar el agua, es completamente inofensivo. Las principales ciudades del mundo utilizan cloro para purificar el agua.

Para comenzar

Para empezar a purificar el agua en su casa, haga lo siguiente:

1. Purifique el agua hirviéndola o agregándole solución de cloro.
2. Almacene el agua en un recipiente con tapa, del cual los miembros de la familia puedan extraerla para beber y para preparar los alimentos.

Nota: Es posible que pueda adquirir filtros especiales que contengan desinfectantes para purificar el agua al mismo tiempo que se filtra.



Agua purificada (para tomar)

1 litro de agua + 4 gotas
de solución fresca
de cloro (al 4–6%)

Material complementario: Elaboración de un filtro de agua para el hogar

El filtrar el agua con filtros caseros no elimina los gérmenes o los huevos de parásitos, pero aclarará el agua antes de purificarla. El filtrado también hace que el agua tenga mejor sabor. Al pasar el agua por arena fina, se eliminan algas y otras partículas. Al pasar el agua por carbón triturado, se eliminan sabores y colores. Con el tiempo, la arena fina se compactará y el carbón no filtrará adecuadamente; y ambos deberán reemplazarse.

Por lo general, un filtro como el que se muestra en el esquema funcionará bien durante dos meses, filtrando 40 litros de agua por día. Cuando el agua comience a pasar por el filtro de forma demasiado lenta, reemplace la capa superior de arena fina. Si después de filtrar el agua, todavía tiene olor, color o sabor, reemplace el carbón.

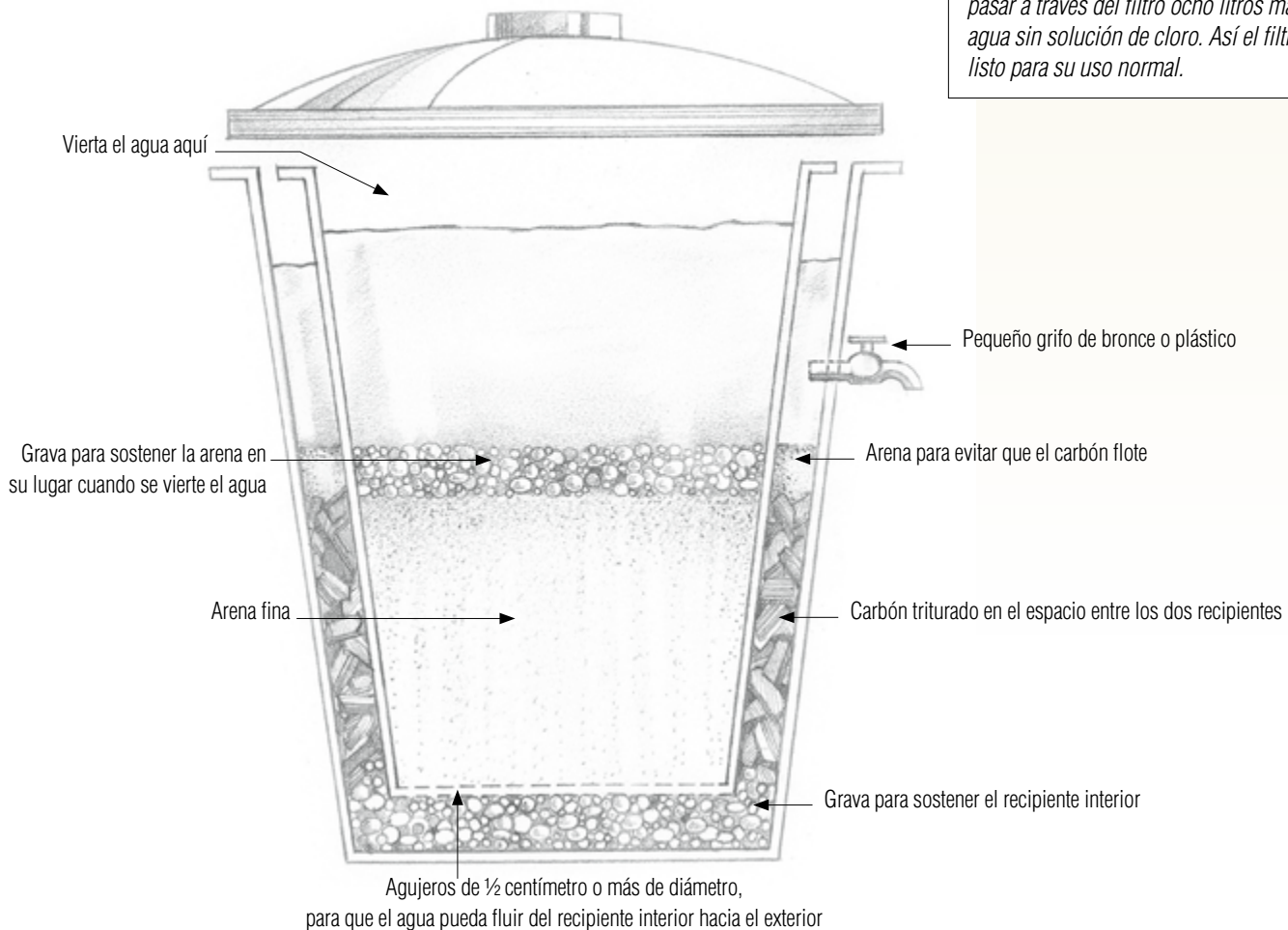
Este filtro simple consta de dos recipientes limpios de plástico, tales como cubos (baldes) o botes de basura. Uno debe ser más pequeño para que quepa en el interior del más grande, con al menos 2,5 centímetros de separación.

Para elaborar un filtro de agua, siga estos pasos:

1. Observe la ilustración del filtro.
2. Perfore o taladre agujeros en la parte inferior del recipiente más pequeño. Éstos deben tener por lo menos $\frac{1}{2}$ centímetro de diámetro para que el agua pueda fluir libremente desde el recipiente interior hacia el exterior.
3. Es posible que desee utilizar una llave o grifo para extraer el agua purificada. Si lo hace, taladre o perfore un agujero en un lado del recipiente exterior. El agujero debe de estar un poco más arriba de donde estarán la arena y el carbón. Instale el grifo con arandelas de goma o de plástico, o con cemento para juntas de plástico.
4. Coloque grava (es decir, guijas, piedras pequeñas o piedra picada) en el fondo del recipiente grande. Ponga lo suficiente como para que la parte superior del recipiente interior quede a la misma altura que la parte superior del recipiente más grande.
5. Coloque el recipiente más pequeño sobre la grava y llénelo hasta la mitad con arena fina. Cubra la arena con unos cinco centímetros de grava para que mantenga a la arena en su lugar cuando se vierta agua en el filtro.
6. Llene la parte inferior del espacio entre los recipientes con carbón triturado y cúbralo con unos cinco centímetros de arena, para evitar que las partículas de carbón floten hacia la superficie.

Uso del filtro de agua

Limpie el filtro antes de usarlo. Vierta agua dentro del recipiente más pequeño y extráigala por el grifo hasta que el agua salga clara. A continuación, haga pasar a través del filtro ocho litros de agua mezclada con dos cucharaditas de solución de cloro. Luego, haga pasar a través del filtro ocho litros más de agua sin solución de cloro. Así el filtro estará listo para su uso normal.



La preparación de los alimentos

Lávese y desinfectese las manos antes de preparar alimentos para usted u otras personas.

A lo largo del día, sus manos se van llenando de gérmenes, los cuales pueden propagarse hacia los alimentos con facilidad. Usted puede deshacerse de muchos de los gérmenes lavándose las manos. Así que antes de preparar alimentos, lávese las manos durante 20 a 24 segundos con abundante jabón. Si sus manos están muy sucias, tal vez desee cepillarse debajo de las uñas y entre los pliegues de la piel. Si hay alguien enfermo en la casa, o para ser más precavido, enjuáguese las manos también con una solución desinfectante y luego con agua purificada.

Usted mismo puede hacer una solución desinfectante agregando una cucharadita de solución de cloro, que contenga de 4 a 6 por ciento de hipoclorito de sodio, a un litro de agua. (Si la concentración de hipoclorito de sodio en la solución es de sólo 1 por ciento, tendrá que agregar cinco cucharaditas por cada litro.) Tenga en cuenta que la cantidad de cloro en la solución desinfectante es mucho mayor que la que se utiliza para purificar el agua para beber. Asegúrese de etiquetar claramente la solución desinfectante para que no se confunda con agua potable. La solución desinfectante debe tener olor a cloro. Si el olor se disipa después de unos días, agregue más cloro.

Evite preparar alimentos si tiene una enfermedad de la piel o llagas infectadas en las manos.

Los gérmenes pueden propagarse desde las infecciones de la piel o llagas infectadas a los alimentos. Si usted no cocina los alimentos por tiempo suficiente, los gérmenes que estén allí crearán un tóxico. Si alguien consume esos alimentos, a las pocas horas puede enfermar mucho con náuseas, retortijones, vómitos y diarrea.

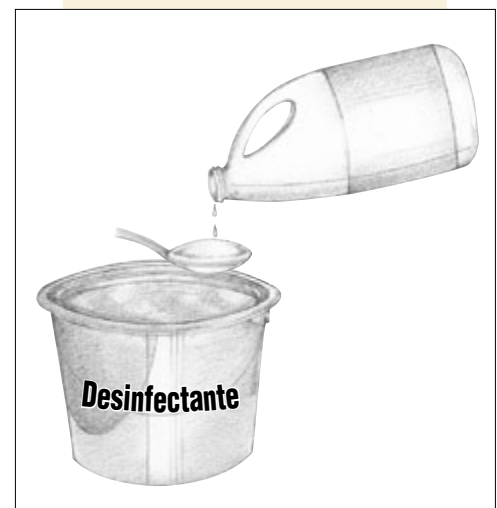
Ese mismo tipo de microbio se encuentra también en las secreciones de la nariz, por lo tanto, evite tocarse la nariz mientras prepare la comida.

Desinfecte las frutas, las verduras y otros alimentos que lleve a su casa.

Las personas que producen y venden frutas, verduras y otros alimentos tal vez los manipulen y los vendan de manera antihigiénica. Cuando se llevan esos alimentos a la casa, los gérmenes se propagan a todo lo que entre en contacto con ellos. Usted debe ocuparse de esos alimentos de una manera especial. Puede matar los gérmenes lavando los alimentos y remojándolos por 60 segundos o más en una solución elaborada de la misma manera que la solución desinfectante para enjuagarse las manos.

Cuando lleve alimentos a su casa, manipúlelos con cuidado. Lave las frutas y las verduras de superficie lisa con agua y jabón para eliminar la tierra y los líquidos que estén en la cáscara. Luego, déjelas en remojo en una solución desinfectante. Cuando utilice la solución desinfectante muchas veces, notará que perderá el olor a cloro. En ese caso, deberá desechar la solución y elaborarla de nuevo con agua y cloro.

Aunque vaya a cocinar o pelar las frutas y verduras, deberá lavarlas primero con agua y jabón y luego remojarlas en la solución desinfectante. Si no lo hace, los gérmenes que estén en esos vegetales se propagarán a otras cosas de la cocina.



Solución desinfectante

1 litro de agua + 1 cucharadita de solución fresca de cloro (4–6%)

Algunas frutas y verduras de piel lisa se pueden limpiar lo suficientemente bien con la solución desinfectante como para comerlas sin cocer. Sin embargo, las verduras como el brócoli y la coliflor o las frutas como las fresas (frutillas) y otras bayas tienen pequeños espacios de aire que suelen atrapar la suciedad y los gérmenes. Esas verduras y frutas no se pueden limpiar lo suficiente como para comerlas crudas, y deberá cocinarlas.

No se puede desinfectar la carne colocándola en una solución desinfectante. La carne, especialmente la de cerdo, debe estar bien cocida para matar los gérmenes que se encuentren en ella. El pollo crudo, en particular, puede propagar gérmenes peligrosos a todo lo que entre en contacto con él. Cuando la carne cruda, roja o de aves de corral, está en contacto con algo que esté en la cocina, deberá lavarlo con la solución desinfectante. *Evite comer carne cruda de cualquier tipo.*

Las cáscaras de huevo pueden propagar los gérmenes con facilidad a las cosas que entren en contacto con ellas. Lave y desinfecte los huevos antes de guardarlos. Puede almacenar los huevos lavados por más tiempo si los cubre con una capa delgada de aceite para cocinar. Nunca coma huevos crudos.

Proteja los alimentos que ha preparado para que no les caigan gérmenes nuevamente.

Las moscas y otros insectos propagan muchos gérmenes a los alimentos. Evite que las moscas se posen sobre los alimentos mientras los sirva. Podrá mantener algunas moscas alejadas si conserva la cocina limpia, pero aún así algunas moscas se acercarán con el olor de los alimentos. Usted puede mantener los alimentos libres de todo tipo de gérmenes si los cubre al guardarlos, mientras los esté cocinando y sirviéndolos. Al momento de comer, no permita que las moscas se posen sobre los alimentos.

Una vez que los alimentos estén bien cocidos, estarán libres de gérmenes siempre y cuando se mantengan calientes (por encima de los 55 grados centígrados). Pero después de servir la comida a los miembros de la familia, todas las sobras se convierten en un problema, pues pueden ponerse en contacto con los gérmenes que estén en el aire, en el polvo, en los utensilios o por medio de las moscas. Esos gérmenes crecen y se multiplican cuando se enfrían los alimentos.

Las sobras deben cubrirse y refrigerarse (por debajo de los 4 grados centígrados). La mayoría de los alimentos sobrantes; especialmente los elaborados con leche, carne y huevos; pueden causar enfermedades si no se guardan en el refrigerador. Coloque los restos de comida en un recipiente para basura cubierto y llévelos fuera de la casa tan pronto como sea posible. Limpie los derrames de comida para mantener las moscas y otros insectos fuera de la cocina.

Vacunas (inmunizaciones)

Al vacunarse, usted puede prevenir muchas enfermedades contagiosas.

Las enfermedades contagiosas son la que se pueden adquirir de otra persona o de un animal. Algunas de esas enfermedades pueden prevenirse mediante la vacunación; por ejemplo, el tétanos, la tos ferina (coqueluche), la difteria, el sarampión, las paperas (parotiditis), la rubéola, el cólera, la poliomielitis y la tuberculosis.

Las enfermedades pueden ocasionar daños en las personas de muchas maneras. La poliomielitis puede paralizar a una persona de

por vida; la meningitis puede dañar el cerebro; la rubéola puede causar enfermedades congénitas si la madre se contagia durante el embarazo; la fiebre alta puede dañar el cerebro, el hígado, el corazón y otros órganos. Usted puede evitar sufrir estos daños si se vacuna.

El cuerpo humano puede luchar contra algunas enfermedades. El cuerpo de algunas personas puede combatir mejor las enfermedades que el de otras. Las personas pueden combatir mejor las enfermedades cuando están saludables. En ocasiones, cuando alguien se enferma y luego se recupera, nunca vuelve a contraer la misma enfermedad; a eso se lo llama inmunidad. Esto ocurre con enfermedades como la rubéola, la varicela y las paperas. Las vacunas pueden hacer que una persona sea inmune a una enfermedad antes de contraerla, pues producen un cambio en el cuerpo que impide el contagio.

Las enfermedades pueden evitar que el cuerpo y la mente de un niño se desarrollen adecuadamente. Por tanto, es bueno prevenir las enfermedades siempre que se pueda. Una razón por la que las enfermedades dañan a los niños es que cuando ellos se enferman, el cuerpo necesita más alimentos, pero es posible que no coman por falta de apetito. Si un niño pequeño no come los tipos adecuados de alimento en suficiente cantidad, no crecerá tan fuerte ni tan alto como debería. Su mente no se desarrollará correctamente, y su capacidad para pensar y actuar puede verse limitada por el resto de su vida. Además, cuando están enfermos, pueden tener diarrea.



Debe asegurarse de que todos los miembros de su familia reciban las inmunizaciones necesarias.

Los padres deben hacer todo lo posible para que los miembros de su familia se mantengan saludables. Las inmunizaciones son una de las formas más importantes de lograrlo. En algunas regiones, las organizaciones gubernamentales procuran que todas las personas se inmunicen. En esas regiones, es posible conseguir vacunas en las clínicas o en las escuelas. Aun así, los padres deben aprender qué vacunas deben recibir los miembros de su familia y asegurarse de que las reciban todas.

Es muy útil que cada familia haga un calendario con las inmunizaciones que deberían recibir y lleven un registro de las que ya han recibido.

Los padres deben asegurarse de que todos sus hijos han recibido todas las vacunas. Tal vez usted pueda conseguir las inmunizaciones sólo en ciertas épocas del año. Las vacunas, así como los trabajadores de la salud, pueden no estar disponibles todo el tiempo. A veces, las inundaciones o las huelgas hacen que las inmunizaciones no lleguen a las personas; y, de repente, pueden volverse difíciles de conseguir. Los padres deben asegurarse de que sus hijos reciban las vacunas cuando éstas estén disponibles. De ser necesario, un padre o grupo de padres podría hacer un viaje a un centro de salud en la ciudad o a un hospital regional junto con sus hijos para conseguir las vacunas.

Cuando todas las personas se han vacunado, ya no se producen epidemias (es decir, cuando muchas personas se enferman a la vez). Cada persona puede contribuir con su comunidad vacunándose. La viruela es un buen ejemplo de una enfermedad que ya no daña a las personas gracias a las inmunizaciones. Antes, las epidemias de viruela dañaban o mataban familias y comunidades enteras. Ahora, nadie ha tenido viruela desde hace muchos años en todo el mundo. Gracias a que muchas personas se vacunaron contra la viruela, ya no se puede propagar la enfermedad.

Si muchas personas se inmunizan, se protegen a sí mismas y a sus comunidades contra las enfermedades. Eso también motivará a las clínicas a seguir suministrando vacunas. Eso es algo bueno para la comunidad.

Material complementario: Esquema de vacunas estándar

Inmunizaciones para bebés

Debido a que en diferentes países se cuentan con diferentes recursos, es imposible dar un calendario de vacunación ideal que sea viable en todos los países. Sin embargo, donde sea posible, la Organización Mundial de la Salud recomienda el siguiente esquema de vacunación:

- BCG vacuna contra la tuberculosis
- VHB vacuna contra la hepatitis B
- Antipolio (OPV) vacuna contra la poliomielitis
- DPT (triple bacteriana) vacuna contra la difteria, la tos ferina y el tétanos
- Hib vacuna contra el *Haemophilus influenzae* tipo b
- PCV vacuna antineumocócica conjugada
- RV vacuna contra el rotavirus (Rotarix o RotaTeq)
- Antisarampionosa vacuna contra el sarampión

| Vacuna | Edad |
|---|--|
| BCG*, VHB, Antipolio† | Al nacer |
| Triple bacteriana, Hib, VHB, Antipolio, PCV, RV | 6 semanas |
| Triple bacteriana, Hib, VHB, Antipolio, PCV, RV | 10 semanas |
| DPT, Hib, VHB, Antipolio, PCV, RV‡ | 14 semanas |
| Antisarampionosa§ | 6 meses |
| Antisarampionosa | 9–15 meses |
| Antisarampionosa | 4 semanas o más después de la dosis anterior |

* La BCG se aplica si la tuberculosis está activa en la población o si el bebé está en alto riesgo, a menos que tenga VIH** (+) positivo o síntomas de VIH.

† Se recomienda la aplicación de la vacuna antipoliomielítica (Sabin, OPV) al nacer sólo si hay poliomielitis entre la población.

‡ La tercera dosis de RV es necesaria sólo si anteriormente se utilizó la vacuna RotaTeq.

§ La vacunación contra el sarampión es necesaria a los 6 meses sólo si la incidencia de VIH** es alta entre la población.

** VIH = virus de la inmunodeficiencia humana, causante del SIDA.

Inmunizaciones para mujeres adolescentes y en edad fértil que no han sido vacunadas previamente

Se recomienda el siguiente calendario para la aplicación de la vacuna contra el tétanos, que habitualmente se combina con la vacuna contra la difteria (Td), y la rubéola:

Nuevas vacunas recomendadas para niñas preadolescentes

La Organización Mundial de la Salud recomienda ahora que las niñas de entre 9 y 13 años de edad sean vacunadas con tres dosis de VPH (Vacuna contra el virus del papiloma humano), para prevenir lesiones precancerosas y cáncer de cuello uterino. Deberían transcurrir de 1 a 2 meses entre las primera y la segunda dosis, y de 4 a 5 meses entre las dos siguientes.

| Vacuna | Cuándo aplicarla |
|---------------------------------------|---|
| Td (y rubéola, si no está embarazada) | Cuando se determine que no ha sido vacunada |
| Td | 4 semanas después |
| Td | 6 a 12 meses después o durante un embarazo subsiguiente |
| Td | 1 a 3 años después o durante un embarazo subsiguiente |
| Td | 1 a 5 años después o durante un embarazo subsiguiente |

Se puede obtener información acerca de las vacunas de refuerzo para niños y las vacunas para adultos en las entidades locales de salud pública.

Fuente: http://www.who.int/immunization/policy/immunization_tables/en/index.html

La relación entre las enfermedades y las excretas humanas (desechos humanos)

El contacto con desechos humanos, también conocidos como excretas humanas, puede propagar enfermedades.

Las enfermedades pueden transmitirse cuando las personas entran en contacto con excretas o desechos humanos, bien sea materia fecal u orina. Estos desechos se componen de alimentos y nutrientes que no fueron digeridos totalmente. Los gérmenes pueden vivir en las excretas de humanos y animales, y crecen muy rápidamente en condiciones cálidas y húmedas. Los desechos humanos pueden contener también lombrices y huevos.

Muchos parásitos y enfermedades se transmiten por medio de los desechos humanos; y son muy comunes en las regiones del mundo donde las condiciones de salubridad son deficientes.

Cuando alguien tiene diarrea severa, a menudo se debe a alguna enfermedad transmitida por excretas humanas.

Usted puede entrar en contacto con desechos humanos de muchas maneras. Es posible que se ensucie las manos cuando va al baño. Puede ensuciarse los pies cuando camina descalzo sobre desechos humanos o sobre el suelo contaminado.

Si toca animales domésticos, roedores e insectos que han estado en contacto con heces humanas, los gérmenes pueden entrar en su cuerpo. Esos microbios pueden encontrarse en animales domésticos como perros, gatos y pájaros; en roedores como ratas y ratones; y en insectos como cucarachas, moscas y pulgas.

A veces, el agua que usted bebe o que usa para lavar puede estar contaminada con desechos humanos. Esta agua puede provenir de pozos poco profundos, sistemas de agua insalubres, arroyos, ríos, calles, acequias o incluso de agua que viene por tubería que no ha sido debidamente purificada. Los alimentos pueden tener microbios porque han sido manipulados por personas con las manos sucias o han estado en contacto con insectos y roedores.

Tenga mucho cuidado de entrar en contacto con excretas humanas. Esto ayudará a evitar que usted y su familia se enfermen.

Enfermedades transmitidas por excretas humanas

| | |
|-----------------|------------------|
| Cólera | Anquilostomiasis |
| Disentería | Oxiuriasis |
| Hepatitis | Ascariasis |
| Polio | Teniasis |
| Fiebre tifoidea | Triquiniasis |
| Amibiasis | (triquinosis) |
| Giardiasis | |

Evite el contacto con desechos humanos cuando vaya al baño.

Cuando evacúe, utilice papel higiénico o un paño sanitario. Si utiliza paños sanitarios, no tendrá que comprar papel higiénico que podría ser caro. Cada miembro de la familia necesitará por lo menos tres a cinco paños por día. Después de que los miembros de la familia los utilicen, deben ponerlos en un recipiente cerrado con agua jabonosa; luego se deben lavar y enjuagar en una solución desinfectante.

Lávese las manos con jabón durante 20 a 24 segundos, inmediatamente después de usar el baño o la letrina, de cambiar un pañal o de tocar animales.

Asegúrese de tener una letrina o un inodoro limpio, y de que todos los miembros de la familia lo usen. Cepille el inodoro o la letrina, por lo menos una vez por semana, con agua y jabón, y luego enjuague con solución de cloro.

Si hay personas mayores o enfermas en casa, tal vez necesite tener una bacinilla, un bacín u orinal para ellos. Vacíe el contenido de la bacinilla a menudo en el inodoro o letrina, y después desinfectelos.

No toque desechos humanos con los pies.

Colóqueles pañales a los bebés y niños pequeños hasta que tengan la edad suficiente para usar el inodoro o la letrina.

Use zapatos que le cubran totalmente los pies y que los protejan. Use sandalias sólo si el barro y la tierra contaminada no entran en contacto con sus pies.

Enseñe a sus hijos a mantenerse alejados de los ríos, de los canales y del agua de lluvia que se acumula en los caminos.

Cubra los inodoros y las letrinas con tapa o con tela metálica. Si utiliza letrinas de trinchera, cubra los desechos inmediatamente con tierra.

No beba agua ni ingiera alimentos que pudieran estar contaminados con heces humanas.

Construya letrinas alejadas de los pozos de agua y de las zonas que drenen hacia fuentes de agua.

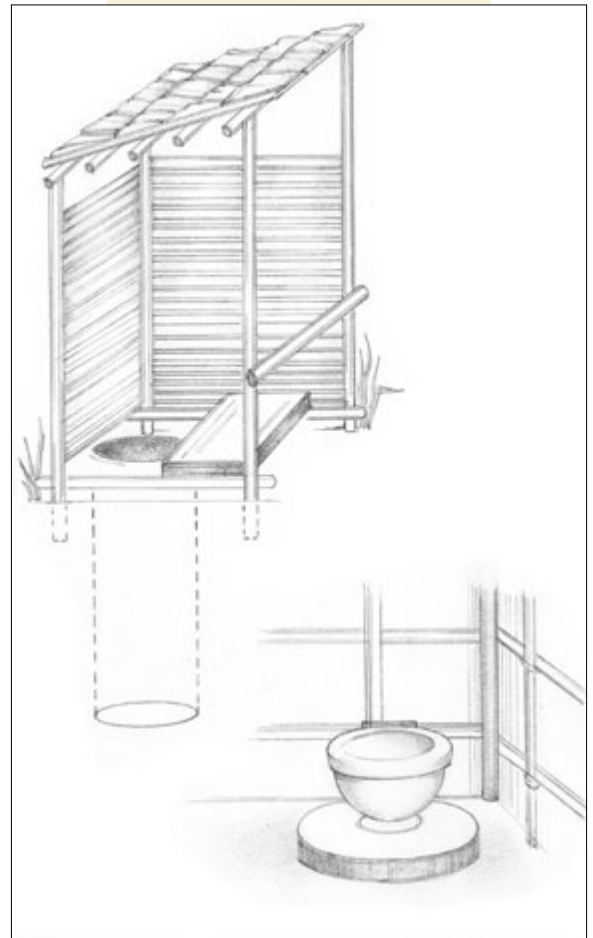
Purifique con solución de cloro toda el agua que se utilice para beber en su hogar.

Evite comer alimentos que se vendan en la calle o en restaurantes que quizás no cumplan las medidas para evitar la contaminación de la comida.

Desinfecte los alimentos que han estado en contacto con moscas y cucarachas antes de comérselos, para ello, enjuáguelos en solución desinfectante o vuelva a cocinarlos.

Deshágase adecuadamente de los desechos humanos.

Usted debe tener en su hogar una forma sanitaria de deshacerse de las excretas humanas. Si no cuenta con un sistema sanitario ahora, debe conseguir uno tan pronto como le sea posible. Una letrina de trinchera es el sistema más fácil de construir, pero deberá tratar de conseguir un sistema mejor tan pronto como pueda. Una letrina de foso es mejor que una de trinchera. Las letrinas con sello de agua y los inodoros de descarga con cámara séptica o los sistemas de cloacas son mucho mejores. Usted debería tratar de conseguir por lo menos una letrina con sello de agua.



Solución desinfectante

1 litro de agua + 1 cucharadita de solución fresca de cloro (4–6%)

Agua purificada (para tomar)

1 litro de agua + 4 gotas de solución fresca de cloro (al 4–6%)

La relación entre las enfermedades y las secreciones corporales

Los fluidos o secreciones corporales pueden propagar microbios y contagiar de enfermedades a otras personas.

Algunos microbios crecen en la nariz, la garganta o los pulmones, donde el cuerpo produce mucosidades para ayudar a deshacerse de ellos. Una persona sana a la que le entren pequeñas gotas de moco infectado en los ojos, la nariz o la boca puede enfermarse.

Otros gérmenes se transmiten por la sangre o crecen en las heridas, donde el cuerpo produce pus. Una persona sana a quien le caiga sangre, pus u otras secreciones infectantes sobre un simple rasguño puede enfermarse también.

Otras enfermedades son causadas por gérmenes que se encuentran en los fluidos que se intercambian durante las relaciones sexuales. Una persona sana que tenga relaciones sexuales con una persona infectada, también puede infectarse.

Para permanecer saludable, debe tener mucho cuidado de evitar el contacto con los fluidos corporales de una persona infectada.

Cúbrase la nariz y la boca cuando estornude o tosa para disminuir la diseminación de pequeñas gotas portadoras de enfermedades.

Cuando usted tose o estornuda, pequeñas gotas portadoras de gérmenes se esparcen por el aire, y éstas pueden causar enfermedades al ser inhaladas por otras personas. Pueden caer sobre alimentos que se encuentren cercanos o sobre otras superficies, y las personas que consuman esos alimentos pueden llegar a enfermarse. Las personas que toquen las superficies que han sido rociadas con las secreciones y que luego manipulen alimentos, bebidas, o se toquen la boca, la nariz o los ojos también pueden enfermarse.

Cuando estornude o tosa, cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo de papel o con la manga o el brazo para disminuir la diseminación de gotitas portadoras de enfermedades. A continuación, deseche el pañuelo de papel en algún sitio designado para la basura y lávese las manos y el brazo. Si al estornudar o toser se cubre con las manos, láveselas bien con agua y jabón de inmediato (refregando la palma, el dorso y entre los dedos durante 20 a 30 segundos) para disminuir el riesgo de propagación de las gotitas infectantes cuando toque cualquier cosa, como las perillas de las puertas, las manos de otras personas y los alimentos.

Para aumentar su probabilidad de permanecer sano, lávese bien las manos con frecuencia; antes de tocarse la boca, la nariz o los ojos; y siempre antes de comer.

Evite tocar sangre, pus u otras secreciones corporales procedentes de heridas de otras personas.

Las heridas que dan lugar a una abertura en la piel pueden infectarse. El cuerpo envía glóbulos blancos para combatir la infección, y este tipo de células a menudo forman el pus. Debido a que el pus puede contener microbios, puede causar infecciones en otra persona que lo toque. La sangre y otros fluidos que broten de una herida también pueden contener gérmenes, ya sea de una infección en la herida o de gérmenes que se encuentren en otras partes del cuerpo, como el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH, causante del SIDA) o el de la hepatitis. Por lo tanto, incluso si la herida de una persona

Algunas enfermedades transmitidas por gotitas de moco

| | |
|----------|----------------|
| Resfríos | Faringitis |
| Gripe | estreptocócica |
| Neumonía | Tuberculosis |

está limpia y no parece estar infectada, debería evitar que los fluidos entren en contacto con su piel. Los pequeños rasguños o las grietas en la piel pueden permitir la entrada de los gérmenes.

El uso de guantes desechables de plástico o de goma (si se encuentran disponibles) es la forma más segura de limpiar la sangre y otros fluidos de las heridas. Los guantes se deben descartar debidamente después de su uso. Si tiene que volver a utilizarlos, primero lávelos y remójelos en solución desinfectante durante 20 minutos. Si la sangre o los fluidos de las heridas de otra persona entran en contacto accidentalmente con su piel, haga lo posible por eliminarlos bajo un chorro de agua y luego lávese bien con agua y jabón.

Evite el intercambio de fluidos durante las relaciones sexuales con una persona infectada.

Algunas enfermedades (por ejemplo, las causadas por bacterias, virus, hongos y parásitos) proliferan en el área genital y son fáciles de transmitir a una pareja no infectada durante las relaciones sexuales. Dado que estas secreciones en última instancia provienen de la sangre, pueden también transmitir otras enfermedades transmitidas por la sangre, como el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH), causante del síndrome de inmunodeficiencia adquirida (VIH / SIDA).

La mejor manera de no contraer estas enfermedades es evitar el contacto con los fluidos de una persona infectada. Si alguna persona sabe que está infectada con gérmenes que se transmiten mediante las secreciones sexuales, debe evitar comportarse de una manera que permitiría que esos fluidos entren en contacto con otra persona.

Las personas infectadas deben buscar asistencia médica para saber qué medicamentos son eficaces y asequibles.

El tratamiento de los parásitos (lombrices)

Muchos niños y algunos adultos tienen parásitos.

Unos científicos hicieron pruebas a un grupo de niños de un año de edad para ver si tenían lombrices intestinales y llegaron a la conclusión de que uno de cada diez estaba infestado. Cuando los niños cumplieron los dos años, los científicos les hicieron pruebas nuevamente. En ese momento, nueve de cada diez niños tenía lombrices intestinales. Entre las edades de uno y dos años, los niños comienzan a caminar y a alimentarse por sí mismos. Durante ese año, los niños se contagian con lombrices porque tocan, comen y beben cosas contaminadas que están a su alrededor.

En los niños que están infestados con lombrices, los parásitos viven de lo que comen los niños e impiden que crezcan como deberían. Las lombrices también pueden causar diarrea, lo que hace que los niños pierdan más alimentos. Los parásitos son unas de las principales razones por las que los niños crecen muy lentamente.

Muchos adultos también tienen lombrices y se infestan mediante los alimentos, el agua y las cosas contaminadas que tocan.

Los adultos y los niños pueden infestarse con muchas lombrices en muy poco tiempo cuando su ambiente no está limpio. Los parásitos pueden hacerles sentir enfermos, cansados y débiles.

Algunas enfermedades transmitidas por las secreciones de las heridas

| | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| Hepatitis | Infección por estreptococos |
| VIH SIDA | |
| Infección por estafilococos | |

Solución desinfectante

1 litro de agua + 1 cucharadita de solución fresca de cloro (4–6%)

Algunas enfermedades transmitidas por secreciones sexuales

| | |
|---------------------------------|---------------|
| Bubas | Sífilis |
| Clamidia | Tricomoniasis |
| Gonorrea | |
| Herpes | |
| VIH SIDA | |
| Virus del papiloma humano (VPH) | |

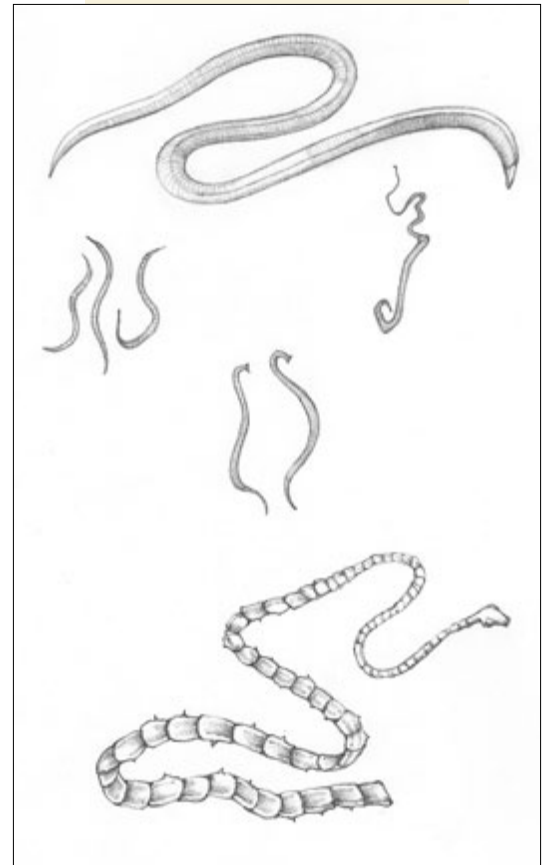
Usted puede evitar infestarse con lombrices.

Las lombrices suelen provenir de desechos (excretas o heces) de seres humanos o animales. Cualquier cosa que haya estado en contacto con esos desechos puede transmitir lombrices. Las lombrices pueden entrar en el cuerpo de las personas de las siguientes maneras:

1. El suelo se contamina con parásitos cuando los desechos humanos y de animales se dejan sin cubrir. Algunas lombrices pueden penetrar la piel de los pies. No camine descalzo sobre suelo contaminado. Use zapatos cerrados, zapatillas (chanclas) o sandalias para proteger sus pies de las lombrices. Enseñe a sus hijos a usar siempre zapatos o sandalias y a no jugar en el suelo sucio. Cuando se le ensucien los pies, láveselos con jabón tan pronto como sea posible. Enjuáguelos con una solución desinfectante preparada con una cucharadita de solución de hipoclorito de sodio al 4 a 6 por ciento en un litro de agua. El alcohol para uso externo también constituye un buen enjuague.
2. Las manos y las uñas pueden albergar huevos de lombrices y lombrices pequeñas. Cuando usted come con las manos sucias, se toca la boca o se muerde las uñas, las lombrices pueden invadir su cuerpo. Lávese las manos frecuentemente y mantenga las uñas cortas y limpias. No coma nada hasta no haberse lavado las manos con jabón y agua purificada. Si tiene las manos realmente sucias, láveselas bien con jabón y luego enjuáguelas con solución desinfectante.
3. Quizás el agua que contenga pequeñas cantidades de desechos humanos o de animales se vea limpia, pero puede transmitir parásitos a la persona que la beba. Usted puede infestarse con las lombrices que están en pozos, ríos, zanjas abiertas, drenajes o alcantarillas de calles y en aguas servidas o residuales. Debe purificar toda el agua que vaya a beber o utilizar en la preparación de alimentos.
4. Dado que los parásitos y sus huevos son demasiado pequeños como para ser observados a simple vista, pueden estar presentes en los alimentos que usted prepara para comer. Cocine los alimentos muy bien para matar los huevos de parásitos. Las moscas transportan pequeñas cantidades de heces a los alimentos, utensilios y platos; pueden transferir huevos de parásitos a los alimentos que ya se hayan cocido bien. Si ése es el caso, deberá calentar los alimentos hasta el punto de cocción nuevamente (hacerlos hervir).

Los alimentos que se preparan y se venden en pequeños puestos en la calle a menudo se contaminan con gérmenes o huevos de parásitos a través de las manos y uñas sucias, las moscas, o porque no los mantienen en buen estado o no están bien cocidos. Tenga cuidado al comprar y consumir ese tipo de alimentos. A menos que los alimentos vengan directamente de una olla hirviendo o de una estufa (hornilla) caliente, pueden contener gérmenes.

5. Los baños y letrinas sucios o inadecuados son lugares donde muchas personas se contagian con parásitos. Mantenga esos lugares limpios y desinfectelos con frecuencia. Evite tocar el piso o el suelo u otras superficies de baños públicos. Siempre lávese las manos después de usar el baño.



Solución desinfectante

1 litro de agua + 1 cucharadita de solución fresca de cloro (4–6%)

Agua purificada (para tomar)

1 litro de agua + 4 gotas de solución fresca de cloro (al 4–6%)

Uno puede tomar medicamentos para tratar la infestación por parásitos.

Hay diferentes tipos de parásitos que pueden infestar el cuerpo de las personas. Estos incluyen a las ascárides, los oxiuros, los tricocéfalos, los anquilostomas y las tenias. Usted puede tomar medicamentos para eliminar esos tipos de lombrices, algunos sirven para eliminar varios tipos a la vez; mientras que otros, para una sola clase de lombriz. Usted debe saber qué medicamento tomar y estar al tanto de los posibles efectos secundarios.

Los miembros de la familia pueden pasarse las lombrices unos a otros con facilidad. Por eso, todos deben recibir el tratamiento para las lombrices al mismo tiempo.

Los parásitos se eliminan rápido y fácilmente mediante los medicamentos. De inmediato, usted percibirá una mejoría en su estado de salud. Si mantiene su cuerpo y su entorno limpios, es posible que los parásitos no vuelvan a infestar a su familia. En los climas cálidos y húmedos, sin embargo, es muy difícil evitar la infestación con parásitos por completo. Si usted vive en ese tipo de clima, deberá tomar con regularidad algún medicamento para tratar los tipos de parasitosis más comunes. Debe procurar administrar este medicamento en particular a los niños. Al hacer esto cada tres meses, las lombrices serán muy pequeñas y por lo general no se verán en las heces. El tiempo más prolongado entre tratamientos debería ser de seis meses. Si encuentra lombrices grandes en las heces inmediatamente después de haber realizado un tratamiento, deberá tomar el medicamento más a menudo, pero no antes de cada tres meses. Si usted hace estas cosas, no tendrá muchos problemas con los parásitos.

Material complementario: Medicamentos para los parásitos

Existen diversos medicamentos para el tratamiento de las lombrices. Un medicamento común que es seguro y eficaz contra varios tipos de parásitos es el mebendazol. El mebendazol se usa para eliminar parásitos de los géneros *Áscaris* (ascárides), *Angiostrongylos*, *Capillaria*, *Enterobius* (oxiuros); y enfermedades como filariasis, gnatostomiasis y la anquilostomiasis.

Algunas lombrices no se pueden tratar con mebendazol, y el medicamento puede no estar disponible en el lugar donde usted viva. Al visitar centros de salud o farmacias de la localidad, usted podrá averiguar qué medicamentos se encuentran disponibles en su región, cuánto cuestan, y para qué tipo de lombrices se utilizan.

Advertencia: Antes de tomar cualquier medicamento para las tenias o los protozoarios como amibas o giardias, se debe determinar si la persona está infestada con ascárides. Si es así, deberá eliminarlas antes de tomar ese medicamento. Algunos de esos medicamentos pueden provocar que las lombrices salgan por la boca y la nariz, lo que puede causar asfixia en niños pequeños. Para evitar que esto suceda, suponga que la mayoría de los niños están infestados por ascárides, y deles el tratamiento para eliminar esas lombrices primero. No hace falta que lo haga si usted o su hijo han estado tomando medicamentos para las ascárides con regularidad.

La siguiente información es una adaptación tomada del manual *Donde no hay doctor*, de David Werner. Hay una edición más reciente del libro disponible en las librerías de muchos países, y también se puede obtener en diferentes idiomas en <http://hesperian.org> o en la siguiente dirección:

The Hesperian Foundation
1919 Addison Street, Suite 304
Berkeley, California 94704, USA

Hay muchos tipos de lombrices y otros bichos (parásitos) que viven en los intestinos (tripas) de la gente y causan enfermedades. Los más grandes a veces se ven en los excrementos (heces, caca):

1. Áscaris (*lombriz grande redonda*)
2. Oxiuro (*lombriz chiquita afilada*)
3. Tricocéfalo (*lombriz de látigo*)
4. Uncinaria o anquilostoma (lombriz de gancho)
5. Tenia o solitaria (lombriz tableada)

Las únicas lombrices que comúnmente se ven en los excrementos son las áscaris, oxiuros y solitarias. Puede haber cientos de tricocéfalos y uncinarias en los intestinos sin que se vean en los excrementos.

Áscaris (lombriz grande redonda)

Tamaño: 20 a 30 cm de largo.

Color: rosa o blanco.

Cómo se transmiten: De las heces a la boca. Por falta de aseo, los huevecillos pasan de los excrementos de una persona a la boca de otra.

Cómo afectan la salud: Después de tragar los huevecillos, las lombricitas nacen y entran a la sangre; esto puede causar comezón por todo el cuerpo. De allí van a los pulmones, causando a veces una tos seca o, en el peor de los casos, pulmonía y tos con sangre. Cuando se tose, las lombricitas suben a la garganta y la persona las traga. Así llegan a los intestinos, donde se vuelven grandes.

Una persona con muchas áscaris en los intestinos puede tener malestar, indigestión y debilidad. A menudo los niños con muchas áscaris se ponen muy barrigones. Rara vez las áscaris producen asma, convulsiones o una obstrucción o bloqueo peligroso de los intestinos. Especialmente cuando un niño tiene calentura (fiebre), las lombrices a veces salen en los excrementos o por la boca o la nariz. A veces se meten por donde se respira, haciendo que uno se ahogue.

Prevención: Use letrinas, lávese las manos antes de comer o de preparar comidas, proteja los alimentos contra las moscas.

Oxiuro (lombriz chiquita afilada)

Tamaño: 1 cm de largo; delgaditas como hilos.

Color: blanco.

Cómo se transmiten: Estas lombrices ponen miles de huevecillos justo fuera del ano (fundillo, hoyo de la cola). Esto produce comezón, sobre todo por la noche. Cuando el niño se rasca, los huevecillos se le meten debajo de las uñas, y él los lleva a los alimentos y otros objetos. Así llegan a su propia boca o a la boca de otra persona, causando nuevas infecciones de oxiuros.

Cómo afectan la salud: A veces los niños no pueden dormir por la comezón.

Tratamiento y prevención: Un niño que tiene oxiuros debe dormir con un pañal o calzón apretado, para que no pueda rascarse el ano con los dedos.

Lave las nalgas (área del ano) y las manos del niño cuando se levante y después de obrar (defecar). Siempre lávele las manos antes de comer. Córtele las uñas al ras. Cambie y bañe seguido al niño.

El aseo es la mejor prevención para los oxiuros. Aun cuando la medicina mate las lombrices, éstas volverán si no se tiene cuidado con el aseo personal.

Tricocéfalo (lombriz de látigo)

Tamaño: 3 a 5 cm de largo.

Color: rosa o gris (plomo).

Cómo se transmite: Esta lombriz, como la áscaris, pasa del excremento de una persona a la boca de otra. Puede producir diarrea. En los niños a veces hace que parte de los intestinos se salgan del ano (prolapso del recto).

Prevención: La misma que para las áscaris.

Uncinaria o anquilostoma (lombriz de gancho)

Tamaño: 1 cm de largo.

Color: rojo. Estas lombrices generalmente no se pueden ver en el excremento. Se necesita un análisis del excremento para comprobar si la persona las tiene.

Cómo se transmiten:

1. Las lombricitas entran por los pies descalzos de una persona. Esto puede causar picazón en los pies.
2. En unos pocos días llegan por la sangre hasta los pulmones. Pueden causar una tos seca (rara vez con sangre).
3. Al toser, las lombricitas suben a la garganta y la persona se las traga.
4. Unos pocos días después, la persona puede tener diarrea o dolor de estómago.
5. Las lombrices se pegan a las paredes de los intestinos. La infestación con muchas lombrices puede causar debilidad y anemia grave.
6. Los huevecillos salen en los excrementos de la persona. Las lombricitas nacen en tierra húmeda y el ciclo empieza de nuevo.

La infección de uncinarias puede ser una de las enfermedades más peligrosas de la niñez. Cualquier niño que esté anémico, muy pálido o que coma tierra, puede tener uncinarias. Si es posible, llévelo a donde le puedan analizar el excremento.

Tenia o solitaria (lombriz tableada)

Tamaño: En los intestinos, las solitarias llegan a medir varios metros de largo. Pero los pedacitos blancos y planos (segmentos) que salen en los excrementos, generalmente miden más o menos 1 cm. A veces un segmento sale solo y queda en los calzones.

Cómo se transmiten: La solitaria viene de comer puerco, res u otras carnes o pescado que no estén bien cocidos.

Cómo afectan la salud: Cuando están en los intestinos, las solitarias a veces causan dolores de estómago leves, pero muy pocos otros problemas.

El mayor peligro existe cuando se forman quistes (bolitas chiquitas que contienen las lombricitas) en el cerebro de una persona. Esto sucede cuando los huevecillos pasan de sus excrementos a su boca. Por esta razón, cualquier persona que tenga solitarias debe seguir cuidadosamente los consejos para el aseo y recibir tratamiento lo más pronto posible.

Prevención: Tenga cuidado de que toda la carne que coma esté bien cocida, especialmente la de puerco. Asegúrese de que no quede cruda en medio la carne ni el pescado.

CAPÍTULO 2

La limpieza y la higiene

Mantener el cuerpo limpio

Usted puede ser más saludable si siempre mantiene su cuerpo limpio.

El Señor nos ha dado la oportunidad de venir a esta tierra y obtener un cuerpo físico. Si cuidamos este regalo especial de nuestro Padre Celestial, podremos disfrutar de buena salud y felicidad.

“El hombre sano, que cuida de su ser físico, tiene fuerza y vitalidad; su cuerpo es un buen lugar para su espíritu... Por lo tanto, es necesario que cuidemos nuestro cuerpo físico y que obedezcamos las leyes de salud física y de felicidad” (David O. McKay, citado en *Deberes y bendiciones del sacerdocio, Parte A*, pág. 182).

La información de este capítulo le ayudará a entender la manera de evitar el contagio con gérmenes que causan enfermedades. Si aprende estas cosas y las pone en práctica, estará más saludable.

Lávese y enjuáguese las manos para eliminar los gérmenes.

Las enfermedades son causadas por pequeños organismos vivos llamados gérmenes o microbios. Estos gérmenes se meten en el cuerpo de las personas a través de la boca, la nariz, los ojos, los oídos y las grietas de la piel. La gente se contagia con los gérmenes al tocar, comer o beber cosas contaminadas.

Usted puede deshacerse de muchos gérmenes lavándose las manos con agua y jabón. Incluso es mejor si se enjuaga las manos con una solución desinfectante y luego con agua purificada.

A lo largo de un día normal, una persona toca muchas cosas que tienen gérmenes. Es por ello que es especialmente importante que usted se lave y enjuague las manos en ciertas situaciones: antes de comer, preparar alimentos o alimentar o cuidar a un bebé; y después de atender a alguien que esté enfermo, manipular basura, ocuparse de la ropa sucia o usar el baño.

Báñese por lo menos dos veces a la semana para mantener su cuerpo limpio y libre de gérmenes.

Si puede, trate de bañarse todos los días. Si no le es posible, báñese por lo menos dos veces a la semana. Las enfermedades de la piel son causadas por bacterias, hongos, ácaros, piojos y pulgas. Al bañarse con regularidad, usted reduce las probabilidades de contraer enfermedades de la piel.

Si usted cuenta con agua por tuberías pero todavía no tiene ducha, tal vez pueda construir una. Si el agua es difícil de conseguir, puede utilizar una jofaina (palangana) con agua para lavar su cuerpo. Al bañarse, ducharse o lavarse el cuerpo, utilice un jabón antiséptico o desinfectante.



Solución desinfectante

1 litro de agua + 1 cucharadita
de solución fresca
de cloro (4–6%)

Agua purificada (para tomar)

1 litro de agua + 4 gotas
de solución fresca
de cloro (al 4–6%)

Lávese el cabello al menos una vez a la semana.

Si se lava el cabello con regularidad, tendrá un cuero cabelludo saludable y mantendrá su cabello libre de gérmenes. Puede lavarse el cabello con un champú normal o con solución jabonosa para las manos.

Si tiene piojos, debe usar un champú especial que contenga una sustancia para matarlos, por ejemplo: piretrina, permetrina, lindano o malatión. Cuando se lave el cabello con este champú especial, no permita que le entre en los ojos. Deje la espuma en el cabello durante 15 minutos y luego enjuáguese bien con agua limpia. Retire las liendres (huevos de piojos) enjuagando el cabello con vinagre tibio y envolviéndolo con una toalla empapada en vinagre durante 30 minutos. A continuación, peine el cabello meticulosamente con un peine de dientes finos.

Use zapatos y mantenga los pies limpios.

Hay muchos gérmenes y parásitos en los lugares por donde camina la gente. Usted puede evitar contagiarse con muchos gérmenes y parásitos usando zapatos o sandalias. También puede eliminar los gérmenes enjuagándose los pies con solución desinfectante. Esto es especialmente importante si ha caminado en un lugar donde hay heces humanas o de animales.

Duerma sobre sábanas limpias (ropa de cama).

Los gérmenes, hongos, ácaros y otras cosas que causan enfermedades se encuentran con frecuencia en la ropa de cama sucia.

Usted debe lavar y desinfectar la ropa de cama cada semana. Otros artículos tales como almohadas, colchonetas, catres o colchones deben sacarse de vez en cuando al aire libre y ventilarse bajo la luz directa del sol. Si es posible, se deben colgar o suspender sin estar en contacto con el suelo.

Es bueno que cada niño de la familia duerma en una cama separada, si es posible. Cuando más de una persona duerman en una misma cama, es importante que la ropa de cama se lave y desinfecte semanalmente, y que cada persona se bañe al menos dos veces a la semana.

Cada miembro de la familia debe utilizar su propio conjunto de artículos básicos de tocador (de cuidado y aseo personal).

Cuando una persona se lava, se baña, se cepilla los dientes o se peina, los gérmenes que están en su cuerpo pueden quedar sobre los paños, las toallas, los cepillos de dientes o los peines. Si otros miembros de la familia utilizan esos artículos, pueden infectarse con esos gérmenes.

Usted debe tratar de tener un conjunto de artículos básicos de tocador por separado para cada miembro de la familia. Si es posible, aparte un lugar para que cada miembro de la familia coloque allí sus artículos personales, para que no entren en contacto con los de otra persona.

El cuidado de los dientes

Los dientes se mantendrán fuertes y sanos durante toda su vida si les da el cuidado debido.

Es muy importante comenzar a cuidar los dientes desde que aparecen por primera vez en la niñez. En los niños, si no se les brinda el cuidado debido a los dientes de leche, éstos se caerán antes de tiempo debido a la caries o a los accidentes, y entonces los dientes permanentes pueden crecer torcidos. Además, si los niños no aprenden a cuidarse los dientes de leche, es probable que no se cuiden los dientes permanentes y los pierdan. Los adultos necesitan todos los dientes permanentes para comer muchas clases de alimentos. Sin una buena dentadura, pueden tener más dificultades para mantenerse saludables.

Los padres o los niños mayores tienen la responsabilidad de enseñar a los niños pequeños a cepillarse los dientes y usar hilo dental. De esa forma, los niños desarrollarán el hábito de cuidarse los dientes durante toda su vida. Los primeros dientes permanentes de los niños salen a los seis años de edad, y ellos deben saber cómo mantenerlos sanos. Si aprenden a mantener sus dientes sanos, tendrán cuerpos más saludables y se sentirán mejor acerca de su apariencia personal.

Además, si usted enseña a sus hijos a cuidarse los dientes, no tendrán que hacer tantas visitas costosas al dentista. Si los adolescentes y los adultos jóvenes se cuidan los dientes, tendrán una mejor apariencia personal. Si los adultos se cuidan los dientes, no tendrán dolor de muelas y podrán comer muchas clases de alimentos. Usted debe conservar cada diente el mayor tiempo posible. Las personas de todas las edades deben brindarle un cuidado debido a sus dientes.

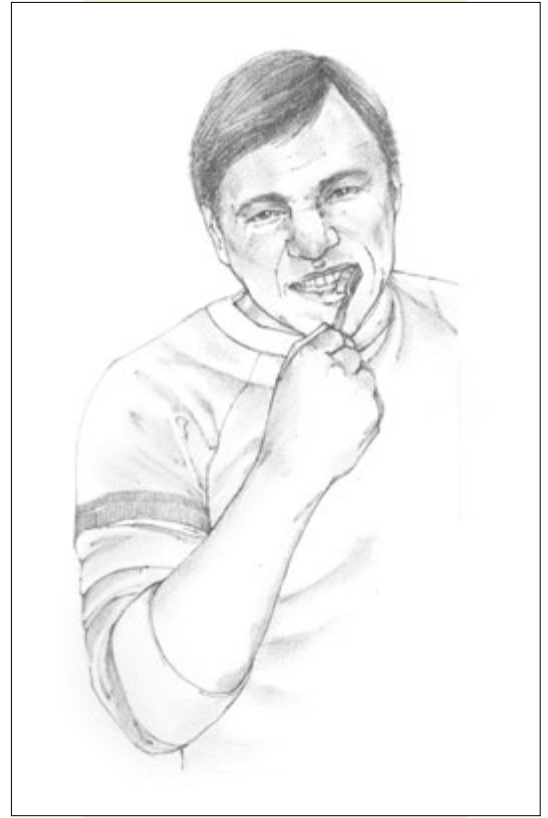
Mantenga los dientes limpios para prevenir la caries dental y las enfermedades de las encías.

Aprenda a mantener sus dientes limpios. El mejor momento para lavarse los dientes es inmediatamente después de las comidas. Las partículas de comida que queden entre los dientes por mucho tiempo causarán caries dental y enfermedades de las encías. El cepillarse y el utilizar hilo dental son los mejores métodos para mantener los dientes limpios.

Si no se cepilla los dientes después de las comidas, se formará una sustancia sobre ellos que es como una película que se siente ligeramente áspera y provoca mal aliento. Esa película sobre los dientes se llama placa dental y está compuesta por las bacterias que se encuentran en la boca y el ácido que ellas mismas producen a partir del azúcar de los alimentos. Es fácil eliminar la placa todos los días, pero si se deja sobre los dientes día tras día, ésta se endurece. Una vez que se endurezca, deberá ser eliminada por alguien que haya sido capacitado para ello y que cuente con el equipo adecuado.

Los miembros de la familia deben cepillarse los dientes correctamente después de cada comida.

Empiece ahora a enseñarles a sus hijos a cuidarse los dientes, especialmente a cepillarlos después de cada comida. Puede que tenga que motivarlos y recordárselos hasta que adquieran el hábito. Los niños se lo agradecerán cuando sean grandes, y usted no gastará tanto dinero en consultas al dentista. También debe empezar ahora a cuidarse sus propios dientes. De esa manera, no tendrá tantos problemas en el futuro.



Los adultos y los niños deben usar un cepillo de dientes de cerdas suaves. Los cepillos de cerdas duras pueden dañar las encías o el recubrimiento de los dientes. Permita que sus cepillos se sequen entre cada uso, y utilice los cepillos exclusivamente para los dientes. Adquiera cepillos nuevos cuando los viejos ya estén desgastados.

Si no puede comprar cepillos, fabríquelos en su casa. Para saber cómo fabricarlos, consulte el material complementario.

Para lavarse bien los dientes, debe limpiárselos por delante y por detrás, y seguir por la superficie donde se mastican los alimentos y también entre los dientes. Concéntrese en cada diente y limpie tanto la parte de atrás como la de adelante. Cepille cada área por lo menos seis veces; el cepillado debe durar de tres a cuatro minutos en total.

Quando se cepille los dientes, utilice pasta dental o polvo de limpieza dental.

Debe cepillarse con pasta dental o polvo de limpieza dental. Si compra pasta dental, trate de comprar una marca que contenga flúor, pues eso ayuda a prevenir la caries. Sólo necesita una pequeña cantidad de pasta para cepillarse.

Si no puede comprar pasta dental, mezcle a partes iguales bicarbonato de sodio con sal. Puede usar ese polvo junto con agua purificada para cepillarse los dientes. Si no tiene bicarbonato de sodio, utilice sólo sal. Después del cepillado, debe enjuagarse bien la boca con agua purificada.

Se puede eliminar la placa mediante el uso frecuente de hilo dental.

Para eliminar la placa, debe utilizar hilo dental. Es fácil de usar, y se debe utilizar todos los días. Si lo hace, conservará más sus dientes.

El hilo dental es una fibra delgada diseñada para limpiar entre los dientes. A veces, el hilo o fibra se encuentra cubierto con cera para que se deslice fácilmente entre los dientes que están muy juntos. Usted puede comprar hilo dental en el mismo lugar donde compra pasta de dientes. También puede utilizar un hilo de grosor medio que usted haya pasado por un trozo de cera.

El hilo dental debe ser fuerte para que no se rompa. Esto significa que usted debe usar el hilo dental con cuidado para no cortar las encías.

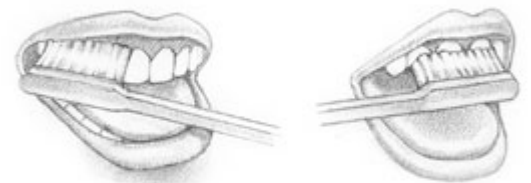
Para utilizar el hilo dental: Corte una hebra de 25 a 40 centímetros de largo. Sostenga la hebra entre los dedos pulgar e índice de ambas manos, a aproximadamente 7 centímetros de cada lado. Coloque el hilo dental entre los dientes y deslice la hebra lentamente entre los dientes en dirección a las encías. Tenga cuidado de no cortar las encías con movimientos bruscos. Siga el procedimiento con cuidado entre todos los dientes. El movimiento del hilo dental eliminará la comida y la placa. Use una parte limpia de la hebra de hilo para cada diente. Las encías pueden sangrarle las primeras veces que lo haga. Eso es normal, pero luego de unos pocos días las encías ya no sangrarán. El uso frecuente del hilo dental fortalece las encías.

**Material complementario:
El cepillado de los dientes**

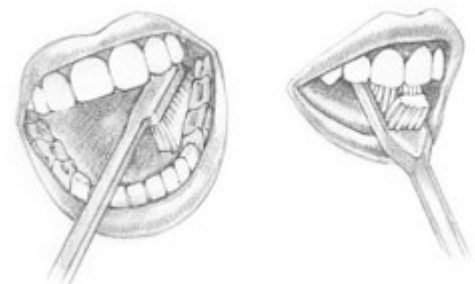
Método eficaz para el cepillado de los dientes

Para las superficies externas de todos los dientes, coloque el cepillo donde se unen los dientes y las encías. Manténgalo en un ángulo de 45 grados.

Cepille con movimientos cortos y cuidadosos, hacia adelante y hacia atrás, a lo largo de la zona entre los dientes y las encías.



Use el mismo método para las superficies internas de los dientes.



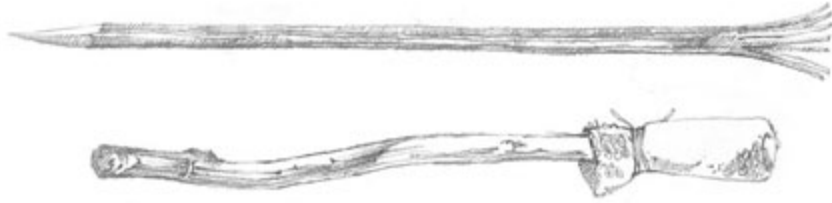
Cepille hacia adelante y hacia atrás las superficies de masticación de los dientes.



El uso diario del hilo dental previene el dolor de muelas y la caries dental. Si sus encías siguen sangrando después de dos semanas de uso del hilo dental, es posible que tenga que acudir a un especialista en salud dental.

Cómo fabricar un cepillo de dientes casero

Tome una ramita de un árbol y afile un extremo para usarlo para limpiar entre los dientes. Mastique el otro extremo y use las fibras como cepillo. También puede atar un pequeño trozo de toalla áspera alrededor del extremo de la ramita para utilizarlo como cepillo.



La limpieza de la cocina

Los gérmenes que están en la vajilla (platos, vasos, cubiertos y otros utensilios) pueden enfermar a los miembros de la familia.

Cuando los gérmenes entran en el cuerpo de las personas, éstas pueden enfermarse. Cuando hay gérmenes en la vajilla, éstos entran en el cuerpo del que coma utilizando esa vajilla. Los gérmenes pueden contaminar la vajilla de muchas maneras. Por ejemplo, las moscas y otros insectos pueden depositar gérmenes sobre la vajilla limpia o sucia o ésta pudo haberse lavado con agua contaminada. Cuando una persona de la familia se enferma, puede transmitirles sus gérmenes a otros miembros de la familia si la vajilla no se desinfecta debidamente. Recuerde que si los niños de la familia se enferman con frecuencia, se desarrollarán lentamente.

Lave y desinfecte la vajilla después de cocinar o comer.

Desinfectar significa matar todos los gérmenes o huevos de parásitos que se encuentran sobre un objeto. Usted puede desinfectar su vajilla lavándola con agua jabonosa caliente. El jabón ayuda a eliminar la comida de la vajilla. El calor y el jabón matan los gérmenes que causan enfermedades. Después de lavar la vajilla, enjuáguela con agua caliente. Colóquela en un escurridor para que se seque. Debido a que la vajilla está caliente, se secará rápidamente.

Si el combustible es caro, se puede calentar el agua para lavar la vajilla colocando una cacerola sobre el carbón que se utilizó para cocinar luego que la comida esté lista, y dejándolo allí hasta después de la comida.

La vajilla no se desinfectará si se lava con agua jabonosa fría. Si no cuenta con agua caliente, puede desinfectar la vajilla de otra manera. Primero lave la vajilla con agua jabonosa fría y enjuáguela con agua fría. Después enjuáguela de nuevo con una solución desinfectante elaborada con una cucharadita de solución de cloro al 4 a 6 por ciento en un litro de agua. Tenga en cuenta que la cantidad de cloro de la solución desinfectante es mucho mayor que la que se utiliza para purificar el agua para beber. Asegúrese de etiquetar claramente la solución desinfectante para que no se confunda con agua potable.

Durante el día usted puede utilizar esa solución desinfectante para enjuagar siempre y cuando tenga un olor fuerte a cloro. La solución puede durar todo el día si usted lava y enjuaga bien la vajilla con agua fría antes de colocarla en la solución desinfectante. Compare el fuerte olor a cloro de la solución desinfectante con el olor del agua purificada para beber. También puede notar la diferencia en cómo se sienten las manos después de enjuagarlas con la solución desinfectante.

Una vez desinfectada la vajilla, asegúrese de que no entre en contacto nuevamente con los gérmenes.

Muchas personas secan la vajilla con un paño de cocina (o toalla). En esos paños de cocina puede haber muchos gérmenes escondidos que se pasan a la vajilla al secarla. Una vez que haya desinfectado la vajilla, déjela secar en un escurridor limpio. Cubra la vajilla con un paño de cocina limpio y seco mientras se seca para evitar que la caiga suciedad o los insectos la contaminen.

Guarde la vajilla desinfectada y seca en un armario o en recipientes cerrados que la resguarden de la suciedad, moscas, cucarachas y otros insectos. Los armarios cerrados son el mejor lugar. Limpie con regularidad los armarios con jabón, enjuáguelos y desinfectélos con



Solución desinfectante

1 litro de agua + 1 cucharadita
de solución fresca
de cloro (4–6%)

solución desinfectante. Asegúrese de que las puertas cierren bien. Si guarda en diferentes espacios los platos, los cuchillos, los tenedores y las cucharillas, su área de cocina va a estar organizada y será más fácil mantenerla limpia. Quizás prefiera guardar los utensilios desinfectados en latas o en envases de plástico limpios con tapas.

Si no puede conservar la vajilla desinfectada, entonces deberá desinfectarla justo antes de utilizarla enjuagándola en la solución desinfectante.

Una vajilla desinfectada y una con gérmenes pueden tener exactamente la misma apariencia. Sin embargo, si se vieran con un microscopio, no aparecerían tantos gérmenes en la que está desinfectada.

Mantenga limpia el área de cocina de su casa.

Usted puede enfermarse por los gérmenes que se hallan en muchos lugares en la cocina. Esos gérmenes se pasan a los alimentos mientras se preparan y se sirven. Desinfecte las tablas para picar, los utensilios, los envases de los alimentos y los espacios donde prepara la comida. Para ello, enjuague esos artículos con solución desinfectante.

A veces las tablas para picar, los tazones de madera y las mesas tienen rayones o hendiduras profundas. La solución desinfectante no alcanza a matar a los gérmenes en las hendiduras profundas. Por eso, debe eliminar estas hendiduras de vez en cuando usando papel de lija. Así será más fácil desinfectar los artículos de madera. Si no puede hacerlo, puede cubrir la superficie con una lámina o mantel de plástico y desinfectarlo.

Si no dispone de una superficie plana para preparar los alimentos, utilice platos planos (de vidrio o metal). Desinfectelos después de utilizarlos y protéjalos del polvo y las moscas cuando los almacene.

También es importante mantener limpio el piso del área del comedor. Bárralo después de cada comida y limpie el piso de toda la cocina por lo menos una vez al día. Si el piso es de superficie dura, cepíllelo frecuentemente con agua y jabón. Si el piso es de tierra, coloque una capa de grava (piedras lisas) o adoquines para reducir el polvo, si es posible. También puede rociar aceite en la tierra del piso y apisonarla para reducir el polvo.

Desempolve las paredes y el techo ocasionalmente y lávelos si es posible.

Es difícil mantener limpia el área de cocina si no se ventila y extrae el humo que se ocasiona al cocinar. Si se genera humo en su área de cocina, deberá hallar la forma de ventilarla.

Almacene el agua potable y la comida fuera del alcance de insectos y del polvo.

Debe contar siempre con una fuente de agua pura en el área de cocina. El agua contaminada transmite muchas enfermedades. Conserve el agua pura en un recipiente cerrado, donde no le entre polvo ni insectos. Póngale una etiqueta que diga: "Agua potable". Purifique el agua para tomar agregándole cuatro gotas de solución de cloro (que contenga de 4 a 6% de hipoclorito de sodio) a cada litro de agua transparente y filtrada. Después de 30 minutos, se puede consumir el agua.

Almacene toda comida sobrante en recipientes que cierren herméticamente. De ser posible, coloque los recipientes en un refrigerador o en estantes protegidos por tela metálica. La comida sobrante se conservará más tiempo y se mantendrá mejor protegida a bajas temperaturas (en frío). Cocine bien toda la comida sobrante antes de servirla de nuevo.

Agua purificada (para tomar)

1 litro de agua + 4 gotas
de solución fresca
de cloro (al 4–6%)

Mantenga la basura en un contenedor cerrado.

Mantenga la basura en un contenedor que cierre herméticamente hasta que se deshaga de ella adecuadamente. Esto mantendrá alejados a las moscas, las ratas y los ratones. Puede utilizar un balde sencillo (cubo, cubeta) con tapa que cierre herméticamente o una bolsa plástica cerrada. Deseche la basura lo más lejos posible de su vivienda.

La limpieza de la casa

Mantenga a todos los animales alejados del lugar donde los miembros de la familia vivan, preparen alimentos, coman, se bañen y jueguen.

Muchas personas tienen animales en la vivienda y en sus alrededores. Los animales pueden transmitir enfermedades a las personas. Pueden ser portadores de piojos, garrapatas y pulgas que pueden transmitir enfermedades a las personas. Los animales pueden traer tierra y pelos a la casa, así como heces humanas y de animales que no se eliminan adecuadamente.

Si mantiene los animales fuera de la vivienda, su familia no se enfermará tanto. Para ello, haga lo siguiente:

- En los accesos a la casa, instale puertas que tengan muy poco espacio entre la puerta y el suelo.
- Coloque cercas o rejas alrededor del área de cocina y de la vivienda.
- Construya los corrales para los animales lejos de la vivienda.
- Mantenga los animales pequeños y las aves en jaulas.
- Alimente a los animales lejos de la zona residencial.
- Enseñe a los niños y a otros miembros de la familia a mantener los animales fuera de la vivienda.

Si deja que las mascotas entren en la casa, cuídese de que no transmitan enfermedades.

Si conserva las mascotas en la vivienda, haga lo siguiente para que no transmitan enfermedades:

- Entrene a las mascotas para que usen una caja de arena o vayan afuera a hacer sus necesidades.
- Bañe las mascotas con frecuencia.
- Limpie y desinfecte los pisos a menudo, especialmente si usted tiene hijos pequeños.
- No permita que los animales se suban a las superficies donde se preparan los alimentos.
- No permita que las mascotas coman en los platos de la familia.

En algunos países se pueden vacunar a los animales o desparasitarlos a fin de que no transmitan enfermedades. Es probable que tenga que deshacerse de los animales que estén muy enfermos.

Organice el área de dormitorios en su vivienda para que los miembros de la familia no se transmitan enfermedades los unos a los otros.

Las enfermedades se propagan de una persona a otra cuando muchos duermen en la misma habitación. Si los niños duermen en lugares separados no se transmitirán las enfermedades durante la noche. Si no le es posible tener camas separadas para cada niño, puede utilizar



Solución desinfectante

1 litro de agua + 1 cucharadita
de solución fresca
de cloro (4–6%)

hamacas (chinchorros); pequeñas camillas que se puedan apilar o colchonetas que se puedan enrollar.

Exponga las camas, hamacas, camillas y colchonetas al sol para mantenerlas limpias y libres de insectos. Lave las telas con agua y jabón y enjuáguelas con una solución desinfectante hecha con una cucharadita de solución de cloro (que contenga de 4 a 6% de hipoclorito de sodio) con un litro de agua. Puede lavar los tejidos de lana en agua fría y tenderlos al sol.

Limpie y desinfecte el área del sanitario (excusado, retrete, váter, taza, inodoro, poceta, letrina) y de baño para proteger a los miembros de su familia de las enfermedades.

Si el sanitario de una vivienda no es salubre, los miembros de la familia pueden contraer muchas enfermedades. Esto se debe a que en las heces humanas habitan numerosos gérmenes y parásitos. En ocasiones, el sanitario puede ser tan insalubre y desagradable que los miembros de la familia no lo utilicen. Este ambiente debe estar limpio y ser agradable para conservar a su familia con salud.

Debe tener papel higiénico o paños sanitarios y un lugar para lavarse las manos en el área del sanitario. Puede optar por utilizar toallas para secarse las manos. Si lo hace, asegúrese que estén bien limpias. Cada miembro de la familia debe tener su propia toalla y un espacio donde colgarla.

Lave los pisos, las puertas y las paredes del área del sanitario con agua y jabón, y enjuáguelos con una solución desinfectante. Hágalo por lo menos cada semana o más frecuentemente si es necesario.

El área de baño es el sitio donde usualmente los miembros de la familia se bañan, se lavan la cara y las manos, se peinan y se cepillan los dientes. Mantenga ese lugar ordenado y desinfectado para que los miembros de la familia no se transmitan enfermedades unos a otros. Cada persona debe tener un espacio asignado para un peine, una toalla, un cepillo para el cabello y otro para los dientes donde se puedan secar al aire rápidamente. Lave y desinfecte estos artículos con frecuencia, así como los lugares donde se guardan.

Se deben lavar también con agua y jabón los pisos, las puertas y las paredes del área del sanitario, y enjuagarlos con solución desinfectante por lo menos una vez a la semana.

Lavar y desinfectar la ropa

Usted puede prevenir la transmisión de enfermedades al lavar y desinfectar la ropa.

Puede prevenir la transmisión de enfermedades al lavar y desinfectar la ropa en su casa. La ropa interior, los pañales y los paños sanitarios (que se utilizan en vez del papel higiénico) pueden transmitir numerosas enfermedades si no están limpios y desinfectados. Los paños y trapos de cocina que se usan en el área para la preparación de alimentos, si no se lavan y desinfectan regularmente, contendrán microbios que crecerán y se propagarán. La ropa y las sábanas (ropa de cama) pueden propagar gérmenes que causan infecciones en la piel y muchas enfermedades contagiosas; con más razón si las ha utilizado una persona enferma. Asimismo las toallas y los paños que se usan en el área de baño de la casa pueden transmitir enfermedades.

Al lavar las toallas con agua y jabón, se eliminan la suciedad y otras materias que pueden criar microbios, pero los microbios en sí se eliminan sólo por medio de la desinfección. Para desinfectar los

Solución desinfectante

1 litro de agua + 1 cucharadita de solución fresca de cloro (4–6%)



paños, lávelos con agua caliente y enjuáguelos con solución desinfectante. También puede enjuagarlos con agua limpia y secarlos a la luz directa del sol.

Separe las piezas que se deban poner en remojo o lavarse por separado.

Algunas piezas se deben remojar siempre antes de lavarlas. Entre ellas se encuentran las piezas de ropa interior, los pañales, los paños sanitarios (que se usan en vez del papel higiénico) y cualquier otra que esté muy sucia. Remoje esas piezas en agua jabonosa por una hora y luego restriéguelas antes de lavarlas.

Lave la ropa con agua caliente y jabón.

Asegúrese que las tinas (poncheras, palanganas), piletas (bateas o lavabos) o las lavadoras estén limpias antes de usarlas para lavar la ropa. Si necesita desinfectar muchas piezas que han usado familiares enfermos, utilice una olla grande para hervir las piezas.

Utilice agua transparente y limpia para lavar la ropa. Puede que necesite filtrar el agua para aclararla; no hace falta purificarla. De ser posible, el agua debe estar caliente para matar los gérmenes y que la ropa quede limpia.

Para sacar la suciedad de la tela debe usar una cantidad suficiente de jabón. Si usa una cantidad de jabón suficiente, quedará espuma en el agua al terminar de lavar. Si no hay espuma, es porque no usó suficiente jabón.

Comience a lavar las prendas de colores claros y que no estén muy sucias. Debe restregar las piezas para quitarles toda la suciedad. Puede hacer esto frotando la ropa con las manos, restregando la ropa contra una batea o tabla de lavar, golpeando la ropa con palos o encima de piedras, o utilizando una lavadora. Si tiene una lavadora, no tendrá que tocar la ropa sucia con las manos para lavarla. Si no dispone de mucha agua, puede usar la misma agua jabonosa para lavar varias piezas.

Enjuague bien la ropa.

Enjuague las prendas varias veces con agua limpia para sacar el jabón y la suciedad. Puede usar dos tinas (poncheras, palanganas) con agua y enjuagar la ropa en una y luego en la otra. Exprima la ropa entre los dos enjuagues.

Después del enjuague normal, deberá enjuagar algunas prendas con solución desinfectante para matar los gérmenes. Escurra la solución desinfectante de la ropa y séquela tan pronto como sea posible en una cuerda o en un colgadero que estén limpios.

Las siguientes piezas deben desinfectarse: la ropa interior, las toallas, los paños y trapos de cocina, las sábanas, las fundas de almohada, las hamacas, los paños sanitarios (que se usan en vez de papel higiénico) y la ropa y otras piezas que haya usado una persona enferma. El uso del cloro en la solución desinfectante puede desteñir las prendas de colores oscuros.

Seque la ropa a la luz directa del sol.

De ser posible, seque la ropa a la luz del sol para matar gérmenes y parásitos. En lo posible, cuelgue la ropa en una cuerda o alambre. La ropa desinfectada que se haya secado sobre arbustos o en el piso puede contener gérmenes. Si está lloviendo, puede secar la ropa bajo

Solución desinfectante

1 litro de agua + 1 cucharadita
de solución fresca
de cloro (4–6%)

una cubierta impermeable, como un techo de paja o el alero de la casa. Ponga a secar la ropa oscura al sol directo, particularmente si no la enjuagó en una solución desinfectante.

Trate de que el lavado de la ropa sea fácil.

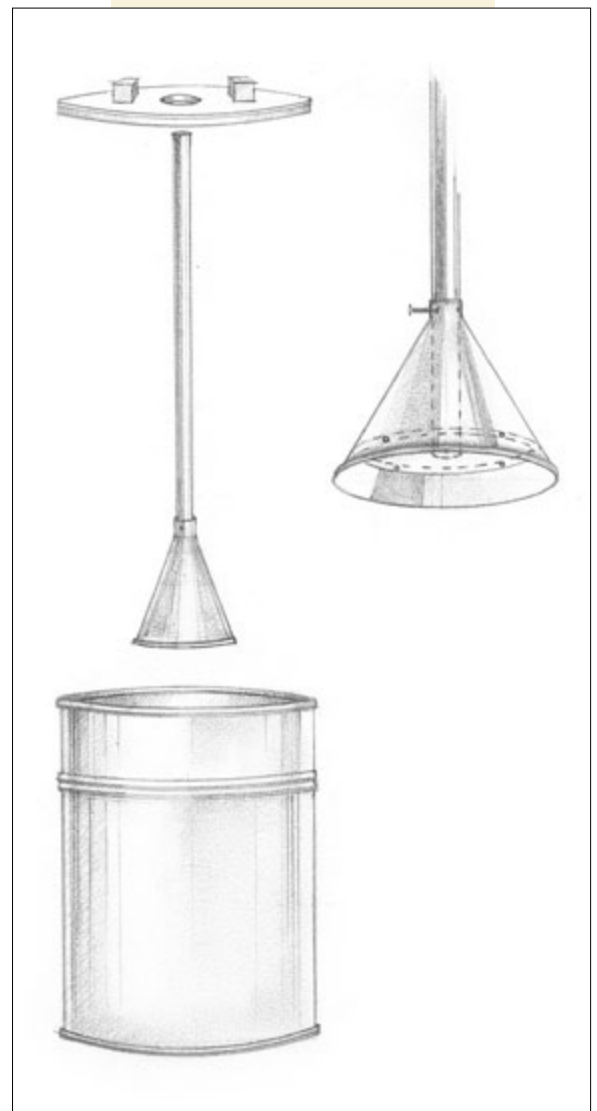
Si sigue todas las recomendaciones que se dan en este capítulo, probablemente tendrá que dedicar más tiempo al lavado de la ropa y los paños que antes. Las siguientes sugerencias pueden ayudarle a hacer del lavado una tarea más sencilla:

1. Transporte el agua por tubería hasta su vivienda o lleve su ropa a una fuente de agua. Seque la ropa antes de llevarla a casa, para que no esté tan pesada.
2. Utilice menos agua enjuagando la ropa primero en una tina de agua grande y después en otra.
3. El lavado desgasta la ropa, por lo que debería comprar ropa duradera. Asegúrese especialmente que la ropa de los niños dure mucho tiempo. El lavado le costará más trabajo si compra ropa que necesite un cuidado especial tales como los tejidos de doble punto, el rayón y las telas delicadas. Las fibras naturales como el algodón, el lino y la lana normalmente son más duraderas. Algunas telas sintéticas también son muy duraderas. Compre la ropa que mejor le convenga.
4. Fabrique una lavadora. Así podrá lavar más fácilmente las prendas pequeñas como los paños de cocina, los trapos y las toallas. También podrá lavar la ropa interior, los pañales y los paños sanitarios sin necesidad de tocarlos.

Material complementario: Cómo fabricar una lavadora de tracción manual

Puede construir una lavadora a base de un desatascador (o chupón de baño) con una ventosa de goma, y un balde alto con tapa. El balde debe ser el doble de ancho que la ventosa. Haga un pequeño orificio en la tapa del balde para pasar por ahí el mango del chupón. Llene el balde con agua jabonosa y la ropa. Coloque la tapa con el chupón insertado a través del orificio. Suba el chupón por encima del nivel del agua en el balde y muévalo hacia arriba y abajo con energía. El chupón debe subir por encima del nivel del agua en su ascenso, pero no debe golpear el fondo del balde en su descenso. Espere unos pocos segundos entre los movimientos.

Si no tiene un chupón o un balde, puede construir una lavadora con el material que tenga disponible.



CAPÍTULO 3

La nutrición

La necesidad de tener una buena nutrición

Una buena nutrición le ayudará a estar saludable y fuerte.

Una buena nutrición significa comer suficientes alimentos de la clase correcta, a fin de que nuestro cuerpo pueda utilizarlos.

Una persona saludable está alerta, activa y por lo general feliz. Un niño sano crece a un ritmo normal y está interesado en aprender nuevas cosas. Para estar saludable hay que tener una nutrición adecuada. Los alimentos que usted ingiera le ayudarán a crecer y a ser fuerte y sano.

Nuestro Padre Celestial nos ama muchísimo. Para que disfrutemos de una buena salud en esta vida, Él nos ha dado pautas en cuanto a los alimentos y otras cosas que consumimos. Esas pautas se hallan en la sección 89 de Doctrina y Convenios, y se llaman en conjunto la Palabra de Sabiduría. En la Palabra de Sabiduría se nos aconseja comer ciertos tipos de alimentos que contribuyen a la buena salud.

Su cuerpo puede debilitarse si usted no come lo suficiente o si no come los tipos correctos de alimentos. A eso se le llama malnutrición. La malnutrición puede ocasionar varias enfermedades graves, aún la muerte. También acarrea otros problemas. Su cuerpo pierde su capacidad para reponer la piel y el cabello y para conservar el buen funcionamiento de los ojos, la dentadura, la sangre, los huesos y los músculos.

También cuando tiene una nutrición deficiente, no tendrá suficiente energía para hacer sus actividades cotidianas. Si se trata de un niño, quizás estará demasiado cansado para jugar, y si fuera un estudiante, no estará en condiciones de estudiar y aprender como es debido. Asimismo, los adultos no estarán en condiciones de trabajar todo el día.

En Doctrina y Convenios el Señor dice:

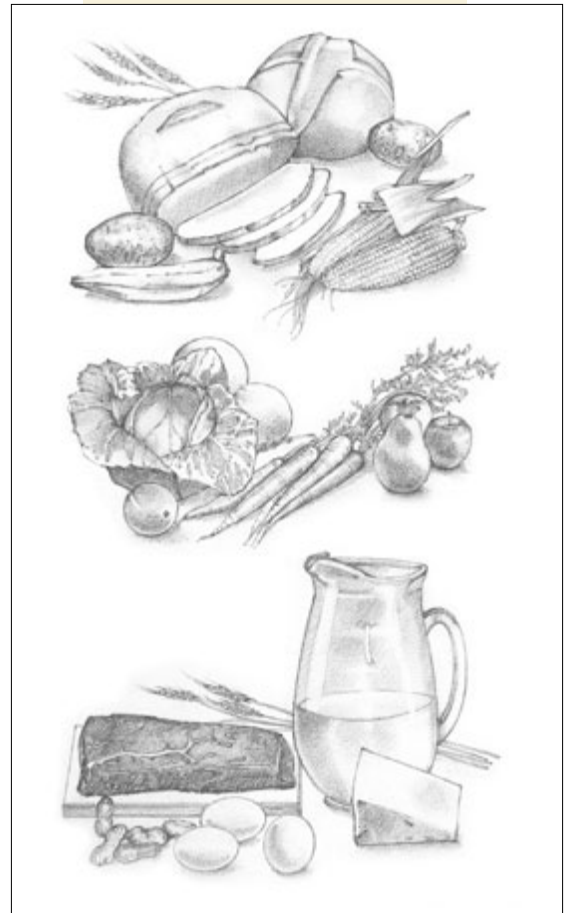
“Sí, todas las cosas que de la tierra salen, en su sazón, son hechas para el beneficio y el uso del hombre, tanto para agradar la vista como para alegrar el corazón;

“Sí, para ser alimento y vestidura, para gustar y oler, para vigorizar el cuerpo y animar el alma” (D. y C. 59:16–19).

La información que se ofrece en este capítulo le ayudará a comprender las clases de alimentos que usted y su familia deben consumir para conservarse fuertes y saludables.

Toda persona necesita alimentos energéticos, formadores y reguladores.

Usted puede mejorar la salud de los miembros de su familia al facilitarles las clases de alimentos adecuadas. Todos necesitan alimentos de estos tres grupos:



1. *Alimentos energéticos.* Los alimentos de este grupo le proporcionan energía a su cuerpo, la mayoría son ricos en almidón, y entre ellos se encuentran el arroz, el maíz, el trigo, el mijo, la mandioca (yuca, guacamota, casava), la malanga (taro, ocumo, mafafa, macabo) y las papas (patatas). Otros alimentos que suministran energía a su cuerpo son el aceite comestible, las semillas que contienen aceite, la manteca, la grasa y el sebo, así como el azúcar, la melaza y la miel.

2. *Alimentos formadores.* Los alimentos de este grupo le aportan proteínas a su cuerpo para crecer y reparar los tejidos. Entre ellos se encuentran varios tipos de legumbres y semillas; las carnes de res, puerco (cerdo, marrano, chanco), aves y pescados; la leche y los productos lácteos tales como el queso y el yogur; y los huevos.

3. *Alimentos reguladores.* Los alimentos en este grupo son ricos en vitaminas y minerales. La mayoría de las frutas y los vegetales pertenecen a este grupo que se divide en tres partes: alimentos con alto contenido de vitamina A, alimentos con alto contenido de vitamina C y las otras frutas y vegetales.

Los alimentos ricos en vitamina A abarcan todos los vegetales con hojas verde oscuro, tales como la espinaca, las hojas de la batata (camote), la acelga y todas las frutas y vegetales amarillos o anaranjados, tales como los mangos, las zanahorias y el calabacín (ayote, auyama, cucurbita, zapallo).

Los alimentos de alto contenido en vitamina C abarcan muchas frutas, tales como las naranjas, las toronjas (pomelos), las fresas (frutillas), las papayas (lechosas), las sandías (patillas) y los tomates.

Las otras frutas y vegetales en este grupo aportan a nuestro cuerpo importantes vitaminas y minerales. Sin embargo, no son ricas ni en vitamina A ni C. Éstas son las bananas, el quingombó (ocra), la benjuna, los frijoles (porotos, habichuelas, alubias, caraotas) y los aguacates (palta).

Se debe consumir alimentos energéticos, formadores y reguladores en cada comida principal del día.

Usted debe tratar de servir los tres tipos de alimentos en cada comida principal del día. De esa forma, las comidas tendrán todo lo necesario. Algunos de esos alimentos se pueden servir entre las comidas principales.

Todos los días debe comer al menos un alimento rico en vitamina A y uno rico en vitamina C. Esos alimentos se pueden ingerir como bocadillos o meriendas entre comidas. Si no consume alimentos energéticos, se sentirá fatigado y su cerebro no funcionará como debe. Si no consume alimentos formadores, su mente y su cuerpo no tendrán las proteínas que necesitan para desarrollarse y funcionar adecuadamente y se enfermará fácilmente. Si no come alimentos reguladores, podría contraer muchas enfermedades graves.

La cantidad de alimentos que necesite una persona dependerá de su edad, su tamaño, su actividad diaria y su salud, entre otras cosas. Por ejemplo, un niño necesita, por lo general, menos alimentos que un adulto. Un hombre grande necesitará más alimentos energéticos que un hombre pequeño para realizar la misma tarea, pero todos necesitan comer de los tres grupos todos los días.

Material complementario: Los tres grupos básicos de alimentos

Alimentos energéticos comunes

Alimentos ricos en almidón

Granos (legumbres)

maíz (elote)

mijo

quinua

arroz

trigo

Tubérculos

mandioca (yuca)

papas (patatas)

batatas (camotes)

malanga (taro, macabo, ocumo)

boniato (ñame)

Grasas y aceites

mantequilla

manteca animal

margarina

sebo

aceite vegetal

Dulces

frutas azucaradas

caramelos

miel

mermeladas y jaleas

melaza

azúcar

Alimentos formadores comunes

Frijoles y semillas

frijoles (alubias, caraotas,

porotos)

frijol mungo (poroto verde)

soja

lentejas

arvejas (chícharos, guisantes)

tarhui (lupines)

Carnes

res

puerco

aves

conejo

ternera

pescado o camarones

Leche o productos lácteos

queso

helados

leche

natilla

yogur

Huevos y sus derivados

Alimentos reguladores comunes

Alimentos ricos en vitamina A

Vegetales de hojas verde oscuro

hojas de amaranto

hojas de remolacha

acelga

col rizada

hojas de mostaza

espinaca

hojas de batata (camote)

berro

Frutas y vegetales anaranjados

melones

zanahorias

mangos

calabacín (ayote, zapallo,

auyama)

ñames

papayas (lechosas)

calabazas

batatas amarillas

Alimentos ricos en vitamina C

toronja (pomelo)

guanábana

guayaba

calamansi

mangos

naranjas

papayas (lechosas)

toronja (pomelo)

fresas (frutillas)

tomates

sandías (patillas)

Otras frutas y vegetales

aguacate (palta)

bananas

melones amargos

repollo

pepinos

berenjena

habichuelas (ejotes, judías verdes, vainitas, chauchas)

arvejas verdes (guisantes, chícharos)

yaca (panapén)

lechuga

quingombó (ocra)

piñas (ananás)

calabacín blanco

batatas blancas (camotes)

ñames blancos

La nutrición de la mujer

Una mujer, antes y durante el embarazo necesita una muy buena alimentación.

Una buena nutrición es muy importante para las mujeres en edad fértil. La salud de la mujer embarazada depende mucho de lo que coma antes y durante el embarazo. El bebé que está en el vientre materno (feto) vive y crece de los nutrientes de lo que la madre come. Así que la alimentación de la madre también influye en la salud del bebé.

Antes de quedar en estado y durante el embarazo, la mujer necesita comer más alimentos que contengan hierro, calcio, proteínas, vitamina A y ácido fólico.

Los alimentos que contienen hierro son muy importantes para las mujeres antes del embarazo y, en particular, luego de quedar en estado. Muchos de los alimentos formadores contienen hierro. Los alimentos ricos en hierro son el hígado, las carnes rojas, los huevos, los frijoles y los cereales enriquecidos. También se obtiene hierro de los vegetales de hojas verde oscuro.

Los alimentos ricos en calcio también son importantes para las mujeres antes y durante el embarazo. El calcio se obtiene de la leche, el queso, el yogur, los helados, los vegetales de hojas verde oscuro, los frijoles, la soja, el requesón (cuajada) y algunas semillas y frutos secos (nueces, cacahuates, maníes). Las fuentes de calcio varían según los países. En partes de Latinoamérica, donde se comen tortillas de maíz, la cal que se utiliza para remojar el maíz es una fuente de calcio. En otros países, la médula de los huesos y los huesos blandos proporcionan calcio. Los peces pequeños que se cocinan hasta que las espinas se ablandan, y se comen enteros, son también una fuente de calcio.

Los alimentos formadores que contienen proteínas (véanse las págs. 30–32) son importantes para ayudar a preparar el cuerpo de la mujer para tener un bebé. También ayudan a formar el cuerpo del feto en el vientre materno. El pescado, la carne de aves, la carne de res, los huevos, la leche, el yogur, el queso, los frijoles y los frutos secos (nueces, maníes, cacahuates, etc.) son buenos alimentos formadores.

Los alimentos reguladores (véanse las págs. 30–32) son importantes para la madre y para el bebé que está creciendo en el vientre. Son especialmente necesarios los que contienen vitamina A y ácido fólico. Los vegetales verdes y anaranjados son buenas fuentes de vitamina A. Las buenas fuentes de ácido fólico son los frijoles (porotos) y las leguminosas, las frutas cítricas, los granos enteros, los vegetales de hojas verde oscuro, la carne de aves, el puerco, los mariscos y el hígado.

Una madre que esté amamantando a su bebé necesita de una mejor alimentación que cuando estaba embarazada, y también requiere tomar mucha agua potable.

La mejor alimentación que se puede dar a un recién nacido es la leche materna. El bebé recibe en la leche materna los nutrientes que necesita por medio de los alimentos que su madre ingiere. El bebé no necesitará otro alimento durante los primeros seis meses si su madre se alimenta bien durante el embarazo y la lactancia.

La madre debe ingerir aún más alimentos formadores (véanse las págs. 30–32) durante la lactancia que durante el embarazo. En especial debe consumir alimentos que contengan mucho calcio.



También debe beber mucha agua potable, a fin de proveer suficiente leche para su bebé. El beber abundante agua potable le ayudará a seguir produciendo leche.

Material complementario: Las fuentes de hierro y calcio

Fuentes comunes de hierro

Alimentos enriquecidos

cereales enriquecidos
harina de maíz enriquecida
harina de trigo enriquecida
pasta enriquecida
arroz enriquecido

Frijoles (porotos, caraotas, alubias)

frijoles cocidos
frijoles negros (caraotas)
frijoles rojos
frijoles blancos
frijoles pintos
soja

Carnes

res
pollo
pato
cordero
hígado
moluscos
puerco
vísceras de aves
mariscos
pavo

Lentejas

Tofu (alimento a base de soja)

Vegetales de hojas verdes

hojas de amaranto
col silvestre (berza)
col rizada
hojas de mostaza
espinaca
grelos

Otros vegetales

espárragos
brócoli
colecita de Bruselas
perejil
acelga

Fuentes comunes de calcio

Productos lácteos

requesón
crema
quesos duros
helados
leche (fresca, en polvo o evaporada)
yogur

Vegetales verde oscuro

amaranto
brócoli
hojas de menta
espinaca

Maíz seco remojado en cal

tortillas de maíz
maíz molido o machacado
masa

Frijoles y frutos secos

almendras
avellanas
garbanzos
muchos tipos de frijoles secos
semillas y harina de soja
tofu (si contiene calcio)

Semillas o granos

chía
mijo dedo
teff

Huesos de pescados cocidos hasta que se ablanden

anchoas
salmón en lata
sardinias

Harina elaborada de pescado seco

Melaza oscura

La nutrición de los bebés

El bebé debe ser amamantado desde el día de su nacimiento.

La primera leche materna contiene calostro, que es muy importante y protegerá al bebé de infecciones intestinales y otras enfermedades. Por esa razón, la madre debe procurar amamantar a su bebé desde el día de su nacimiento, si es posible.

Quizás los primeros días parezca que la cantidad de leche que produce la madre no sea suficiente para el bebé. Es posible que el bebé mame muy poco, pero eso es todo lo que él necesita. Cada vez que la madre amamante al bebé en los primeros días debe hacerlo por unos cinco minutos en cada seno. Una o dos semanas más tarde, la madre puede incrementar gradualmente el tiempo de lactancia materna a 10 o 15 minutos en cada seno. A medida que siga amamantando, normalmente aumentará la producción de leche para satisfacer las necesidades del bebé. Con el tiempo, la leche de uno de los senos alcanzará para amamantarlo, y la siguiente vez podrá ofrecerle leche del otro seno. La mejor manera para estimular la producción de leche es darle pecho con frecuencia durante las primeras semanas. Cuando el bebé tiene entre cuatro y seis semanas de edad, se le puede amamantar usualmente cada tres o cuatro horas durante el día.

Un bebé que reciba suficiente leche quedará satisfecho después de ser amamantado e irá ganando peso. Cuando el bebé está bien nutrido, aumenta el doble del peso que tenía al nacer en unos cinco meses y el triple al año.

El bebé puede comenzar a comer otro tipo de alimentos aproximadamente a los seis meses. Sin embargo, la leche materna debe seguir siendo su principal alimento al menos por un año. La madre debe darle pecho primeramente y luego ofrecerle otros alimentos. Así ella producirá suficiente leche. Cuando el bebé cumpla un año, y a medida que comience a comer más de otro tipo de alimentos, necesitará menos leche materna. Sin embargo, es bueno seguir amamantándolo hasta que cumpla dos años o más.

El bebé debe comenzar a comer otro tipo de alimentos aproximadamente a los seis meses.

Alrededor del sexto mes o un poco más temprano, el bebé debería comenzar a ingerir otros alimentos aparte de la leche materna. Cuando comience a darle otros alimentos, debe recordar tres cosas:

1. Dele a su bebé solamente un nuevo alimento a la vez, y no más de uno o dos nuevos alimentos a la semana.
2. Haga papilla o puré para que sea fácil de ingerir y el bebé no se ahogue con un trozo de comida.
3. Tome la precaución de lavarse las manos y preparar la comida con utensilios desinfectados para que el alimento no se contamine.

La primera comida debería ser una papilla clara de arroz. Luego se debe continuar con otras papillas de almidón o puré de vegetales, frutas o carnes magras. Las frutas muy maduras, tales como las bananas, los aguacates, las papayas y los mangos son fáciles de convertir en puré o papilla. Los vegetales y las carnes magras deben cocerse primeramente antes de hacer papilla. Se puede usar agua purificada o el agua que resulte después de cocer los alimentos para diluir el puré a fin de que el bebé lo pueda tragar fácilmente. Si el alimento es ácido, se le puede agregar una pequeña cantidad de azúcar.



Solución desinfectante

1 litro de agua + 1 cucharadita
de solución fresca
de cloro (4–6%)

Para hacer puré, haga lo siguiente:

- Lávese las manos con agua y jabón; considere también enjuagárselas con una solución desinfectante y agua purificada.
- Desinfecte las frutas o los vegetales cocidos que va a convertir en puré y enjuáguelos con agua purificada.
- Desinfecte los utensilios y enjuáguelos con agua purificada.
- Pele las frutas y los vegetales o desmenuce la carne que esté recién preparada y bien cocida.
- Pise los alimentos con un tenedor.
- Utilice una cucharilla para pasar la comida a través de un colador a un recipiente limpio.
- Deseche la pulpa que haya quedado en el colador.
- De ser necesario, diluya la papilla resultante con el líquido de los alimentos o con agua purificada.

No hace falta cocinar la comida del bebé aparte de la del resto de la familia. Se pueden sacar vegetales, tubérculos, pasta o arroz de la olla de comida de toda la familia y convertirla en papilla para el bebé. No se deben dar al bebé comidas que contenga mucha sal o condimentos. (Consulte las recetas de comidas para bebés en el material complementario al final de esta sección.)

Los jugos (zumos) de frutas aportan vitamina C. Usted puede preparar jugos fácilmente exprimiendo o pisando frutas como naranjas, calamansi, pomelos, papayas o sandías. Luego, pase el jugo por un colador o una pieza de tela esterilizada para retirar los pequeños trozos de frutas. Para diluirlo, agregue al jugo una cantidad similar de agua potable. Agregue sólo el azúcar suficiente como para hacer que el jugo tenga buen sabor.

Hay algunos alimentos que no se deben dar al bebé pequeño. Evite darle sal, condimentos o claras de huevo en el primer año de vida. Evite darle miel hasta que tenga uno o dos años de edad. No le dé nueces, palomitas de maíz (cotufas, pororó, cabritas, crispetas) u otras comidas duras hasta que tengan más de dos años.

El bebé prematuro o que haya nacido de una madre malnutrida necesita una alimentación especial.

El bebé prematuro o que haya nacido de una madre malnutrida está en situación “de riesgo”, ya que se puede enfermar o morir con facilidad, a menos que se le cuide adecuadamente. El bebé en situación de riesgo requiere una alimentación y un cuidado especiales.

Es muy importante amamantarlo desde el primer día de nacido. El calostro que recibe es indispensable. Si un bebé en situación de riesgo no puede ser amamantado, debe estar bajo la atención de un médico especializado.

La lactancia materna debe continuar por lo menos durante un año, o más si es posible. Si el bebé gana peso de forma sostenida, no hay necesidad de agregar otros alimentos antes de los seis meses de edad. El bebé necesita una buena nutrición, pero no puede asimilar grandes cantidades de alimentos. Es mejor ir mejorando la dieta de la madre, que ir agregando demasiado rápido alimentos a la dieta del bebé.

Cuando se le dé otros alimentos, debe ser en cantidades muy pequeñas. Se le debe agregar sólo un nuevo tipo de alimento por semana. Cuide de no transmitir gérmenes cuando esté preparando los alimentos. Lávese las manos y lave y desinfecte los utensilios antes de preparar

Agua purificada (para tomar)

1 litro de agua + 4 gotas
de solución fresca
de cloro (al 4–6%)

los alimentos. Los alimentos deben estar frescos, la fruta debe estar desinfectada y los alimentos bien cocidos (hervidos).

Siga las mismas pautas para agregar alimentos a la dieta del bebé como lo haría con un bebé sano. Empiece por agregar cereal o fruta. Evite los productos de trigo al principio, ya que pueden ocasionar alergias y problemas intestinales.

Si al bebé no se le puede dar leche materna porque la mamá no está presente o está muy enferma, se le debe dar una fórmula especial.

Si bien la leche materna es claramente la mejor opción para el bebé, cuando no está disponible, la siguiente mejor opción es una fórmula comercial, con complemento de hierro y preparada según las indicaciones. Si no hubieren fórmulas comerciales a la disposición o cuestan demasiado, se puede preparar leche de origen animal como una fórmula de emergencia.

La madre ha de lavarse y desinfectarse las manos antes de preparar la fórmula y cuidar bien de usar utensilios y recipientes que estén limpios y hayan sido desinfectados. Para preparar las fórmulas se debe emplear solamente agua potable purificada. Nunca agregue más agua de la indicada para diluir la fórmula o hacerla rendir más. Si se diluye, el bebé no recibirá la cantidad de nutrientes que necesita.

Si se debe usar leche de animal, elija una de la siguiente tabla. Mezcle la cantidad de leche con la cantidad de agua potable purificada que se indica en la siguiente tabla y tres cucharaditas (o una cucharada) de azúcar.

Agua purificada (para tomar)

1 litro de agua + 4 gotas
de solución fresca
de cloro (al 4–6%)

| <i>Leche de origen animal</i> | <i>De vaca o cabra (evaporada)</i> | <i>De vaca o cabra (completa)</i> | <i>De oveja o búfala</i> |
|-------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------|
| Leche | 100 ml | 200 ml | 140 ml |
| Agua purificada | 240 ml | 140 ml | 200 ml |
| Azúcar | 3 cucharaditas | 3 cucharaditas | 3 cucharaditas |

No se debe emplear miel, melaza o edulcorante de jarabe de maíz en esta fórmula. Para usar leche de burra o de yegua, mezcle completamente una cucharadita (5 ml) de aceite vegetal por cada 340 ml de leche, pero no agregue agua ni azúcar.

La leche también debe estar esterilizada. Hierva la fórmula, y déjela enfriar a temperatura ambiente en un recipiente estéril protegido del polvo y las moscas.

**Material complementario:
Recetas de comida para bebés**

El agua de los vegetales cocidos, sin sal, y el caldo de la carne cocida son nutritivos y seguros, y puede emplearlos para preparar comidas. Haga una papilla de arroz hervido de la siguiente manera:

| <i>Comida</i> | <i>Cantidad de arroz hervido</i> | <i>Cantidad de agua</i> | <i>Tiempo de hervor</i> | <i>Cantidad resultante</i> |
|----------------|----------------------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------------|
| Papilla fina | ½ cucharada | ½ taza | 10 minutos | 5 cucharadas |
| Papilla espesa | 4 cucharadas | 1 taza | 10 minutos | 12 cucharadas |
| Arroz blando | 1 taza | 1 taza | 5 minutos | 1½ taza |

Usted puede preparar otras papillas de maíz o avena, así como de tubérculos de almidón tales como mandioca, papas y camote. El trigo no es bueno para hacer papillas para bebés menores de un año, ya que causa alergias.

Yema de huevo con papilla de arroz

- ½ taza de caldo de carne o de pollo sin sal
- 2 cucharadas de arroz cocido
- 1 yema de huevo batida
- 1 cucharada de leche completa o evaporada

Agregue el caldo al arroz y píselo con una cucharilla. Hierva la mezcla. Mezcle la yema de huevo con la leche y agréguela a la mezcla de arroz con caldo. Cocínelo a fuego lento por tres minutos. Deje reposar. Esta papilla sirve para alimentar a bebés de siete a ocho meses de edad.

Vegetales mixtos y puré de frijoles

- ¼ taza de agua de vegetales cocidos sin sal (o agua purificada)
- ¼ taza de frijoles cocidos, pisados con un tenedor o cucharilla
- ¼ taza de verduras tiernas
- 1 cucharada de leche completa o evaporada

Agregue el agua a las verduras, y hiérvalas por cinco minutos. Agregue los frijoles, y cocínelos hasta hervir. Retire del fuego, pise la mezcla bien con un tenedor o cucharilla y pásela a través de un colador. Añada leche, y cocine por dos minutos, removiendo constantemente. Deje reposar. Esta papilla sirve para alimentar a bebés de siete a ocho meses de edad.

Harina o polvo de pescado o camarón seco

Tueste pescados pequeños, tales como anchoas frescas, y camarones pequeños a fuego lento hasta que estén crujientes (de 20 a 30 minutos, dependiendo del tamaño de los pescados). Pulverícelos y páselos a través de un colador fino. Puede conservar el polvo por una semana y usarlo en papillas y puré de vegetales como alimento formador. Esta mezcla sirve para alimentar a bebés mayores de seis meses.

Tubérculos cocidos en leche de coco

Mezcle batatas (camote, boniato), ñame, mandioca (yuca) o papas (patatas) con leche de coco espesa a cantidades iguales. Pise la mezcla hasta convertirla en papilla. Cocínela a fuego medio por tres minutos removiendo constantemente. Deje reposar. Esta papilla sirve para alimentar a bebés mayores de seis meses.

Puré de maní y banana

Licúe una banana madura con ¼ de taza de mantequilla de maní cremosa (crema de cacahuates). Esta papilla sirve para alimentar a bebés mayores de seis meses. Si no tiene mantequilla de maní, tueste ¼ de taza de maníes con cáscara (sin moho) hasta que se doren. Retire la cáscara (monda), y macháquelos o tritúrelos finamente. Asegúrese de que no queden trocitos de maní que puedan hacer que el bebé se ahogue.

Cómo hacer rendir el presupuesto para adquirir alimentos

Se puede ahorrar, si se compra sabiamente.

Al comprar alimentos, usted paga mucho más que el valor de la comida en sí. Éstas son algunas de las cosas que usted paga:

- El costo de los alimentos en sí.
- El costo del combustible que usted utiliza para prepararlos.
- El costo del viaje para ir a comprarlos.

En ocasiones, se puede reducir el costo de los alimentos comprando de una vez en grandes cantidades, en vez de realizar compras pequeñas. Usualmente es más propicio comprar durante la época de cosecha, cuando los alimentos tienen sus precios más bajos.

Si compra grandes cantidades de alimentos, deberá almacenarlos adecuadamente para que no se dañen. Debe considerar cuáles alimentos se conservarán bien, sin dañarse, por una semana, por dos o por un mes. Los granos, las semillas, el azúcar, el aceite comestible, el pescado seco y las calabazas enteras pueden ser aptos para almacenarse.

También puede ahorrar si compra en mercados menos costosos. A veces puede resultarle más económico ir a comprar en mercados grandes en el centro de la ciudad. Sin embargo, tome en cuenta el costo del transporte. Determine dónde puede comprar buenos alimentos al menor precio.

Otra manera de pagar menos consiste en aprender a obtener el mayor valor por la menor cantidad de dinero. Por ejemplo, hay diversos tipos de alimentos formadores (véanse las págs. 30–32), pero no todos cuestan lo mismo. Puede planificar sus comidas, utilizando alimentos menos costosos.

No compre artículos que no promuevan el crecimiento ni ayudan a mantener la salud. En muchas partes del mundo, las personas beben muchas bebidas gaseosas y comen mucho arroz inflado, pasta inflada, papas fritas y golosinas (chucherías). Este tipo de alimentos no tienen valor nutricional. Ese dinero más bien se debería utilizar para comprar alimentos para tener una dieta completa y balanceada. Por ejemplo, las golosinas y las bebidas gaseosas sólo proporcionan energía, y usualmente cuestan más que el azúcar. El dinero que se gasta en una bebida gaseosa pudiera servir para algo más nutritivo.



Usted puede ahorrar dinero y conservar los nutrientes de los alimentos mediante la forma de cocinar.

El costo del combustible necesario para cocinar los alimentos puede elevar el costo de la comida. Muchos alimentos se deben cocer bien para matar los gérmenes. Si sólo calienta los alimentos en vez de cocinarlos plenamente para ahorrar combustible, podría propagar gérmenes. Sin embargo, existen maneras de cocinar bien los alimentos con menos combustible.

Una forma es cocinar los vegetales en un recipiente encima de la olla donde se cuece el arroz o los frijoles durante los últimos minutos de cocción. No hace falta que los vegetales entren en contacto con los otros alimentos, sólo hay que colocarlos en el vapor que sale de la cocción. El recipiente de los vegetales debe ser del mismo tamaño que la olla debajo, para que el vapor no se pierda por los costados. El agua en la olla debe estar apenas hirviendo, para que no se pierda el calor.

Otra buena idea es remojar los granos y las semillas en agua antes de cocinarlos. Con eso se acortará el tiempo de cocción. Hay que remojar el arroz por una hora, pero los frijoles deben remojar por lo menos 12 horas antes de cocinarlos.

Las instrucciones para remojar el arroz son las siguientes:

- Mida el arroz y lávelo una vez.
- Por cada tres tazas de arroz, utilice de cuatro a cinco tazas de agua.
- Remoje el arroz por el espacio de una hora. Escurra el agua en una olla.
- Ponga a hervir esa agua.
- Cocine el arroz en el agua hirviendo como de costumbre.

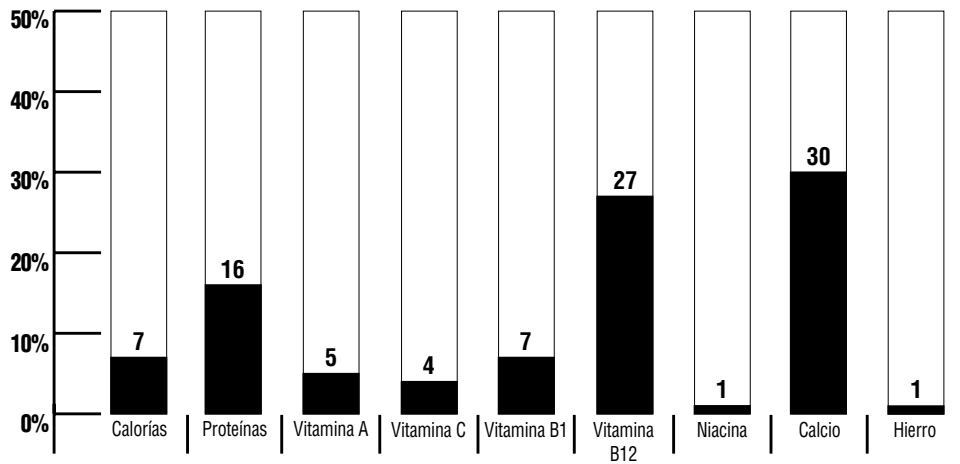
El arroz se cocinará en menos tiempo y con menos combustible.

Algunos de los nutrientes se destruyen o se pierden cuando se cocinan o se lavan los alimentos. Usted puede hacer lo siguiente para reducir la pérdida de nutrientes:

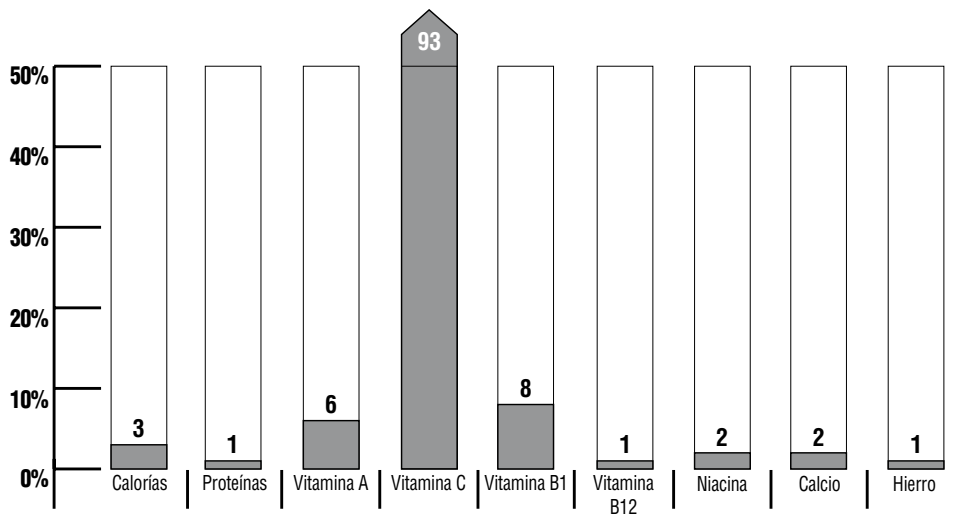
- Lave los granos enriquecidos sólo una vez antes de cocinarlos y cocínelos por poco tiempo con poca agua.
- No corte ni rebane los vegetales hasta poco antes de cocinarlos.
- Cocine los vegetales al vapor, no los hierva, o hiérvalos con poca agua.

Material complementario: Valor nutricional de las bebidas gaseosas comparado con la leche y los jugos

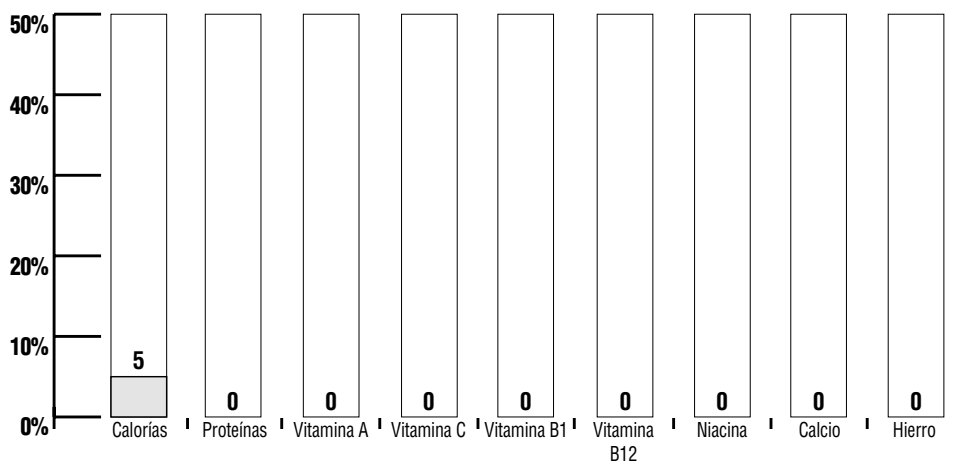
Basado en el 50% de la cantidad diaria recomendada



1 taza de leche completa



½ taza de jugo de naranja



1 taza de bebida gaseosa

El almacenamiento de alimentos

Se deben almacenar alimentos que aporten una buena nutrición a la familia.

Se nos ha aconsejado almacenar alimentos para que estemos en condiciones de proveernos de una buena alimentación en todo momento. Muchas frutas y verduras sólo están disponibles en ciertas épocas del año. Usted los puede comprar en la época de cosecha, cuando están baratos, y almacenarlos. Podrá comer los alimentos que usted almacene en épocas en que no se consigan alimentos frescos.

Igualmente, el tener alimentos almacenados puede servirle mucho en tiempos de emergencia tales como incendios, inundaciones, terremotos, hambrunas, tifones o cualquier otra época cuando sea difícil conseguir alimentos. Si por enfermedad o desempleo, usted no pudiera ganar el dinero para comprar comida para su familia, será muy útil el tener alimentos almacenados.

Si decide almacenar alimentos, deberá asegurarse de que le aportarán una buena alimentación a usted y a su familia.

Almacene alimentos de cada uno de los tres grupos básicos: energéticos, formadores y reguladores (véanse las págs. 30–32).

El cuerpo debe recibir constantemente alimentos energéticos. Es muy importante que su familia almacene una buena cantidad de alimentos energéticos.

También es importante que almacene alimentos formadores. Cuando las personas ingieren alimentos formadores regularmente, su organismo crece y se repara sin problemas. Los alimentos formadores son los más importantes para los bebés, los niños, las mujeres embarazadas o en período de lactancia y para los que están convalecientes.

La mayoría de las frutas y verduras son buenos alimentos reguladores. Algunas son muy importantes por su alto contenido de vitamina A o C.

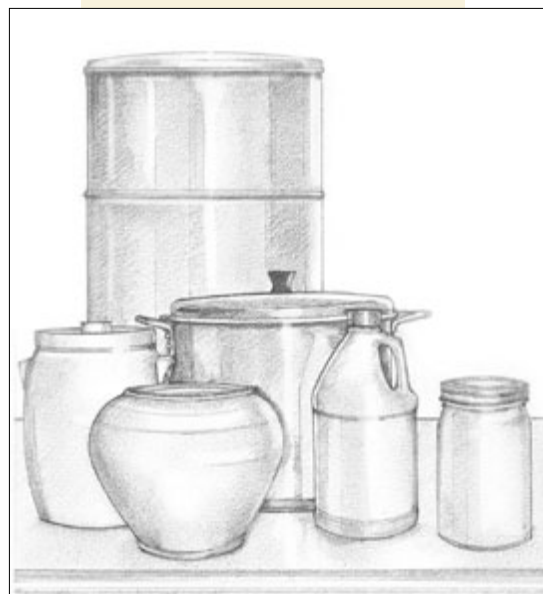
Recuerde almacenar comida que a los miembros de su familia le guste y estén acostumbrados a comer. En una situación de emergencia, el tener que comer un alimento que no les guste o al que no estén acostumbrados, puede causarles enfermedades.

Almacene la cantidad de alimentos que se ajuste a su familia.

La cantidad de alimentos que usted almacene dependerá de muchos factores: el tamaño de su familia, el costo, el clima y las leyes locales en cuanto al almacenamiento de alimentos. Muchas personas logran almacenar lo suficiente tan sólo para una o dos semanas. Otros están en capacidad de almacenar lo suficiente para pasar de una cosecha a la próxima, o incluso para todo un año. Determine cuánto almacenará su familia.

Sea prudente al almacenar alimentos y agua. No se vaya a los extremos; por ejemplo, no es prudente endeudarse para suplir su propio almacén de inmediato. Se puede surtir el almacén en el hogar con planificación y con el transcurso del tiempo.

Almacenamiento para tres meses. Hágase de un pequeño almacén de alimentos que formen parte de su dieta cotidiana y normal. Una manera de lograr esto es comprar un par de artículos extra cada semana, para establecer un almacén para una semana. Se deben rotar los artículos a fin de evitar su descomposición. Si el dinero es escaso y no puede darse el lujo de comprar comida extra, tome un puñado de la comida sin preparar y almacénela en un tarro de vidrio. Así pronto



tendrá una reserva de sus alimentos más fundamentales, bien sea arroz, frijoles, trigo o harina de maíz. Entonces aumente gradualmente su almacenamiento hasta que sea suficiente para tres meses.

Almacenamiento para un periodo más largo. Para las necesidades a largo plazo, donde se permita hacerlo, adquiera gradualmente una provisión de alimentos que dure mucho tiempo y que pueda usar para la sobrevivencia, tales como trigo, arroz blanco y frijoles. Estos rubros pueden durar 30 años o más si se envasan adecuadamente y se almacenan en un ambiente fresco y seco. Se puede rotar una porción de estos artículos en el aprovisionamiento de tres meses.

Los alimentos almacenados no duran para siempre. Debe rotarlos y consumir primeramente los alimentos que tengan más tiempo en su almacén y reemplazar con alimentos que se han preservado más recientemente. Este plan de rotación es un proceso continuo. Una forma de asegurar una rotación adecuada consiste en marcar la fecha en los envoltorios de los alimentos, a medida que se vayan comprando o almacenando. Coloque los alimentos que haya adquirido o conservado recientemente en los estantes por detrás de los comprados o conservados anteriormente. Así, a medida que prepare sus comidas, se le hará más fácil utilizar primero los alimentos con más tiempo.

Escoja el método más conveniente de conservar los tipos de alimentos que usted prefiera.

Existen muchas maneras de conservar y almacenar alimentos, entre las que se encuentran:

- Almacenar a nivel subterráneo (sótano)
- Ahumar o curar
- Deshidratar frutas, verduras y carnes
- Envasar, enlatar o embotellar
- Salar o curar en salmuera
- Fermentar o encurtir (conservar en vinagre)
- Congelar o almacenar en frío
- Almacenar alimentos deshidratados en recipientes PET (envases plásticos de polietileno) o en botellas de vidrio

Al escoger un método para conservar alimentos, considere los costos, la necesidad de equipos especiales y la confiabilidad del método. Considere si es un método nuevo en su región o si ya mucha gente lo ha utilizado con éxito hace tiempo.

Una vez que los alimentos estén conservados, deben almacenarse de tal forma que se mantengan limpios y seguros para su consumo.

Independientemente del método que utilice para conservar alimentos, siempre debe cumplir estos requisitos:

1. Mantenga los alimentos en un lugar fresco, oscuro o con sombra, alejados de la luz del sol.
2. Proteja los alimentos de la humedad. Los alimentos deshidratados se echarán a perder si se humedecen antes de utilizarlos, asimismo los que se han conservado por otros métodos se podrían dañar por exceso de humedad.
3. Proteja los alimentos manteniéndolos en paquetes o envases. Los mejores envases son los que evitan que el polvo entre en contacto con los alimentos e impiden que los insectos o animales se los coman.

(Para mayor información sobre la conservación y almacenamiento de alimentos, vea el material complementario al final de este capítulo.)

Almacene agua purificada para casos de emergencia.

Los desastres naturales; como terremotos, tifones o inundaciones; a menudo causan que el agua que normalmente está limpia se enturbie y se contamine. Es una buena idea almacenar una pequeña reserva de agua purificada, en caso de presentarse una emergencia. Cada miembro de la familia necesita alrededor de cuatro litros de agua purificada por día.

Antes de almacenar agua, si no está clara, deberá filtrarla y purificarla añadiendo cuatro gotas de solución de cloro (que contenga de 4 a 6% de hipoclorito de sodio) por cada litro.

Almacene el agua purificada en un contenedor de plástico o vidrio. Lave el envase muy bien con jabón y enjuáguelo con una solución desinfectante. Si usa botellas de vidrio, colóquelas en contenedores grandes o protéjalas con un material que absorba el impacto y evitar que se rompan en caso de un terremoto.

Revise los envases cada mes para ver si alguna tapa está oxidada o si alguna botella de plástico comienza a agrietarse y gotear.

Otra forma de proporcionar agua pura en caso de emergencia, es almacenar una botella de solución de cloro que podría utilizarse para purificar el agua.

Agua purificada (para tomar)

1 litro de agua + 4 gotas
de solución fresca
de cloro (al 4–6%)

Solución desinfectante

1 litro de agua + 1 cucharadita
de solución fresca
de cloro (4–6%)

Material complementario: El almacenamiento de alimentos

Cómo fabricar un refrigerador para alimentos

Un refrigerador por evaporación mantendrá frescas las carnes, las frutas y verduras, la leche y la mantequilla; pero tenga en cuenta que no enfriará mucho en un clima húmedo y, de hecho, en esas circunstancias podría propiciar el crecimiento de moho, gérmenes y mosquitos en los recipientes de agua. El costo de construcción es mínimo y su funcionamiento no cuesta nada. En las siguientes instrucciones hallará un bosquejo general de cómo fabricarlo. Utilice conocimientos y materiales de su localidad para que el refrigerador sea útil en su zona.

Fabrique una estructura de madera, de aproximadamente 140 cm de altura por 30 cm de ancho y 35 cm de fondo. Cúbrela con una malla metálica, preferiblemente inoxidable. Si no hubiese malla disponible, puede utilizar pastos o ramas entrelazadas. La parte superior de la estructura debe estar cubierta de alambre, pero la inferior debe ser sólida. Fabrique una puerta para uno de los lados y móntela con bisagras o con correas de cuero. Sujétela con un botón o pasador de madera.

Puede fabricar repisas ajustables con malla metálica, pasto entrelazado u otro tipo de material vegetal enmarcadas con madera liviana. Coloque las repisas sobre listones laterales.

Pinte la madera y el marco de las repisas. Si esto no es posible, aplique aceite para cocinar, de linaza o de coco a las piezas de madera y déjela secar por unos días antes de comenzar su utilización.

Haga una cubierta de tela de franela, de saco, de costal, tela arpillera u otra tela pesada, rústica y capaz de absorber el agua, para forrar la estructura. Coloque el lado suave de la tela hacia el exterior. Abroche la cubierta alrededor de la parte superior de la estructura y por el costado en donde se abre la puerta. Utilice ganchos y ojetes, o tachuelas grandes y ojetes, o simplemente pase cuerda por los ojetes.

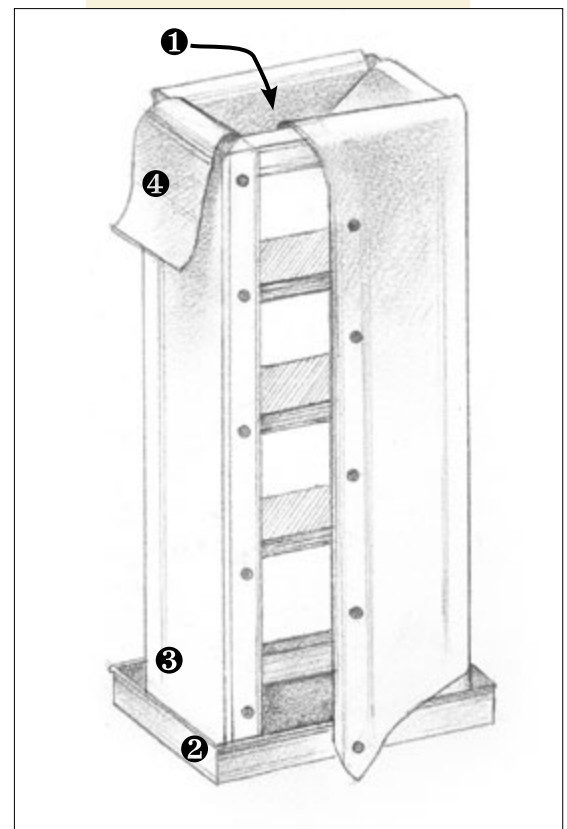
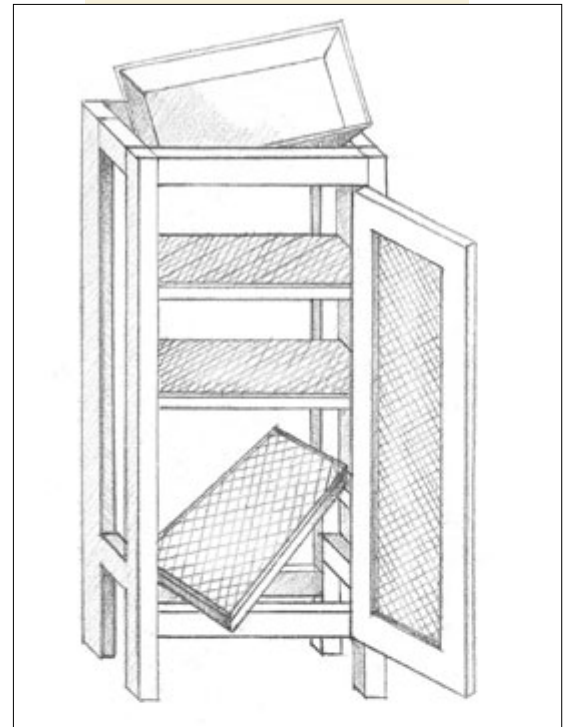
Coloque una bandeja de 10 cm. de profundidad o un balde poco profundo, en la parte superior de la estructura (1). Coloque la estructura en un contenedor o bandeja de agua más grande (2). Los dos contenedores deben estar pintados. La parte inferior de la cubierta (3) debe llegar hasta dentro del contenedor inferior. Cosa cuatro trozos dobles de tela (4), de 20 a 25 centímetros de ancho, a la parte superior de la cubierta. Estos trozos constituyen mechas que se sumergen dentro de la bandeja superior.

El funcionamiento de este refrigerador es sencillo. Manténgalo en un lugar con sombra donde corra brisa. Mantenga la bandeja superior llena de agua. El agua se absorbe por las mechas, saturando la cubierta. La refrigeración se acelera si se humedece la cubierta sumergiéndola en agua o rociándole agua por encima. Cuanto mayor sea la evaporación, más baja será la temperatura en el interior del refrigerador.

Limpie el refrigerador con regularidad y colóquelo al sol. Es una buena idea tener dos cubiertas para utilizar una limpia cada semana, mientras lava la sucia y la coloca al sol para secarla y desinfectarla.

Formas de conservar y almacenar alimentos

Almacenar a nivel subterráneo (sótano). Este método es bueno para algunas clases de tubérculos y ciertas frutas y verduras de hoja. Las frutas y las verduras no se deben almacenar juntas. Si se almacenan verduras de hoja, debe tener un buen drenaje y no mucha lluvia. Sólo se pueden almacenar en un lugar fresco y seco, como un sótano.



Algunos ejemplos de verduras y frutas que se pueden almacenar son: zanahorias, papas, frijoles (porotos, caraotas), repollo, apio (celery), uvas, cebollas, naranjas, peras, arvejas (chícharos), calabazas, calabacines y nabos.

Ahumar o curar. El desecado utilizando humo aumenta el tiempo de almacenamiento de los alimentos. El curar involucra una combinación de agentes curativos y ahumado para conservar los alimentos. Utilizados comúnmente para conservar carnes y pescados, estos métodos alteran mucho el sabor del producto original. Los alimentos ahumados o curados se conservan sólo unos pocos meses. Hay que tener mucho cuidado de utilizar la cantidad correcta de agentes curativos, tales como los nitratos y nitritos. Consulte las autoridades locales con respecto a las recomendaciones para ahumar y curar en su región.

Deshidratar frutas, verduras y carnes. Los alimentos como las frutas, verduras y carnes pueden almacenarse secándolas primero al sol. Los requisitos básicos para deshidratar son: calor (del sol), aire en circulación y protección del polvo, la suciedad y los animales. La comida debe cortarse en trozos relativamente finos y colocarse en una pantalla de tela fina que permita la circulación del aire. Los alimentos deben secarse hasta que no haya humedad aparente cuando se presionen.

Enlatar o embotellar. Los alimentos procesados por calor y cerrados herméticamente en un envase, como en una botella, pueden almacenarse por un año o más. Sin embargo, se requieren envases apropiados, equipo y combustible para este proceso, lo cual podría resultar costoso. Los alimentos bajos en ácido, como las verduras y las carnes, pueden causar graves enfermedades y aún la muerte, si no se procesan adecuadamente. El enlatado debe realizarse al vapor (baño maría) y no se puede utilizar el horno. Para saber sobre los mejores procedimientos de enlatado en su zona, consulte con las autoridades locales.

Salar o curar en salmuera. La sal puede utilizarse en el proceso de secado para aumentar el tiempo de almacenamiento de algunos alimentos, tales como el pescado. La sal y salmuera pueden utilizarse para prevenir el crecimiento de organismos contaminantes en algunos alimentos. El exceso de sal puede enjuagarse antes de consumir el alimento.

Fermentar o encurtir (conservar en vinagre). Los productos fermentados o encurtidos incluyen pepinillos, chucrut (col en vinagre, sauerkraut), cuajada fermentada de soya (tofu encurtido), aceitunas y huevos encurtidos. Estos métodos hacen posible almacenar verduras durante varios meses.

Congelar o almacenar en frío. La refrigeración y la congelación son formas útiles de conservar muchos alimentos. Sin embargo, estos métodos generalmente requieren una gran cantidad de espacio y consumo de combustible, a menos que los alimentos se almacenen en el exterior, en climas muy fríos.

Almacenar alimentos deshidratados en recipientes PET (envases plásticos de polietileno) o en botellas de vidrio. Para prevenir que los alimentos deshidratados se echen a perder, debe protegerlos de la humedad, los insectos u otra contaminación. Además, los alimentos serán de mejor calidad y más nutritivos si están protegidos del calor y de la luz.

Cómo seleccionar los envases para almacenamiento

Un buen envase puede estar hecho de vidrio, metal, plástico rígido, madera o barro, dependiendo de las condiciones de almacenamiento; debe retener la humedad y el olor natural del alimento y aislarlo del exceso de humedad, de los roedores, de los insectos y los microbios, del polvo, del aire y la luz. En zonas donde haya mucha humedad, evite usar envases de madera o de papel.

Los roedores y los insectos pueden penetrar la madera, el cartón y el plástico fino. En un área adecuada de almacenamiento, las bolsas y envases de polipropileno y polietileno son seguros, pero no todos los materiales plásticos pueden utilizarse para almacenar alimentos. Los baldes o contenedores que se hayan utilizado para productos alimenticios pueden volver a usarse. Sin embargo, después de muchos años el plástico puede descomponerse, agrietarse y emitir olores, haciendo que ya no sea apto para almacenar. Utilice envases de metal sólo en una zona de almacenamiento seca y proteja los envases de vidrio para que no se rompan. Los envases deben cerrarse herméticamente.

En resumen, los principios para almacenar alimentos son:

- Almacene alimentos evitando los efectos del aire, la luz, el calor, la humedad, los insectos y los roedores.
- Escoja zonas de almacenamiento según el tipo de alimentos que almacene. Recuerde que es preferible almacenar a temperaturas frescas y constantes, con poca humedad.
- Almacene alimentos en envases duraderos que favorezcan las condiciones de almacenamiento de su región. Cualquier envase que mantenga fuera el aire, el calor, la humedad y los insectos es adecuado.
- Controle la contaminación por insectos manteniendo limpia la zona de almacenamiento y tratando los alimentos infestados por insectos.

El almacenamiento de alimentos deshidratados a granel

Las siguientes recomendaciones se aplican para alimentos tales como granos, frijoles (porotos) y otras legumbres, frutas y verduras deshidratadas, así como para la leche en polvo descremada. Antes de almacenar los alimentos, estos tienen que estar limpios, deshidratados a un nivel de humedad de 10 por ciento o menos, y con bajo contenido de aceite. Para almacenar, escoja legumbres y granos enteros de excelente calidad. Debido a que el grano debe estar seco, puede desecarlo ya sea al sol o en el horno.

Si utiliza el horno, caliéntelo a nivel bajo durante diez minutos y apáguelo. Coloque los granos en una bandeja para tostar y ponga la bandeja en el horno tibio durante 10 minutos.

Para comprobar la sequedad de los granos, coloque un grano en una superficie dura y aplástelo con una piedra. Si el grano se fractura o se parte en varios trozos, entonces está suficientemente seco. Si aún está flexible y no se parte en trozos, entonces necesita secarse más antes de almacenarlo.

Las botellas de plástico, como las de bebidas gaseosas o jugos, que sólo han contenido alimentos, a menudo se utilizan para almacenar alimentos secos. También pueden utilizarse las botellas de vidrio con tapas de metal.

Las botellas PET para envasar a largo plazo

Las botellas hechas de plástico PET (tereftalato de polietileno) pueden utilizarse con absorbentes de oxígeno para almacenar productos tales como el trigo, el maíz y los frijoles secos; también pueden utilizarse sin absorbentes de oxígeno, usando el método del alcohol para reducir la cantidad de oxígeno dentro de la botella. Las botellas PET se identifican en el envase con las siglas PETE o PET.

Las botellas PET también pueden utilizarse para el almacenamiento a corto plazo (hasta cinco años) de otros alimentos secos, como el arroz blanco.

Cómo envasar en botellas PET

1. Utilice botellas PET que tengan tapas de rosca con aros selladores de plástico o goma. Para comprobar que no hay goteo, coloque una botella vacía y cerrada debajo del agua y presiónela. Si ve que salen burbujas, entonces goteará.
2. Limpie las botellas usadas con jabón lavavajillas y enjuáguelas a fondo para eliminar todos los residuos. Escurra toda el agua y deje secar las botellas por completo antes de utilizarlas para envasar productos alimenticios.
3. Coloque un absorbente de oxígeno en cada botella. Los absorbentes pueden utilizarse con envases de hasta un galón (4 litros).
4. Llene las botellas con trigo, maíz o frijoles.
5. Limpie el borde superior de cada botella con un paño seco y enrosque la tapa bien apretada.
6. Almacene los productos en un lugar fresco y seco, alejados de la luz.
7. Proteja los productos almacenados de los roedores.
8. Utilice un nuevo absorbente de oxígeno cada vez que llene una botella para almacenar.

El método del alcohol. Si no utiliza un absorbente de oxígeno, entonces puede seguir estas sencillas instrucciones a fin de reducir la cantidad de oxígeno en las botellas PET:

1. Llene la botella con granos o legumbres, como frijoles, arvejas, lentejas, trigo, maíz, semillas de soja, avena, garbanzos, trigo integral o maíz molido. No llene la botella completamente, deje un espacio libre de unos tres dedos. Al llenar la botella, asegúrese de darle golpecitos a los costados para que se asiente el contenido y no quede aire atrapado.
2. Haga un embudo con papel de aluminio y colóquelo dentro de la botella PET. Abra un espacio con los dedos entre los granos que están en la botella para colocar el embudo.
3. Coloque un pequeño trozo de algodón con un poquito de alcohol isopropilo, dentro del embudo de aluminio en la botella PET.
4. Prenda fuego al pequeño trozo de algodón e inmediatamente tape la botella. De esa forma, el fuego consumirá el oxígeno que está dentro de la botella.
5. Coloque cinta adhesiva alrededor de la tapa, por lo menos tres vueltas, para sellar la botella.

Otros métodos para almacenar granos y frijoles en botellas PET incluyen el uso de ajo, hojas de laurel o aceite.

El método del ajo. Agregue una cantidad de granos en la botella PET como de unos tres dedos y agregue tres dientes de ajo con piel. Los dientes de ajo deben tener toda su piel, sin grietas, y deben ser lo suficientemente pequeños para pasar por la boca de la botella. Agregue tres dedos más de granos y agregue otros tres dientes de ajo con su piel. Repita este proceso hasta que haya llenado la botella PET hasta el cuello. Debe asegurarse de que la botella esté completamente llena y dura como una piedra. Tape la botella PET y envuelva la tapa con cinta adhesiva para sellarla. No debe utilizar más de nueve dientes de ajo por botella PET. Su tiempo de caducidad es de uno a dos años.

El método de las hojas de laurel. Coloque tres hojas de laurel en el fondo de la botella PET. Agregue una cantidad de granos de unos tres dedos, asiente los granos y coloque otras tres hojas de laurel encima. Añada otra capa de granos, asiente el contenido y añada otras tres hojas de laurel, así sucesivamente hasta llegar al cuello de la botella. Si lo ha hecho correctamente, la botella estará dura como una piedra. Si no está dura, entonces necesitará volver a empezar. Cuando haya acabado de llenar la botella, coloque una última hoja de laurel encima de los granos y ponga la tapa en la botella para asegurarla. Séllela con cinta adhesiva.

El método del aceite. Este proceso se debe utilizar con medio kilogramo de granos a la vez. Después de secar los granos, mézclelos con una cucharada (15 ml) de aceite vegetal. Mantenga el grano en bolsas de plástico. Las bolsas de plástico pueden entonces almacenarse en recipientes duraderos, tales como botellas de plástico o latas. Esto ayudará a reducir la presencia de insectos o roedores.

CAPÍTULO 4

La producción familiar de alimentos

La planificación de un huerto

Usted puede cultivar un huerto con éxito.

Algunas personas han sembrado huertos durante muchos años y han aprendido a hacerlo bien. Sin embargo, otros que no tienen tanta experiencia a menudo piensan que cultivar un huerto es muy difícil. No deje que el temor le impida sembrar. Casi todas las personas que intentan cultivar por primera vez cometen algunos errores; pero así se aprende a hacer las cosas mejor la próxima vez. Su huerto será un éxito si usted y su familia se comprometen a invertir el tiempo y el trabajo que se requiere. Si está dispuesto a hacer el esfuerzo, puede tener un huerto productivo.

La información de este capítulo se aplica a los huertos en casi todas las zonas del mundo, pero usted también debe utilizar los recursos que se encuentran en su comunidad. Las personas y organizaciones locales le pueden dar consejos específicos que le permitirán tener un huerto próspero en su región.

Planifique sembrar las plantas que satisfagan las necesidades particulares de su familia.

Determine qué clase de huerto será el adecuado para usted. Tenga en cuenta aspectos como el tamaño de su familia, la cantidad de terreno disponible, el costo de las semillas, la cantidad de tiempo que tiene disponible para trabajar en el huerto, así como cuánta experiencia tiene. Cada familia tiene necesidades distintas, por tanto, asegúrese de que el huerto que cultive sea el adecuado para la suya.

Es muy importante elegir cultivos que mejoren la nutrición de su familia. Todos necesitamos alimentos de tres grupos diferentes (véanse las páginas 30–32).

La extensión de terreno necesario para cultivar los alimentos de cada uno de estos grupos varía. Los alimentos energéticos requieren bastante espacio. Los alimentos formadores o ricos en proteínas requieren un espacio mediano, mientras que los alimentos reguladores requieren poco espacio. A fin de cultivar una cantidad suficiente de los tres grupos para alimentar de forma completa a una familia de seis, se requiere media hectárea de buen terreno (aproximadamente un acre). Esto se logra en clima tropical con cosechas dos veces al año.

Si dispone de suficiente terreno, puede cultivar un huerto que proporcione la mayoría de los alimentos que necesita su familia. Si dispone sólo una pequeña cantidad de espacio, tal vez desee cultivar plantas que produzcan alimentos reguladores. En un espacio pequeño, puede cultivar verduras de hoja verde oscuro, las cuales contienen una gran cantidad de vitamina A. Los tomates y pimientos (ajíes, chiles) contienen considerables cantidades de vitamina C y pueden cultivarse en pequeños tiestos, macetas o bolsas de plástico.

Al decidir qué plantar, tenga en cuenta los alimentos que su familia disfruta comer. Es importante cultivar plantas que proporcionen



alimentos nutritivos. Sin embargo, no importará cuán nutritivos sean si su familia no los va a consumir.

Las personas a veces cometen el error de intentar cultivar un huerto demasiado grande y con demasiada variedad de plantas. A menos que tenga mucha experiencia, suele ser mejor empezar con pequeñas cantidades. Comience con tres o cuatro clases de cultivos. escoja aquellos que brinden una buena nutrición y que su familia disfrute. Elija cultivos que crezcan bien en su región y que no requieran mucho trabajo. Obtenga información de las universidades, los ministerios, las agencias locales y de los vecinos.

Escoja el mejor lugar y diseño posibles para su huerto.

Si no cuenta con terreno para plantar un huerto, el material complementario al final de esta sección le indicará cómo cultivar verduras en recipientes. De lo contrario, cuando elija un lugar para su huerto, considere lo siguiente:

El suelo. Elija un lugar donde la tierra esté suelta y no tenga muchas piedras. El suelo debe estar libre de raíces de árboles, pasto y maleza. Un suelo con bastante maleza generalmente será bueno para cultivar vegetales, si se quita primero la maleza.

La pendiente. Trate de buscar un lugar donde el terreno no sea tan inclinado. El terreno debe estar lo suficientemente nivelado para que el agua no arrastre las plantas y el fertilizante. Sin embargo, debe tener un poco de pendiente para que el agua se drene y no se estanque alrededor de las plantas. En algunas zonas, el terreno puede tener tanta pendiente que tendrá que hacer escalones para retener las plantas y el fertilizante.

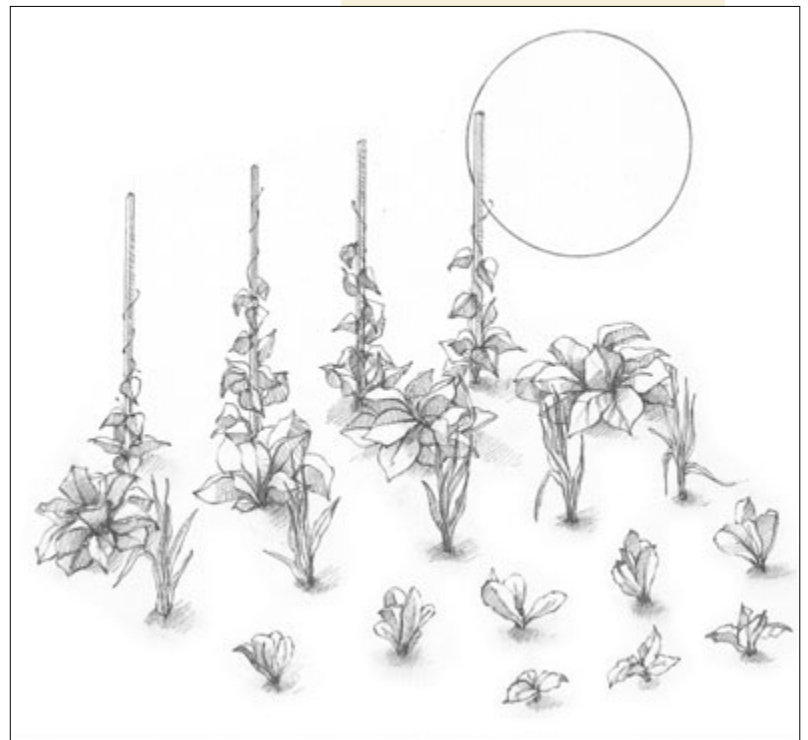
El agua. Elija un lugar para su huerto que tenga agua cerca. El agua es indispensable para utilizarla en el huerto. Aunque planee usar el agua de lluvia como recurso, la necesitará para sembrar y trasplantar, quitar la maleza y durante el período de sequía.

El sol. Busque un sitio para su huerto en el que las plantas reciban bastante sol. Los alimentos energéticos y formadores necesitan mucho sol para crecer. Los alimentos reguladores también necesitan sol, aunque algunos crecen en sombra parcial.

Después de escoger el lugar para el huerto, decida dónde sembrar los diferentes cultivos dentro del huerto. Para ello, dibuje un croquis del huerto antes de empezar a sembrar.

Planifique plantar los diversos cultivos de modo que reciban suficiente sol. Los árboles frutales, las parras, enredaderas o vegetales altos no deben plantarse en lugares que impidan que las otras plantas reciban sol. Los vegetales más pequeños deben sembrarse en surcos que corran de norte a sur, para que reciban la mayor cantidad posible de sol.

Es una buena idea guardar el croquis de su huerto en un lugar donde lo pueda encontrar al año siguiente. Algunas plantas dejan el suelo con más nutrientes de lo que tenía antes. Otros cultivos, como el maíz, absorben nutrientes del suelo muy rápidamente. Necesitará cultivar esas plantas en diferentes lugares del huerto cada año. El croquis del huerto le ayudará en este aspecto.



Material complementario: Plantaciones en recipientes o en el patio

No es necesario tener un terreno para sembrar. Muchos vegetales se cultivan bien en recipientes, especialmente las variedades enanas o arbustos. Los vegetales que ocupan poco espacio, tales como la zanahoria, el rábano y la lechuga, o los cultivos que dan fruto durante un período largo de tiempo, como el tomate o el pimiento (ají, chile) son perfectos para plantar en recipientes. Todo lo que necesitan es un lugar soleado para crecer (seis horas de sol directo al día), tierra, agua y un poco de fertilizante.

Por ejemplo, el tomate, el pepino, el perejil y la cebolleta (cebollín, cebollino francés o cebolla de verdeo) pueden estar todos juntos en un recipiente grande (de 60 a 80 cm de diámetro) para las ensaladas. Todos ellos tienen los mismos requisitos de sol y agua. Para finales del verano quizás no tengan un aspecto muy bonito, pero seguirán produciendo fruto en el otoño (en regiones donde haya cuatro estaciones).

Recipientes y macetas

Los recipientes pueden ser de cualquier tipo: macetas, baldes, cestas, cajas de madera, lavaderos, bolsas de plástico, etc. Sin embargo, deben tener agujeros en la base o en el fondo para drenar el agua sobrante. Si son de color oscuro, tal vez necesite pintarlos de color claro, para que no absorban el calor y dañen las raíces de las plantas. Para vegetales más grandes, como el tomate y la berenjena, debe utilizar un recipiente de 20 litros (5 galones). Los recipientes de la mitad de ese tamaño requieren más atención y agua.

Tierra y fertilizante

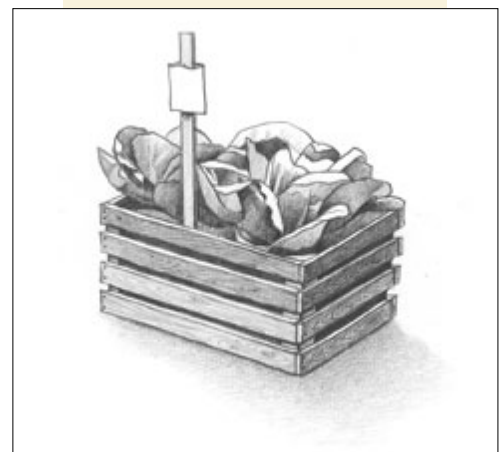
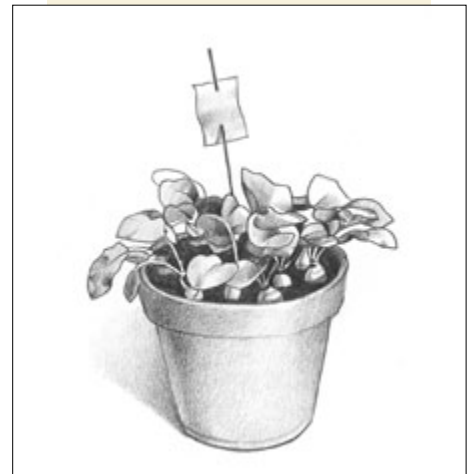
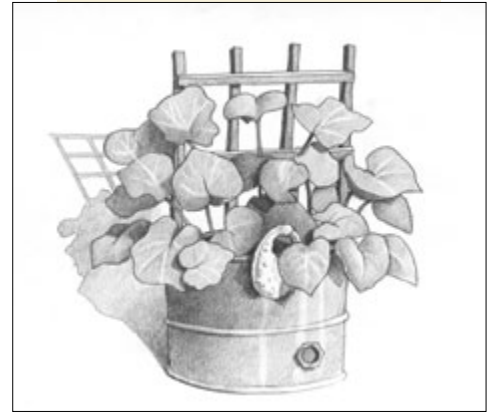
Puede utilizar tierra común en el recipiente, pero las mezclas sintéticas son mejores. Las mezclas a base de turba o musgo con vermiculita son relativamente estériles y tienen la acidez correcta; también permiten que las plantas obtengan suficiente aire y agua. Puede mezclar una parte de abono con dos partes de tierra preparada para macetas, para mejorar la fertilidad. Utilice un fertilizante de liberación prolongada u orgánico completo para mantener los vegetales durante toda la temporada de crecimiento.

El riego

Las plantas que se siembran en recipientes siempre requieren más agua que las que están en la tierra. Conforme crezcan, necesitarán aún más agua. No espere que las plantas empiecen a marchitarse para regarlas. Revíselas todos los días.

Disponibilidad de semillas y fertilizantes

Las semillas y el fertilizante están disponibles en las tiendas agropecuarias locales. Para más información sobre cómo sembrar, visite LDS.org y otros sitios de internet.



El fertilizante y el abono compuesto

El fertilizante añade nutrientes que las plantas necesitan para crecer bien.

Las plantas, al igual que las personas, necesitan alimentos o nutrientes específicos para crecer. En muchas partes del mundo, el suelo no cuenta con todos los nutrientes necesarios. Para tener un huerto con plantas fuertes y saludables que no se enfermen, debe añadir los nutrientes ausentes en la tierra. A eso se le llama fertilizar (o abonar) el suelo.

Las hortalizas necesitan tres nutrientes: nitrógeno, fósforo y potasio. Las plantas utilizan esos nutrientes rápidamente y es necesario agregar más a la tierra. Puede añadir a su terreno un fertilizante que contenga esos nutrientes. Esto es especialmente importante hacerlo en un país tropical con mucha lluvia, puesto que la lluvia arrastra los nutrientes de la tierra. En esas regiones, los huertos podrían tener que fertilizarse cada tres o cuatro semanas.

El suelo varía de un lugar a otro. Algunas tierras pueden tener los tres nutrientes en abundancia. Otras podrían necesitar más nitrógeno, fósforo o potasio para cultivar plantas saludables. En ocasiones puede llevar una muestra de su tierra a una universidad o agencia agrícola para que sea analizada. Entonces podrá saber cuáles son los nutrientes que el suelo necesita.

Escoja un fertilizante que tenga los nutrientes necesarios para sus cultivos.

Los fertilizantes contienen diferentes cantidades de los tres nutrientes. Es necesario entender las etiquetas de los fertilizantes para saber cuál adquirir. Las cantidades de nutrientes suelen estar en el siguiente orden: nitrógeno, fósforo y potasio. Las cifras en la etiqueta indican el porcentaje de cada nutriente del que está compuesto el fertilizante.

Un fertilizante con las cifras 14-14-14 en su etiqueta contiene 14 por ciento de nitrógeno, 14 por ciento de fósforo y 14 por ciento de potasio. Ese fertilizante sería bueno para el maíz, las batatas y el arroz.

Otro ejemplo sería un fertilizante con las cifras 45-0-0 en la etiqueta. Esta clase de fertilizante contiene 45 por ciento de nitrógeno y nada de fósforo o potasio. En la mayoría de los países, esta clase de fertilizante sería bueno para fertilizar vegetales de hoja verde oscura, como la espinaca, col rizada y acelga.

Además de los nutrientes para las plantas, el fertilizante también contiene relleno. El relleno es aserrín, arena o algún otro material no costoso. Las plantas aprovechan los nutrientes y no el relleno, por lo que debe asegurarse de comprar el fertilizante con mayor contenido de nutrientes y no de relleno.

Una bolsa de fertilizante con las cifras 10-10-10 contiene un total de 30 por ciento de nutrientes; el otro 70 por ciento es relleno. Una bolsa con las cifras 5-5-5 contiene un total de 15 por ciento de nutrientes y 85 por ciento de relleno. La segunda bolsa tiene la mitad de nutrientes que la primera y debería costar la mitad. Debe buscar el fertilizante que contenga más nutrientes y menos relleno.

El fertilizante puede parecer caro, pero vale la pena invertir el dinero que cuesta, pues puede hacer que las semillas que siembre produzcan mucho más fruto. El valor del fruto adicional suele ser mayor que el costo del fertilizante. Suele ser más barato comprar grandes cantidades de fertilizante, como bolsas de 25 o 50 kilos. Quizás dos o tres familias quieran comprar juntos una bolsa y dividirla.



Puede mejorar el terreno de su huerto añadiendo mantillo compuesto (compost, compostaje, abono orgánico).

Otra forma de mejorar el terreno de su huerto es añadir mantillo, el cual se puede elaborar fácilmente. Para ello, se amontonan desechos orgánicos entre capas de tierra y capas de fertilizante químico y se deja descomponer. Este proceso se denomina compostaje o fabricar fertilizante u abono orgánico.

Para hacer mantillo en una pila de abono, siga los siguientes pasos:

1. Construya un contenedor de un metro cuadrado por un metro de alto, de tablas o bloques para contener el abono, o elija un área de un metro cuadrado para hacer una pila de abono. También puede cavar un hoyo de un metro cuadrado por un metro de profundidad, para colocar el abono.
2. En el área que haya escogido, haga una capa de 10 centímetros de plantas viejas, desechos orgánicos de la cocina y estiércol. Para material vegetal, puede utilizar plantas maduras, cascarillas de arroz, cascarras de semillas y hojas. No utilice ramas de árboles, tablas, huesos u otro material como grasa o manteca que no se descomponga rápidamente. No coloque heces humanas o de perro en el abono, ni las utilice de ninguna forma cerca del huerto.
3. Cubra la primera capa con 5 centímetros de tierra.
4. Esparza 200 gramos de sulfato de amonio (21-0-0) o 100 gramos de urea (45-0-0) encima de la tierra.
5. Repita estas tres capas unas cinco veces más.
6. Cubra la parte superior con 5 centímetros de tierra. Si ha hecho la pila de abono por encima de la superficie, sin contenedor, cubra los laterales de la pila con unos 10 centímetros de tierra para que no se vea nada de basura.
7. Después de dos meses, mezcle bien el abono y cúbralo con unos 10 centímetros de tierra nueva.

El abono estará listo para usarse como mantillo en cuatro meses desde el tiempo en que se preparó. El mantillo se puede hacer en menos tiempo si la pila se cubre con plástico y el abono se revuelve una vez a la semana.

El mantillo tiene usos muy valiosos en el huerto. Puede colocarlo alrededor de las plantas para impedir que crezcan las malezas y para mantener la humedad en la tierra. También se puede mezclar con tierra, antes de plantar el huerto.

El mantillo hace lo siguiente:

- Mantiene la humedad en la tierra.
- Ayuda a que la tierra drene bien.
- Mantiene los nutrientes y el fertilizante en la tierra.
- Ayuda a oxigenar las raíces de las plantas.
- Promueve el crecimiento de bacterias provechosas en la tierra.

El elaborar mantillo por medio de desechos orgánicos también contribuye a que el área alrededor de su casa se mantenga libre de basura. A veces las hojas y la basura del huerto contienen semillas de maleza y huevos de insectos que pueden destruirse durante el proceso de compostaje.

Las semillas y los trasplantes

Aségúrese de obtener buenas semillas para el huerto.

La compra de buenas semillas y plantas es la mejor manera de sembrar un buen huerto sin gastar mucho dinero. A veces parecería más fácil utilizar semillas de años anteriores o conseguirlas de amigos o vecinos, pero esas semillas quizás no crezcan tan bien. Tendrá mejores resultados si cada año obtiene semillas nuevas y de alta calidad.

Las buenas semillas tienen una alta tasa de germinación. Eso significa que casi todas las semillas que se planten crecerán.

Puede darse cuenta de qué semillas son buenas por la manera en que están empaquetadas para su venta. Fíjese en los siguientes aspectos:

- El paquete debe indicar que las semillas están certificadas por el vendedor. Eso significa que no hay semillas de malezas en el paquete y que todas las plantas serán buenas.
- El paquete debe indicar la tasa de germinación. Ésta debe ser superior al 90 por ciento.
- La fecha del paquete indicará que las semillas se empaquetaron para el año en curso.
- En el paquete habrá instrucciones para el sembrado.

Algunas semillas se deben germinar en un semillero, en lugar de sembrarlas directamente en el huerto.

Algunas plantas podrían morir o estropearse fácilmente si las semillas se siembran directamente en el huerto. Puede proteger ese tipo de plantas, plantándolas en un semillero especial. Déjelas crecer hasta que sean plantines (plántulas), antes de trasplantarlas al huerto. Algunas plantas que crecen bien cuando se inician en semilleros incluyen: el tomate, el pimiento (chile, ají), la berenjena, el pepino, el calabacín y la cebolla. Puede hacer un semillero en una esquina del huerto, en una caja o incluso en una maceta para flores. Puede bordear el semillero con adobe o piedras y cubrirlo con plástico transparente para proteger los plantines. Debe preparar una tierra especial para el semillero. Mezcle una parte de arena, una parte de buena tierra para cultivo y una parte de abono.

Adquiera nuevas plantas por estacas.

Algunas plantas no se pueden iniciar con semillas. Para cultivar batatas o kangkong (espinaca de agua o espinaca china), debe poner las estacas (fragmentos de tallos con nudos) en agua o en un semillero. El agua debe cubrir un nudo de donde emerja una hoja de la rama. Cuando empiecen a crecer raíces de la rama, puede sembrar las estacas en el huerto.

Para cultivar yuca y caña de azúcar, tiene que tener los fragmentos del tallo leñoso de una planta madura. Deje secar los fragmentos unas tres semanas a la sombra, y luego plántelos directamente en el huerto.

La malanga (taro, ocumo, mafafa, macabo, yautía) y la papa se pueden iniciar plantando trozos de malanga o papa directamente en el huerto.



La preparación del suelo y la plantación de un huerto

Prepare la tierra cuidadosamente antes de plantar.

Antes de plantar, limpie la zona del huerto, así como el área a su alrededor. Quite las raíces de árboles, piedras, latas, botellas, tablas o cualquier otra basura. Puede eliminar pastos y malezas con herbicidas, pero son costosos y deben utilizarse exactamente como se indique en las instrucciones. La mayoría de las familias tendrán que arrancar las malezas y los pastos a mano.

La tierra debe estar suelta y ser fácil de labrar. De ese modo el agua se drenará bien y no se quedará estancada en las raíces de los cultivos. Si la tierra se apelmaza demasiado, debe añadir material animal o vegetal, tales como hojas, cascarillas de arroz, cascara de semillas de algodón o abono. Mézclelos bien con la tierra. Nivela el terreno lo mejor posible y rompa los cascotes de tierra lo suficiente para plantar en tierra fina.

Plante las semillas bajo tierra a la distancia correcta una de la otra.

Cada clase de semilla debe plantarse a diferente profundidad y distancia la una de la otra. La mayoría de las buenas semillas tendrán instrucciones de sembrado en el paquete. Sin embargo, la regla general es plantar las semillas a una profundidad que sea tres o cuatro veces el ancho de la semilla. Las semillas pequeñas, como las de zanahoria, lechuga y tomate, se plantan a unos 6 milímetros de profundidad. Las semillas más grandes, como las de frijol chino (mungo, garbanzo verde), se plantan a unos 10 milímetros. Las semillas muy grandes, como las de frijoles (porotos, caraotas) y arvejas (chícharos) se plantan a unos 2 a 4 centímetros.

También es importante plantar las semillas con suficiente espacio entre una y otra para que tengan lugar para crecer. En general, la mayoría de las plantas deben tener más de 10 centímetros de separación entre sí, en filas separadas por unos 20 centímetros. La zanahoria, la lechuga y la cebolla pertenecen a esta clase de plantas. Algunas plantas más grandes, como el tomate, la berenjena y el repollo, deben plantarse a unos 30 centímetros de separación, en filas separadas por un metro. Las plantas que estén muy juntas se darán sombra y absorberán demasiados nutrientes de la tierra.

Trasplante cuidadosamente las plantas de los semilleros.

Cuando pase las plantas de los semilleros, debe tener cuidado de no dañar las raíces. Primero, haga hoyos suficientemente hondos para las raíces. Saque las plantas de los semilleros, una por una. Procure mantener una bola de tierra alrededor de las raíces al sacarla. Plántela inmediatamente en el hoyo que haya preparado, colóquela en el hoyo un poco más hondo de lo que estaba en el semillero. Luego riéguela con aproximadamente un cuarto de litro de agua.



El mantenimiento de un huerto

Mantenga el huerto libre de insectos, caracoles y babosas.

Para tener buenos cultivos, debe controlar los insectos. En la mayoría de los países tropicales, hay muchos insectos que reducen los cultivos o destruyen los huertos. Las babosas y los caracoles también deben mantenerse lejos del huerto.

Para controlar los insectos, puede hacer lo siguiente:

1. Deshacerse de los lugares, dentro y alrededor del huerto, en los que los insectos pudieran habitar. Los insectos pueden vivir en malezas alrededor del huerto. La basura, las malezas y las hojas muertas de las plantas del huerto sirven de alimento para caracoles y babosas. Elimine todas esas cosas.
2. Tal vez quiera fumigar el huerto regularmente con un insecticida. Muchos insecticidas vienen en forma líquida. Diluya el insecticida, siguiendo cuidadosamente las instrucciones del empaque. Fumigue las plantas del huerto con un aspersor manual. Siga las instrucciones cuidadosamente.
3. Si hay otras plantas alrededor del huerto, fumígueles al mismo tiempo que fumiga el huerto. Si no lo hace, los insectos se mudarán de estas plantas, de vuelta al huerto.
4. No utilice insecticidas alrededor de los niños y mantenga todos los envases de insecticidas fuera de su alcance. Deseche todos los envases vacíos (pero no a los arroyos, lagos ni estanques); no los utilice para ninguna otra cosa.
5. No recoja y consuma inmediatamente vegetales que hayan sido fumigados o rociados con insecticida. Siga cuidadosamente las instrucciones del empaque con respecto al tiempo de espera antes de cosechar los cultivos.
6. Los insecticidas no matan babosas ni caracoles. Tal vez pueda controlarlos recogéndolos de las plantas a mano. También podría utilizar cierto tipo de veneno que se deja en el suelo para que las babosas y los caracoles se lo coman. Para saber cuál es el mejor cebo en su región, hable con un especialista local. Después de un plazo de tiempo, tendrá que poner más cebo. Ese producto es peligroso para humanos y animales.
7. Algunos suelos tropicales contienen insectos llamados nemátodos o larvas. Esa plaga ataca las raíces de los cultivos, reducen la cantidad de los cultivos o los destruyen por completo. Hable con un especialista local para saber si los nemátodos representan un problema y cómo debe controlarlos.

Mantenga su huerto libre de maleza (mala hierba).

Debe hacer todo lo que pueda para controlar la maleza de su huerto, pues ésta consume los nutrientes y el agua que necesitan los cultivos, agota el fertilizante y no deja que los vegetales reciban sol. Arranque la maleza del huerto tan pronto como empiece a aparecer. Esto puede hacerlo a mano o con una herramienta simple. Independientemente de cómo lo haga, mantenga siempre su huerto libre de maleza, y para lograrlo, tal vez tenga que limpiar el terreno todas las semanas. También debería quitar la maleza de alrededor del huerto, para evitar que sus semillas vayan a dar al huerto.



Asegúrese de que su huerto esté bien irrigado.

Las plantas necesitan agua para crecer. Cuando no reciben lluvia con regularidad, empiezan a marchitarse durante la parte más calurosa del día. Eso provoca que crezcan más lentamente, produzcan menos y se debiliten, por lo que los insectos y las bacterias pueden dañarlas más fácilmente. Si ve que las plantas empiezan a marchitarse, irríguelas bien. El agua debe llegar a las raíces. Puede fabricar una regadera haciendo agujeros en el fondo de una lata limpia. Si fuera necesario, lleve agua de un río o estanque cercano. Utilice abono o mantillo para ayudar a la tierra a retener el agua.

Fertilice el huerto con regularidad.

La cantidad de fertilizante que debe poner en su huerto dependerá de la clase de plantas, el tipo de tierra y el clima. Por lo general, debe usar unos 150 gramos de fertilizante por cada metro de la hilera o el surco.

No coloque fertilizante junto a las semillas cuando esté plantando. Póngalo junto al surco después de que broten la plantas (normalmente unas dos o tres semanas después de plantarlas). El fertilizante no debe tocar la plantas. Debe estar al menos a unos 5 centímetros de la planta, pero a no más de 10 centímetros de distancia. Introduzca el fertilizante seco dentro de la tierra con un palo afilado o con una azada. Si no lo hace, la lluvia podría arrastrar el fertilizante.

También puede utilizar fertilizante líquido. Para ello, disuelva 3 cucharadas de fertilizante en 4 litros de agua. Con eso podrá fertilizar 30 centímetros del surco o los tallos de tres plantas grandes como maíz, batata o tomate. También debe utilizar fertilizante líquido con plantas en semilleros, unas dos semanas después de plantarlas.

En muchos países tropicales, debe fertilizar el huerto cada tres semanas hasta que la planta florezca.

Coseche con regularidad.

Las plantas del huerto estarán listas para la cosecha en diferentes tiempos. Alguien con experiencia puede ayudarle a saber cuándo debe recoger el fruto. Generalmente la plantas como la lechuga necesitan crecer unos 30 días, el tomate unos tres meses, las plantas como la batata unos cinco meses y la malanga y la yuca podrían necesitar un año para producir los tubérculos.

Debe cosechar con regularidad cultivos como pepinos, frijoles y calabazas, para que produzcan más.

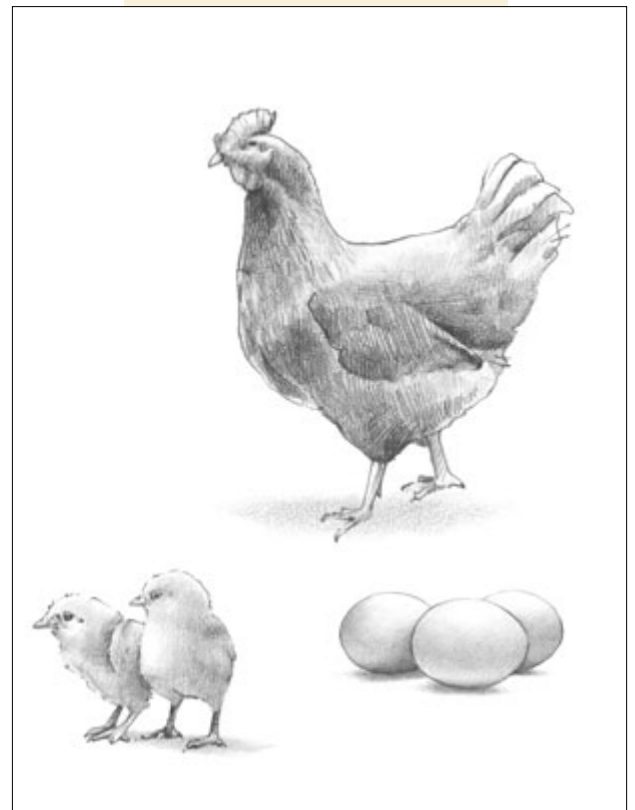
Al cosechar y arrancar las plantas viejas, tendrá espacio para plantar más.

La producción de animales pequeños

La producción de animales pequeños puede proporcionar a una familia una buena fuente de proteínas y algunos ingresos.

Entre los mejores animales para producción a pequeña escala se encuentran pollos, conejos, conejillos de indias (acure, cuy, cobaya) y cabras, por las siguientes razones:

- La producción de pequeños animales tiene menos probabilidades de causar un desbalance entre el dinero que se usa para producir alimentos y el que se usa para satisfacer otras necesidades básicas de la familia.

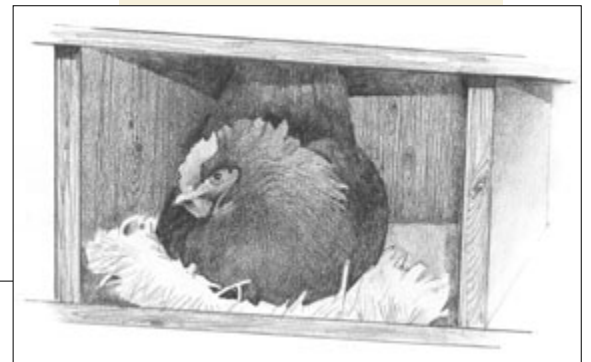


- Los pequeños animales cuestan menos individualmente para las familias cuyo propósito no es producir alimentos para vender.
- El corto tiempo que se requiere para producir pequeños animales reduce el riesgo de pérdida y el tiempo necesario para recibir las ventajas de esta actividad.
- La cantidad mínima de alimentos que requieren los animales pequeños se ajustan bien a los recursos limitados de las familias.
- Los pequeños animales individualmente producen menores cantidades de productos. La producción de huevos, leche o carne se asemeja más a las necesidades diarias de una familia y no requieren refrigeración.
- Los niños y los adultos con necesidades especiales pueden participar en el manejo y cuidado de animales pequeños.

Debido a que el pollo es un animal comestible y habita en casi todos los países y culturas del mundo, a continuación se dan unos principios básicos de su producción doméstica.

Los pollos se pueden criar domésticamente en todo el mundo.

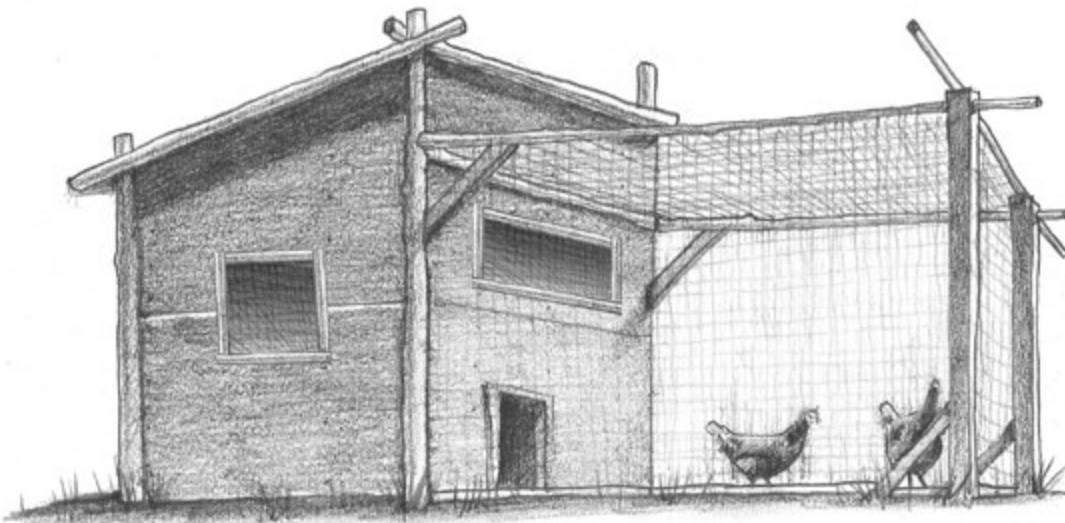
Los pollos y las gallinas son una buena fuente de huevos y carne. Son los animales domésticos más sencillos de criar. Después de salir del cascarón, las gallinas pueden empezar a poner huevos a las 20 semanas de vida. Las gallinas saludables pondrán huevos cada tres o cuatro días durante 18 meses. Son fáciles de cuidar y tienen cuatro necesidades básicas: Alimento limpio, agua limpia, un gallinero limpio y una zona segura para moverse.



Alimento limpio

Los pollos y las gallinas comen alimentos variados, incluso plantas, semillas, insectos y los restos de comida de la casa, tales como carne, frutas y verduras.

Crece mejor cuando reciben una buena fuente de granos, como el maíz, de forma constante. En casi todas las regiones del mundo hay empresas de material agrícola que venden alimento para pollos con alto contenido de granos, y que suele estar complementado con nutrientes importantes (proteínas, minerales y vitaminas). Los pollos y las gallinas también necesitan gravilla (pequeñas piedras machacadas) para ayudarles a triturar y digerir la comida. Los pollos que tienen una zona donde moverse, suelen encontrar la gravilla que necesitan.



Agua limpia

Estos animales siempre necesitan tener agua limpia al alcance. Nunca deben quedarse sin agua. Las gallinas ponedoras necesitan agua constantemente.

Un gallinero limpio

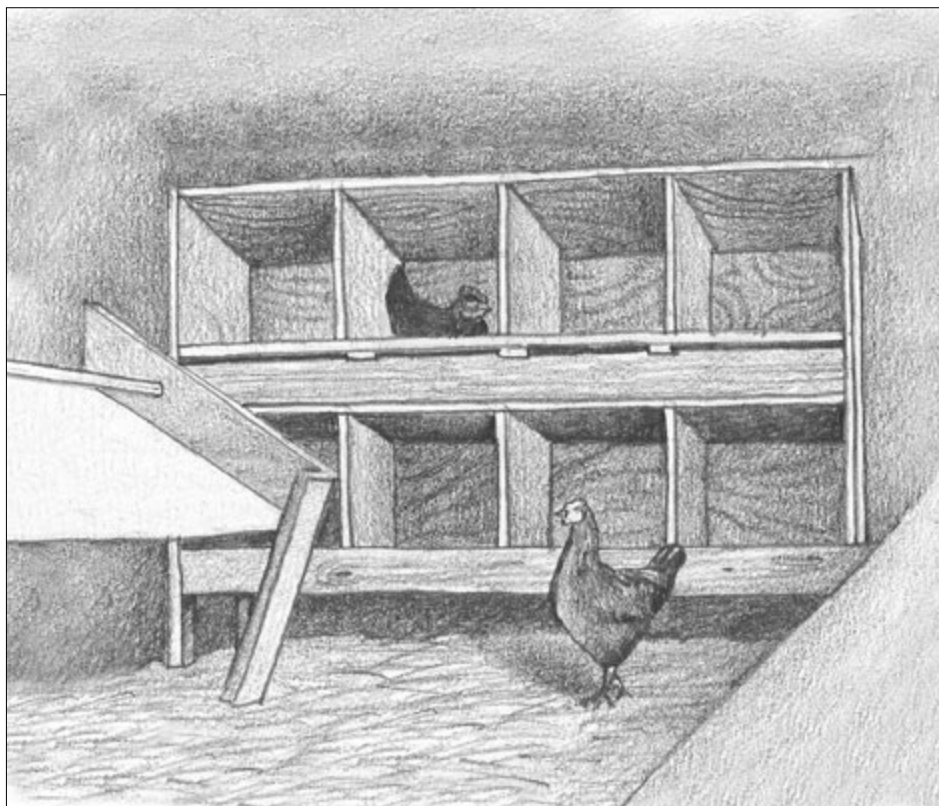
Los pollos y las gallinas necesitan un lugar relativamente limpio donde poner sus huevos y descansar. El gallinero debe ser seguro, de modo que no entren animales para matar a las aves o consumir la comida y el agua. Una pequeña estructura como un cobertizo puede protegerlos del mal tiempo, brindarles aire fresco, ventilación y fácil acceso para que usted los alimente y recoja los huevos. Tiene que haber al menos 0,2 a 0,3 metros cuadrados (dos a tres pies cuadrados) para cada ave en el gallinero.

Dentro del gallinero, las aves necesitan cajas con paja o un material similar para poner huevos y descansar en una superficie suave y limpia. También necesitan palos o ramas donde puedan posar y dormir. Debe haber por lo menos una caja por cada dos gallinas, y 60 centímetros lineales (dos pies) de palo para dormir por cada ave del gallinero.

Una zona segura para moverse

Los pollos y las gallinas necesitan espacio para salir del gallinero a fin de tomar aire y sol y escarbar en el suelo en busca de comida. La zona para moverse puede hacerse uniendo una alambrada al gallinero, de manera que las aves puedan salir del gallinero pero que no anden sueltas. Necesitan por lo menos 0,3 a 0,4 metros cuadrados (tres a cuatro pies cuadrados) de espacio por ave en dicha zona.

Otra opción es dejar a las aves deambular libres fuera del gallinero sin zona restrictiva. Las aves aprenden rápido a volver al gallinero al anochecer buscando protección, pero debe estar bien cerrado por la noche o los animales entrarán para matarlas.



Cómo cuidar de los pollitos durante los primeros 60 días.

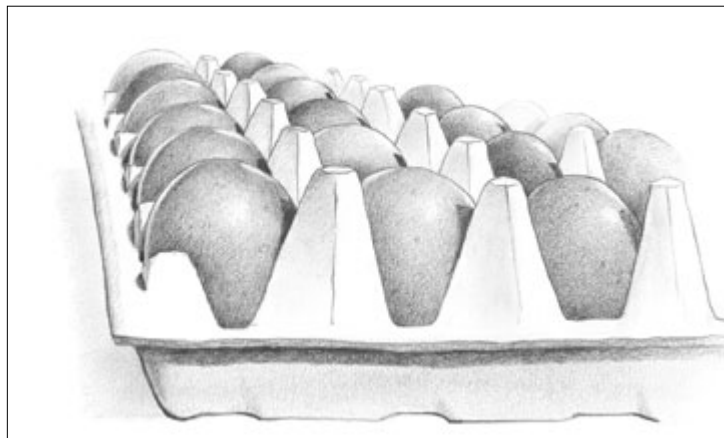
Los pollitos tienen necesidades especiales, pero crecen rápido. Con un poco de atención, pueden ser la fuente continua de alimentos formadores ricos en proteínas de alta calidad: carne y huevos (véanse las páginas 30–32).

Cuando cuide a los polluelos, tenga en cuenta los siguientes puntos:

- Una incubadora de pollitos puede ser algo tan sencillo como una caja de cartón o una pequeña jaula.
- El piso puede ser de madera, virutas, paja o pasto.
- La temperatura debe mantenerse entre 32 y 38 grados centígrados durante la primera semana y luego disminuir unos 3 grados centígrados por semana, hasta alcanzar la temperatura ambiental normal. Una bombilla de 100 vatios, o una lámpara de calor, en el centro de la incubadora permite que los pollitos se junten en una zona. Si los polluelos se juntan debajo de la bombilla, significa que la incubadora está muy fría. Si se alejan y están jadeando, significa que está demasiado caliente.
- Las necesidades de agua y comida se satisfacen con alimento para pollitos, que puede adquirir en una tienda agropecuaria local, y un pequeño bebedero.
- Se puede crear una zona segura cerca de la casa donde los pollitos puedan explorar, escarbar y pasar tiempo al aire libre. Asegúrese de que pueda recogerlos cuando sea la hora de volver a entrar.
- Las vacunas ayudan a prevenir que se enfermen. Los pollitos deben ser vacunados contra la enfermedad de Newcastle a los 6–8 días de edad y contra la viruela aviar a las 8–12 semanas.

Las gallinas necesitan 14 horas de luz al día para poner huevos a diario.

Cuando la luz diurna se acorte, utilice una bombilla de 25 vatios en el gallinero para que sigan poniendo. No deje la luz encendida toda la noche ni utilice una bombilla demasiado luminosa, pues las aves empezarán a picotearse unas a otras. Si decide no utilizar una bombilla, las gallinas estarán bien, pero no pondrán huevos todos los días y podrían empezar a mudar las plumas. El tiempo de muda es cuando las aves pierden sus antiguas plumas y les empiezan a salir nuevas. Durante esa época dejan de poner huevos.



CAPÍTULO 5

Atención médica familiar básica

Satisfacer las necesidades de atención médica personal

Asegúrese de que usted y su familia reciban la mejor asistencia médica posible.

Si goza de buena salud, tiene muchas ventajas: Puede trabajar arduamente y ser autosuficiente, estudiar y aprender, y disfrutar de la vida más plenamente. Todas las personas, incluso las que tienen una discapacidad o problemas de salud, necesitan proteger su salud.

En el Libro de Mormón, leemos que los miembros de la Iglesia, en los tiempos de Helamán, se cuidaban:

“Y hubo algunos que murieron de fiebres... pero no murieron tantos de las fiebres, por razón de las excelentes cualidades de las muchas plantas y raíces que Dios había preparado para destruir la causa de aquellas enfermedades” (Alma 46:40).

Hoy somos afortunados de tener médicos bien preparados, así como otros profesionales de la salud que pueden tratar problemas de salud difíciles. Sin embargo, recuerde que usted es el principal responsable de su salud. La información que se encuentra en este capítulo le ayudará a entender cuándo y cómo obtener la ayuda de un profesional y también le indicará algunos procedimientos sencillos que puede efectuar en su propio hogar.

Para tomar buenas decisiones en cuanto a dónde obtener asistencia médica, entérese bien del servicio que se presta en su localidad.

Si puede escoger, por ejemplo, entre dos clínicas o dos dentistas, debe decidir a dónde ir para obtener la mejor asistencia. Puede decidir cuál es la clínica más limpia o en cuál atienden más rápido. Puede decidir qué dentista le dará a su familia la mejor atención.

Mantenga un registro de salud en su casa.

Algunos de sus problemas de salud pueden resolverse en casa. Los registros que mantenga en la casa son útiles para cuidar de los miembros de su familia.

Los registros de salud de la familia pueden recordarle quiénes necesitan vacunas o tratamientos antiparasitarios en determinadas épocas del año. Si lleva un registro de los medicamentos que le han recetado en un centro asistencial, podrá recordar qué comprar para tratar un problema recurrente, por ejemplo, qué jarabe comprar para la tos o qué pomada comprar para un sarpullido en la piel. Puede ahorrar dinero al no tener que hacer tantos viajes a la clínica o al médico.

Algunas emergencias se pueden tratar en casa si tiene un botiquín de primeros auxilios.

En la casa surgen pequeñas emergencias, en especial con los niños. Son muy comunes en todas partes del mundo las quemaduras,



los cortes, las heridas y las enfermedades infantiles. Si puede tratar estas urgencias rápida y efectivamente, puede prevenir infecciones graves y cicatrices. Puede tratar estas urgencias en casa si cuenta con un botiquín de primeros auxilios.

Un botiquín de primeros auxilios muy sencillo podría incluir lo siguiente:

- Un rollo de papel higiénico de buena calidad en su envoltura original (para secar heridas o cortes que se hayan limpiado)
- Una barra de jabón o un frasco de solución desinfectante (para limpiar cortes y rasguños)
- Un litro de agua purificada (hervida o tratada con cloro)
- Un frasco pequeño de alcohol (para desinfectar alrededor de las heridas y para esterilizar tijeras, agujas y termómetros)
- Un frasco pequeño de antiséptico (para usar en heridas)
- Paños limpios que estén cuidadosamente envueltos para que permanezcan limpios
- Una botella de paracetamol o acetaminofeno para reducir el dolor y la fiebre
- Un termómetro con instrucciones
- Un frasco de vaselina estéril
- Un paquete de suero de rehidratación oral (véase la página 64)
- Cinta adhesiva
- Tijeras o un cuchillo
- Pinzas

Todos estos artículos deben guardarse en un recipiente con tapa hermética. Si el recipiente es de plástico, debe limpiarse con una solución desinfectante. Debe guardar el botiquín de primeros auxilios debidamente para que los artículos que contenga estén limpios cuando hagan falta. No deje que el polvo ni los insectos contaminen los artículos del botiquín. Guárdelo en donde los adultos puedan alcanzarlo rápidamente, pero no los niños.

Es una buena idea mantener una lista escrita de los artículos que contiene el botiquín, así sabrá cuándo reemplazarlos. Tenga la lista fuera del botiquín para que la pueda ver fácilmente.

El tratamiento de la fiebre, la diarrea y la deshidratación

Procure bajar la temperatura de alguien que tenga fiebre.

Cuando la temperatura del cuerpo de una persona es demasiado alta, decimos que tiene fiebre. La mayoría de las fiebres son causadas porque el cuerpo intenta luchar contra los gérmenes que lo han infectado. Algunas infecciones, como un resfriado, pueden causar fiebre leve durante un corto período de tiempo. Las infecciones como la gripe, la malaria (paludismo) y la neumonía, a menudo causan fiebre alta. La fiebre de algunas infecciones, como la tuberculosis, puede durar muchos días.

En las regiones donde la malaria sea común, la persona que tenga fiebre deberá acudir rápidamente a un profesional médico y recibir tratamiento si la malaria es la posible causa. En las regiones donde no haya malaria, la persona con fiebre alta o persistente también deberá acudir a un profesional de la salud. Se debe consultar a un profesional lo antes posible si algunos de los siguientes síntomas acompañan a la

fiebre: tos con respiración rápida, cuello rígido, somnolencia, inquietud extrema, dolor severo o convulsiones.

Las personas con fiebre se deshidratan, y la condición puede empeorar si también tienen diarrea. Es importante que las personas con fiebre tomen mucho líquido para prevenir la deshidratación y ayudar a combatir la fiebre y la infección. Los niños con fiebre deben vestir ropa suelta y ligera. El bañarse o ducharse con agua tibia o fresca (pero *no* fría) también ayuda a bajar la fiebre. El tomar medicamentos simples, como paracetamol (acetaminofeno) puede ayudar a bajar la fiebre temporalmente.

Si hay alguien con diarrea, dele abundantes líquidos.

Cuando comemos o bebemos, el intestino prepara el agua, las sales y los nutrientes para que la sangre los transporte hacia todas las partes del cuerpo. Cuando tenemos diarrea, el intestino no funciona adecuadamente y deja pasar demasiada agua hacia el exterior del cuerpo. Esto puede causar una grave afección llamada deshidratación. El intestino también deja pasar la comida tan rápido que el cuerpo no la puede aprovechar. Esto provoca una nutrición deficiente.

La deshidratación y la malnutrición causadas por la diarrea podrían causar la muerte, especialmente en los niños pequeños. En regiones tropicales, un promedio de 100 de cada 1.000 niños muere antes de llegar al año de edad. Más de 90 de estas muertes son causadas por deshidratación y malnutrición, que comienzan con diarrea y fiebre.

Es importante comprender cómo tratar la diarrea y la fiebre. En algunas partes del mundo, la gente trata la diarrea en formas que la empeoran, por ejemplo, les prohíben tomar agua y líquidos a las personas que tienen diarrea, pues piensan que si la persona no tiene líquidos, la diarrea se detendrá; más bien, cuando alguien tiene diarrea, necesita mucho líquido, porque tal vez se puedan deshidratar y morir.

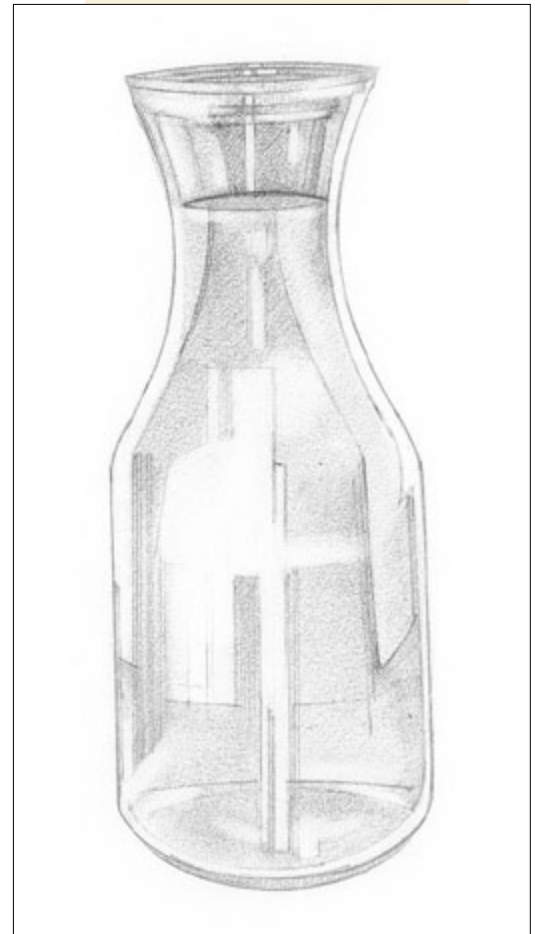
Cuando los miembros de su familia tengan una leve diarrea, deles mucho líquido para beber. En cuanto puedan comer, deles comidas blandas que sean fáciles de digerir, como sopa, avena, bananas cocidas o puré de papas. Si un bebé en periodo de lactancia sufre de diarrea, no deje de darle pecho. La lactancia materna ayuda a prevenir la diarrea y la deshidratación.

Utilice una solución de rehidratación oral para tratar la deshidratación.

Si una persona tiene diarrea muy grave o la ha padecido por varios días seguidos, puede deshidratarse, en particular si se trata de un niño pequeño. Los síntomas de diarrea y deshidratación graves son:

- Tener evacuaciones frecuentes e incontrolables.
- Excretar heces demasiado líquidas.
- Tener poca excreción de orina u orinar de color amarillo oscuro.
- Tener más sed de la normal.
- Sequedad de la boca y la lengua.
- Pulso rápido y débil.
- Ojos hundidos o secos.
- Piel que no se retrae a su estado normal cuando se pellizca (signo del pliegue).

Si los miembros de su familia tienen diarrea y tiene dos o más de estos síntomas, debe darles una solución de rehidratación oral. Puede



comprarla en una farmacia o establecimiento de salud. Puede adquirirla en forma de polvo que se mezcla con agua purificada o en forma líquida.

También puede hacer una sencilla solución de rehidratación oral mezclando los siguientes ingredientes:

- 1 litro de agua purificada
- 20 gramos (2 cucharadas soperas o 6 cucharaditas) de azúcar
- 3,5 gramos (media cucharadita) de sal

Administre esa solución a las personas con diarrea severa en pequeños sorbos cada cinco minutos, hasta que empiecen a orinar de forma normal. La solución se puede dar con jugo de fruta para darle sabor. Las personas con diarrea también pueden beber agua de coco verde, sopa liviana de verduras o agua de arroz o cebada.

El tratamiento de heridas y cortaduras

La piel protege al cuerpo de infecciones.

Nuestra piel nos protege de la misma manera que la piel de una banana protege la fruta. Si cuidamos nuestra piel, nos ayudará a mantenernos saludables. La piel cumple bien su función siempre y cuando no sufra heridas por picaduras de insectos o mordeduras de animales, heridas punzantes, cortes o rasguños. Cuando la piel se abre, pueden entrar gérmenes e infecciones que pueden enfermarnos o causarnos daño.

Aprenda los cinco pasos básicos para tratar heridas y cortes.

Algunas heridas y cortes son leves y otras son más graves. En el caso de heridas graves, las que son profundas y causan mucho sangrado, es preferible que el herido acuda a un médico. Sin embargo, muchas heridas leves se pueden tratar en casa sin ayuda médica.

Para tratar heridas leves y dar tratamiento inicial a heridas graves siga estos cinco pasos básicos:

1. *Detenga el sangrado.* Coloque una tela limpia (toalla, pañuelo, gasa, etc.) sobre la herida y presione por lo menos durante tres minutos.
2. *Lave la herida.* Esto es lo más importante que puede hacer para prevenir infecciones y para ayudar a que la herida se cure rápidamente. Primero, lávese las manos bien con agua y jabón, y enjuáguelas con una solución desinfectante o agua purificada. A continuación lave la herida con jabón desinfectante y agua purificada.
3. *Elimine toda partícula de suciedad.* Si hay colgajos de piel, levántelos suavemente con pinzas estériles. Rocíe o vierta agua purificada en la herida para limpiarla al completo. No aplique alcohol, tintura de yodo ni Merthiolate directamente en la herida. Estos pueden dañar la piel y entorpecer el proceso de curación.
4. *Cierre la piel.* Una herida fresca, con menos de 12 horas, sanará más rápido si los bordes de la piel se mantienen juntos. Si la herida o el corte es grave, un profesional quizás tenga que darle puntos de sutura en los bordes para que cicatrice mejor. Sin embargo, puede cerrar muchas heridas con una curita o bandita estilo mariposa, hecha de cinta adhesiva.
5. *Vende y cubra la herida.* Puede aplicar una pomada antiséptica o antibiótica en la herida cuando esté limpia y cerrada. Cubra la herida suavemente con algo limpio, como una gasa, papel higiénico o una venda estéril.



Agua purificada (para tomar)

1 litro de agua + 4 gotas
de solución fresca
de cloro (al 4–6%)

Solución desinfectante

1 litro de agua + 1 cucharadita
de solución fresca
de cloro (4–6%)

Busque asistencia médica para tratar heridas infectadas.

A veces las heridas se pueden infectar. Si es así, necesitan ser tratadas por un médico o un profesional de la salud. Cualquiera de las siguientes señales podría indicar que las heridas están infectadas:

- La herida es muy dolorosa y la piel está roja y caliente al tacto.
- Tiene hinchazón y pus.
- La herida huele mal.

Si alguien de su familia tiene un corte o una herida que parece estar infectada debe buscar asistencia médica o de alguien que tenga capacitación médica.

Material complementario: Cómo hacer y utilizar una curita estilo mariposa

1. Desenrolle un poco de cinta y pliéguela de manera que los lados no adhesivos se toquen.
2. Recorte las esquinas del extremo plegado, según se indica en la imagen.
3. Cierre la herida y coloque el vendaje sobre la herida, según se indica en la ilustración, para mantenerla cerrada.

**El cuidado general de la piel**

Usted debe ser capaz de reconocer los diferentes problemas y enfermedades de la piel.

La piel proporciona protección contra el sol, la lluvia, los insectos y las enfermedades. Debemos cuidar nuestra piel para mantener nuestro cuerpo sano y evitar enfermedades.

Las señales de enfermedades de la piel son:

- Hinchazón o inflamación
- Dolor o sensación de ardor
- Picor o comezón
- Sarpullidos, erupciones o placas secas y descamativas
- Zonas que se sienten calientes al tacto
- Zonas con ampollas, costras o supuración

- Llagas infectadas con pus
- Llagas que sanan muy lentamente

Conozca los tres tratamientos básicos para enfermedades leves de la piel que puede aplicar en casa.

Hay tres tratamientos simples que puede utilizar en el hogar para tratar problemas leves de la piel:

1. *Compresas calientes.* Aplique compresas calientes para tratar la hinchazón, la inflamación, el dolor, la piel que se siente caliente al tacto o heridas con pus. Puede hacer compresas calientes de la siguiente forma: Hierva agua y déjela reposar hasta que el calor sea tolerable al tacto. Pliegue un paño limpio que sea un poco más grande que la zona a tratar. Mójelos en el agua caliente. Ponga el paño sobre la piel afectada. Cubra el paño con una capa de plástico o celofán. Envuelva el paño y el plástico con una toalla. Eleve la parte afectada por encima del cuerpo, si es posible. Vuelva a poner el paño en agua caliente cuando se enfríe.
2. *Compresas frías.* Aplique compresas frías para tratar el picor, la comezón, las ampollas, las costras o las heridas con supuración clara. Puede hacer compresas frías de la siguiente forma: Remoje paños en agua fría y vinagre blanco (dos cucharadas de vinagre por un litro de agua hervida o clorada). Aplique los paños en la zona afectada varias veces al día. Después de varios días, cuando la zona afectada mejore y haya generado piel nueva, mezcle talco con agua (una parte de talco por una parte de agua purificada). Aplique la mezcla ligeramente sobre la piel. Cuando la piel nueva comience a hacerse más gruesa o a pelarse, frote un poco de aceite vegetal o de bebé.
3. *Protección contra el sol.* Cuando aparezca alguna señal de enfermedad de la piel en las partes del cuerpo que estén expuestas al sol, proteja la zona afectada.



En caso de infecciones graves de la piel, consulte con un profesional de la salud.

Las infecciones graves de la piel deben ser tratadas por un profesional de la salud, en particular cuando se presente lo siguiente:

- Una enfermedad de la piel que empeora en vez de mejorar con tratamiento casero.
- Ganglios linfáticos inflamados detrás de las orejas, debajo del mentón, en las axilas o en la ingle.
- Una línea roja en la piel o debajo de ella cerca de la zona infectada y sigue el trayecto de una vena en dirección al corazón.
- La zona afectada empieza a oler mal.

El tratamiento de quemaduras

Aprenda a reconocer quemaduras de primer, segundo y tercer grado.

El calor y las llamas pueden causar heridas muy dolorosas. En el hogar y en el trabajo la gente puede quemarse con fuego directo, grasa caliente, sartenes, explosiones de líquidos inflamables, planchas calientes y exposición excesiva al sol. Algunas quemaduras son simplemente dolorosas, mientras que otras son muy peligrosas.

Las de primer grado son quemaduras leves que no forman ampollas, son rojas y están ligeramente inflamadas.

Las de segundo grado son más graves, pues forman ampollas que se hinchan y se llenan de líquido, pero no dejan la carne viva expuesta.

Las de tercer grado a menudo son quemaduras muy dolorosas porque destruyen la piel y exponen la carne viva o quemada; pero si el nervio está destruido, quizás no se sienta dolor.

Es importante que sepa distinguir la diferencia entre estas clases de quemaduras, así podrá brindar el tratamiento adecuado.

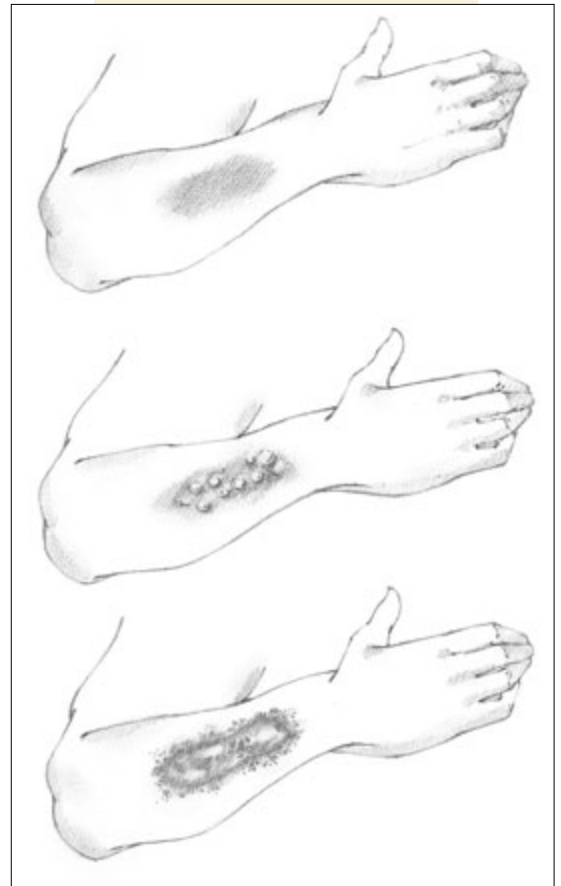
Aprenda a tratar las diferentes clases de quemaduras.

Las quemaduras de primer grado son leves y pueden tratarse en el hogar. Para tratarlas, alivie el dolor mojando inmediatamente la parte quemada con agua fría purificada. La persona puede tomar un calmante, con paracetamol o acetaminofeno, para aliviar el dolor. No hace falta ningún otro tratamiento. No es necesario aplicar pomadas ni cremas.

Las de segundo grado son más graves, pues producen ampollas en la piel. Si no se rompen espontáneamente, no las rompa usted, más bien protéjalas para que no se rompan y trátelas como una quemadura de primer grado. Si las ampollas se rompen, mantenga limpia la zona de la quemadura. Lávese las manos con jabón y agua purificada, y luego suavemente lave la quemadura con jabón y agua purificada. Entonces cubra la quemadura con una venda o gasa estéril.

Si la quemadura es pequeña, o si no tiene forma de cubrirla, déjela al descubierto. Lave la zona quemada abierta dos veces al día con jabón y agua purificada. Nunca ponga grasa, piel de animal, café molido o heces en una quemadura. Esos métodos se usan en algunas partes del mundo, pero no contribuyen a sanar las quemaduras, sino que causan que los gérmenes se diseminen por el cuerpo. Si la quemadura produce pus, mal olor o inflamación, lleve a la persona quemada a una clínica o a un profesional de la salud.

Las quemaduras de tercer grado que hayan destruido la piel, no deben tratarse en el hogar porque el peligro de infección es muy alto. Las personas con quemaduras de tercer grado o muy extensas deben ser tratadas por un profesional de la salud. Hasta que se pueda recibir tratamiento, envuelva levemente la zona quemada con una toalla o un paño muy limpio.



Aprenda a tratar a una persona que está en shock.

Es posible que una persona entre en estado de shock cuando experimente una de las siguientes situaciones: una herida o quemadura grave, dolor intenso, miedo excesivo, pérdida de sangre, una enfermedad grave o un accidente. Los síntomas de shock incluyen pulso rápido y débil; piel pálida, húmeda o fría; confusión, debilidad o pérdida del conocimiento.

Debe tratar a una persona en shock de la siguiente manera:

- Recueste a la persona con los pies más altos que la cabeza.
- Tápela con una manta si siente frío.
- Si está consciente, ofrézcale líquidos tibios, especialmente solución de rehidratación oral.

LA IGLESIA DE
JESUCRISTO
DE LOS SANTOS
DE LOS ÚLTIMOS DÍAS

SPANISH

