

¡No todos los gérmenes son iguales!

**UN ENFOQUE SUSTENTABLE
PARA PREVENIR Y TRATAR
ENFERMEDADES INFECCIOSAS:**

**Cuando y como usar antibióticos
y plantas medicinales
de la Región Andina**



Ministerio de Salud y
Organismo de Coordinación
Regional



**Enfoque sustentable para la prevención y manejo de enfermedades infecciosas
comunes: uso adecuado de antibióticos y plantas medicinales en la Región
Andina**

1.	Introducción	1
2.	Determinación social de la salud y de las enfermedades infecciosas	3
3.	Propósito de esta guía	5
4.	No todos los gérmenes son iguales	8
a.	Virus y bacterias.....	8
b.	¿Qué es la resistencia a los antibióticos?	9
c.	¿Qué podemos hacer para prevenir la resistencia a los antibióticos?	10
5.	Prevención de enfermedades infecciosas comunes.....	12
a.	Lavado de manos	12
b.	Medidas para prevenir el contagio de enfermedades.....	13
c.	Alimentación e Inmunización.....	14
d.	Organización de la comunidad para prevenir enfermedades.....	16
6.	¿Qué podemos hacer para aliviar los síntomas hasta acudir a un servicio de salud.....	18
a.	Resfriado	18
b.	Fiebre.....	21
c.	Tos.....	25
d.	Dolor de garganta.....	27
e.	Dolor de oídos	28
f.	Sinusitis.....	31
g.	Diarrea.....	33
7.	Material adicional.....	35
a.	Referencia de plantas medicinales mencionadas.....	35
b.	Normas de cuidado para mantener el agua segura.....	37
c.	Preparación del suero de rehidratación.....	42
8.	¿Dónde encontrar mayor información?.....	44
9.	Glosario de términos.....	48
10.	Agradecimiento.....	49
11.	Reconocimiento.....	50

Introducción

Las enfermedades infecciosas continúan causando una gran cantidad de enfermedades y muertes. Una preocupación creciente es que los antibióticos, que fueron desarrollados para tratar las infecciones, a menudo van perdiendo su efectividad. Los microbios (los pequeños organismos que causan estas enfermedades) se han vuelto resistentes a estos tratamientos, además de que los antibióticos no siempre se utilizan de manera adecuada. Esto se debe a que las personas los toman cuando no los necesitan o cuando no terminan todo el tratamiento recetado por un profesional de salud.

Es necesario destacar que las enfermedades dependen también de las condiciones sociales. La falta o mala distribución de los recursos favorece la transmisión de fuentes de infección y la propagación de microorganismos malos para la salud. Para no contraer enfermedades es igualmente importante cuidar nuestro medio ambiente y respetar el hecho de que todos los seres vivos estamos interconectados. Si innecesariamente destruimos algunos microbios, podemos hacer más daño a nuestra salud y al planeta (la *Pachamama*).

Objetivo

Este folleto fue desarrollado para ayudar a las personas que trabajan con las comunidades para promover la salud, aprender acerca de cómo prevenir la transmisión de infecciones y proporcionar información que puede ser usada para enseñar a los miembros de la comunidad.

En este sentido, este material tiene como objetivo ayudar a los promotores de salud comunitarios a sensibilizar a la comunidad y enfatizar el adecuado uso de antibióticos. También ofrece una pauta de cuándo y cómo usar las plantas medicinales, además de insistir sobre la importancia de lavarse las manos y de contar con agua segura. Igualmente proporciona algunos consejos acerca de la prevención y tratamiento de enfermedades.

¿A quién está dirigida?

Esta guía fue escrita principalmente para los promotores comunitarios de salud, Técnicos de Atención Primaria en Salud (TAPS) que trabajan en las comunidades rurales, que generalmente están lejos de los centros de salud. Sin embargo, también puede ser utilizada por cualquier persona que esté interesada en aprender más sobre el tema, incluyendo a los maestros, padres y madres de familia.

1. DETERMINACIÓN SOCIAL DE LA SALUD Y DE LAS ENFERMEDADES INFECCIOSAS

La determinación social de la salud se desarrolla a través de un conjunto de procesos complejos en la sociedad que generan protección o daño para la salud individual y colectiva.

Al igual que todos los **problemas de salud**, las enfermedades infecciosas dependen, en sus características y severidad, de las condiciones socio-económicas, el género y la pertenencia étnica. Estos ejes determinan las oportunidades de tener una buena salud y ponen de manifiesto las desigualdades en salud debidas a las jerarquías de poder o de acceso a los recursos.

En todas las comunidades la mortalidad por enfermedades infecciosas está determinada por la combinación de dichas **condiciones sociales** con determinantes ambientales como limitaciones en el acceso a agua segura, servicios básicos, condiciones de seguridad alimentaria que afecta sobre todo a las poblaciones de zonas rurales y barrios populares.

La falta o mala distribución de los recursos favorecen la transmisión de fuentes de infección y la propagación de microorganismos malos para la salud:

- Las **formas de trabajo dañinas** exponen a la gente a fuentes de infección.
- La **vida familiar llena de dificultades**, la falta de agua segura e higiene favorecen la exposición de las personas de una comunidad a microorganismos perjudiciales para la salud.
- La **falta de conocimiento y la debilidad de las organizaciones comunitarias**, así como la existencia de costumbres que no tienen relación con las realidades locales debilitan la capacidad de las comunidades para afrontar los problemas, las conductas de prevención de la gente, y el acceso a una atención oportuna de los profesionales de la salud.
- La falta de conocimiento sobre sus derechos y facultades; y la debilidad de las organizaciones comunitarias, así como la imposición desde autoridades y técnicos de costumbres que no tienen relación con las realidades locales, debilitan la capacidad de las comunidades para afrontar los problemas, las conductas de prevención de la gente, y el acceso a una atención oportuna y pertinente de los profesionales de la salud.

- El **deterioro de la calidad de la alimentación** por uso de agrotóxicos, monocultivos y pérdida del uso de plantas diversas y nutritivas, hace que bajen las defensas y permite que las personas contraigan infecciones graves; inclusive ahora la producción industrial de alimentos contienen cepas de microbios resistentes a los antibióticos.
- Por la presión comercial de la industria farmacéutica y el modelo de enseñanza curativo, en ocasiones se maneja información incompleta y sin enfoque eco-sistémico sobre el tratamiento adecuado de las enfermedades infecciosas.
- Un estudio realizado por Corporación Acción Vital evidencia que la compra de medicamentos en farmacias no está relacionada con las 10 enfermedades más comunes en Ecuador.¹ Por esta razón se debe prevenir la automedicación y regular la publicidad de fármacos.

Si se recetan antibióticos sin conocer qué gérmenes están causando las enfermedades y si éstos gérmenes no son sensibles a los antibióticos que prescriben, se puede empeorar la situación, no sólo para la persona que está enferma sino también para la familia y la comunidad. Por eso es importante el trabajo articulado y respetuoso realizado conjuntamente por la comunidad y los servicios públicos con enfoque eco-sistémico.

La clave de la salud es la gente misma



¹ Juan Cuvi, *et al*, Medicamentos: entre el derecho y el Mercado. Estudio sobre acceso y uso racional de medicamentos en el Ecuador, Corporación Acción Vital, Quito, 2010.

2. EL PROPÓSITO DE ESTA GUÍA

Cada año billones de personas en todo el mundo contraen enfermedades infecciosas y millones mueren. Son enfermedades que se transmiten de una persona a otra, y además se pueden contagiar a través del agua, alimentos, aire, tierra y fluidos corporales. Por ejemplo, cuando una persona tiene una enfermedad infecciosa respiratoria, puede transmitir esta enfermedad cuando tose o estornuda. Las enfermedades infecciosas causan muchas muertes de bebés, niños y adultos. Existen varias causas y tipos de infecciones en el cuerpo, pero en esta guía nos enfocaremos en infecciones respiratorias y gastrointestinales comunes.

Las enfermedades infecciosas son causadas por pequeños gérmenes llamados **microbios** y no se pueden ver sin ayuda de un microscopio. Hay una gran variedad de estos gérmenes y un tipo que causa enfermedades infecciosas se llama **bacteria**. Para combatir este tipo de gérmenes se utiliza, entre otras medidas, los **antibióticos**.

Para tratar algunas enfermedades infecciosas también se utilizan ciertas plantas que conocemos a través de los saberes ancestrales, de manera preventiva o complementaria.

Cuando tomamos antibióticos que no son necesarios, o cuando se utilizan para una enfermedad que no es causada por una bacteria, éstos pierden su efectividad o también pueden causar efectos indeseados en el cuerpo y en otras ocasiones no servirán cuando realmente se necesiten los antibióticos. Esto puede causar problemas muy serios a nuestra salud. Muchas personas mueren porque las enfermedades infecciosas que son causadas por bacterias han desarrollado resistencia a los antibióticos comunes.

No solamente estamos afectados por el uso indebido de antibióticos en las personas, sino también en los animales. Equivocadamente se cree que los antibióticos hacen que los animales estén más sanos.

Todos estos elementos que transmiten las enfermedades infecciosas en una colectividad están influidos por las condiciones económicas, sociales, culturales y políticas que afectan a la comunidad.

Los consejos de esta breve guía quieren motivar y sensibilizar a las personas, la familia y la comunidad, para que se prevenga y controle infecciones fortaleciendo saberes y

adquiriendo conocimientos nuevos. Pero se requieren cambios en dichas condiciones sociales para que los efectos de la prevención individual sean estables.

Para asegurarnos de que los antibióticos sean eficientes en la curación de enfermedades infecciosas, cuando usted o algún miembro de la comunidad se enferme, es necesario:

- Prevenir el contagio de la enfermedad para no tener que tomar antibióticos u otro tipo de medicamentos.
- Recurrir al uso adecuado de antibióticos solamente en casos de verdadera necesidad.

El propósito de este folleto es brindar información a los promotores de salud y también a otros miembros de la comunidad, incluyendo madres y padres de familia, sobre las principales acciones para prevenir las enfermedades infecciosas y lograr un uso adecuado de antibióticos en la comunidad, para tomar decisiones informadas, pertinentes y saludables con capacidad de exigibilidad de derechos y promoción de hábitos y hábitats saludables.



La agricultura saludable significa eliminar el uso de antibióticos en los animales o agrotóxicos en los cultivos, ya que estas prácticas son dañinas e innecesarias.



3. NO TODOS LOS GÉRMEENES SON IGUALES

a. Los virus y las bacterias

Los virus y las bacterias son dos tipos de gérmenes que causan infecciones. Sin embargo, solamente las bacterias pueden ser eliminadas por los antibióticos.

Infecciones virales

- Incluyen el resfriado, la gripe, el garrotillo, la laringitis, la bronquitis y la mayoría de los males de garganta.
- Son más contagiosas que las infecciones bacterianas. Cuando más de un miembro de la familia sufre de la misma enfermedad, es prácticamente seguro que se trata de una infección viral.
- Pueden hacerle sentir tan enfermo como las infecciones bacterianas.
- Mejoran normalmente después de 4 o 5 días. Sin embargo, la recuperación completa puede tomar hasta tres semanas.

¡¡Los antibióticos NO SIRVEN contra los *virus*!!

Infecciones bacterianas

- Son menos comunes que las infecciones virales.
- No se transmiten de una persona a otra tan fácilmente como las infecciones virales.
- Son la causa de infecciones como la pulmonía y las infecciones de la garganta por bacterias.

Los antibióticos son *eficaces* contra la mayoría de las *bacterias*.

b. ¿Qué es la resistencia a los antibióticos?

Tomar antibióticos sin necesidad (por ejemplo, para un resfriado o un catarro, o en la cría de animales) puede dar lugar a la resistencia antibiótica.

Las bacterias muestran "resistencia al antibiótico", cuando éste es incapaz de matarlas.

No olvide que son las bacterias - Y NO USTED - que son resistentes a los antibióticos. Incluso personas sanas, que nunca han tomado antibióticos pueden infectarse por una bacteria "resistente al antibiótico" que les ha sido transmitida por otra persona.

¡Use los antibióticos de manera apropiada!

Complete el tratamiento como le explicó el médico.



c. ¿Qué podemos hacer para prevenir la resistencia a los antibióticos?

- **¡No espere que el profesional de salud le recete un antibiótico para cada infección!** La mayoría de las infecciones que causan dolor de la garganta o diarrea leve son de origen viral y los antibióticos NO sirven (son ineficaces) contra los virus, al tomarlos innecesariamente le pueden hacer daño (a usted, su familia y la comunidad). Lleva más tiempo explicar sobre las infecciones virales que recetar antibióticos. No exija al médico que le recete antibióticos o que le inyecte.
- **¡Evite automedicarse!** Permita que el profesional de la salud decida si es necesario recetar un antibiótico y cuál es el más apropiado.
- Si siente algún síntoma o malestar de inmediato suspenda el uso del medicamento y **comunique al médico**.
- Sea paciente cuando usted (o su niño) manifiesten síntomas de un resfriado, de una tos o de un mal de garganta. **La mayoría de las infecciones virales mejoran normalmente después de 4 o 5 días.** Sin embargo, la recuperación completa puede tomar hasta tres semanas.
- **¡Use únicamente el antibiótico indicado para la infección que tenga!** No use antibióticos que hayan sido recomendados a otros miembros de su familia, o para otras enfermedades y no guarde medicamentos y menos los antibióticos que no haya utilizado.
- **Sólo use el antibiótico en la dosis (cantidad) recomendada**, ni más, ni menos. La dosis depende de la enfermedad, la edad o el peso del enfermo.
- Tome el antibiótico durante el tiempo indicado por el personal de salud. **Es incorrecto pensar que se puede detener el tratamiento una vez que desaparecen los síntomas.** Podría tomar varios días o incluso más tiempo antes de que se hayan eliminado todas las bacterias dañinas. El profesional de salud debe darle una receta al menos unos días más allá del tiempo en que los síntomas desaparecieron. Para algunas enfermedades, como la tuberculosis, es preciso continuar el tratamiento durante meses o años después de que la persona se siente aliviada.
- **Si el antibiótico causa ronchas, comezón, dificultad para respirar o cualquier reacción grave, deje de usarlo**, escriba y guarde el nombre del antibiótico e informe a su médico.

Las bacterias son parte de la naturaleza y tienen un rol muy importante en el ecosistema. Por ejemplo, nos ayudan a digerir alimentos y a producir vitaminas.

También, la producción de algunos alimentos depende de ciertas especies de bacterias, como el yogurt, pan, café, chocolate, etc. Necesitamos protegernos contra las especies de bacterias que son peligrosas pero no debemos eliminar las bacterias sin razón alguna.

Si tratamos de hacerlo éstas se volverán aun más resistentes. Esto no contribuirá a nuestra salud y los medicamentos perderán su eficacia.

Es por eso que debemos utilizar los antibióticos correctamente.

Sólo use antibióticos cuando su médico lo recete. Su uso excesivo no solamente hace perder su efecto curativo, sino que puede causar daño a la salud de todos.



La Constitución del Ecuador consagra derechos humanos individuales y colectivos interrelacionados con el derecho a la salud garantizados por el Estado.

4. PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES INFECCIOSAS COMUNES

a. Lavado de manos

Es necesario lavarse las manos con agua y jabón varias veces al día. Por ejemplo:

- Antes de preparar y comer los alimentos.
- Antes de amamantar al bebé.
- Antes y después de ir al baño, o ayudar a su niño cuando va al baño.
- Luego de cambiar los pañales al bebé.
- Después de limpiar o sonarse la nariz o de limpiarle la nariz a su hijo.
- Después de jugar con juguetes que han sido compartidos con otros niños.
- Después del trabajo.
- Al regresar de labores escolares.
- Siempre que llegue a casa.
- Luego de usar los transportes públicos.

Cómo lavarse las manos:

1. Utilice agua y jabón. Solamente el agua no elimina las bacterias.
2. Utilice jabón regular. No hay necesidad de utilizar un jabón antibacterial. Esta clase de productos pueden desarrollar resistencia a los antibióticos.
3. Moje y enjabone bien sus manos.
4. Frote sus manos, al menos 20 segundos y luego enjuágelas con agua corriente. Para terminar seque sus manos con una toalla limpia o al aire libre.



Lávese las manos con jabón y agua segura.



No olvide lavarse bien las zonas entre los dedos.



Enjuáguese con agua corriente .

El agua que utiliza debe ser segura (clara y limpia, libre de químicos y alejada de posibles fuentes de contaminación). Utilice siempre jabón normal.

b. Otras medidas para prevenir el contagio de enfermedades

¿Cómo debemos estornudar o toser para no contagiar a otras personas?

- Cubra su boca con un pañuelo. No lo bote al suelo, póngalo en la basura; e inmediatamente lávese las manos. Los gérmenes se quedan atrapados en el papel y, por lo tanto, no se transmitirán a los demás.
- Si usted no tiene un pañuelo disponible, gire la cabeza y tosa en su manga por el codo o en la parte interior del brazo.
- Enseñe a sus hijos y a otras personas la manera correcta de toser y estornudar.

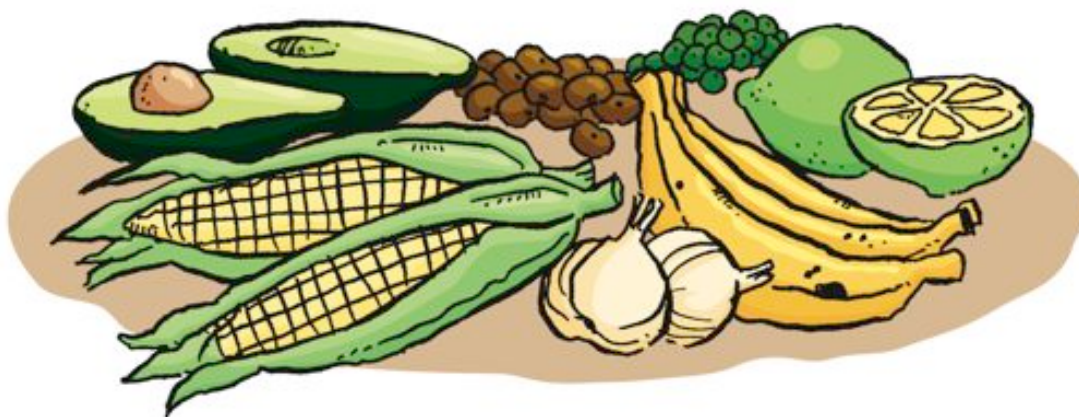


Use un pañuelo para cubrir la boca y la nariz al estornudar.

Cúbrase la boca con un pañuelo o papel higiénico al toser. No tosa en su mano desnuda.

c. Alimentación e Inmunización

Una buena alimentación de la familia y de la comunidad (*ally mikuy* junto con el *shungo*), con la buena energía de la *Pachamama* y el buen aseo ayudarán a que sus niños (*guaguas*) crezcan sanos. Las personas que no se alimentan bien se desnutren. Esto puede suceder por tener diarreas, no comer suficiente o comer alimentos poco nutritivos como gaseosas, jugos artificiales entre otros.



Sembrar una variedad de cultivos promueve la biodiversidad y una dieta saludable.

La lactancia materna exclusiva es muy importante para los bebés hasta los 6 primeros meses y hasta los 2 años combinada con otros alimentos. La lactancia ayuda a que no se enfermen ya que la mamá no solo los alimenta sino que también les transmite sus defensas.

Un niño desnutrido no crece bien. Generalmente es más flaco y más bajo que los otros niños, además puede llorar mucho y enfermarse más seguido. Una buena alimentación ayuda a formar, desarrollar y proteger el cuerpo. Para esto debe comer una variedad de alimentos todos los días.

Los principales alimentos en algunas comunidades andinas son la papa, el maíz, la mashua, la quinua, entre otros, que son ricos en energía para el cuerpo. Para una buena alimentación es necesario que los niños consuman, además de estos productos, otro tipo de alimentos como:



La agricultura sostenible depende de la biodiversidad y la protege.

1) **Proteínas** que ayudan a formar y desarrollar el cuerpo como frijoles, habas, lentejas, huevos, pescado, pollo, quinua, chochos y carnes de cuy o vaca, etc.

2) **Vitaminas y minerales** que se encuentran en alimentos que protegen la salud como frutas y verduras, de distintos sabores y colores, anaranjadas y amarillas, rojas, violetas y también verduras de hojas verdes.

3) Los **carbohidratos** como papa, arroz y maíz dan energía.

Es importante que los niños coman suficiente (entre 5 y 6 veces al día) y que coman los alimentos que se producen tanto en su comunidad como en la región, que tiempo atrás eran aprovechados por sus antepasados.

Ñukanchik mikuicuna conecta a los pueblos indígenas con la historia y la identidad. Los antepasados indígenas afirmaban que es importante que en el plato estén *mikunas* de varios colores: rojo, blanco, verde, amarillo - como el arco iris, y así proporcionar vitaminas y proteínas a los niños.

A más de comer alimentos nutritivos puede proteger a sus hijos vacunándolos contra enfermedades específicas. La muerte de niños por enfermedades infecciosas se ha reducido en los últimos años debido, en parte, a la utilización de vacunas.

Visite el servicio de salud más cercano a su vivienda para el control de su niño cada mes, para conocer qué vacunas debe recibir según su edad y qué micronutrientes necesita, así como también qué vacunas requieren otros miembros de su familia y comunidad. Esté pendiente de las brigadas de salud.

Para que todas estas medidas funcionen se necesita que la comunidad conozca sus derechos y desarrolle sus capacidades como organización; tenga acceso justo, culturalmente adecuado y suficiente a servicios públicos, y una buena infraestructura de salud.

d. ¿Cómo podemos organizar a la comunidad para prevenir enfermedades?

Dado que una alimentación nutritiva es muy importante para prevenir enfermedades, la comunidad debe organizarse para asegurar el acceso de todos a alimentos nutritivos, y lograr la seguridad alimentaria, si es posible, produciendo alimentos localmente.



Las promotoras de salud y las promotoras de seguridad del agua y de los alimentos ayudan a la comunidad a proteger el agua.

Una buena alimentación de todos los miembros de la familia y la comunidad, especialmente de los niños, requiere que una parte de la tierra de la comunidad se use para beneficio común. Es posible que la comunidad necesite organizarse para cuidar el agua y evitar su contaminación, y para que exista suficiente agua segura para beber, lavarse y cocinar los alimentos.

IMPORTANTE:

- Asegúrese que la guardería de su niño tenga servicios higiénicos y un lugar donde lavarse las manos, no sólo para los niños, sino también para los adultos.
- Revise que haya jabón disponible en el baño de la escuela de sus hijos así como en su trabajo.
- Para prevenir contagios exija que los médicos, las odontólogas, los enfermeros y otros trabajadores de la salud de la comunidad se laven las manos o utilicen gel antiséptico antes de examinar a sus hijos o a usted..
- Tenga en cuenta que la organización comunitaria y sus dirigentes deben conocer y atender los principales problemas que impiden la justicia en aspectos que determinan las posibilidades reales para lograr modos de vida saludables como son: la equidad en la producción agraria, el cumplimiento de las leyes sobre derechos sociales y de la salud; y la igualdad en el acceso a servicios públicos de calidad. La organización comunitaria tiene la responsabilidad de estimular movilizaciones de la comunidad en función de esos derechos como es tierra, agua, seguridad alimentaria.

5. ¿QUÉ PODEMOS HACER PARA ALIVIAR LOS SÍNTOMAS HASTA ACUDIR A UN SERVICIO DE SALUD?

a. Resfriado

El resfriado o catarro es causado por virus - *uchilla kuritukuna*, y es muy frecuente en los niños. Pueden tener entre 8 a 10 resfríos al año. Los adultos en general tienen menos. Los antibióticos NO sirven ni ayudan a mejorar los resfríos o catarros. Generalmente un resfrío dura de 4 a 7 días, pero puede durar hasta tres semanas. También es importante decir que los cambios bruscos de temperatura o la exposición a viento frío o viento caliente, pueden causar síntomas similares a los del resfriado o catarro y que no son causados por virus.

Síntomas del resfriado:

- Estornudos.
- Mocos como el agua o secreción nasal (transparente al principio, pero cambia a una secreción espesa y amarilla o verde después de dos o tres días) Esto no significa que necesite antibióticos.
- Nariz tapada.
- Dolor de cabeza.
- Dolor del cuerpo.
- Ardor o malestar en la garganta.
- Tos (ésta puede ser más intensa en la noche).
- A veces deseos de estar abrigado, a veces deseos de no estarlo.
- Ojos llorosos.
- Fiebre.
- Sed que puede ser por líquidos fríos o calientes.



Lo que usted debe hacer:

- Acuda al servicio de salud más cercano.
- Se recomienda que cuando una persona esté resfriada descanse y duerma todo lo que el cuerpo le pida.
- Es muy importante que tome muchos líquidos (agua o jugo natural sin endulzar. A temperatura ambiente, quitada el hielo. No bebidas gaseosas). Tomar caldos calientes.

Algunas plantas medicinales y tratamientos ancestrales:

Necesita dos naranjas, un limón, una guayaba, una cucharada de miel y una taza de agua hervida. Sacar el jugo de la naranja y del limón, luego mezclar y licuar con el resto de cosas.

Finalmente agregar miel de abejas o panela.



El nabo ha sido usado tradicionalmente para curar la tos, bronquitis, fiebre y resfríos. Vierta una taza de agua hervida caliente sobre 4 hojas y 4 flores de nabo y deje reposar tapado por 5 minutos. Tómelo como bebida caliente tres veces al día hasta que el resfriado mejore. Haga un novenario (tratamiento de nueve días).



Se pueden utilizar gotitas de agua salada para el exceso de mocos y la tos. Estas gotitas se deben preparar cada día porque necesitan estar frescas:

- ½ taza de agua hervida entibiada.
- ¼ de cucharadita de sal de mesa.
- Mezcle bien.
- Ponga al niño con la cabeza levemente hacia atrás y con un gotero limpio ponga 1 o 2 gotitas en cada lado de la nariz. Repita esto 4 o 5 veces al día.

Enseñe a su niño y pida a los adultos que al toser se tapen con un trapo o papel desechable, lave el trapo o deseche el papel para no expandir los gérmenes del resfrío y no contagiar a otras personas. En los adultos los resfríos se contagian entre 3 y 5 días después de que la persona se enferma.





Lave con agua y jabón los juguetes y objetos que son compartidos con otras personas. Así evitará contagios.

Signos de emergencia:

- Respira muy rápido y está agitado.
- El niño no quiere comer o amamantarse.
- La fiebre empeora o es demasiado alta.
- Tiene aleteo nasal (respira como conejo)

b. Fiebre (calentura)

La fiebre es el aumento de la temperatura del niño y no debe ser tratada si no es demasiado alta. Cuando un niño tiene fiebre se siente caliente tanto en la frente como en el resto del cuerpo. La fiebre es una reacción normal del cuerpo para limpiarse de una enfermedad o infección. Muchas veces indica que hay una infección en las vías respiratorias. El niño con fiebre puede tener una infección pero no indica que necesita tomar antibióticos.



Lo que usted debe hacer:

- Acuda al servicio de salud más cercano.
- Si tiene un termómetro en casa y sabe cómo usarlo correctamente, tome la temperatura en la boca o axila de su niño. Si está por encima de 38.5 grados centígrados después de 3 minutos, eso significa que su hijo tiene fiebre. Lleve a su niño al servicio de salud más cercano. Si no tiene termómetro puede sentir con el dorso de la mano si la frente de su hijo está más caliente que la suya o la de otra persona sana. Si es así, lleve al niño para ser evaluado por el personal de salud.
- Evite que la fiebre suba mucho porque puede darle convulsiones al niño. Si la fiebre está alta hay que quitarle la ropa, y fregarle el cuerpo con paños de agua tibia, en la barriga, las piernas, los brazos, y la frente, no en el pecho y no deje que se enfríe. Si esto ocurre póngale ropa limpia y fresca y abríguelo. Recuerde que el cuerpo solo puede bajar la temperatura por la piel. Considerar un baño de agua tibia.
- Mantenga la habitación a temperatura fresca y evite que el niño se exponga a corrientes directas de aire frío.
- Vista a su niño con ropa liviana.
- El niño debe tomar mucho líquido (agua o jugo natural - sin endulzar, a temperatura ambiente, quitada del frío, no gaseosas) cuando esté despierto.
- En general los niños se sienten mejor cuando les baja la fiebre. Si sigue sintiéndose mal aunque le baje la fiebre llévelo al servicio de salud más cercano a su casa.
- Lávese las manos y lave las manos de su niño con agua y jabón varias veces al día.
- Es muy importante que el niño o la persona con fiebre descanse o se quede en cama hasta que la fiebre o temperatura baje, y que no asista a la escuela.

En general la fiebre sube en la tarde, como a las 6:00 pm y dura hasta alrededor de las 3:00 am. Si no tiene fiebre en la tarde es muy posible que ya no tenga fiebre al siguiente día.

Algunas plantas medicinales y tratamientos ancestrales:

BORRAJA

Ponga en 1 litro de agua, un puñado de flor de borraja (azul y blanca), mortiño, uvilla, mora.

- Hierva a fuego lento durante 5 minutos.
- Retire del fuego y deje enfriar.
- Luego, cierna y beba frío varias veces al día.



BORRAJA
(*Borago officinalis*)
Hojas: verdes
Flores: azules



ORTIGA
(*Urtica dioica*)
Hojas: verdes

ORTIGA

En la provincia de Cotopaxi se usa la rama de ortiga en combinación con una rama de borraja y un flor de clavel blanco machucados o molidos. Estos se hierven en un litro de agua por 5 minutos y se toma un vaso de esta bebida fría tres veces al día por 6 a 8 días.

FLOR de CLAVEL BLANCO
(*Dianthus caryophyllus*)
Hojas: verdes
Flores: rosadas



CEDRÓN

El te frío de cedrón, menta y toronjil ayuda a bajar la fiebre especialmente cuando ésta es causada por la invasión de viento caliente y, ayuda a mejorar la digestión. Hierva una taza de agua con dos hojas de cedrón, menta y toronjil y adócese con miel o panela.



TORONJIL
(*Melissa officinalis*)
Hojas: verdes
Flores: rosadas

CEDRÓN
(*Aloysia citrodora*)
Hojas: verde pálido
Flores: blancas con tintes liláceos



MENTHA
(*Mentha viridi*)
Hojas: verdes



Signos de emergencia:

- Tiene menos de seis meses de edad.
- La fiebre dura más de 48 horas.
- Respira muy rápido y está agitado.
- El niño está muy pálido o morado.
- Tiene granos o ronchas en la piel.
- Tiene vómitos y diarrea.
- No quiere comer o amamantarse.
- La fiebre empeora o es demasiado alta.
- No se despierta, pasa solo dormido, decaído.
- Tiene el cuello tieso.
- No toma el pecho



Si su niño está enfermo, no lo automedique. Llévelo al servicio de salud más cercano a su casa.

c. Tos

La tos se produce como un mecanismo de defensa que se presenta cuando hay una irritación o es un medio para expulsar la flema, y puede acompañarse de dolor en el pecho o de otras condiciones que necesitan atención inmediata. La mayoría de veces no se necesitan antibióticos para que un niño se mejore de la tos. En general, al principio el niño tiene tos seca que le irrita el pecho. Después de uno o dos días el niño empieza a tener mocos y la tos se vuelve húmeda y el niño bota flema. Esto es muy útil para el cuerpo. Si la tos seca que irrita el pecho continúa, su niño puede necesitar de atención médica. La tos puede afectar distintas partes del sistema respiratorio.



Síntomas de la tos:

- Fiebre y dolor de pecho.
- Flema o mucosidad que puede ser blanca, amarilla o verde.
- Ruidos en el pecho al respirar.
- Malestar general (síntoma acompañante).
- Dificultad para respirar.

Si usted tiene tos y flema persistente por más de quince días vaya al servicio de salud. Podría ser tuberculosis o alguna otra enfermedad grave. Si su niño tiene tos, fiebre y dificultad para respirar vaya al servicio de salud inmediatamente.

Lo que usted debe hacer:

- Acuda al servicio de salud más cercano.
- Dé a su niño mucho líquido (agua o jugo natural sin endulzar. A temperatura ambiente, quitada el frío. No bebidas gaseosas). Los caldos calientes ayudan a suavizar la tos.
- Deje que el niño descanse, que no se exponga a las corrientes de frío, de viento caliente o de viento frío y que no camine descalzo.

Algunas plantas medicinales y tratamientos ancestrales:



- Ponga a hervir agua con sal, unas 9 hojas de eucalipto y otras especies para hacer baños de vapor. No debe permitir que luego el niño salga a la calle; debe guardar reposo y beber líquidos a temperatura ambiente o quitada el hielo. **Debe tener mucho cuidado con la vaporización: no acercar el cuerpo al vapor caliente.**
- Hierva durante 10 minutos en medio litro de agua, 2 dientes de ajo bien picados o una cebolla, preferiblemente cebolla perla, troceada y 3 cucharadas de azúcar morena o panela molida. Luego, deje enfriar y dar al niño por cucharaditas, varias veces al día.
- Ponga sobre el pecho una hoja tierna de eucalipto con manteca de gallina runa. Vista al niño con una camiseta limpia, abríguelo y deje esta hoja y manteca, durante toda la noche. Retire al siguiente día en la mañana.
- En una cuchara desleír manteca de cacao con flor de borraja azul, blanca y violeta, y dar al niño que tome.

Lave sus manos y las de su niño varias veces al día para que el resto de su familia no se enferme.

Signos de emergencia:

- Respira muy rápido y está agitado. Aleteo nasal (respira como conejo).
- El niño no quiere comer o amamantarse.
- La fiebre empeora.
- No se despierta, pasa solo dormido, decaído.
- Tiene el cuello tieso.

d. Dolor de garganta

El dolor de garganta a menudo acompaña el resfriado. La gran mayoría de los males de garganta son de origen viral y los antibióticos no ayudan a mejorarlo ni son necesarios. Algunos dolores de garganta pueden ser causados por bacterias que son más comunes en el invierno y les da más seguido a niños de entre 5 y 12 años. Si el niño está resfriado es posible que el dolor de garganta se quite en unos días y mejore solo.

Síntomas del dolor de garganta:

- Le arde la garganta.
- Dolor y dificultad al tragar, no quiere amamantarse.
- Fiebre.
- Glándulas inflamadas en el cuello.

Lo que usted debe hacer:

- Acuda al servicio de salud más cercano.
- Tomar mucho líquido (agua o jugo natural sin endulzar. A temperatura ambiente, quitada el hielo. No bebidas gaseosas).



Algunas plantas medicinales y tratamientos ancestrales:

- La sopa de pollo ayuda con el dolor de garganta y relaja la tos.
- Poner hoja de salvia picada, o tomate de árbol asado alrededor del cuello y amarrar con un trapo limpio.
- El tomate de árbol también puede ayudarle a aliviar los síntomas. Parta un tomate de árbol y deje serenar durante una noche, y luego dar al enfermo.
- Para niños mayores y adultos. Hacer gárgaras con agua tibia de manzanilla y un poco de sal. Mezcle 1/2 cucharadita de sal con una taza de agua de manzanilla hervida entibiada. Haga gárgaras por 10 segundos. Escupa el agua salada y repita. Esto se puede hacer 4 o 5 veces al día.

Su niño puede regresar a sus actividades normales cuando se sienta mejor.

Signos de emergencia:

- Respira muy rápido y está muy agitado.
- El dolor de la garganta continúa por 2 o 3 días sin otros síntomas de resfrío tales como ojos llorosos, estornudos o mocos.
- El niño no quiere comer o amamantarse.
- La fiebre empeora.
- No se despierta, pasa solo dormido, decaído.
- Tiene el cuello tieso.

e. Dolor de oídos

Las infecciones de oídos son muy comunes en los bebés sobre todo entre los seis meses y los dos años. A veces empiezan al final de una gripe o resfrío y les puede subir la fiebre; el bebé llora, se toca la cabeza y se la frota. A veces se ve pus en el oído y la infección puede causar vómitos y diarrea. Este dolor puede ser causado por una infección y puede necesitar antibióticos, pero en muchos casos los niños se mejoran sin tomar medicamentos. No poner ningún líquido en el oído porque podría complicar la infección.



Es importante curar pronto las infecciones de oído. Si el niño tiene dolor de oído llévelo al servicio de salud más cercano a su casa.

Lo que usted debe hacer:

- Acuda al servicio de salud más cercano.
- Si el niño tiene pus en el oído debe recibir tratamiento médico. Se recomienda que por los siguientes dos meses evite poner la cabeza bajo el agua cuando se bañe. No deje que le entre agua al oído.
- Lávese y lávele las manos a su niño continuamente con jabón. Enseñe a sus hijos cómo lavarse las manos adecuadamente.
- Evite exponerse o exponer a su niño al humo de fuego o de cigarrillo.
- No ponga aceite ni otros líquidos en el oído, excepto cuando sea recomendado por un médico.
- No le dé el seno a su niño acostado boca arriba, sino más bien semisentado o con la cabeza más alta que el resto del cuerpo. Tomar líquido acostado de espaldas contribuye a las infecciones de oídos.
- No tape el oído con algodón u otros objetos.
- Para aliviar el dolor de oído es bueno poner un poco de hielo o algo frío envuelto en un trapo limpio sobre la oreja. El frío, no el calor, ayuda con el dolor, intente esto solamente las primeras 24 horas y lleve a su niño al servicio de salud más cercano. Acueste a su niño en un lugar limpio con el oído que le duele hacia abajo. Así será más fácil que el líquido pueda salir.



Lávese las manos con jabón frecuentemente.

Signos de emergencia:

- Cuando los síntomas se presentan antes de los seis meses de edad.
- No mejora después de 24 horas desde cuando usted se dio cuenta que tenía molestias.
- Pierde el balance o equilibrio.
- Tiene hinchado o una coloración roja detrás del oído.
- Tiene dificultad para respirar, no causada por la congestión nasal.
- No tiene fuerza o no puede moverse.
- Es difícil despertarlo; está extrañamente tranquilo y no reacciona.
- Tiene el cuello tieso.
- Está confuso y no quiere alimentarse.



f. Sinusitis

En general la sinusitis aparece después de un resfrío fuerte o de una infección de garganta, de oídos o de gripes mal curadas. La sinusitis es una inflamación en la que duele la cara, arriba en la región de la frente, y en la región por debajo de los ojos. El dolor de la sinusitis se debe al exceso de mocos en esas áreas. Ésta puede afectar su capacidad para oler y puede dar dolor de cabeza. A veces cuando los niños tienen sinusitis respiran por la boca en vez de respirar por la nariz. Esta enfermedad en general dura como una semana.

Lo que usted debe hacer:

- Acuda al servicio de salud más cercano.
- Manténgalo en ambiente húmedo. (Para esto hierva agua con sal hasta que el cuarto se llene de vapor de agua)

Algunas plantas medicinales y tratamientos ancestrales:

- Si el niño tiene más de 5 años, incluya ajo crudo en sus alimentos.
- Ponga gotitas de agua hervida de manzanilla con sal, entibiada en la nariz del niño. El uso de estas gotitas alivia la congestión.
- Mantenga la habitación húmeda hirviendo agua con eucalipto para que produzca vapor y mantenga al niño alejado de corrientes de aire frío.
- Haga una infusión con 3 rodajas de cebolla perla, 3 bolitas de pimienta dulce, 1 o 2 rodajas de ajo (todas las rodajas de aproximadamente medio centímetro de ancho) y agregue manzanilla. Se debe tomar una taza pequeña, 3 o 4 veces por día por 9 días (novenario).

Signos de emergencia:

- Tiene fiebre después de 5 o 7 días de tener un resfrío.
- Tiene mucho dolor de cabeza.

- Los mocos siguen verdes o amarillos, abundantes o pegajosos, después de más de 10 días.
- Mantiene dolores muy fuertes bajo y sobre los ojos y está hinchado (dolores intensos de cada lado de la nariz, alrededor de los ojos y sobre la frente).
- Tiene dificultad para respirar, no causada por la congestión nasal.
- No tiene fuerza o no puede moverse.
- Es difícil despertarlo; está extrañamente tranquilo y no reacciona.
- Tiene el cuello tieso.
- Está confuso.



g. Diarrea ²

Se define como diarrea la deposición, tres o más veces al día (o con una frecuencia mayor que la normal para la persona) de heces sueltas o líquidas. La deposición frecuente de heces formes (de consistencia sólida) no es diarrea, ni tampoco la deposición de heces de consistencia suelta y “pastosa” por bebés amamantados.

La mayor parte de las enfermedades diarreicas se deben a la falta de agua para el aseo personal, la falta de limpieza y mantenimiento de sanitarios, y al consumo de agua y alimentos contaminados.



Generalmente el niño se alivia pronto si le dan mucho líquido (suero de rehidratación o sales de rehidratación oral, cereal aguado, sopa, agua) y comida liviana (colada de manzana, guayaba, arroz).

Si la diarrea persiste, el mayor peligro es la deshidratación y desnutrición. Por eso es importante acudir inmediatamente al servicio de salud más cercano y tomar bastante líquido y comida.

No descartar la lactancia materna, si el niño toma leche de vaca suspender temporalmente hasta que mejore.

¡La diarrea puede ser muy peligrosa, sobre todo en niños pequeños!

² Esta sección sobre la diarrea es una adaptación de los libros Hesperian, "Donde no hay doctor", capítulo 13, y "Guía Comunitaria para la Salud Ambiental", capítulo 5. (<http://hesperian.org/books-and-resources/resources-in-spanish/>)

Síntomas de la diarrea:

- Heces sueltas, frecuentes y líquidas.
- Debilidad.
- Dolor o retortijones estomacales e intestinales.
- Barriga hinchada.
- Puede ir acompañada de vómito.

Lo que usted debe hacer:

- Acuda al servicio de salud más cercano.
- Controle la deshidratación. Una persona con diarrea debe tomar mucho líquido. Si la diarrea es grave o hay señales de deshidratación, déle “suero de rehidratación” (páginas 42 y 43). Aunque el enfermo no quiera beber, insístale con cariño para que lo haga. Dele varios tragos cada 5 ó 10 minutos, con cucharita poco a poco hasta terminar la tasa de suero.
- Mantenga una buena alimentación. Una persona con diarrea necesita comer tan pronto como pueda. Esto es especialmente importante para los niños pequeños o la gente que ya está desnutrida. Además, cuando una persona tiene diarrea, la comida pasa muy rápido por el estómago y no se aprovecha. Por eso dele comida muchas veces al día, sobre todo si come sólo un poco a la vez.
- Aún cuando su bebé tenga diarrea continúe dándole leche de pecho frecuentemente y con preferencia a otros alimentos o bebidas.
- Si su niño está bajo de peso y tiene diarrea prefiera alimentos que den energía y que formen el cuerpo (proteínas); y otros alimentos cuando se alivie. Tomar suero de rehidratación por sorbos o cucharadas para evitar que el niño vomite, le ayudará a comer. Aunque darle de comer quizás cause más diarrea al principio, puede salvarle la vida.

Signos de emergencia:

- Tiene diarrea con sangre o fiebre. Hay mucha sangre en el excremento. Esto puede ser peligroso aunque haya poca diarrea.
- Está deshidratado y va empeorando (signos de deshidratación: la piel regresa lentamente a su posición al ser pinzada; boca pegajosa y reseca).
- Vomita todo lo que toma, o si no toma nada, sigue vomitando por más de 3 horas seguidas, después de haberle dado de tomar suero de rehidratación.
- Tiene la cara y pies hinchados.

6. MATERIAL ADICIONAL

a. Referencia de plantas medicinales mencionadas:

Flor de Nabo (*Brassica napus*): Se utiliza para resfríos y gripes y la fiebre asociada, ya que hace sudar y de esta manera baja la temperatura del cuerpo. Esta planta medicinal ha sido utilizada por los indígenas durante siglos para el tratamiento de la fiebre. Si la fiebre no baja, consulte al personal de salud del servicio de salud más cercano de inmediato.

Es una planta de temple frío, por tanto, es bastante útil en el tratamiento orientado a sacar o a aplacar el calor; (es mejor no usarla cuando la persona tiene síntomas respiratorios porque se ha pasado de frío); es una planta medicinal que ayuda en el control de síntomas y signos del aparato respiratorio como tos seca o con flema, siempre que la flema sea algo pegajosa, lo que significa que hay calor en el cuerpo. Por su propiedad para aplacar el calor y por ende la inflamación, se puede aplicar rodajas de papanabo fresco y limpio, sobre los absesos o los nacidos para ayudarlos a desinflamar y a madurar.³

Borraja (*Borago officinalis*): Baja la temperatura. Esta planta medicinal ha sido utilizada por los indígenas durante siglos para el tratamiento de la fiebre. Si la fiebre no baja, consulte al personal de salud del servicio de salud más cercano de inmediato. En picadura de insectos las hojas machacadas y aplicadas como cataplasma, producen gran alivio. Los absesos se alivian con las hojas cocidas y aplicadas en cataplasma sobre la parte enferma. La infusión de las hojas se utiliza contra enfermedades del pecho, fiebres.⁴

Ortiga (*Urtica dioica*): Familia *Urticáceas*, las partes útiles son la raíz, las hojas y tallos y las semillas; ésta es una planta de 50 a 120cm de altura, entre sus usos populares se habla de que combate la hipertensión, la hemorragia por la nariz y la artritis⁵ Astringente (disminuye las secreciones de moco), expectorante (ayuda a sacar las flemas del pecho), aumenta la capacidad del cuerpo de resistir enfermedades. Es útil para bajar la fiebre. Ha sido utilizada por los indígenas durante siglos para el tratamiento de la fiebre. Si la fiebre no baja, consulte al personal de salud del servicio de salud más cercano de inmediato. En otros textos se realta su uso para las alergias de la piel y para controlar las infecciones de la piel: en casos de alergias de la piel, se ortiga el sitio afectado y luego se frota alcohol caliente; en el segundo caso se hace una infusión de la planta con la que se lava el sitio afectado. Los Quichuas utilizan esta planta para tratar el sarampión.⁶

Cedrón (*Aloysia citrodora*): Ayuda a bajar la fiebre, sedante estomático y antiespasmódico. Es buen tónico estomacal y digestivo. Esta planta medicinal ha sido utilizada por los indígenas durante siglos para el tratamiento de la fiebre. Si la fiebre no baja, consulte a al personal de salud del servicio de salud más

³ABN NATURA SAC

http://www.medicinasnaturistas.com/help/guia_plantas/nabo_usos_plantas_medicinales_propiedades_enfermedades.php

Tomado el 2012 noviembre 26.

⁴ Gupta, M., 270 Plantas Medicinales Iberoamericanas, Ed. Precensia Ltda. Bogotá, p.201

⁵ Chessi, E., Hierbas que curan, Ultramar Ediciones, 1993, Barcelona, p.106.

⁶ Rios, M.. Plantas Utiles en el Noroccidente de la Provincia de Pichincha. Ed. Abya-Yala 1993, Quito, p. 132.

cercano de inmediato. Tiene una gran efecto para bajar la fiebre y para tratar las afecciones hepáticas. Contiene principios amargos, entre ellos, glaucarubolona y otros.⁷

Menta (*Mentha viridis*): Carminativa (previene la formación de gas intestinal), diaforética. Se utiliza para la fiebre en niños, resfríos y gripe como también para darles apetito. Esta planta medicinal ha sido utilizada por los indígenas durante siglos para el tratamiento de la fiebre. Si la fiebre no baja, al personal de salud del servicio de salud más cercano de inmediato. Entre sus componentes activos se encuentran el menthol, carvona, taninos, mentona, ácido acético, etc. Las partes útiles de esta planta son sus hojas. Se emplean infusiones de las hojas por un total de 15 gramos por medio litro de agua hirviendo, para controlar la tos, asma e inapetencia, se toma una taza tres veces por día.⁸

Toronjil (*Melissa officinalis*): Se utiliza en casos de dolor de cabeza, baja energía, niños con fiebre. Esta planta medicinal ha sido utilizada por los indígenas durante siglos para el tratamiento de la fiebre. Si la fiebre no baja, consulte al personal de salud del servicio de salud más cercano de inmediato. Se usa como diaforética, es decir ayuda a la sudoración y para controlar los trastornos digestivos y antiespasmódicos.⁹

Eucalipto (*Eucalyptus globulus*): Se utiliza para la fiebre, resfríos, gripes, catarro, sinusitis, dolor de garganta y en inhalaciones para enfermedades respiratorias. Ha sido utilizada durante siglos para el tratamiento de la fiebre. Sirve para la desinfección, alivia el catarro y la gripe, las partes útiles son las hojas adultas y secas, sirve para desinfección o para purificar el aire de un local donde haya un enfermo, se queman hojas de eucalipto sobre una plancha caliente, para el catarro se ponen las hojas de eucalipto en una olla con agua hervida, y se inhala el vapor, con la cabeza tapada con una toalla. Para la gripe se hace una infusión con 30 gramos de hojas secas bien desmenuzadas en un litro de agua hirviendo. Se cierne o se filtra y se toman 3 tazas al día con miel.¹⁰ Si la fiebre no baja, consulte al personal de salud del servicio de salud más cercano de inmediato.

Ajo (*Allium sativum*): Tiene propiedades expectorantes (ayuda a sacar las flemas del pecho). Es una planta que posee un bulbo redondeado, integrado por varios gajos llamados “dientes”...las partes útiles son el tallo y bulbo. Contra reumatismo y enfermedades como artritis....Para el asma se trituran 3 dientes de ajo y el jugo se mezcla con zumo de limón, tomando medio vaso, caliente o frío, tres o cuatro veces al día.¹¹

Cebolla (*Allium cepa*): Tiene propiedades expectorantes y antiinflamatorias parecidas al ajo. Las partes útiles son los bulbos de cebolla, se usa como cataplasma con harina de linaza y cebolla asada semicruda y un poco de miel, aplicadas a la garganta cada tres o cuatro horas... el zumo, se raya la cebolla y se cierne o cuela, el zumo se tomará con agua y limón, esto es útil para la inflamación de garganta.¹²

⁷ Gupta, M., 270 Plantas Medicinales Iberoamericanas, Ed. Precensia Ltda. Bogotá, p.512.

⁸ Chessi, E., Hierbas que curan, Ultramar Ediciones, 1993, Barcelona, p.96.

⁹ Gupta, M., 270 Plantas Medicinales Iberoamericanas, Ed. Precensia Ltda. Bogotá, p.558

¹⁰ Chessi, E., Hierbas que curan, Ultramar Ediciones, 1993, Barcelona, p.75.

¹¹ Chessi, E., Hierbas que curan, Ultramar Ediciones, 1993, Barcelona, p.37

¹² Chessi, E., Hierbas que curan, Ultramar Ediciones, 1993, Barcelona, p.60

Salvia (*Salvia officinalis*): Astringente, carminativo (previene la formación de gas intestinal), diaforético, anti inflamatorio. Las partes útiles son las hojas sueltas. Se pueden masticar hojas frescas para combatir el mal aliento, para la digestión se prepara una infusión: después de las comidas debe tomarse una infusión hecha con una pizca de flores de manzanilla y otra de hojas de menta y tres hojas de salvia.¹³

Tomate de Árbol (*Cyphomandra beacea*): Se considera útil para curar los fuertes dolores de cabeza y la gripe como otras enfermedades infecciosas que afectan el sistema respiratorio por lo que se recomienda el fruto fresco.

b. Normas de cuidado para mantener el agua segura

Protección y mantenimiento de las fuentes de agua:

Muchas infecciones con bacterias, virus y parásitos se pueden prevenir, en primer lugar, si estos microbios se eliminan del agua. En muchas comunidades el agua se lleva desde los manantiales a cada casa por tubería. Esta agua de manantial puede estar libre de microbios si está bien protegida. Para que un manantial esté protegido, se debe cercar un área de 20 metros alrededor del mismo de manera que los animales y las personas no puedan entrar. Asegúrese también que en esta zona el agua de lluvia fluya lejos del manantial, no hacia el manantial.

A veces estas fuentes están contaminadas. Es importante tomar medidas para proteger el manantial de agua. Si el agua está sucia o usted tiene la sospecha de que no está libre de microbios, puede limpiarla por su cuenta. Aunque el agua parezca limpia, puede tener bacterias, virus o parásitos que no se ven. ¡Recuerde el tamaño de las bacterias en comparación con una punta de aguja!

Maneras de asegurarse de que el agua de consumo sea segura¹⁴ :

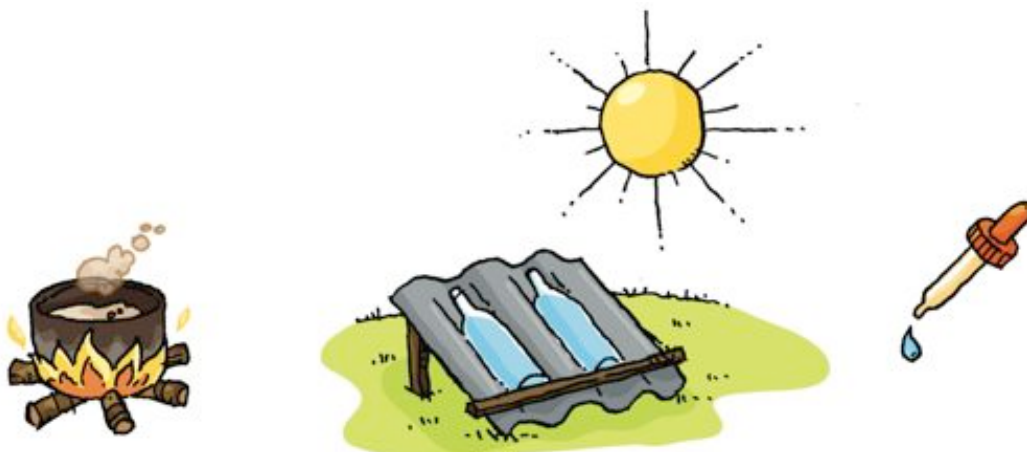
Los métodos que aquí se muestran no sirven si el agua contiene químicos tóxicos. El agua contaminada con químicos tóxicos nunca es segura para beber, bañarse o lavar ropa. Puede provocar sarpullido, abortos espontáneos u otros problemas de salud.

¹³ Chessi, E., Hierbas que curan, Ultramar Ediciones, 1993, Barcelona, p. 128

¹⁴ Esta sección sobre la desinfección del agua es una adaptación del libro Hesperian, "Guía Comunitaria para la Salud Ambiental", capítulo 6. (<http://hesperian.org/books-and-resources/resources-in-spanish/>)

¿Cómo desinfectar el agua?

Desinfectar el agua mata los microbios. Si se hace correctamente, la desinfección permite que el agua sea totalmente limpia y segura. Los métodos más efectivos son: hervir el agua, la desinfección solar (SODIS) o el uso de cloro.



Hervir el agua

Ponga el agua a hervir a fuego fuerte. Deje que hierva por 3 minutos antes de retirar la olla para enfriarla.

Al hervir, el agua cambia de sabor y tarda mucho en enfriarse, así que no se puede beber de inmediato. Una vez que el agua hervida se haya enfriado, viértala en una botella limpia y agítela vigorosamente. Esto agrega aire al agua y mejora su sabor.

Hierva el agua por 3 minutos.

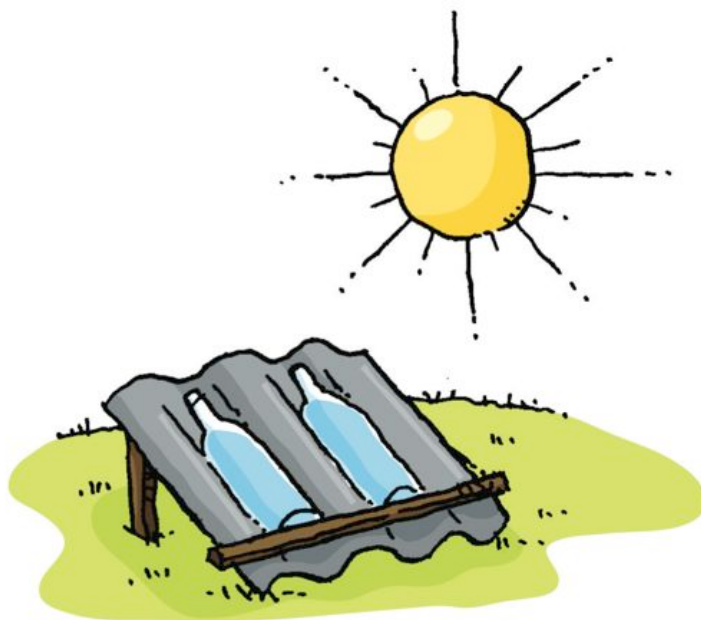
Las medidas aquí indicadas no eliminan la contaminación química.



Desinfección solar (SODIS)

La desinfección solar es una manera muy efectiva para purificar el agua con tan sólo la luz del sol y una botella. Primero filtre y asiente el agua. La desinfección solar funciona mejor en países tropicales, donde es más fuerte la luz solar.

1. Limpie una botella transparente de plástico o vidrio.
2. Llene $\frac{3}{4}$ partes de la botella con agua y agítela durante 20 segundos. Esto agregará burbujas de aire al agua. Luego termine de llenar la botella. Las burbujas de aire ayudarán a desinfectar el agua más rápido.
3. Ponga la botella en un lugar abierto donde no haya sombra y donde no la puedan alcanzar las personas o los animales, como, por ejemplo, el techo de la casa. Deje la botella al sol por lo menos 6 horas en un día soleado o 2 días si está nublado.
4. Beba directamente de la botella. Esto evitará una posible contaminación por contacto con las manos u otros recipientes.



La desinfección solar es una manera muy efectiva para purificar el agua con tan sólo la luz del sol y una botella limpia.

Cloro

El cloro es barato y fácil de usar para matar la mayoría de los microbios del agua. El problema del cloro es que si se usa muy poco, no mata los microbios ni hace al agua segura para beber. Si se usa demasiado, el agua tendrá mal sabor y la gente no deseará beberla.

¿Cuánto cloro se debe agregar al agua?

La cantidad de cloro necesaria para desinfectar el agua depende de la contaminación que esté presente (de cuántos microbios tenga y de qué tipo). Mientras más microbios haya en el agua, mayor cantidad de cloro se necesita para eliminarlos. Es importante usar suficiente cloro para que una parte quede en el agua después de eliminar los microbios. El cloro que queda se llama cloro libre. Éste matará cualquier microbio nuevo que entre al agua. Si el agua tiene cloro libre tendrá un leve olor y gusto a cloro. Esto indica que el agua está limpia. Si tiene demasiado cloro, el olor y el sabor serán muy fuertes y desagradables.

Para usar la cantidad adecuada de cloro, necesita saber cuán concentrada es la solución de cloro que va a utilizar. El cloro se consigue en distintas formas: gas, polvo blanqueador, hipoclorito de alta concentración (HTH) y blanqueador líquido para el hogar. Como el blanqueador para el hogar es la forma más común de cloro, le mostraremos cómo desinfectar el agua con blanqueador para el hogar.

El blanqueador para el hogar puede tener distintas cantidades de cloro. Las más comunes son 3.5% y 5%. Si es de 5%, la manera más simple de medir la cantidad de blanqueador necesaria es agregar el cloro al agua según las instrucciones en el siguiente cuadro:

AGUA	CLORO
Para 1 litro o 1/4 de galón 	  2 gotas
Para 1 galón o 4 litros 	  8 gotas
Para 5 galones o 4 litros 	  40 gotas
Para 1 barril de 200 litros 	 4 cucharaditas

Agregue estas cantidades del cloro al agua clara y espere por lo menos 30 minutos antes de beberla. Si usted no tiene una cucharadita para medir el cloro; una cucharadita es igual a aproximadamente 100 gotas o una tapa plástica de una botella de gaseosa.

Si el agua está turbia tendrá que aclararla usando un filtro de algodón o dejándola sedimentar.

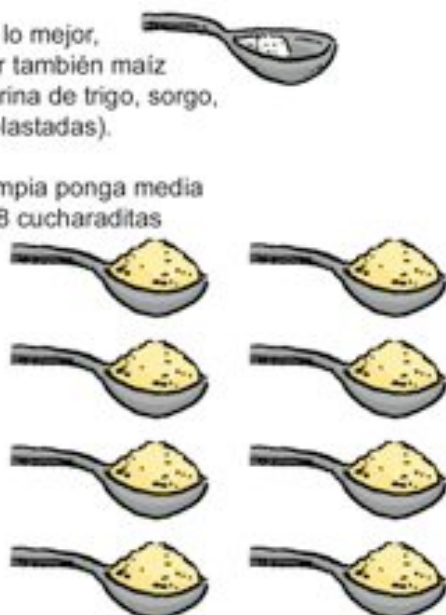
El Ministerio de Salud entrega cloro gratuito en los servicios de salud.

c. **Cómo preparar el suero de rehidratación (sales de rehidratación oral)**¹⁵

Bebida preparada con cereal en polvo y sal.

(El arroz en polvo es lo mejor, pero se puede utilizar también maíz finamente molido, harina de trigo, sorgo, o papas cocidas y aplastadas).

En 1 litro de AGUA limpia ponga media cucharadita de sal y 8 cucharaditas colmadas de CEREAL en polvo.



Hierva de 5 a 7 minutos hasta que se formen gachas o un caldo espeso. Enfríe la bebida rápidamente y comience a darle al enfermo. **CUIDADO:** pruebe la bebida cada vez que la haga beber y asegúrese de que no se haya echado a perder. En climas cálidos, las bebidas de cereal pueden descomponerse en pocas horas.

Bebida preparada con azúcar y sal.

(Se puede usar azúcar cruda, amarilla o blanca, o melaza).

En 1 litro de AGUA limpia ponga media cucharadita de sal y 8 cucharaditas, al ras, de AZÚCAR. Mezcle bien.



CUIDADO: antes de agregar el azúcar, pruebe la bebida para asegurarse de que es menos salada que las lágrimas.

El Ministerio de Salud entrega suero de rehidratación en los servicios de salud. El suero de rehidratación contiene las sales minerales que el cuerpo necesita para prevenir o recuperarse de una deshidratación.

¹⁵ Esta sección sobre la preparación de suero de rehidratación es una adaptación del libro Hesperian, "Guía Comunitaria para la Salud Ambiental", capítulo 5. (<http://hesperian.org/books-and-resources/resources-in-spanish/>)

El suero de rehidratación se puede preparar de dos maneras. Si es posible, agregue media taza de jugo de fruta, agua de coco, o banana madura aplastada. Estas frutas contienen potasio, mineral que ayuda a los enfermos a tolerar mejor los alimentos y bebidas.

Haga beber al niño unos sorbos de esta bebida cada cinco minutos, día y noche, hasta que comience a orinar normalmente. Una persona mayor necesita 3 o más litros al día. Un niño pequeño (2 años de edad o menor) generalmente necesita por lo menos 1 litro al día, o 1 vaso por cada defecación aguada. Siga dándole la bebida con frecuencia y en pequeños sorbos. Aunque la persona vomite no devolverá todo el líquido.

Después de un día, descarte la bebida y prepare una nueva mezcla, si es todavía necesario.

7. DÓNDE ENCONTRAR MAYOR INFORMACIÓN

- "Medicina Tradicional Andina y Plantas Curativas, Herbolario de Plantas Curativas y Nutricionales" de Ant. Lourdes Endara, Ing. Sandra Soria, Dr. Fernando Pozo. Publicado por el Ministerio de Salud Pública - Programa de Apoyo al Sector Salud en el Ecuador, Septiembre 2008.
- Hesperian, "Guía Comunitaria para la Salud Ambiental" (<http://hesperian.org/books-and-resources/resources-in-spanish/>)
- Hesperian, "Donde no hay doctor" (<http://hesperian.org/books-and-resources/resources-in-spanish/>)
- PAHO, 1999. "Sistemas de Salud Tradicionales en América Latina y el Caribe: Información de Base" (<http://new.paho.org/hq/dmdocuments/2009/31-Esp%20IND13.pdf>)

Otras referencias:

- Acosta Solís, M. 1992. Vademecum de plantas medicinales del Ecuador. Edición ilustrada de ABYA-YALA, 243 pp.
- Blondel-Hill, E & Fryters, S. 2006. Bugs and Drugs. Edmonton, AB: Capital Health.
- Campos J, Pérez-Vázquez M, Oteo J. *Las estrategias internacionales y las campañas para promover el uso prudente de los antibióticos en los profesionales y los usuarios*, Enfermedades Infecciosas y Microbiología Clínica, 2010 [citado 11 Noviembre 2013]; 28(4): pp 50–54. Disponible en: [http://dx.doi.org/10.1016/S0213-005X\(10\)70044-6](http://dx.doi.org/10.1016/S0213-005X(10)70044-6)
- Cantón R, Loza E, Baquero F. *Principios básicos de la farmacoterapia antiinfecciosa: concepto de sensibilidad y de resistencia, CMI y FC/FD. Mecanismos de resistencia. Selección y uso racional de antimicrobianos*. En: *Terapéutica farmacológica de los trastornos infecciosos y parasitarios sistémicos*. Madrid: Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos; 2012; pp. 1-30.
- Choffnes, ER, Relman, DA and Mack, A, Rapporteurs. 2010. Forum on Microbial Threats; Institute of Medicine. Antibiotic Resistance: Implications for Global Health and Novel Intervention Strategies: Workshop Summary. Washington, D.C.: The National Academies Press; 496 p.
- Cires Pujol M. *La resistencia a los antimicrobianos, un problema mundial*. Rev Cubana Med Gen Integr [Serie en Internet] 2002 [citado 11 Noviembre 2013]; 18(2): Disponible en: http://bvs.sld.cu/revistas/mgi/vol18_2_02/mgi12202.htm

- Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos. *La lucha contra la resistencia bacteriana*. Punto Farmacológico No. 71: 2012; pp1-15.
- Domingo D y López-Brea M. Plantas con acción antimicrobiana. *Revista Española de Quimioterapia*, Diciembre 2003; 16(4): 385-93.
- Falcón N, Ortega C, Gorniak S, Villamil L, Ríos C, Simón M. *El problema de la resistencia a antibióticos en salud pública*. Una Salud, Norteamérica. 2010. [citado 11 Noviembre 2013]. Disponible en: <http://revistas.lasalle.edu.co/index.php/us/article/view/235>
- Knobler, SL, Lemon, SM, Najafi, M and Burroughs, T. 2003. The Resistance Phenomenon in Microbes and Infectious Disease Vectors: Implications for Human Health and Strategies for Containment - Workshop Summary. Washington, D.C.: The National Academies Press; 336 p.
- Mäkelä, M et al. 1998. *Viruses and Bacteria in the Etiology of the Common Cold*. J. Clin. Microbiol. 36(2): 539.
- Nugent R, Back E, Beith A. 2010. The Race Against Drug Resistance. Washington, D.C.: Center for Global Development.
- Núñez-Freile B, Salazar-Irigoyen R. 2008. Uso racional de antibióticos. Ecuador: Bristol-Myers Squibb, Universidad San Francisco de Quito; Pp80-83 (Modulo 4, pp1-4).
- OMS. 2012. Resistencia a los antimicrobianos (RAM). Nota descriptiva N°194: Marzo de 2012 [citado 11 Noviembre 2013]: Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs194/es/>
- OPS. 1999. *Sistemas de Salud Tradicionales en Latino América y el Caribe: Información de Base - Reporte Técnico del Proyecto*. 57-67.
- Pastor-Sánchez R, *Alteraciones del nicho ecológico: resistencias bacterianas a los antibióticos*, Gaceta Sanitaria, Volume 20, Supplement 1, March 2006, Pages 175-181. Disponible en: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0213911106715813>
- Quizhpe A, Uphoff E, Encalada L, Andrade D, Barten F. *Aplicación de la estrategia de Atención Integral de Enfermedades Prevalentes de la Infancia en Ecuador*. *Revista Cubana de Salud Pública* [revista en la Internet]. 2013 Jun [citado 11 Noviembre 2013]; 39(2): 197-207. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662013000200002&lng=es.

- Ranji SR, Steinman MA, Shojania KG, Gonzales R. 2008. *Interventions to Reduce Unnecessary Antibiotic Prescribing*. Medical Care, 46(8): 847–62.
- Rosenfeld, R et al. 2007. *Clinical practice guideline: Adult sinusitis*. Otolaryngology - Head and Neck Surgery, 137: S1-S31.
- Simasek, M and Blandino, D. 2007. *Treatment of the Common Cold*. Am Fam Physician. 75:515-20, 522.
- Snow, V, Mottur-Pilson, C and Hickner, JM. 2001. *Principles of Appropriate Antibiotic Use for Acute Sinusitis in Adults*. Ann Intern Med. 134:495-497.
- Zhang R, Eggleston K, Rotimi V, Zeckhauser RJ. 2006. *Antibiotic resistance as a global threat: evidence from China, Kuwait and the United States*. Global Health, 2:6.

Información de contacto:

Área de Salud
 Universidad Andina Simón Bolívar
 Toledo N22-80 (Plaza Brasilia)
 Quito, Ecuador
 mariajose.breilh@uasb.edu.ec

GHRP – School of Population and Public Health
 University of British Columbia
 430-2206 East Mall
 Vancouver, BC, Canada V6T 1Z3
 bjorn.stime@alumni.ubc.ca

¡Recuerde que trabajando juntos en la promoción de prácticas saludables y haciendo prevención de las enfermedades infecciosas respiratorias y gastrointestinales, no tendremos que tomar antibióticos u otro tipo de medicamentos!



Con el uso adecuado de antibióticos, recurriendo a su uso solamente en casos de verdadera necesidad, viviremos en mayor armonía con la *Pachamama*.

Glosario

Según el Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española

Virus: Organismo de estructura muy sencilla, compuesto de proteínas y ácidos nucleicos, y capaz de reproducirse solo en el seno de células vivas específicas, utilizando su metabolismo.

Bacteria: Microorganismo unicelular, cuyas diversas especies causan las fermentaciones, enfermedades o putrefacción en los seres vivos o en las materias orgánicas.

Antibiótico: Sustancia química producida por un ser vivo o fabricada por síntesis, capaz de paralizar el desarrollo de ciertos microorganismos patógenos, por su acción bacteriostática, o de causar la muerte de ellos, por su acción bactericida.

Inmunizada (vacuna): No atacable por ciertas enfermedades.

Microorganismos (microbios): Nombre genérico que designa los seres organizados solo visibles al microscopio.

Gérmenes patógenos: Microorganismos que puede causar o propagar enfermedades.

Agrotóxicos: Productos utilizados en la agricultura que son tóxicos para el humano como los insecticidas, pesticidas y fertilizantes.

Sustentable: Conservar algo en su ser o estado.

Sostenible: Dicho de un proceso: Que puede mantenerse por sí mismo.

Enfoque eco-sistémico: Es una estrategia para la ordenación integrada de la tierra, el agua y los recursos vivos que promueve la conservación y el uso sostenible de manera equitativa. (Fuente: FAO)

Automedicación: Tomar un medicamento, o seguir un tratamiento, sin prescripción médica.

Infraestructura: Conjunto de elementos o servicios que se consideran necesarios para la creación y funcionamiento de una organización cualquiera.

Soberanía alimentaria: Es el derecho que tienen los pueblos para controlar el sistema agroalimentario y sus factores de producción, de tal forma que la agricultura familiar, campesina, indígena, de orientación agroecológica, la pesca y la recolección artesanal se desarrollen de forma autónoma y equitativa (Fuente: Acción Ecológica)

Promoción de salud: Constituye un proceso político y social global que abarca no solamente las acciones dirigidas directamente a fortalecer las habilidades y capacidades de los individuos, sino también las dirigidas a modificar las condiciones sociales, ambientales y económicas, con el fin de mitigar su impacto en la salud pública e individual. En este marco, se desarrolla la labor de los promotores de la salud. (Fuente: OMS).

Termómetro: Instrumento que sirve para medir la temperatura.

Agradecimiento

Esta guía se desarrolló con fondos de la Agencia Canadiense de Desarrollo como parte de un proyecto denominado **Manejo Sostenible de Riesgos de Salud Ambiental en el Ecuador**, dirigido por Jerry Spiegel (Canadá) y Jaime Breilh (Ecuador). También agradecemos a los Institutos de Investigación en Salud de Canadá por sus fondos.

Los expertos y personal de la Universidad de Columbia Británica (especialmente Bjorn Stime, Elena Orrego, Nelson Gorriñ y Annalee Yassi); la Universidad Andina Simón Bolívar (especialmente José Luis Caba, María José Breilh e Ylonka Tillería), la Academia Ecuatoriana de Medicina (especialmente Jeanette Zurita y Hugo Romo); la Universidad de Cuenca y ReAct Latinoamérica (especialmente Lorena Encalada y Sofía Narváez); el Ministerio de Salud Pública (especialmente Lucy Barba); la Organización Panamericana de la Salud (especialmente al Director encargado Mario Valcárcel, Cristina Merino y Martha Rodríguez); la Asociación de Comités Populares de Salud de Sucumbíos (especialmente Patricia Coral, Susana Castillo, Jesús Placencia y María Pantoja) y Acción Vital (especialmente Patricia Benavides) universidades, instituciones y organizaciones sociales y comunitarias que apoyan dicho proyecto. Agradecemos también a Santiago Parreño por su colaboración en el diseño gráfico y elaboración de ilustraciones.

Queremos agradecer también a la Campaña **¡No todos los gérmenes son iguales! - Do Bugs Need Drugs?** del Centro para el Control de Enfermedades de Columbia Británica (BCCDC) en Canadá, especialmente Dr. Blondel-Hill y Dr. David Patrick, por permitirnos el uso de sus materiales, y a la organización campesina Tucuy Cañar Ayllucunapac Tantanacuy (TUCAYTA) de Cañar por la recopilación de conocimientos ancestrales sobre plantas medicinales, específicamente a Nicolaza Pichazaca y María Magdalena Acero Guamán.

Expresamos nuestro sincero agradecimiento a *Hesperian Guías de la Salud* (1919 Addison St., #304, Berkeley, California 94704, EE.UU; www.hesperian.org), por autorizarnos el uso y adaptación de algunas imágenes en este folleto. Para poder compartir ampliamente información de salud, *Hesperian* tiene una política abierta respecto a los derechos de autor. Vea: hesperian.org/about/open-copyright/

Como citar esta guía:

Universidad Andina Simón Bolívar (UASB) y Universidad de Columbia Británica (UBC). ***Enfoque sustentable para la prevención y tratamiento de enfermedades infecciosas comunes: Uso adecuado de antibióticos y plantas medicinales en la Región Andina. Quito, Ecuador, 2013.***

© UASB y UBC: Otorgaremos permiso para reproducir los materiales impresos sin cobrar tarifas por los derechos de autor o propiedad intelectual, etcétera, siempre y cuando se cumplan estas 3 condiciones: 1) que el material se distribuya sin costo alguno; 2) que se permita a otros reproducir su edición sin cobrar tarifas o derechos de autor (con el reconocimiento apropiado); y 3) que se reconozca a nuestro equipo en el documento.

Reconocimiento

Reconocemos la labor y valiosa colaboración de las y los promotores de salud a lo largo del país:

- José Jesús Placencia, Dirigente – ACOPSAS
- María Pantoja, San Martín – ACOPSAS
- José Manuel Zhingre, Comunidad Salinas
- Miguel A. Padilla, Guardianes Ambientales
- Sergio Jaime, Recinto El Rosario
- Ermeregildo Granda, Nueva Loja
- José Ramirez, Flor del Valle – ACOPSAS
- Carmen Vélez, La Florida – FUSA
- Fabiola Sancho, Fundación Salud Amazónica – FUSA
- Simón Baño, Mariscal Sucre – FUSA
- Felipe Jaime, Recinto El Rosario
- Rebeca Paredes, Recinto Simón Bolívar – ACOPSAS
- Cecilia Caruajal, Trampolín del Triunfo – ACOPSAS
- Sergio Chinche, Recinto San Martín – ACOPSAS
- Luis A. Galarza, Vía Guanta
- Paola A. Guevara, Salinas
- Nelly Velez, Santa Marianita – ACOPSAS
- Sylvia Maldonado (Presidenta CUS – Área de Salud # 5)
- Gladys Cantos (Cuenca - ReAct)
- Maria Rosa Sánchez (Loja - ROJPL)
- Juana Rojas (Loja - ROJPL)
- Miguel Quijije (Manabí – FOCASNOM - FENOCIN)
- Charito Loo (Manabí – FOCASNOM - FENOCIN)
- Sandra Freire (Comité del Pueblo)
- Johanna Nathaly Rojas León (Colectivo de educación popular Liberémonos)
- Andrea Tamayo (Colectivo de educación popular Liberémonos)
- Juan Carlos Tepán (Azuay - FOA)
- Enrique Zhingri (Azuay - FOA)
- Joshua David Castro (Pomasqui-Lluguilla – Millones contra la Monsanto)
- Anita Enríquez (Mujeres por la Vida)
- Lourdes Aimacaña (Mujeres por la Vida)
- Luz Zaruma (Cañar)
- Nancy Landázuri (Mujeres por la Vida)
- Marcelo Mena (Bolívar - Capacitador en temas de salud)
- Gloria Carvajal (Llora)
- Mariana Cuesta (Atacocha)
- Belén (Tulcán)
- Magdalena Calle (pastoral indígena)
- Miriam Lucero M.