



4



# Mujer, autocuidado y entorno saludable



**UNIVERSIDAD  
DE LOS LLANOS**





## UNIVERSIDAD DE LOS LLANOS

Km. 12 vía Puerto López - Vereda Barcelona

Tel. (578) 661 6800 Ext.130

Villavicencio (Meta)

[www.unillanos.edu.co](http://www.unillanos.edu.co)

Rector

**Oscar Domínguez González**

Decano

Facultad de Ciencias Básicas e Ingeniería

**Omar Yesid Beltrán Gutiérrez**

Director

Maestría Gestión Ambiental Sostenible

Enlace convenio Unillanos – Ecopetrol

**Marco Aurelio Torres Mora**

Coordinadora académica

Maestría Gestión Ambiental Sostenible

**Clara Inés Caro Caro**

Asesor

**Miguel Ángel Venegas Rojas**

<http://egas.unillanos.edu.co>

[maestriagestionambientalsostenible@unillanos.edu.co](mailto:maestriagestionambientalsostenible@unillanos.edu.co)

[gambiental\\_unillanos@yahoo.com](mailto:gambiental_unillanos@yahoo.com)

[gambiental@unillanos.edu.co](mailto:gambiental@unillanos.edu.co)

## ECOPETROL

Carrera 13 # 36 - 24

Tel. (571) 234 4000

Bogotá D.C., Colombia

[www.ecopetrol.com.co](http://www.ecopetrol.com.co)

Superintendente Castilla La Nueva – Chichimene

**Javier Enrique González Barbosa**

Administradora Convenio

**Eucaris Alzate Parra**

Gestor Convenio

**Wilson Yovanni De la Cruz**

Fotografías

**Ivan Prada Nagai**

Diseño, diagramación y montaje electrónico

**John Khatib / Carlos González (ediprint.com.co)**

Impresión

**Ediprint Ltda.**

Este material se publica en el marco del convenio DHS 169/09 entre Unillanos y Ecopetrol - (Determinación y formulación de las medidas de manejo socioambientales asociadas a la recuperación del río Orotoy, en el área de influencia de la superintendencia de operaciones central Ecopetrol, municipio de Acacias y Castilla La Nueva)

### Equipo de trabajo:

Marco Aurelio Torres Mora (Director del equipo)

Juan Manuel Trujillo González, Ximena Bustamante Castiblanco, Naisly Ada Tovar Hernández, Jorge Andrés Rojas Bernal, Iván Prada Nagai, Sandra Milena Delgado García, Edith Navas Carvajal, Sandra Juliana Gutiérrez Manrique, José David Moncaleano Encizo, Diego Fernando Bonilla, Martha Pabón Guzmán, Johanna Murillo Pacheco, Laura Córdoba Parrado, Jorge Alberto Rangel Mendoza, Angela Yineth Rojas Barrera, Fabián Andrés Villarraga Peña, Ana Lucía Arias Vanegas, Angélica Romero Bernal, Nelson Fernando Pardo Hernandez, Claudia Layton.

### Citar como

Torres, Marco; Venegas, Miguel; Bustamante, Ximena; Trujillo, Juan; Rojas, Andrés; Tovar, Naisly; Delgado, Sandra; Navas, Edith; Prada, Iván. 2011. Mujer, autocuidado y entorno saludable. 32 p. (Colección Caja de Saberes).

### Palabras clave

Autocuidado, Autoexamen, Cáncer, Entorno, Prevención, Salud.

© Universidad de los Llanos y Ecopetrol

ISBN: 978-XXX-XXXX-XX-X

2000 ejemplares

Derechos reservados según la ley, los textos pueden ser reproducidos total o parcialmente citando la fuente.

Impreso en Bogotá D.C., Colombia, octubre de 2011





**4**

**Mujer, autocuidado  
y entorno saludable**



**UNIVERSIDAD  
DE LOS LLANOS**



# Tabla de contenido

<b>Presentación</b> . . . . .	<b>.3</b>
<b>Cáncer de seno</b> . . . . .	<b>.6</b>
Factores de riesgo . . . . .	.6
Signos y síntomas . . . . .	.7
Recomendaciones . . . . .	.9
<b>Cáncer de cuello uterino</b> . . . . .	<b>10</b>
Factores de riesgo . . . . .	10
Signos y síntomas . . . . .	11
<b>Osteoporosis</b> . . . . .	<b>11</b>
Cómo podemos prevenirla . . . . .	11
<b>Diabetes</b> . . . . .	<b>12</b>
Cómo podemos prevenirla . . . . .	13
<b>Salud corporal</b> . . . . .	<b>14</b>
Cuidados en la salud corporal . . . . .	14
Tipos de piel . . . . .	15
Consejos para mantener la piel saludable . . . . .	16
Nutrición para todo tipo de piel . . . . .	18
<b>Primeros auxilios</b> . . . . .	<b>19</b>
Propósito . . . . .	19
Cómo debemos actuar . . . . .	19
Qué debe llevar un botiquín . . . . .	21
Qué hacer en caso de quemaduras . . . . .	21
Cómo actuar en caso de hemorragia . . . . .	22
Cuerpo extraño en el ojo . . . . .	23
<b>Cómo debe ser el lavado de manos</b> . . . . .	<b>24</b>
<b>Saberes y tradiciones populares</b> . . . . .	<b>27</b>
Remedios con plantas . . . . .	27
<b>Glosario</b> . . . . .	<b>31</b>
<b>Bibliografía</b> . . . . .	<b>32</b>



## Presentación

La Universidad de los Llanos y Ecopetrol, en el marco del convenio DHS 169-09, periodo 2009 a 2011, desarrollaron actividades socioambientales relacionadas a la recuperación de la cuenca del río Orotoy en las veredas de los municipios de Acacias y Castilla la nueva, incluyendo también las del municipio de Guamal.

El convenio estableció en su primer objetivo *disminuir la presión que ejercen las labores domésticas sobre el río Orotoy, mediante el fortalecimiento del papel de la mujer como eje social para el mejoramiento de la calidad y estilos de vida ambientalmente sanos*, también conocido como proyecto "100 mujeres río Orotoy", el cual abordó temáticas de los componentes social, ambiental, productivo y salud.

El componente salud trató diferentes temáticas como: enfermedades críticas de la mujer y auto cuidado relacionadas con cáncer de seno, autoexamen de mama, cáncer de cuello uterino, osteoporosis, diabetes, hipertensión, métodos de prevención como son lavado de manos, salud corporal, primeros auxilios.





4

Se dieron a conocer diferentes saberes y tradiciones populares con plantas medicinales y creencias (yelado o yelada, compadre bototo, pujo, alambre de púas) de diferentes mujeres que participaron en el desarrollo de las actividades en los talleres veredales Retiro, San Juanito, Orotoy, Pio XII, Cecilita, Montebello, Loma de Tigre, Santa Bárbara, El Encanto, El Toro, Casa Blanca, El Triunfo, Caño Grande

Enfatizándose principalmente en la importancia en los cuidados que deben realizar las mujeres desde su hogar y qué medidas de prevención se deben tomar para evitar factores de riesgo a corto, mediano y largo plazo.

## **ENFERMEDADES DEGENERATIVAS EN LA MUJER Y AUTOCUIDADO**

- Cáncer de seno,
- Autoexamen de mama
- Cáncer de cuello uterino
- Osteoporosis
- Diabetes

## HIPERTENSION

- Prevencion
- Lavado de manos
- Salud corporal
- Primeros auxilios

## SABERES Y TRADICIONES POPULARES

- Saberes con plantas medicinales
- Yelo o yelado
- Compadre bototo
- Pujo
- Alambre de púas





6

## Cáncer de seno

El cáncer de seno es uno de las enfermedades más frecuentes y agresivas. Detectado y tratado oportunamente puede ser curable en su totalidad.

### Factores de riesgo

- Mujeres mayores de 50 años.
- Antecedentes familiares, es decir parientes que han padecido cáncer.
- Mujeres con inicio de menstruación a temprana edad ( 12 años ).
- Consumo de alcohol.
- Consumo de cigarrillo.
- Radiaciones ( Rayos X).



**UNIVERSIDAD  
DE LOS LLANOS**

En su etapa inicial, el cáncer no presenta síntomas pero a medida que avanza, pueden aparecer las siguientes señales:

- Masas duras en las axilas con bordes irregulares que generalmente, no producen dolor.
- Cambio en el tamaño y forma de las mamas o del pezón, que comienza a parecerse a la cáscara de la naranja.
- Salida de líquido proveniente del pezón, que puede ser como agua sangre, de claro a amarillento o verdoso, como materia o pus.

## Signos y síntomas

El cáncer de mama lo podemos detectar realizándonos el autoexamen de mama una vez al mes, de la siguiente manera:

**Inspección:** observamos y comparamos el tamaño de los senos, identificando la presencia de masas o pezón invertido, examinando la forma y superficie de la piel, para ver si presenta algún tipo de mancha o lesión.



**Palpación 1:** para realizar la palpación es recomendable estar acostada, así los músculos estarán relajados y se facilitará el procedimiento. Si va a examinar la mama derecha, primero debe colocar una pequeña almohada bajo el hombro derecho; a su vez, el brazo de este lado debe elevarlo y situarlo detrás de la cabeza a nivel de la nuca.



8

**Palpación 2:** Luego realiza movimientos verticales en la mama, para ello desplaza la mano de arriba hacia abajo y viceversa, cubriendo toda la mama.

**Palpación 3:** En la misma posición debe palpar la axila correspondiente a la mama que estás explorando, para descartar la aparición de masas; para ello se desplaza la

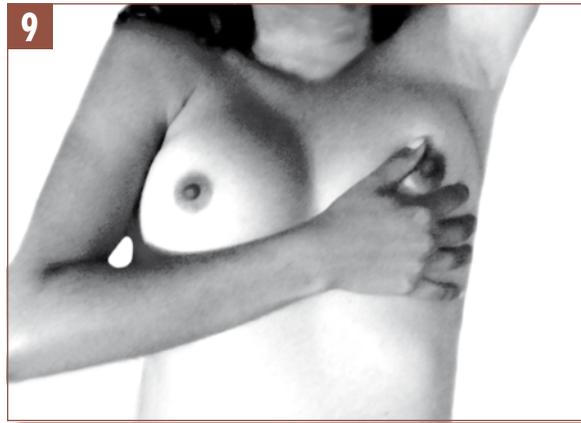


**UNIVERSIDAD  
DE LOS LLANOS**



mano a lo largo de toda la axila realizando movimientos circulares de la mano en cada posición, la presión que ha de ejercer con los dedos debe ser levemente mayor que en el caso anterior.

**Palpación 4:** En la misma posición debe realizar la palpación del pezón y su alrededor, presionándolo entre los dedos pulgar e índice. Observe si al presionar existe algún tipo de secreción. También levante el pezón para comprobar si existe buena movilidad o adherencia.



## Recomendaciones

Aprenda a relajarse y a disfrutar la vida ya que en el momento de estresarnos generamos producción de ácidos que dañan los tejidos de nuestros órganos produciendo enfermedades como la gastritis y el cáncer, entre otras.

Las células de cáncer no prosperan en un ambiente oxigenado, por lo tanto hacer ejercicio diario y respirar profundo, ayudan a llevar oxígeno a diferentes partes de nuestro cuerpo.



Taller cáncer de cuello uterino en la zona baja de la cuenca

10

## Cáncer de cuello uterino

El cáncer de cuello uterino es causado por algunos virus de papiloma humano que no son tratados a tiempo, produciendo el crecimiento anormal de algunas células del organismo y localizándose especialmente en el cuello uterino o cuello de la matriz, logrando extenderse a diferentes partes del cuerpo como hígado, estómago, ovarios y pulmón, entre otros.

### Factores de riesgo

- Consumo de cigarrillo.
- Personas con VIH/Sida o con defensas bajas.
- Múltiples compañeros sexuales.
- Inicio de relaciones sexuales a temprana edad.
- Elevado número de partos.
- infecciones persistentes por virus del *Papiloma humano*.

## Signos y síntomas

- Sangrado abundante.
- Aumento de flujo vaginal.
- Dolor “bajito” (pubis) tipo cólico.
- Dolor durante las relaciones sexuales.

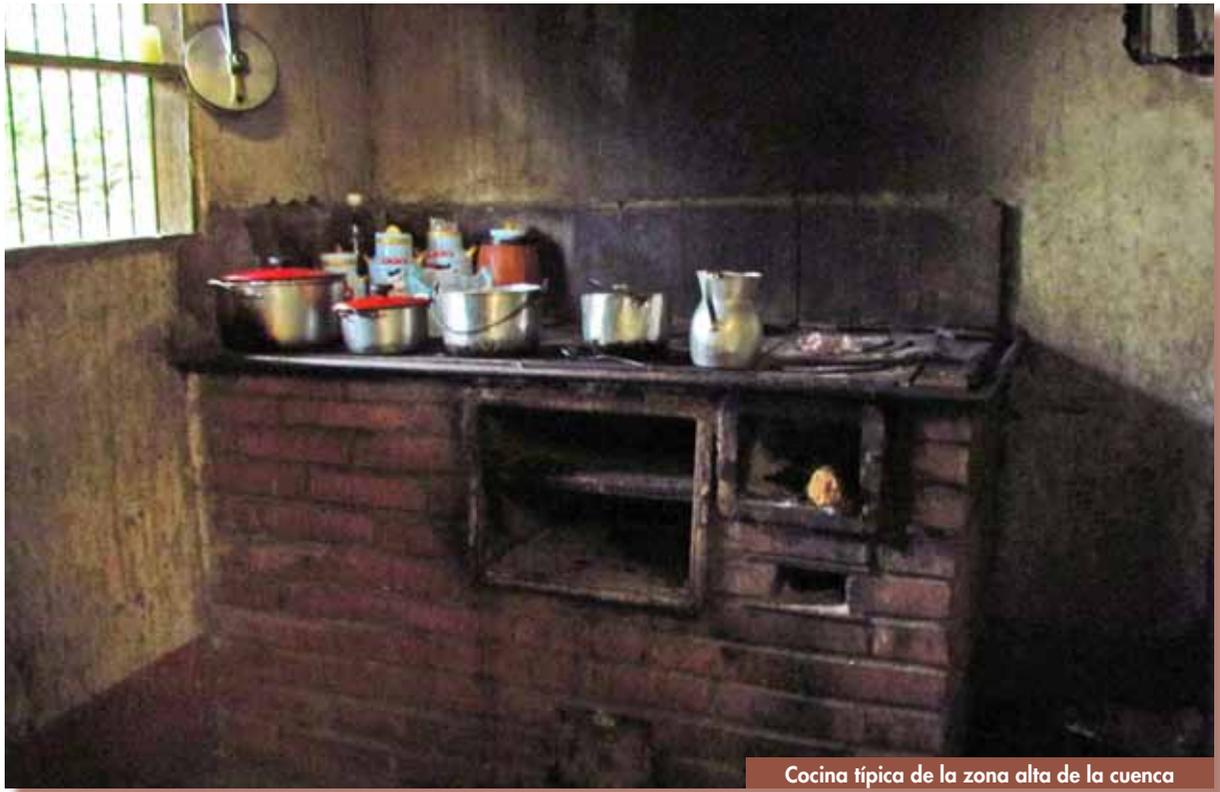
## Osteoporosis

La osteoporosis es una enfermedad que disminuye el tamaño de los huesos causado por la pérdida de calcio, exponiéndolos así a lesiones o posibles fracturas. Esta enfermedad, con mayor frecuencia se presenta en mujeres y hombres de la tercera edad.

### Cómo podemos prevenirla

- Consumiendo alimentos ricos en calcio como pescado, leche, queso, pepino, tomate, ahuyama y melón, entre otros.





12

- Consumiendo alimentos ricos en vitamina D como leche, hígado, yema de huevo, sardina y atún.
- No fumar.
- Horario regular de comidas ( desayuno, almuerzo y comida).
- No realizar dietas bajas en calcio.
- Realizar ejercicio durante al menos 45 minutos diarios.
- Disminuir y evitar el consumo de productos que contengan cafeína como las bebidas negras (Gaseosas negras - tinto), y el alcohol.

## Diabetes

La diabetes es el aumento de niveles de azúcar en la sangre; cuando éstos aumentan generan un desorden en el organismo que afecta a largo plazo, los riñones, corazón, sistema circulatorio y la visión.

Para la diabetes no existe cura, por ende se recomienda aplicar las medidas de prevención y protección necesarias para evitar o controlar su padecimiento.

## Cómo podemos prevenirla

- Evitando comer en cantidades excesivas grasas, harinas y dulces.
- Realizando ejercicio al menos una hora al día; se recomienda en especial, caminar.
- Consumiendo alimentos como verduras, frutas y agua.

Para las personas que ya padecen diabetes, es necesario llevar un adecuado calidad de vida, evitando así posibles complicaciones. Para ello debemos tener en cuenta:

- Toma de medicamentos según recomendación médica.
- Realizar ejercicio durante al menos 45 minutos diarios.
- Consumir alimentos bajos en azúcar y sal.
- Asistir a controles médicos.
- Evitar caídas o golpes que produzcan heridas ya que la cicatrización puede ser más lenta, tardía.
- Mantener cortas las uñas de los pies y evitar colocarse zapatos apretados ya que la circulación disminuye y se va perdiendo la sensibilidad, quedando expuestos a la aparición de heridas.





## Salud corporal

La higiene es el mejor tratamiento para la salud corporal, si se realiza una adecuada practica nos proporcionara una sensación agradable de bienestar y nos ayudara a la prevención de enfermedades de la piel producidas por hongos y bacterias.

### Cuidados en la salud corporal

- Tomar 8 vasos de agua ayuda a hidratar la piel y mantenerla rejuvenecida.
- Comer frutas y verduras nos aporta valiosos nutrientes como minerales y vitaminas.
- Una adecuada alimentación debe incluir grasas saludables, las cuales encontraremos en el aceite vegetal y en el pescado.
- No es aconsejable acostarnos con maquillaje ya que estos productos son tóxicos y no permiten que nuestra piel respire.
- Es recomendable no exponernos directamente al sol durante tiempos prolongados.
- Es importante crear hábitos de higiene en nuestro hogar.



## Tipos de piel

**Piel mixta:** La piel mixta se caracteriza por tener zonas secas y zonas grasas; se aconseja usar productos específicos a la hora del aseo corporal, por ejemplo, jabones de limpieza profunda y exfoliantes.

**Piel seca:** Generalmente tiene poros finos, luce un tanto opaca y es más propensa a agrietarse.

- Debe evitarse el uso de jabones que incrementen la sequedad.
- Los productos para remover el maquillaje deben ser hidratantes y calmantes.
- La piel seca se envejece con mayor rapidez, por lo que se debe incluir en la rutina diaria el uso de productos nutritivo como avena, miel, clara de huevo, pepino y aceite de oliva.
- Por último, las pieles secas son más propensas a las arrugas. Por eso, no hay que descuidar la hidratación.





Técnicas para el cuidado de la piel

16

**Piel grasa:** se presenta este tipo de piel cuando las glándulas sebáceas producen grasa en exceso, lo que ocasiona la obstrucción de los poros. Envejece con mayor lentitud, sin embargo, requiere de una higiene minuciosa además de un tratamiento permanente de hidratación.

## Consejos para mantener la piel saludable

### Exfoliante para todo tipo de piel:

Ingredientes: 1 banano maduro, 4 cucharadas de harina de arroz; si no tienen al alcance la harina de arroz, se puede moler granos de arroz hasta convertirlos en harina.

Preparación: Mezclamos los ingredientes formando una masa suave, se aplican sobre el rostro, cuello y brazos, se deja actuar de 15 a 20 minutos y retiramos con agua tibia.

### Tónico para todo tipo de piel:

Ingredientes: 1 manzana, 2 bolsitas de té y rodajas de pepino.

Preparación: licuamos la manzana con poca agua para que quede la mezcla espesa, la aplicamos en el rostro, después colocamos las bolsitas de té o rodajas de pepino so-

bre los ojos y dejamos actuar de 15 a 20 minutos, esto ayudará a hidratar y relajar los párpados; por último, nos lavamos el rostro con agua tibia.

### **Mascarilla para piel seca**

Mezclamos una yema de huevo con una cucharada de aceite de oliva, posteriormente aplicamos esta mezcla en el rostro y la dejamos actuar de 20 a 30 minutos; no se debe aplicar en el área de los ojos porque puede causar irritación; transcurrido el tiempo retiramos la preparación con abundante agua tibia y seguido con bastante agua fría para cerrar los poros.

### **Mascarilla para piel grasa**

Para esta mascarilla debemos mezclar una clara de huevo, ocho gotas de jugo de limón y un puñado de avena en hojuelas formando así un masa cremosa, y la dejamos actuar de 20 a 30 minutos; no se debe aplicar en el área de los ojos porque puede causar irritación; transcurrido el tiempo retiramos la preparación con abundante agua tibia y seguido con bastante agua fría para cerrar los poros.



Técnicas de relación y humectación para el cuidado facial



## Nutrición para todo tipo de piel

18

Nuestra piel siempre se ve afectada por diferentes fenómenos como los rayos solares, el polvo y el humo producido por los carros, entre otros; existen distintos métodos para cuidar la piel evitando así su envejecimiento prematuro y otras enfermedades cutáneas.

**Piel mixta:** Mezclamos una cucharada de yogurt con una clara de huevo y una cucharadita de miel, y aplicamos en la cara y en el cuello, trascurrido 15 minutos, se retira con bastante agua tibia y luego se aplica bastante agua fría; esta mascarilla se puede repetir cada ocho días.

**Piel grasa:** Los ingredientes que vamos a utilizar son: una cucharadita de miel, una cucharada de yogurt y 10 gotas de limón, luego mezclamos todos los ingredientes y aplicamos sobre nuestra cara protegiendo el área de los ojos, dejamos actuar de 15 a 20 minutos y luego retiramos con agua tibia; recomendamos repetir el tratamiento durante 4 días seguidos.

**Piel seca:** Mezclamos una cucharada de yogurt con una clara de huevo, dos cucharas de aceite de almendras y una cucharadita de miel, y aplicamos en la cara y en el cuello, trascurridos 15 minutos, se retira con agua tibia y luego se limpia con abundante agua fría.



**UNIVERSIDAD  
DE LOS LLANOS**

# Primeros auxilios

Los primeros auxilios es lo que se debe hacer en caso de que una persona haya sufrido accidentes o enfermedades repentinas, mientras que se dispone de atención médica.

## Propósito

Con los primeros auxilios se pretende evitar el agravamiento de su estado de salud, aliviar el dolor y la ansiedad del herido o enfermo. En casos extremos son necesarios para evitar la muerte.

## Cómo debemos actuar

- Si no sabe de primeros auxilios es preferible que no haga nada. El desconocimiento puede llevar a empeorar la situación.
- Debemos conservar siempre la calma y actuar tranquila y rápidamente.





- Nunca deje solo al accidentado o enfermo. Pida ayuda.
- Busque heridas que no haya mirado a simple vista.
- A menos que sea necesario, es preferible no mover a la persona accidentada.
- Si es indispensable, proporcionar respiración artificial.
- En caso de sangrado en grandes cantidades, intente detenerlas presionando la herida con vendajes o trapos limpios, según el caso.

En caso de prestar los primeros auxilios hay que tener en cuenta:

- No tocar las heridas con materiales sin desinfectar. Tampoco deben soplarse.
- No hay que lavar las heridas grandes. Simplemente se las cubrirá con trapos limpios o apósitos estériles.
- No colocar algodón ni esparadrapo directamente sobre las quemaduras o heridas.
- Las vendas no deben colocarse demasiado ajustadas ni demasiado flojas.
- No dar de comer o beber a la persona accidentada o enferma.



## Qué debe llevar un botiquín

Gasa estéril de distintos tamaños	Esparadrapo (cinta adhesiva)
Vendas adhesivas en varios tamaños	Vendas elásticas
Toallas antisépticas	Jabón quirúrgico
Inmovilizador	Algodón estéril
Almohadillas estériles de gasa	Tijera
Termómetro	Pinzas

## Qué hacer en caso de quemaduras

Es recomendable aplicar agua fría o colocar hielo en la quemadura, el cual ayudará a disminuir el dolor. Después se cubre con un trapo limpio que evite la contaminación, humedecido con agua ya sea hervida o de botellón. No se deben utilizar pomadas, ungüentos ni café y acudir inmediatamente al médico.

Las quemaduras con algún químico ("diablo rojo" o cloro), deben ser lavadas inmediatamente con abundante agua.





Taller en la vereda Patio Bonito

22

Las lesiones de la piel causada por electricidad, se tratan igual a las causadas por el fuego y además, deben ser controladas en un centro hospitalario para valorar posibles lesiones cardiacas o nerviosas.

## Cómo actuar en caso de hemorragia

El mejor método es la aplicación de una leve presión en la parte afectada. Lo ideal es utilizar ropa o trapos limpios sobre la herida y aplicar encima un vendaje; cuando éste se empape de sangre no debe ser retirado: se aplican sobre él más compresas y más vendajes limpios. En caso de ser en brazos o piernas, levante la parte afectada si no hay fractura.

## Epistaxis o sangrado nasal

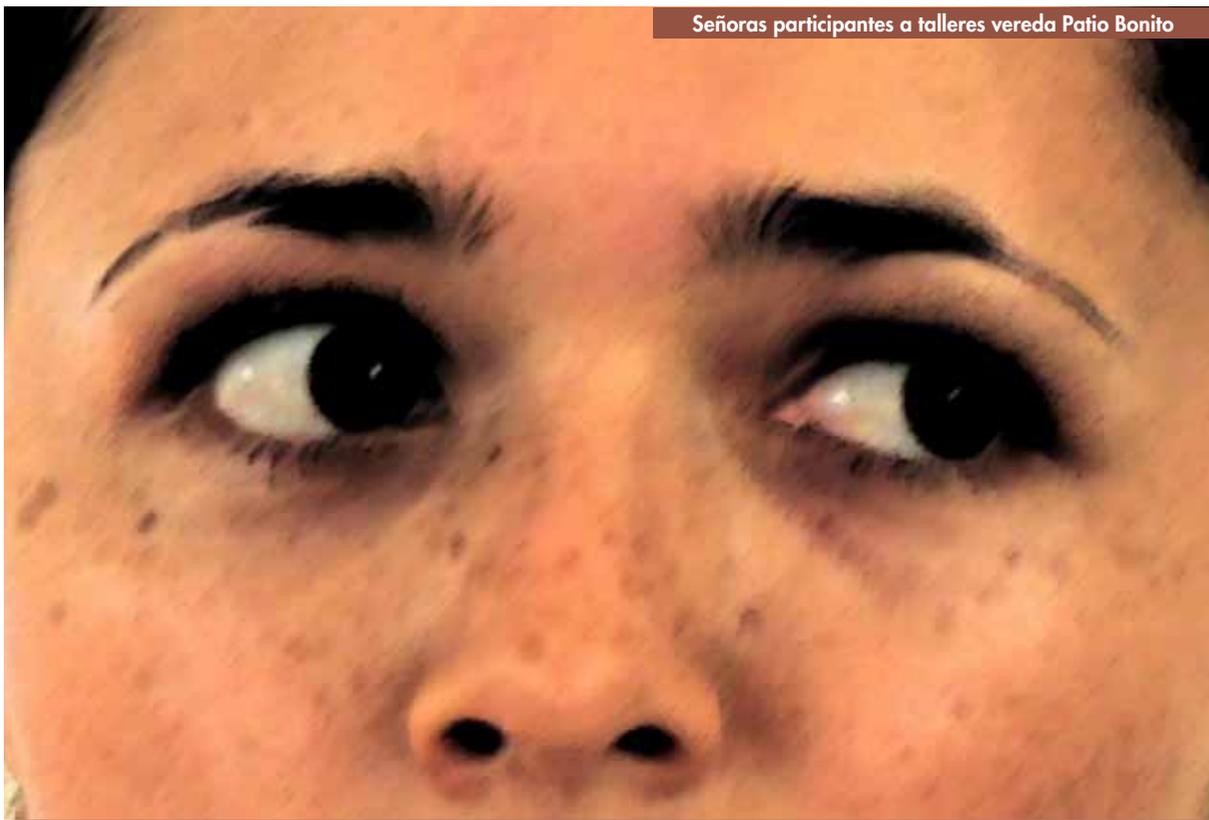
Es el sangrado que se origina en la nariz, puede ser causada por golpes, irritación, sequedad de las fosas, rinitis alérgica, gripa, sinusitis o tensión alta; otra causa puede ser la obstrucción nasal como es el caso de la desviación del tabique o la presencia de objetos extraños dentro de la nariz.

## Qué se debe hacer

- Sentarse o permanecer de pie favorece la disminución del flujo de sangre en las venas de la nariz. Se recomienda no echar la cabeza hacia atrás.
- Presionar la nariz con dos dedos a manera de pinza y respirar a través de la boca durante 5 ó 10 minutos; esto retendrá el flujo de sangre. (imagen deditos)

## Cuerpo extraño en el ojo

- Recomiende a la persona afectada que se siente de cara a la luz, evitando que se frote el ojo.
- Sitúese de pie detrás de ella y separe cuidadosamente los párpados con el dedo índice y el pulgar, observe el ojo.
- Si puede ver el cuerpo extraño en la parte blanca del ojo, lávela aplicando agua limpia.
- Si no consigue quitar el objeto extraño, inténtelo con un algodón o muy suavemente con la esquina humedecida de un pañuelo.
- Si no lo consigue, traslade a la persona afectada a un centro médico, con los dos ojos cubiertos con un trapo limpio.



# Cómo debe ser el lavado de manos

Durante el día nuestras manos están en contacto con alimentos, dinero, basura y animales, entre otros; por esta razón las manos se contaminan y se convierten en un medio de transporte de bacterias; es indispensable por tanto lavarse las manos cuando:

- Antes de manipular alimentos.
- Antes y después de ir al baño.
- Después de hacer los oficios de la casa y de la finca.

Así evitaremos enfermedades como infecciones de la piel, dolores estomacales y gripa, entre otros.

Retire las joyas de las manos, incluyendo argolla y reloj; seguido a ello moje las manos y antebrazos aplicándose bastante jabón luego:

- Frote las manos palma con palma.
- Dorso derecho sobre la palma de la mano izquierda y viceversa.
- Palma con palma intercalando los dedos.
- Frotación de la yema de los dedos sobre las palmas.
- Pulgar derecho con la mano izquierda o viceversa.
- Limpie cada una de las uñas.
- Por último, seque sus manos con una toalla limpia.

24



**UNIVERSIDAD  
DE LOS LLANOS**





# Saberes y tradiciones populares

## Remedios con plantas

### Para la tos

- Tomar el cocimiento de flores de sábila, un vaso en ayunas y otro al acostarse, durante nueve días.
- Tomar cocimiento de eucalipto, clavo de especie, cebolla y semillas de pino, tomar un vaso en horas de la mañana y otro en horas de la noche.

### Para los riñones

- Tomar tres vasos diarios de cocimiento de grama, caña de la india, cola de caballo, zarzaparrilla, cabello de maíz,
- Tomar tres vasos de agua coco tierno diariamente, durante cinco días.
- Poner a la altura de los riñones durante tres horas, arcilla preparada con agua bien fría, esto lo deberá hacer por cinco noches seguidas.





Tradiciones y saberes mujeres vereda Patio Bonito

### Para la anemia

- Picar guineos negros (bien verdes) con cáscara, agregando bastante espinacas, una porción regular de remolachas y guayaba madura; se cocina todo durante 10 minutos, luego se retira del fuego y se cuela. A un litro de ese cocimiento se le agrega una cucharada grande de levadura de cerveza, se endulza con miel de abejas de buena calidad.

28

### La caída del cabello

- La persona deberá hacerse masajes para activar el cuero cabelludo; deberá tomar vitamina E de 400mg, tres perlas al día durante treinta días, tomar cocimiento de romero y ruda, dos veces al día durante treinta días y tomar jugo de uva morada con miel de abejas en ayunas durante un mes.

### Para los cólicos

- Tomar cocimiento de manzanilla, anís estrellado y menta, 3 vasos al día y colocarse en el estomago paños de agua caliente con vinagre.

### Para la diarrea

- Tomar cocimiento de hierbabuena, canela, cáscara de granada, clavo de especie y cáscara de guayaba, tres vasos al día; a cada vaso de éstos, agregar una cucharadita de carbón vegetal molido.



**UNIVERSIDAD  
DE LOS LLANOS**

### Para el dolor de cabeza

- Aplicar compresas calientes en los pies, luego tomar un vaso de jugo de yanten con zumo de medio limón y ponerse paños de agua caliente con bastante vinagre en la frente.

### Para la fiebre

- Tomar un vaso grande de zumo de matarratón y cocimiento de cebolla cabezona con flores de sauco y jugo de limón, tres veces al día.

### Para la gripa

- Tomar un vaso grande de cocimiento de canela, clavito de especia, cebolla cabezona roja, flores de sauco y borrajas (averiguar que es), y alimentarse bien.

### Yelado o yelada

Según la voz popular, es una enfermedad que adquieren los niños que se alimentan solamente de leche materna, o los niños que no han consumido alimentos que contengan sal; es transmitida por personas que han asistido a velorios o han estado cerca de estas personas. Como síntoma principal, el niño empieza a bajar de peso y presenta palidez generalizada. Su cura es posible con el ritual del “compadre Bototo”:





- Primero se debe buscar el árbol llamado popularmente “Compadre Bototo” caracterizado por su flor amarilla.; segundo, unos de los padres del niño creará una relación de compadrazgo con el árbol, solicitando sanación para el niño que ha sido presentado como ahijado (a), el acto también incluye bendición inicial y bendición final, se rezan tres padre-nuestros o tres credos llevando el niño a abrazar el tronco del árbol; finalmente, se deja una prenda que el niño que haya llevado puesta, amarrada al árbol. Cada vez que alguno de los padres del niño pase cerca del árbol, debe saludarlo. Diciéndole: “Adiós compadre bototo”.

### Pujo

Se presenta cuando el niño realiza fuerza involuntaria y de manera persistente (como si estuviera haciendo del cuerpo), causando enrojecimiento en el rostro, dificultad en la respiración e incomodidad en el momento de ingerir alimentos. Según la tradición, es producido cuando una mujer en periodo menstrual, alza al recién nacido.

- Uno de los rituales para la cura del pujo es que la mujer que tenga la menstruación alce al niño sin pañal hasta que el bebe la orine.
- La ceremonia para curar el niño o la niña que padece esta enfermedad es pasar al niño enfermo a través de una cerca de alambre de púas, en forma de zigzag; se debe tener en cuenta que las personas que lo reciben a cada lado deben ser del mismo sexo, procurando que el niño pase siempre boca arriba.

# Glosario

**Enfermedad degenerativa:** padecimiento o enfermedad que poco a poco va afectando el organismo de una persona

**Osteoporosis:** enfermedad que disminuye el tamaño de los huesos causado por la pérdida de calcio

**Cáncer de seno:** crecimiento anormal de células cancerígenas en el organismo humano iniciando en alguna de las dos mamas.

**Cáncer de cuello uterino:** crecimiento anormal de células cancerígenas en la matriz o el cuello del útero.

**Diabetes:** niveles elevados de azúcar en la sangre.

**Autoexamen de mama:** técnica utilizada para la detección del cáncer de seno.

**Primeros auxilios:** la primera atención que se le brinda a una persona en caso de accidente.

**Epistaxis:** sangrado abundante por la nariz

**Síntoma:** cambios en el organismo humano como fiebre, vomito, dolor de cabeza los cuales podemos ver y sentir.

# Bibliografía

Bayo, J. 2007. Cáncer de mama. Entheos. España.

Biblioteca Nacional de Salud y Seguridad Social (BINASS). 1997. Autoexamen de mama. Caja de Costarricense de Seguro Social. Costa Rica.

Robles, S. 2010. Cáncer de mama en América Latina y el Caribe. Revista Panamericana de Salud Pública. Washington (E.U.A. ).

Navarro, A. Cao, A. Sánchez, A. Vega, F. Alonso F. Álvarez; N., Alonso, T. Vásquez. V. 2009.

Protocolo de Lavado de Manos y Uso Correcto de Guantes en Atención Primaria en Asturias. Dirección de Servicio Sanitarios Coordinación Enfermería AP / AE. Asturias.

Alianza Nacional para la Salud Hispana. Disponible en pagina web <http://www.hispanichealth.org> Washington, Fecha de consulta 8 de mayo de 2011.

Guía Médica, 1982, Salvat, Tomo 4, Páginas 68- 75

Yero, A. 2003 Diabetes Mellitus, Especialista de II Grado en Endocrinología - Instituto de Endocrinología - MINSAP | 29 y D, Plaza, Ciudad de La Habana, 10400, Cuba

MENDOZA, H. 2007 Clasificación de la Osteoporosis. Factores de Riesgo. Clínica. Vol 26.

32

Robles.S & Galanis, E. 2002. El cancer de mama y america Latina y el Caribe. Revista Panamericana de salud Publica.Vol 12 ( 2 pagina 98 ).

DUEÑAS, J. 2010. Cuidados de enfermería en la Hipertensión Arterial, Diplomado Universitario de Enfermería, Colombia.

Bayo. J. García .J. Lluch. A. Valentín. V. 2007. Cáncer de mama. Entheos. Madrid.

Universidad de Granada. Manual de Primeros Auxilios. Disponible Pagina web <http://www.ugr.es/~gabpca/manual.htm> fecha de consulta 8 de julio de 2011.







ISBN 958844831-X



9 1789588144831 2

