
INTRODUCCIÓN

Este libro es principalmente para los campesinos que viven lejos de los centros médicos, en lugares donde no hay doctor. Pero aún donde hay doctores, le conviene a la gente tomar más responsabilidad por el cuidado de su propia salud. Así que este libro es para quien se preocupa por la salud de su familia o de su comunidad. Se ha escrito tomando en cuenta que:

- 1. El cuidado de la salud no es sólo un derecho de todos, sino la responsabilidad de todos.**
- 2. El capacitar más a cada persona para que cuide de su propia salud debe ser la meta principal de cualquier actividad o programa de salud.**
- 3. Si la gente recibe información clara y sencilla, puede evitar y tratar en casa sus problemas más frecuentes de salud. Muchas veces, la gente puede actuar de un modo más rápido, más barato y más efectivo que los doctores.**
- 4. Los conocimientos médicos no deben ser un secreto guardado entre pocas personas, sino deben ser propiedad de todos.**
- 5. Las personas con poca educación formal son tan responsables e inteligentes como las personas tituladas.**
- 6. El cuidado básico de la salud no debe venir de fuera, sino ser promovido dentro de la comunidad.**

Uno de los requisitos para cuidar de su salud es conocer sus propios límites. Por eso, este libro da consejos no sólo sobre **qué hacer**, sino también sobre **cuándo conseguir ayuda**. El libro indica los casos en que es importante consultar a un trabajador de la salud o a un médico. Pero ya que a veces uno se encuentra lejos de un médico o trabajador de la salud, el libro también explica **lo que se puede hacer mientras llegue ayuda médica**—hasta para problemas muy graves.

Este libro está escrito en español sencillo, al alcance de personas que tienen poca educación formal. Usa lenguaje sencillo, pero no infantil. Se emplean unas palabras más difíciles donde es apropiado o necesario. Éstas generalmente se usan de forma que se pueda adivinar lo que quieren decir. De esta manera, los que lean este libro tendrán la oportunidad de aprender palabras nuevas al mismo tiempo que vayan aumentando sus conocimientos médicos.

Las palabras importantes que el lector quizás no entienda, se explican en una lista de palabras, o vocabulario, al final del libro. Cuando una palabra de este vocabulario sale en un capítulo por primera vez, generalmente aparece *en este tipo de letra*.

Donde no hay doctor fue escrito originalmente para los campesinos de la Sierra Madre Occidental de México, donde hace 27 años el autor principal ayudó en la formación de un sistema de salud a cargo de los mismos campesinos. *Donde no hay doctor* ha sido traducido a más de 50 idiomas y es usado por trabajadores de la salud en más de 100 países.

Ésta es la quinta edición en español. Gracias a las cartas y sugerencias de personas por todo el mundo que conocen la vida del campo y los problemas de salud de cada región, hemos ampliado y actualizado esta edición. Pero por eso, el libro ha perdido también mucho de su sabor Sinaloense (de Sinaloa, México) y de los campesinos que por tantos años han sido nuestros vecinos y amigos. Esperamos que, a pesar de todo, el libro siga siendo útil y fácil de entender.

Para que sea aún más útil en cualquier región, el libro debe ser adaptado por personas que conozcan bien las costumbres y necesidades de salud, los remedios caseros y el idioma de la gente.

Invitamos a las personas y a los programas de salud a usar este libro—o algunas de sus partes—en la preparación de sus propias guías para campesinos o trabajadores de salud. Para hacer eso, no se necesita pedir permiso de la Fundación Hesperian—**a condición de que las partes utilizadas se distribuyan gratis o al costo, y no con fines de lucro.** Sólo pedimos que se nombre la fuente de la información y que se nos envíe un ejemplar de la publicación a la Fundación Hesperian, P.O. Box 1692, Palo Alto, California 94302, E.U.A.

Si su programa no tiene los recursos necesarios para preparar su propia guía, recomendamos que prepare cuando menos unas hojas o folletos con más información local, para usar junto con este libro.

En las **Páginas Verdes** (Usos, Dosis y Precauciones para Medicinas) se han dejado renglones en blanco para que se escriban las marcas y precios de medicinas que estén disponibles en su región. También es buena idea que el programa de salud prepare una lista de nombres genéricos o marcas baratas y sus precios, para distribuir junto con cada ejemplar del libro.

Este libro fue escrito para cualquier persona que quiera hacer algo para mejorar su propia salud y la salud de otros. Sin embargo, en muchos países se ha usado como manual para el entrenamiento de trabajadores de salud rural. Por eso se incluye una introducción especial para el trabajador de la salud, indicando que **el primer deber de dicho trabajador es compartir sus conocimientos y educar a su gente.**

Hoy en día, tanto en los países ricos como en los pobres, muchos de los servicios de salud no alcanzan adecuadamente a la mayoría de la gente más necesitada. No satisfacen efectivamente las necesidades humanas. En verdad no hay suficiente justicia social, ya que demasiado queda en las manos de unos pocos.

Esperamos que, al compartir más abiertamente los conocimientos médicos y al aprender lo que sirve mejor tanto de la medicina tradicional como de la medicina moderna, toda la gente pueda encontrar un camino más sensible y más humano para cuidar de su propia salud y para tratarse mejor unos a otros.