

¡Yo mismo lo puedo hacer!

**Indicios para las personas afectadas por la
lepra que desean
prevenir la discapacidad**



¡Yo mismo lo puedo hacer!

Indicios para las personas afectadas por la lepra que desean prevenir la discapacidad

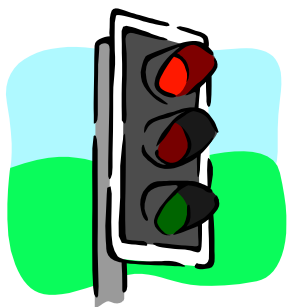


Las personas con lepra que reciben y toman medicamentos de forma regular en un centro de salud tienen menos chance de discapacidad.

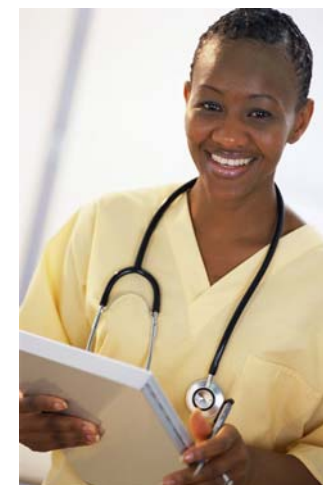


Tome sus remedios todos los días, aunque las manchas se disminuyan.





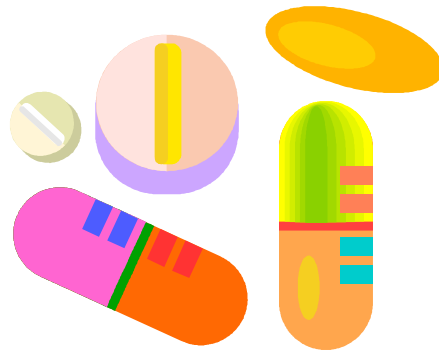
Si usted nota cualquiera de los síntomas siguientes, debe comunicarse inmediatamente con un centro de salud:



- × Si las manchas se hacen rojas, adoloridas e hinchadas.
- × Si usted tiene fiebre y/o dolor en los brazos o las piernas.
- × Si le aparecen pequeñas protuberancias rojas y adoloridas en la piel.
- × Si los ojos le quedan rojos o adoloridos.
- × Si usted nota que las cosas tienen una sensación diferente cuando las toca, o que tiene las manos o los pies débiles.



Los medicamentos para la lepra pueden curar la enfermedad completamente!



Ud. tiene el poder de prevenir la discapacidad.

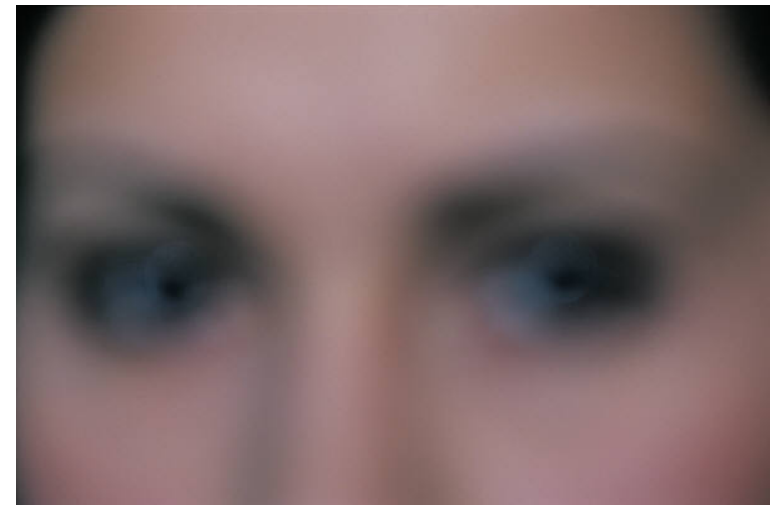
Los indicios brindados en este libro sirven para recordarle de hacerlo.

- x ¿Tiene usted dificultad en cerrar los ojos?***
- x ¿Tiene a menudo los ojos rojos?***

En caso positivo para una o ambas de estas preguntas:

Usted necesita cuidar los ojos para prevenir daños.

Las próximas dos páginas le ayudarán a aprender cómo debe cuidar los ojos.



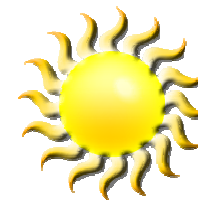


¡Mantenga los ojos en buenas condiciones!

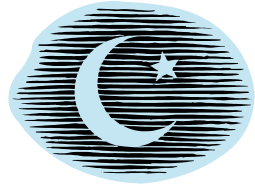
Polvo, luz solar y sequedad pueden dañarle los ojos.
Cierre los ojos con frecuencia para protegerlos.
Haz que esto se vuelva una costumbre.

Durante el día:

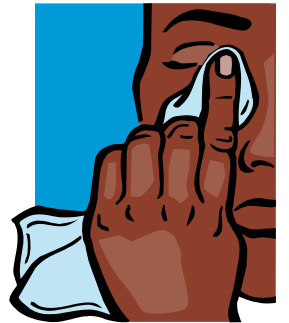
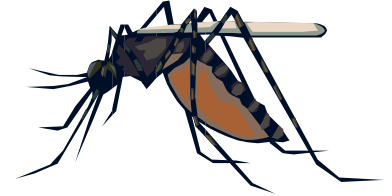
- ☑ Use gafas oscuras o un sombrero. Las señoras pueden usar un chal o una bufanda que le cubra el rostro.
- ☑ Tenga cuidado con las moscas. Manténgalas alejadas por medio de un ventilador o matamoscas.



De noche:



- ✓ Duerma debajo de un toldillo o una cobija, o amárrese en los ojos un paño sin apretarlo, para que se proteja del polvo y los insectos.
- ✓ Si los ojos le pican, **NO los refriegue**. Empuje el ojo cerrado tensando la piel alrededor de los ojos. Use colirio.
- ✓ Límpiense alrededor de los ojos mientras los observe en un espejo todos los días en la mañana y en la tarde. En caso de que usted mismo no pueda observarlos, pídale a un amigo que se los mire. Si los ojos están rojos, usted debe consultar un centro de salud o un médico.





Peligro

- × Polvo
- × Sequedad

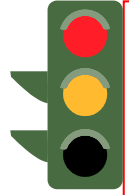
Ojos



Acción

- ✓ Ciérrese bien los ojos



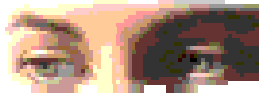


Peligro

× Polvo

× Sequedad

Ojos



Acción

☑ Use chal o bufanda

☑ Use gafas oscuras

☑ Use un sombrero



Ojos

Peligro

- × Insectos nocturnos
- × Sequedad



Acción

Cubrir con:

- ✓ Una cobija
- ✓ Un paño
- ✓ Un mosquitero



Ojos

Peligro

Frotarse los

× Ojos rojos

× Ojos adoloridos



Acción

- ✓ Empújese el párpado para cerrar el ojo



Ojos

Peligro

× Enrojecimiento



Acción

- ✓ Mírese los ojos en el espejo
- ✓ Pídele a un amigo que se los revise
- ✓ Consulte a un trabajador de salud o a un médico



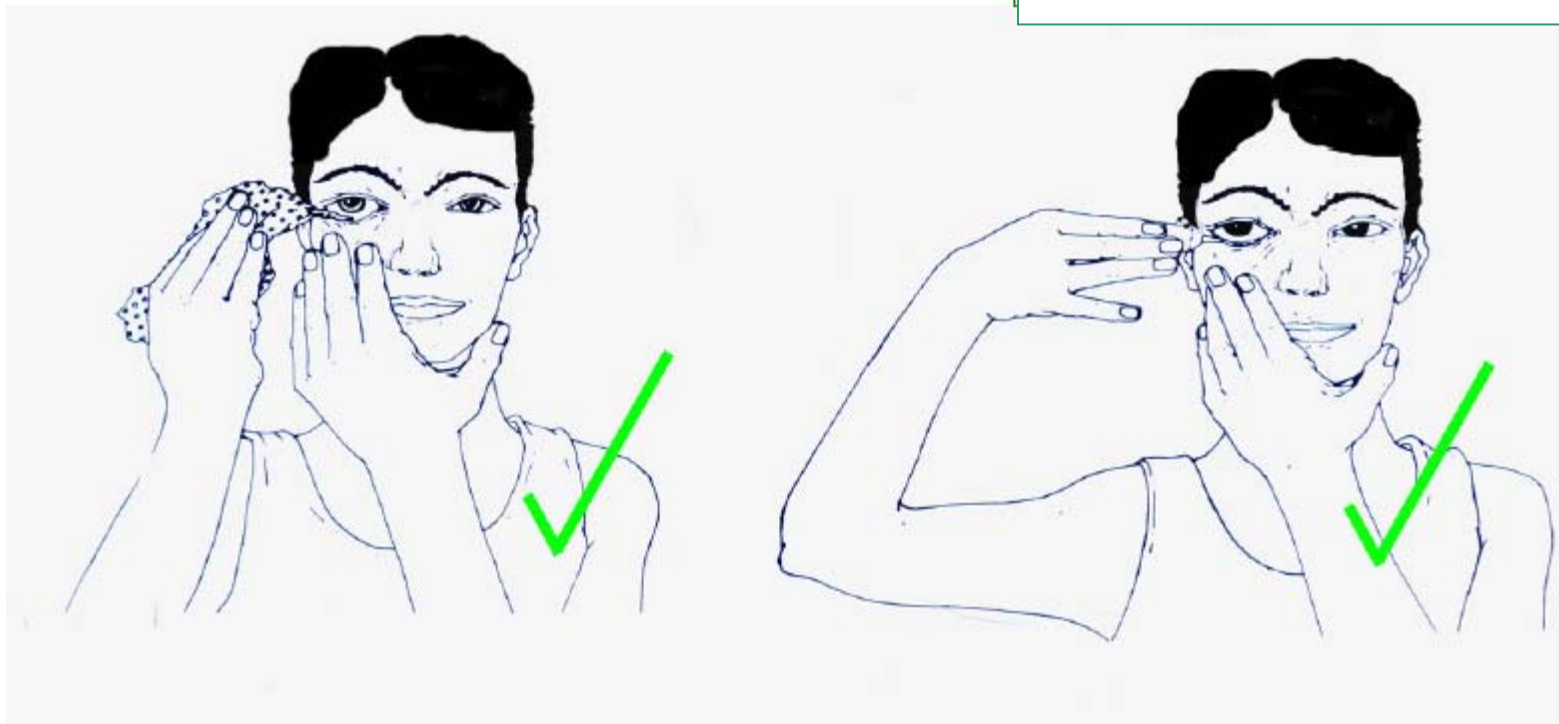
Peligro
× Suciedad

Ojos



Acción

- ☑ Quítese el polvo con un paño limpio
- ☑ Use colirio



- × *¿Ha perdido la sensibilidad en las manos?*
- × *¿Tiene usted frecuentemente heridas en las manos?*

En caso positivo a una o ambas de estas preguntas:

Usted necesita cuidar las manos para mantenerlas saludables y para prevenir mayores daños.

Las próximas páginas le mostrarán cómo cuidar las manos.



¡Mantenga las manos en buenas condiciones!

La piel de sus manos se puede secar y quebrar:

☑ Todos los días, en la mañana y en la tarde, remoje las manos en agua por 20 minutos.

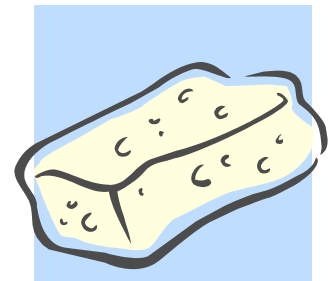


☑ Después de remojarlas, frote la piel rigurosamente con algo áspero.



☑ Póngase un poco de aceite en las manos, preferiblemente vaselina.

¡ No use grasa de origen animal !



Si usted no tiene sensaciones normales, se puede lastimar las manos con facilidad.

☑ Use guantes o un paño para tomar ollas y sartenes u otros objetos calientes.



☑ ***No se quede con las manos cerca del fuego*** si tiene frío.



☑ Envuelva los mangos de sus herramientas con paños para proteger las manos.

☑ Inspeccione las manos todos los días para verificar que no haya heridas.



Manos

Verifíquese que las manos no tienen

- × Heridas
- × Enrojecimiento
- × Calor

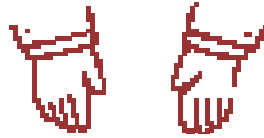
- ✓ Remoje las manos por 20 minutos en agua a temperatura ambiente
- ✓ Frote la piel dura
- ✓ Póngase aceite en las manos (*pero grasa animal no*)



Fuego

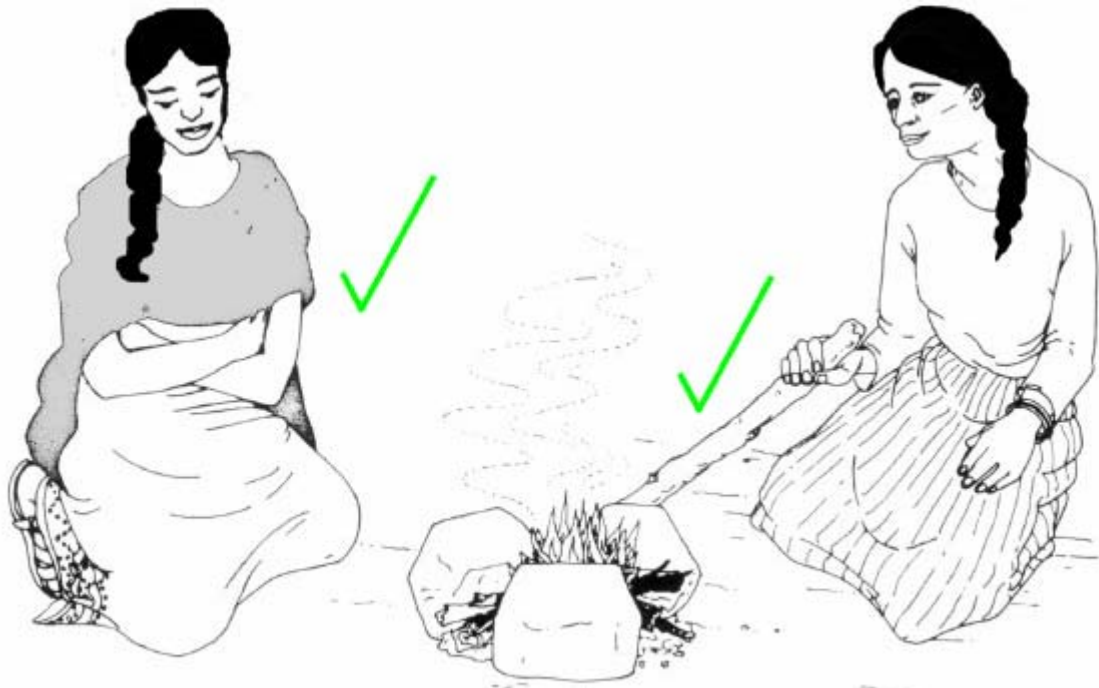
× No se quede con las manos cerca del fuego

Manos



Cocinando

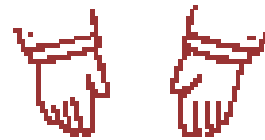
- ✓ Use guantes o un paño grueso para levantar las ollas



Peligro

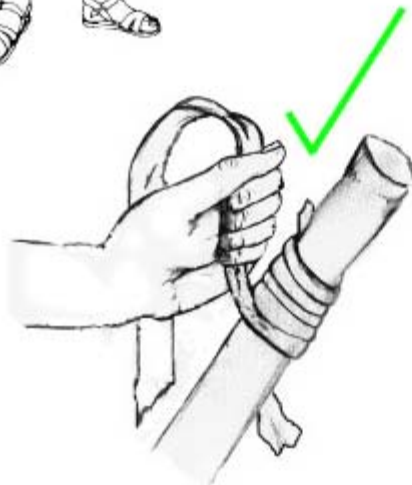
- × Asas ásperas
- × Espinas
- × Martillos

Manos



Acción

- ✓ Haz que las asas queden sin astillas
- ✓ Ponga protección en las asas
- ✓ Use guantes
- ✓ Use alicates para asegurar clavos



¿Tiene usted alguna debilidad o rigidez en las manos o en los dedos?



En caso positivo:

Usted puede ayudar a reducir la rigidez al hacer los ejercicios mostrados en las próximas páginas.

¡Usted mismo puede cuidarse de las manos débiles!



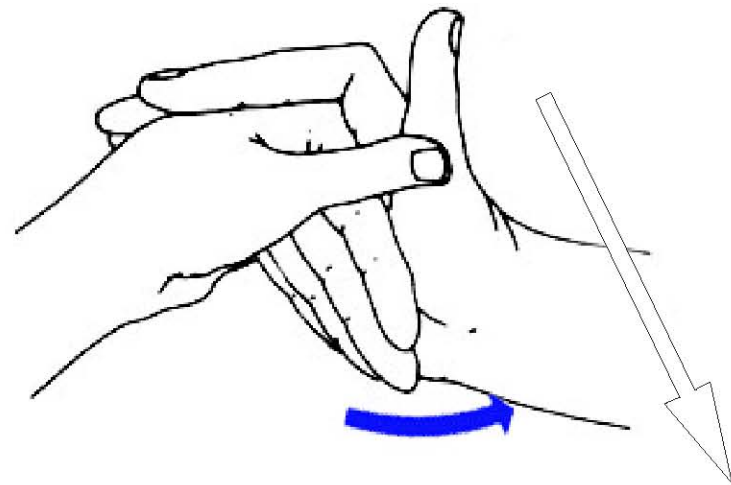
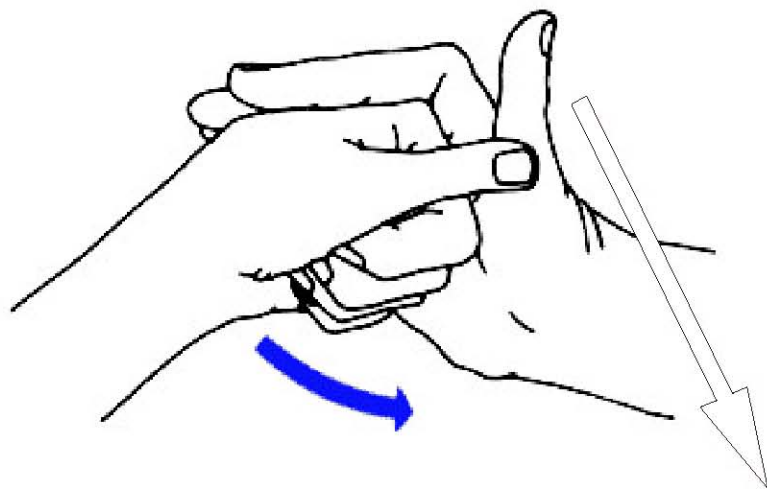
**Si usted tiene las manos débiles,
puede prevenir que se empeoren:**

- ✓ Haga que el ejercicio se vuelva costumbre.
- ✓ Haga el ejercicio cada vez con una mano.

***Ejercicio A:* Si tiene las manos débiles pero todavía
puede levantar objetos:**

- ✓ Póngase aceite en las manos.
- ✓ Hágase un puño bien cerrado con una de las manos.
- ✓ Póngase el puño dentro de la otra mano.
- ✓ Haga presión para que el puño se le abra, de manera que los dedos le queden estirados.
- ✓ Cuente hasta diez mientras mantiene los dedos estirados.
- ✓ Repita este ejercicio tantas veces que pueda hasta que se vuelva una costumbre.

Manos débiles: Ejercicio A



***Ejercicio B:* Si tiene las manos débiles y no logra más levantar objetos con seguridad:**

- ✓ Póngase aceite en las manos.
- ✓ Siéntese.
- ✓ Descanse la mano débil en la pierna de tal manera que la mano quede por arriba.
- ✓ Deslice la otra mano lentamente con la que no es débil (vea la figura en la próxima página). Empuje deslizando lentamente con el pulgar y los dedos de modo que queden estirados sobre la pierna.
- ✓ Una vez que queden los dedos estirados, cuente hasta diez antes de relajar la mano.
- ✓ Repita este ejercicio tantas veces que pueda hasta que se vuelva una costumbre.



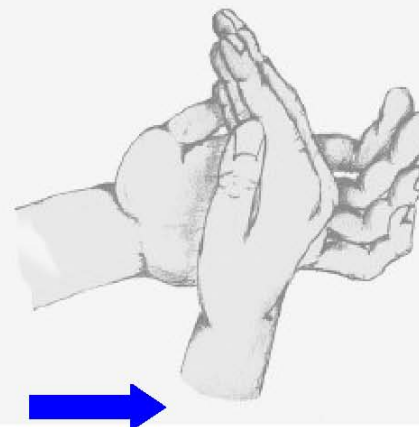
Manos débiles: Ejercicio B



1.



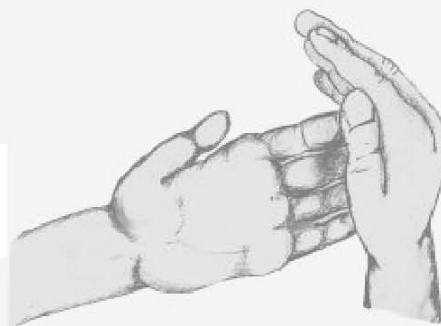
2.



3.



4.



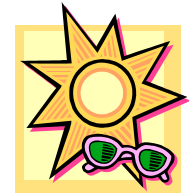
Consejo

Repita los ejercicios 3 veces por día:

☑ *Mañana* – Haga cada ejercicio 10 veces



☑ *Tarde* – Haga cada ejercicio 10 veces



☑ *Noche* – Haga cada ejercicio 10 veces



¿Tiene usted pérdida de sensación en los pies, o le surgen frecuentemente heridas en los pies?

En caso positivo:

Usted necesita cuidar los pies para mantenerlos saludables y evitar mayor daños. Las próximas páginas le mostrarán cómo debe cuidar los pies.



¡Mantenga los pies en buenas condiciones!

La piel de los pies se puede secar y quebrar:



Todos los días, mañana y tarde, remoje los pies en agua a temperatura ambiente por 20 minutos.



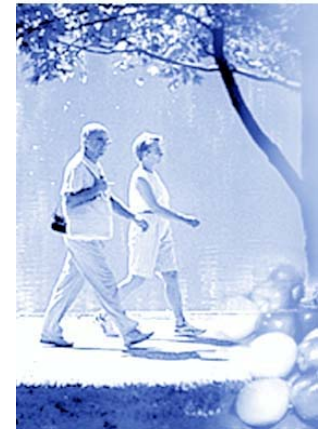
Después de remojarlos, frote rigurosamente la piel con algo áspero, como una piedra pómez (cosmética).

Póngase un poco de aceite en los pies, preferiblemente vaselina.

¡ No use grasa de origen animal !



Si usted camina mucho, le pueden aparecer heridas en los pies sin que las perciba, especialmente si ha perdido la sensibilidad en los pies.



Para proteger los pies:

- ✓ Use zapatos o sandalias que sean suaves por dentro pero que tengan una suela dura.



× No use zapatos apretados.

- ✓ Inspeccione los zapatos todos los días para verificar si están dañados y para ver si han sido perforados por objetos puntiagudos que le puedan lesionar.
- ✓ Inspeccione los pies cada día para ver si tienen heridas.



Pies

Verifique si el calzado tiene

- × Partes quebradas
- × Piedras
- × Objetos puntiagudos



Verifique si los pies tienen

- × Heridas
- × Enrojecimiento
- × Sensación de calor



Pies



- ✓ Remoje los pies por 20 minutos
- ✓ Frote la piel dura
- ✓ Ponga aceite en los pies

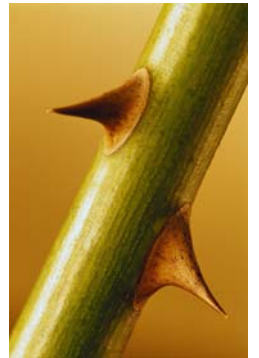
Verifique si los pies tienen

- × Heridas
- × Enrojecimiento
- × Calor



Usted obtiene heridas de esta manera

- × Si no puede sentir dolor en la mano o en el pie.
- × Si los objetos cortantes—como espinas, clavos, vidrios rotos o navajas—le rompen la piel y no siente nada.
- × Si las cosas calientes le queman las manos o los pies y usted no siente nada.
- × Si usted camina, el pie se le puede cansar y usted no lo siente. Si su pie está cansado, la piel de la parte inferior del pie se puede quebrar.



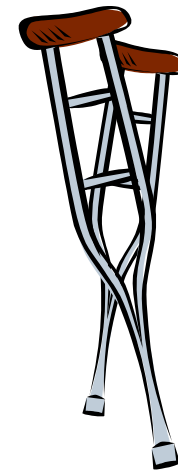
Cualquiera de éstos le cansará el pie:

- × Caminar muy rápidamente o por largas distancias
- × Caminar sobre cosas duras
- × Caminar sin zapatos o sandalias
- × Caminar con zapatos o sandalias en mal estado:
 - Zapatos o sandalias duros
 - Zapatos o sandalias muy abiertos
 - Zapatos o sandalias quebrados



¡Usted mismo puede cuidar las heridas!

- ✓ Si usted tiene una herida, debe encontrar cómo descansar. Procure acostarse con la pierna elevada.
- ✓ Si usted no puede acostarse, deje de trabajar si puede. Ponga el pie por encima de tal manera que usted no lo apoye.
- ✓ Si usted tiene que caminar, use muletas o un bastón. Camine lentamente y procure descansar con frecuencia.
- ✓ Si usted tiene que caminar, no se olvide de usar zapatos o sandalias suaves.



¡Usted mismo puede cuidar las heridas!

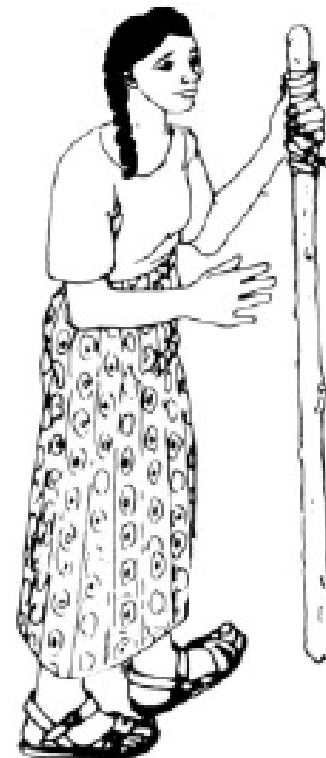
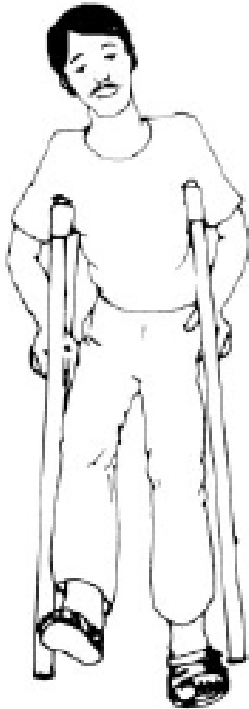
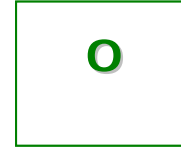
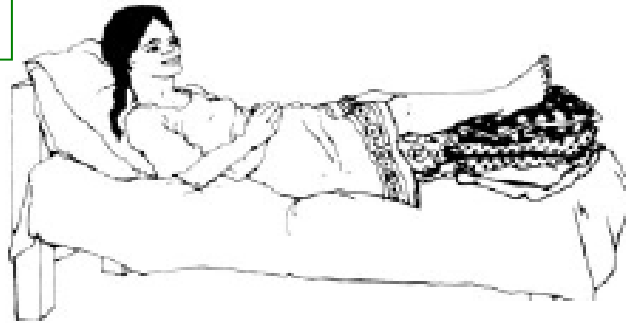
- ✓ Remoje, frote, y ponga aceite en los pies todos los días. Después, envuélvalos en un paño limpio para proteger la herida de polvo y de moscas. Use un paño viejo para esto, sólo que esté limpio. Use cada paño por un día. Lávelo bien y séquelo en el sol antes de usarlo de nuevo.
- ✓ Inspeccione sus heridas cada día, mañana y tarde.
- ✓ **Si las heridas se están aumentando, o si la piel alrededor de la herida está muy roja, hinchada, o si aparece pus,** usted debe consultar a un profesional de salud.
- ✓ Si las heridas se están disminuyendo, o si tienen una apariencia limpia, y si no hay pus, entonces usted puede seguir con su auto-tratamiento.



Heridas



Descanso



Inspección de Heridas

Inspeccione



Remoje

o



Cubra



Inspección de Heridas



Peligro

- × Pus
- × Más grande
- × Más profundo
- × Hinchado
- × Mal olor

Consulte a un
profesional de
salud



Mejor

- ✓ Más pequeña
- ✓ Más limpia
- ✓ Sin hinchazón

Auto-
tratamiento



¡Usted mismo puede mejorar la calidad de su vida!

- ☑ Muestre a los demás que usted logra prevenir la discapacidad.
- ☑ Muestre que usted puede hacer de su vida un buen ejemplo para los demás.
- ☑ Encuentre cómo ayudar a otras personas.
- ☑ Nunca olvide que usted es una persona de mucho valor.



Este folleto fue desarrollado por el Dr. Hugh Cross con la orientación de:

- Dr. Vijay Pannikar – Jefe de Equipo, Programa Global de Lepra de la OMS
- Dr. Paul Saunderson – Consultor en Lepra, Misiones Americanas de Lepra

Agradecemos inmensamente las contribuciones de las siguientes personas en el desarrollo del folleto:

- Dr. Gemma Cabanos
- Sra. Janine Ebenso
- Dr. P. Krishnamurthy
- Srta. Linda Lehman
- Sra. Margaret Mahato
- Dr. Jean-Norbert Mputu
- Dr. Ranganadha Rao
- Sr. Douglas Soutar
- Dr. Wim Van Brakel

También agradecemos inmensamente las contribuciones de la Srta. Jean Watson y de la Srta. Judith Cole.

La mayor parte de los diseños incluidos en este folleto fueron adaptados del libro de Jean Watson, *Essential Action to Minimise Disability in Leprosy Patients*, The Leprosy Mission International, 1986.

Lengua original: inglés. Traducción y diseño gráfico adicional de la versión en español para las Américas de la Unidad de Enfermedades Transmisibles, OPS-Washington.

