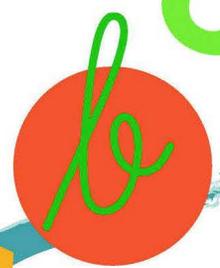
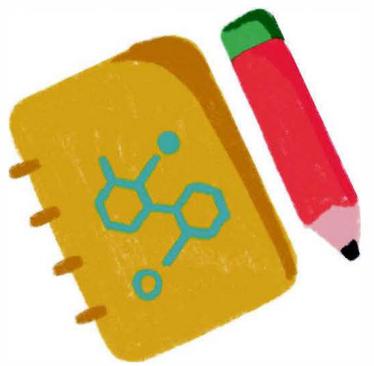
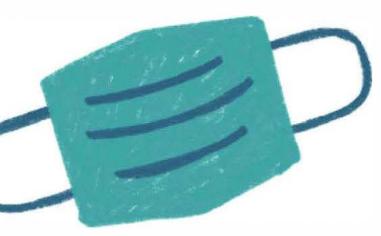




DICCIONARIO
INFANTIL
DE LA SANIDAD
SOSTENIBLE



DICCIONARIO
INFANTIL
DE LA SANIDAD
SOSTENIBLE

Primera edición: mayo de 2021

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).

Los beneficios derivados de la venta de ejemplares comerciales que correspondan a la Fundación IDIS serán donados en su integridad a FEDER (Federación Española de Enfermedades Raras).

© 50&50 Gender Leadership, 2021

© Fundación IDIS, 2021

Autora: Gloria Lomana

Ilustradora: Celia Piqué Montaner

Revisión pedagógica: Colegio San Patricio

© La Esfera de los Libros, S.L., 2021

Avenida de San Luis, 25

28033 Madrid

Tel.: 91 296 02 00

www.esferalibros.com

ISBN: 978-84-1384-123-6

Depósito legal: M. 10.821-2021

Fotocomposición: J.A. Diseño Editorial, S.L.

Impresión y encuadernación:

Impreso en España-Printed in Spain

Un diccionario «saludable»

En las manos tienes un trabajo realizado con mucho cariño, pensando en las niñas y niños que serán quienes nos cuiden a los mayores dentro de unos años.

Desde la Fundación IDIS* y desde 50&50 GL* queremos contribuir a formar buenos ciudadanos, responsables, conocedores del valor de la vida, solidarios unos con otros, para entre todos hacer una sociedad más próspera y justa.

Por eso este diccionario de la sanidad es «sostenible», más que un simple diccionario. Con este trabajo pretendemos enseñarte las palabras que probablemente vas a oír, a tu edad, en tu entorno familiar y escolar. Encontrarás términos frecuentes en el ámbito sanitario como «vacuna», «jarabe» o «bisturí», pero también otras definiciones que te ayudarán a comprender a las personas, como «anorexia» en la definición de «alimentación», o «demencia», muy útil si tienes un abuelo o abuela olvidadizo o con comportamientos extraños.

El diccionario ofrece alrededor de 100 definiciones, y otras más que hacen posible que todo el sistema de la sanidad funcione bien. Por supuesto, en ese mundo hay más de 100 palabras, pero esta selección nos resultaba adecuada para niñas y niños como tú, interesados en conocer mucho y con ganas de seguir aprendiendo más en el futuro. También verás palabras en color azul; son algunas de las 100 que aparecen entre las otras definiciones. Eso te ayudará en la consulta.

* Descripción de ambas entidades en las páginas finales del diccionario.



Es importante que sepas que, para no repetir excesivamente, hablamos de «niños» como genérico, pero en nuestra mente siempre pensamos en niñas y niños; lo mismo nos sucede cuando nos referimos a médicos, enfermeros y otras expresiones que verás en masculino, pero que no olvidan lo femenino. En todos los casos nos referimos a tod@s.

Esperamos que con este diccionario no sólo aprendas cómo cuidar tu salud, sino también, cuando llegues al final del libro, sepas sobre el valor de la vida, de la nuestra y la de los otros... y lo importante que es saber cómo cuidarnos. La salud es salud y la sanidad, los cuidados para conseguirla.



Aa



ALERGIAS

- Es la reacción que se puede dar en el cuerpo de algunas personas ante sustancias que el cuerpo no acepta porque le parecen extrañas.
- A esas sustancias las llamamos alérgenos y pueden estar en algo que respiramos, como polen, caspa de mascotas o ácaros; en algo que comemos, como huevo, leche o frutos secos; en el veneno de insectos como abejas o avispas; o en algunos **medicamentos** como los **antibióticos**. Aunque hay muchos más elementos que pueden dar reacciones alérgicas.

ALIMENTACIÓN

- Alimentarnos sano y bien es esencial para tener un buen crecimiento y para evitar enfermedades.
- Por eso no debemos tener actitudes de descontrol con la comida, ya que pueden ser peligrosas, como, por ejemplo, cuando hay miedo a comer por no querer engordar –lo que produce una enfermedad llamada anorexia–, o cuando por el contrario se come de forma insaciable y compulsiva cuyo riesgo es de bulimia.



A MBULANCIA



- Es un vehículo para llevar al **hospital** a enfermos y heridos y transportarlos con materiales de **urgencias** con los que poder realizar los primeros auxilios y **curas**.
- Las ambulancias tienen sirenas y luces de emergencia para abrirse paso entre el tráfico a más velocidad. Sin embargo, durante la noche tienen que evitar ruidos y señales excesivos (lo que llamamos contaminación acústica y medioambiental). Silenciando las sirenas y apagando las luces durante la noche facilitan el descanso de las personas.





ANÁLISIS

- Se llaman también pruebas clínicas porque los pide un **médico**. Son muy útiles porque con ellos se puede detectar a tiempo si tenemos alguna enfermedad o confirmar si, por el contrario, gozamos de buena salud porque la composición de nuestra **sangre** es perfecta.
- Los análisis más frecuentes consisten en extraer un poco de **sangre** para analizarla en el **laboratorio**, aunque hay de otros tipos. Bastante común también es el de pis, al que llamamos análisis de orina.

ANESTESIA

- Son los **medicamentos** que se administran a una persona cuando la van a operar, para “dormir” todo su cuerpo y conseguir que la persona quede inconsciente y no sienta nada, ni **dolor**, durante toda la intervención.
- En el caso de que la **operación** sea en una parte del cuerpo, el **médico** anestesista pone solo anestesia local para dormir únicamente esa zona; es lo que sucede cuando vas al dentista y hay que sacar una muela.
- La anestesia se utilizó por primera vez a mediados del siglo XIX; hasta entonces las **operaciones** eran con **dolor**, incluso cuando a alguien había que cortarle una pierna.



ANTIBIÓTICOS

- Son **medicamentos** que combaten las **infecciones** producidas por **bacterias**, eliminándolas o dificultando que se reproduzcan y multipliquen.
- Los antibióticos son ineficaces contra los **virus**, por lo que no están indicados para enfermedades como catarro o **gripe**. Su uso inadecuado puede provocar trastornos, puesto que nuestro organismo está repleto de **bacterias** buenas que conviene conservar.
- El primer antibiótico fue la penicilina, descubierta por Alexander Fleming en 1928, y supuso uno de los grandes avances de la **medicina**, pues, a partir de entonces, se pudieron tratar enfermedades bacterianas graves como meningitis o neumonías. Tras este descubrimiento se han hallado otros tipos de antibióticos para tratar **infecciones** producidas por otras causas.



Bb



BACTERIA

- Son diminutos microorganismos, los más pequeños que existen, tanto que solo podemos verlos a través del microscopio. Los hay por todas partes. En el cuerpo humano tenemos millones, porque ahí viven y se alimentan.
- Las bacterias «buenas» nos ayudan a digerir la comida, a dar **vitaminas**, etcétera. Con las buenas también se fabrican productos como yogur o queso. Sin embargo, las «malas» son **infecciosas** y como se reproducen rápidamente nos pueden provocar graves enfermedades.

BATA QUIRÚRGICA

- Son las batas completamente desinfectadas que utiliza el personal **médico** mientras está operando, a modo de barrera para evitar contagiarse con enfermedades de los **pacientes**. Esa función protectora también sirve al revés, es decir, para que los **pacientes** estén bien protegidos.
- Como son de color verde es fácil distinguir quiénes son los **médicos** que van a operar a un **paciente**.

BISTURÍ

- Es un cuchillo pequeño que usan los **médicos** para operar. Con el bisturí, los cortes son afilados y sin desgarros y eso facilita la **operación**, la recuperación y que las cicatrices finales sean menos visibles.
- Nuestros antepasados en la Edad de Piedra ya lo usaban. Más tarde, unos 2.400 años antes del nacimiento de Jesucristo (o sea, hace 4.400 años aproximadamente), hubo un famoso **médico** llamado Hipócrates, que fue el primero en describir un bisturí y cómo usarlo. Ha sido considerado el padre de la **medicina** moderna porque, gracias a sus hallazgos, esta materia comenzó a ser una profesión.





BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS

- Mueble, caja o maletín para guardar medicinas o llevarlas a donde convenga.
 - Se necesita para atender rápidamente a un enfermo o herido.
 - Un buen botiquín debe tener:
 - Material para hacer **curas**, como suero para limpiar heridas, alcohol y agua oxigenada para desinfectar; gasas, vendas, esparadrapo y tiritas para proteger, además de tijeras y **termómetro**.
 - **Medicamentos** para la tos, el resfriado o el **dolor** de cabeza.
 - **Mascarillas** y guantes para protegernos, manual de primeros auxilios y teléfono de emergencias.
 - Debe colocarse en un sitio accesible para los adultos y fuera del alcance de los niños pequeños.
 - Hay que vigilar la fecha de caducidad de los **medicamentos** básicos, como se indica en los envases.
- 

Cc



CAMILLA

- Son camas para transportar a personas enfermas o heridas en caso de emergencia y, de este modo, llevarlas al **hospital** más cercano. Normalmente tienen ruedas y se pueden instalar en las **ambulancias**.
- En caso de rescate, las camillas no tienen ruedas y se transportan entre dos o tres personas. Eso pasa cuando se rescatan montañeros atrapados entre la nieve, por ejemplo.

CÁNCER

- El cuerpo humano tiene trillones de células, que son lo más pequeño que existe con vida propia. A pesar de su diminuto tamaño, son capaces de crecer y multiplicarse para dar lugar a muchas más. Cuando se amontonan forman **tumores**, que pueden ser malignos si a las células les da por crecer alocadamente, lo que provoca las enfermedades de cáncer. En estos casos es urgente intervenir para que el **tumor** no se extienda descontroladamente por el cuerpo. Otras veces, las células cancerígenas no forman **tumores** pero se multiplican igualmente alocadas, viajando por la **sangre**.
- Gracias a los avances de la **ciencia**, hay muchos tipos de tratamientos y, cada vez más, los cánceres se curan.

CARIES



- La caries dental es la destrucción que se produce en los dientes cuando en ellos se acumulan bacterias y no los limpiamos adecuadamente. Las caries, cuando son grandes, duelen mucho y pueden llegar a destruir el diente.
- Por eso, conviene cepillarse muy bien los dientes después de todas las comidas y también ir al dentista a hacerse revisiones al menos una vez al año.

CIENCIA

- Es una de las formas de saber y de adquirir conocimiento que tenemos los seres humanos, experimentando con alguna materia y observando los resultados. En el caso de la ciencia médica vemos que, para hallar una nueva vacuna, se requiere experimentar con el virus, conocer cómo se comporta, plantear una fórmula que impida su transmisión, verificar esa fórmula con hechos y, finalmente, publicar los resultados con el método a seguir para aplicarlos.
- El campo de la ciencia es muy amplio; también hay ciencias exactas (matemáticas y física), ciencias naturales (biología y geología), ciencias humanas (psicología, historia o filosofía) y ciencias sociales (sociología o antropología), entre otras.





CIRUGÍA



- Es la parte de la **medicina** que trata de curar enfermedades o **lesiones** mediante **operaciones quirúrgicas** que se hacen en el **hospital**.
- Los **médicos** operan para reparar la función de **órganos** dañados y para solucionar **lesiones**, por ejemplo cuando un niño se rompe una pierna. A veces las **operaciones** solo son por estética, para mejorar la apariencia de la cara o de otras partes del cuerpo.
- Por fortuna, hoy las **operaciones** son sin **dolor**.



COVID-19

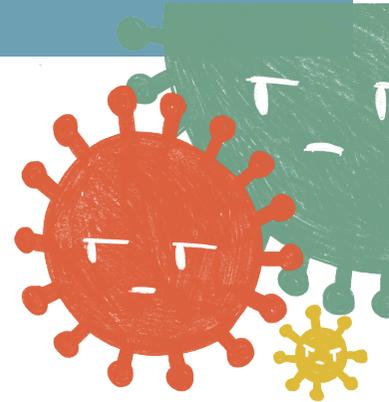
- Es un **virus** de la familia de los coronavirus que causan **infecciones** respiratorias y fue llamado así porque se conoció el 31 de diciembre de 2019, cuando apareció en la ciudad china de Wuhan.
En marzo de 2020 ya se había extendido por todo el mundo, por lo que la
- Organización Mundial de la Salud, que dirige la salud del planeta, dijo que se trataba de una pandemia, que es cuando un **virus** salta de país en país y viaja hasta otros continentes.

- El año 2020 se consideró muy dramático porque, de forma inesperada, este **virus** infectó a 83 millones de personas y produjo 1.8 millones de muertos a nivel mundial.
- Pero también el año 2020 se recordará por:
 - Haberse descubierto la **vacuna** para frenarlo, en tiempo récord.
 - Haber padecido la humanidad el mayor confinamiento de la historia, si bien estuvimos más conectados que nunca gracias a la tecnología.
 - Haberse producido una grave crisis económica de gran impacto en muchos países del mundo.
- Debido a que este **virus** es muy contagioso, es obligado que todos nos lavemos bien las manos, cubramos con **mascarilla** nuestras vías respiratorias de nariz y boca, mantengamos distancia con otras personas y ventilemos bien las salas en las que estamos.



CURA

- Se denomina así el cuidado de heridas que normalmente realizan las **enfermeras** o **enfermeros**.
- Entre las heridas más agudas y más difíciles de curar están las **quemaduras**, siendo de extrema gravedad si afectan a la mitad del cuerpo o más.



Dd



DEMENCIA

- No es una enfermedad en sí misma, sino un grupo de síntomas serios que afectan a la memoria, al pensamiento y a la comunicación social de algunas personas, generalmente entre los mayores.
- Lo más normal es que estos **pacientes** empeoren su comportamiento, hagan cosas inadecuadas, repitan expresiones o palabras... En estos casos no hay que enfadarse con ellos, porque no son conscientes de lo que hacen; al contrario, si son nuestros abuelos, hay que darles comprensión y cariño, y cuidarlos muy bien como ellos nos cuidaron a nosotros.

DEPRESIÓN

- En la depresión, los síntomas afectan a las emociones de una persona y se manifiestan sintiendo tristeza, frustración, infelicidad en general.
- También puede suceder en niños y adolescentes, con sentimiento de abatimiento y falta de comunicación, lo que afecta al rendimiento escolar.
- ¿Has oído alguna vez decir a alguien: «estoy depre»? Si esa situación no desaparece, entonces hay que buscar ayuda, contando lo que pasa a la familia o a los profesores. La familia y los **psicólogos** ayudan a recuperar la alegría y la autoestima, y así se acaban los pensamientos negativos.

D

DIAGNÓSTICO

- Cuando una persona va a una consulta porque cree no sentirse bien, lo primero que hace el **médico** es escucharla, luego explorarla para ver el aspecto de la dolencia. Y a continuación pide análisis y otras pruebas. Por ejemplo, ante el **dolor** de una mano por un golpe, el **médico** mirará si está hinchada o si puede moverse y valorará si necesita ver más detalles con una **radiografía**.
- El diagnóstico es el último paso, cuando el **médico** certifica la enfermedad o **lesión** que se padece. Y a partir de ahí pone un tratamiento para curar. En el caso de una mano rota, recetaría vendas o escayola y **medicamentos**.

D

DOLOR

- Es una señal muy importante que nos manda el sistema **nervioso**, porque así nos indica que algo va mal en el cuerpo y eso nos ayuda a localizar la enfermedad y tratarla. Señales semejantes de gran utilidad son también la **fiebre**, el pulso alterado o la hinchazón en una zona del cuerpo.
- Esta alarma no siempre es igual, su intensidad depende del área o el **órgano** que duela. Si el dolor es agudo conviene acudir de inmediato al **médico**.





DROGAS



- Son sustancias que pueden ser buenas si las prescribe el **médico** para tratar el **dolor** y algunas enfermedades, pero que tomándolas sin control son muy peligrosas porque crean adicciones en las personas lo que hace que cada vez necesiten consumir más y más.
 - Drogas muy peligrosas son la cocaína, las anfetaminas o el éxtasis porque alteran funciones del sistema **nervioso**, lo que acaba afectando al cuerpo, la mente, la percepción, el estado de ánimo, la conciencia, la concentración y los comportamientos familiares y sociales con otras personas.
 - Muchas drogas generan otras enfermedades y tienen potencial **cancerígeno**. Su uso acelera la vejez y la muerte.
 - El consumo de alcohol y de tabaco se ha demostrado tan dañino que ya se consideran drogas, aunque aún está permitida su venta y consumo.
- 
- 

Ee



ECOGRAFÍA

- Es una técnica que utiliza ondas llamadas de ultrasonidos porque son ultrarrápidas, para ver los **órganos** internos del cuerpo y darnos sus imágenes.
- A diferencia de la **radiografía**, la ecografía no utiliza radiación, por lo que es inofensiva para la salud.
- Ecografías frecuentes son las que se hacen a las embarazadas para tener fotografías del bebé cuando se está formando en el interior del vientre de la mamá.

ENFERMERA/O

- La enfermería es una **ciencia** que prepara a profesionales sanitarios para el cuidado de las personas que necesitan atención sanitaria, a los que llamamos **pacientes**.
- Las enfermeras y enfermeros colaboran con los **médicos** en su tarea de sanar, por lo que su trabajo es muy valioso. Por eso también es importante su empatía para tratar a los enfermos y sus familias con delicadeza, comprendiendo sus preguntas y dándoles las respuestas con los detalles adecuados.





EPIDEMIAS

- Decimos que se produce una epidemia cuando el brote de una enfermedad **infecciosa** se propaga rápidamente y sin control, durante un tiempo, y ello produce el contagio de un gran número de personas, en una zona geográfica determinada. Así sucedió con la **Covid-19**, mientras estuvo contenido inicialmente en China.
- Cuando el **virus** salta no solo entre países, sino que también causa contagios viajando a otros continentes, es cuando se considera pandemia. La Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró pandemia a la **Covid-19** cuando se había extendido fuertemente por Europa y el número de casos en el mundo se había multiplicado por 13 respecto a los que tenía China.
- A lo largo de la historia se han producido grandes epidemias cuyos **virus** viajaron por todo el mundo, como la peste negra en el siglo XIV, la viruela en el siglo XIX, la llamada **gripe** española a comienzos del siglo XX, el VIH-sida a finales del siglo XX o, más recientemente, el ébola en 2014, en este caso surgido en África y contenido rápidamente en otros continentes.



ESTERILIZAR

- Es la acción que destruye todos los **gérmenes** o microbios que nos podrían provocar alguna **infección**. En los **hospitales** se esteriliza todo el material, desde las **batas quirúrgicas** a los **bisturís** o las tijeras, para no contagiar de nada a los **pacientes**, ya que todo lo esterilizado queda totalmente limpio.
- A veces para limpiar se utiliza la desinfección con alcohol u otros productos químicos, aunque de este modo no se logra eliminar por completo todos los **gérmenes**.



Ff



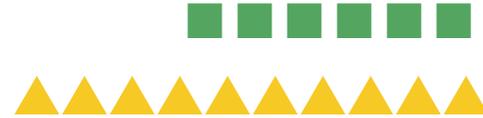
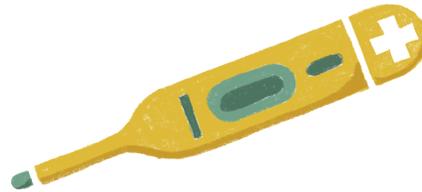
FARMACIA

- Es el establecimiento al que acudimos para comprar los **medicamentos**. Son lugares cercanos a donde vivimos, tanto en pueblos como en barrios, y de confianza, porque los farmacéuticos nos ayudan a resolver las dudas que tenemos sobre la salud. En las farmacias también nos pueden asistir en primeros auxilios si lo necesitamos.
- Además, la farmacia es una **ciencia**, que conoce sobre las sustancias que curan. Antiguamente los **medicamentos** se preparaban en las farmacias; en la actualidad, y desde hace un siglo, son los **laboratorios** farmacéuticos los encargados de preparar las fórmulas que luego se fabrican para ser vendidas en las farmacias.
- En los **hospitales** y centros de salud también hay servicios de farmacia con los **medicamentos** necesarios para los **pacientes**.

FIEBRE



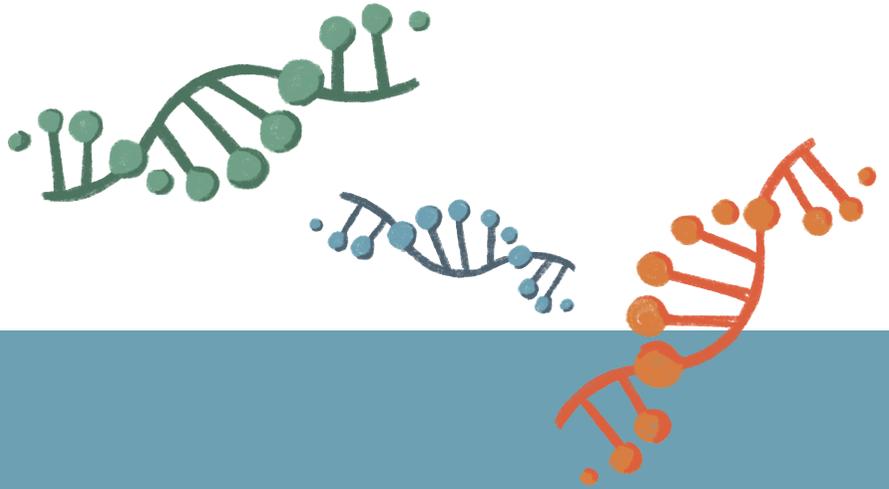
- La temperatura normal del cuerpo humano suele ser en torno a 36 grados, así es que cuando pasa de 37 hay fiebre, y hace que la persona se sienta mal.
- La fiebre es la señal que nos alerta de que tenemos una **infección** y, de hecho, esa es la razón por la que el cuerpo se altera, para defenderse de la invasión de los **gérmenes**. En muchas ocasiones la fiebre va acompañada de algún tipo de **dolor**, tos, mucosidad u otros síntomas que también nos dan pistas de que algo no marcha bien en el organismo.
- Los niños suelen tolerar la fiebre mejor que los mayores. La podemos medir con un **termómetro** que se vende en las **farmacias**.



FISIOTERAPIA

- Es un conjunto de técnicas muy variadas que nos ayudan en la movilidad del cuerpo.
- Es normal que un fisioterapeuta trate a deportistas después de **lesionarse**, ayude a niños que tienen dificultades para caminar o trate a personas mayores que sienten molestias en cuello, espalda o brazos por haber hecho esfuerzos o haber tenido malas posturas.

Gg



GEN

- Los genes son minúsculos segmentos que tenemos en las células encargados de guardar las características de cómo somos, que heredamos de nuestros padres y que también pasaremos a nuestros hijos, y así van de generación en generación. Son, pues, valiosos almacenes de información, lo que llamamos genética.
- Alguna vez habrás oído decir que tu parecido en algunos rasgos es grande con tu padre y en otros es mayor con tu madre: en la estatura, el color del pelo, los ojos... incluso en el carácter o en la facilidad de padecer alguna enfermedad concreta. Esto es por la herencia que has recibido a través de los genes, que, como ves, influyen mucho en cómo es cada persona. Y lo mismo pasa con los animales.
- Las células, que ya dijimos son diminutas, almacenan unos 30.000 genes cada una, lo que significa que los genes son tan pequeñísimos que no los podrías ver ni siquiera por el microscopio.

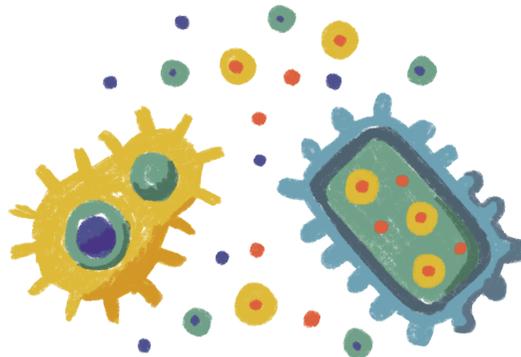
GERIÁTRICO



- Es la residencia en donde se cuida a las personas mayores que no pueden vivir solas o con sus familias.
- Decimos que la humanidad nunca fue tan longeva como ahora, lo que significa que las personas vivimos cada vez más años, un hecho realmente afortunado. España es el segundo país del mundo con la población más longeva del mundo, después del primero que es Japón.
- Sin embargo, en algunos casos, en las edades más avanzadas hay que convivir con enfermedades que requieren de atención especial en estos centros de mayores.

GERMEN

- Los gérmenes son minúsculos seres vivos que se pueden ver con el microscopio, por eso se llaman microorganismos o microbios.
- Como son seres vivos, están por todas partes: en el aire, los alimentos, las mascotas, los estanques, las plantas... También consiguen entrar a veces al interior de nuestro organismo, donde se reproducen muy rápidamente y nos provocan las enfermedades **infecciosas**.





GRIPE

- La gripe es una de las enfermedades **infecciosas** más comunes, producida por un **virus** cuyo contagio podemos prevenir no tosiendo ni estornudando cerca de otras personas, no compartiendo objetos que otros se han llevado a la boca, lavándonos bien las manos y ventilando el aire que respiramos.
- Con la gripe es normal sentir cansancio, **dolores** musculares, de cabeza y de garganta, y tener tos y mocos; en los niños es una enfermedad que suele curarse en menos de una semana. En el caso de los abuelos y las abuelas, es mejor que se **vacunen** para evitar otras complicaciones.



Hh



HEMATOMA

- Son los moratones que salen bajo la piel cuando la **sangre** se sale de las **venas** y se concentra en el lugar en el que nos hemos dado un fuerte golpe. También en normal que el derrame se produzca por un pinchazo, como cuando nos hacemos **análisis**.
- Los hematomas no duelen y, si no son profundos, desaparecen por sí solos en una semana: van cambiando de color, primero morado, luego verdusco, amarillento y así hasta desaparecer sin dejar ni rastro.

HEMORRAGIA

- Sucede cuando la **sangre** que tiene que circular por el cuerpo dentro de **venas** o arterias se sale de alguno de esos circuitos porque se rompen, como hemos visto en los **hematomas**.
- Si la hemorragia es externa, sangramos y conviene taponar; así hacemos cuando los niños sangran por la nariz, que es la hemorragia infantil más común. Si la hemorragia es interna y afecta al corazón o al cerebro, puede ser muy peligrosa.
- Los **médicos** nos aconsejan buena **alimentación** para que todos los vasos sanguíneos sean fuertes y resistentes.



HIGIENE

- La higiene se realiza varias veces al día y tiene como objetivo mantener limpias a las personas, los lugares y las cosas.
- Así pues, la higiene personal se mantiene a través de la ducha, el lavado de manos y el cepillado de los dientes. Y la higiene de las cosas mediante la limpieza del hogar y todos sus elementos: platos, vasos, ropa de cama y todo lo que se utiliza en casa.
- La higiene tiene como objetivo eliminar todas las bacterias y los virus de las personas y las cosas que usamos y así no ponerse enfermo.
- En los hospitales y especialmente en los quirófanos está higienizado todo: personas, instrumentos para operar y también el aire. Es el lugar donde se evita que haya virus o bacterias.





H

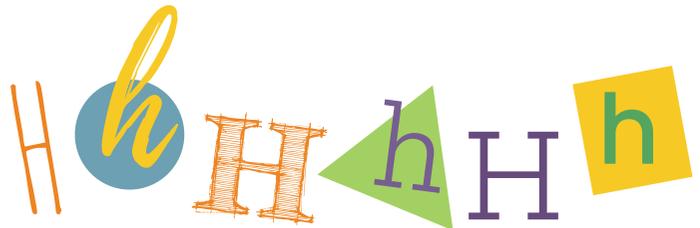
HOMEOPATÍA

- Es la manera de tratar y curar enfermedades con **medicamentos** naturales, en la mayoría de los casos de origen vegetal. Algunos de ellos se aplican cuando hay tos, **alergias**, vómitos o **dolores** de garganta y oídos.
- Como los **medicamentos** comunes, estos productos homeopáticos también se venden en las **farmacias**.

H

HORMONAS

- Las hormonas son componentes químicos que circulan por la **sangre** con destino a los diferentes **órganos** del cuerpo para su buen funcionamiento.
- Son muy variadas y nos influyen, por ejemplo, en el crecimiento, la conciliación del sueño o en todo lo que tiene que ver con el sexo que nos define como niñas o niños. Habrás oído que algunas personas dicen que son flacas o gordas debido a su metabolismo, que es como su cuerpo absorbe los **alimentos** que toman. Esto también es por las hormonas.



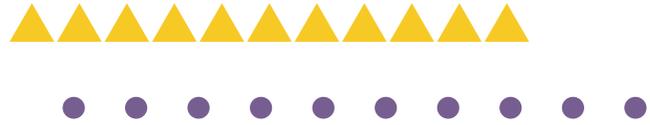


HOSPITAL



- Los hospitales son grandes centros en los que se atiende a personas enfermas para ayudarlas a recuperar la salud. Están abiertos todos los días del año, a todas horas, con servicio de **urgencias**.
- Los hay que atienden de forma especializada, por ejemplo, las maternidades donde ayudan a las mujeres a tener a sus hijos. ¿Te has preguntado alguna vez en qué hospital naciste tú?
- En los hospitales hay tecnología avanzada para hacernos pruebas **médicas**. Y se pueden explorar todos los **órganos** internos del cuerpo, incluso el corazón del bebé que está formándose en una mamá, pudiendo escuchar incluso su latido.
- Un buen hospital debe estar en un edificio agradable, ser acogedor, tener un equipo **médico** amable, dar trato personalizado a los **pacientes** y sus familias y proporcionar elementos sostenibles con el planeta, es decir, que no generen más contaminación.





INCUBADORA

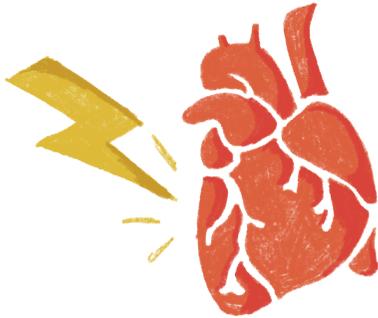
- Es una cámara, como una caja transparente, que sirve de cuna para dar cuidados a los bebés que han nacido prematuros, es decir, antes de tiempo. Los bebés tienen que estar en el vientre de sus madres nueve meses, así es que cuando nacen antes, con frecuencia se les pone en una incubadora hasta que alcanzan el peso adecuado, que suele ser 2,5 kilos. La incubadora les proporciona los cuidados adecuados de calor, humedad, aire puro, sol artificial, **medicamentos** y **alimentación**, así como el control del peso.
- La temperatura de los seres humanos, como hemos visto, es en torno a los 36 grados; en el caso de los bebés que nacen prematuros la máquina avisa si tienen **fiebre** o si su temperatura es más baja de lo debido.
- Como la cámara es transparente, las mamás y los papás pueden ver el desarrollo de sus bebés hasta que están listos para llevarlos a casa.



I NFARTO



- Se produce cuando un **órgano** del cuerpo, o una parte de él, se para y deja de trabajar porque no recibe la **sangre** que necesita.
- Los infartos más conocidos son los de corazón y los de cerebro y, aunque pueden influir los **genes** en el hecho de que se produzcan, también se relacionan con los malos hábitos, como fumar, beber alcohol o no tener una **alimentación** adecuada.



I NFECCIÓN

- La infección se produce cuando entran **gérmenes** dentro de nuestro cuerpo, y nos invaden y atacan como si fueran un ejército que avanza. Para evitar que nos hagan daño, las defensas de nuestro cuerpo se movilizan para hacerles frente.
- La mejor forma de prevenir una infección es lavarse las manos, aunque también hay que evitar toser o estornudar frente a otra persona para no contagiarla con nuestras enfermedades.





INMUNE

- Los microbios no consiguen avanzar por el organismo si nuestro sistema de defensas, llamado inmune, los bloquea. En general, el sistema inmune de los niños y las niñas es muy resistente, aunque en las primeras etapas escolares, hasta que se refuerza, es normal coger los resfriados y **gripes** de otros.
- Fortalecen el sistema inmune jugar o pasear al aire libre y comer alimentos naturales como frutas y verduras.
- Truco: elige las frutas y verduras que más te gusten y acéptalas de buen grado en tu dieta, y descarta las que menos te gusten; de este modo ya no tendrás que prescindir de estas maravillosas comidas ricas en **vitaminas** y minerales que tanto necesita tu organismo.

INSOMNIO

- Cuando una persona no consigue dormir bien o suficiente, decimos que padece insomnio. Normalmente los niños para estar sanos deben dormir unas diez horas diarias, mientras que los mayores tienen suficiente con dormir entre siete y ocho horas.
 - Dormir bien es necesario para eliminar el cansancio y cargar el cuerpo de energía. Y es bueno para el cerebro porque activa la memoria, la concentración, la creatividad y el rendimiento escolar.
- 



INTOXICACIÓN

- Una intoxicación se produce al tragar, oler o tocar algo venenoso.
- Las intoxicaciones más frecuentes son por tomar más medicinas de las recomendadas, tragar productos tóxicos como lejía, oler gas o tocar algún producto químico que sea veneno. También nos podemos intoxicar si tomamos alimentos en mal estado, en los que ya se han desarrollado **bacterias**, **virus** u otras toxinas.
- Ante un caso de intoxicación grave hay que llamar al Centro Nacional de Toxicología o al teléfono de **emergencias** 112.

INYECCIÓN

- Es la acción de poner un **medicamento** pinchando con una **jeringuilla** o aguja a través de la piel para llegar a un **músculo** o una **vena** de nuestro cuerpo. Es frecuente que así se pongan **vacunas** o **antibióticos**.
- Lo mejor para no asustarse ante una inyección es pensar en los beneficios que nos va a generar: por ejemplo, en el caso de las **vacunas** nos va a prevenir de una grave **infección** y en el caso de los **antibióticos** nos va a curar una fuerte **infección**.



Jj



JARABE

- Es un medicamento líquido, un poco viscoso, que se toma con cucharilla y cuyo sabor es agradable. La razón por la cual es una de las medicinas más conocidas y queridas por los niños es porque lleva azúcar y su sabor es dulzón. Además, el jarabe gusta porque es muy útil para calmar la tos y eliminar la mucosidad derivada de **gripes** y catarros.

JAQUECA

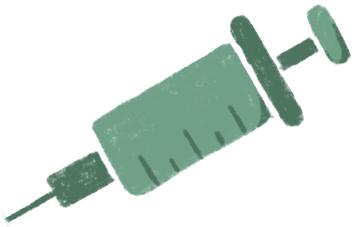
- Es **dolor** fuerte de cabeza, generalmente en un lado. Cuando sucede en la niñez o adolescencia puede ser un claro ejemplo de tendencia **genética** a padecer alguna enfermedad heredada de los padres.
- Si alguna vez conoces a una persona que padece jaqueca, lo mejor es dejarla descansar en una habitación tranquila y oscura, sin hacer ruidos, para que trate de relajarse y dormir, hasta que se le pase.



JERINGUILLA



- Es uno de los inventos más sencillos en **medicina** y, sin embargo, ha salvado muchas vidas poniendo **vacunas**, **antibióticos** y otros fármacos, entre otros contra el **dolor**.
- Consiste en un tubito de material transparente con aguja y medidores de cantidad dispuesto para inyectar **medicamentos** como hemos visto y también para extraer **sangre** si queremos hacer **análisis**.
- Las jeringuillas son de un solo uso, o sea, desechables, para evitar contagios entre personas. Es frecuente que los niños las dibujen como una de las imágenes más frecuentes de la **medicina**.





KANGURO*

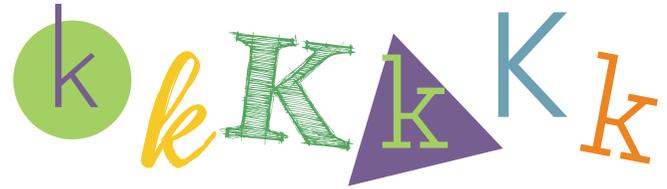


- Es una técnica que se realiza en **hospitales** para los bebés prematuros llamados neonatos y que consiste en poner al bebé vestido únicamente con el pañal, tumbado sobre el pecho de su madre o padre, piel con piel, en posición “Kanguro” para que sienta el contacto y el calor de los padres e incluso pueda escuchar el latido de su corazón.
- Esto permite sacar al bebé de la **incubadora** durante el tiempo que los padres puedan dedicarle estos cuidados. Se ha comprobado que con este método los bebés lloran menos porque sienten más confort al mejorar su temperatura, ritmo cardiaco y respiratorio y poder tomar **lactancia** materna, que es la leche de la mamá en contacto directo con ella.

* *En castellano la palabra canguro se escribe con C. En esta ocasión la hemos escrito con K, ya que se traduce del inglés.*



Kk



KIT DEL PACIENTE

- Es la bolsa que te entregarían en el **hospital** si tuvieras que ingresar en él: jabón para limpieza de manos, gel para higiene corporal, pasta y cepillo de dientes, crema hidratante y paquete de *klinex*. Hay muchas personas que prefieren llevar todo de casa en un neceser en el que también ponen ropa, colonia, un libro, la tablet y alguna película.
- Antes de la intervención, la **enfermera** da otro kit con material desechable que lleva una **bata quirúrgica**, gorro y cubrezapatos, todo **esterilizado** y de color azul, que es el color de los **hospitales**.



LI



LABORATORIO

- Es el lugar en el que trabajan los científicos para seguir investigando nuevas **vacunas** y **medicamentos** que prevengan y curen las enfermedades. Tiene aparatos y materiales para hacer los experimentos y practicar ensayos.
- En el laboratorio los científicos analizan, por ejemplo, las características de un **virus**, su comportamiento y reproducción para encontrar las fórmulas adecuadas que lo eliminen cuando ataca al cuerpo humano. Tras la **Covid-19**, el gran desafío de la **ciencia** fue encontrar fármacos que curaran la enfermedad eliminando el **virus**, una tarea tan difícil que, incluso, se encontraron antes varias **vacunas** para prevenirlo.
- Por otro lado, todas las empresas farmacéuticas son en la actualidad gigantescos laboratorios en los que se fabrican los **medicamentos** que luego tomamos.
- Además, un laboratorio es donde los especialistas estudian los **análisis** que nos hacemos y que nos revelan cómo está nuestra composición de la **sangre** o todo aquello que nuestro **médico** pida que nos analicen.

LACTANCIA



- Lactancia es el periodo de la vida de los mamíferos en que las crías se alimentan de la leche de sus madres. Los humanos somos mamíferos.
- Por eso llamamos lactancia materna a la alimentación de un bebé a base de leche de su mamá. De este modo el bebé recibe todas las defensas de la madre, lo que fortalece su sistema **inmune** para no enfermarse y le evita coger **gripes** o resfriados.

LACTOSA



- La lactosa es el azúcar que lleva la leche y que algunas personas presentan dificultad para digerir, en muchos casos por herencia **genética**.
- Por eso habrás oído hablar de intolerancia o **alergia** a la lactosa en algún niño, en cuyo caso no puede tomar alimentos lácteos como leche, yogur, queso, natillas o cuajada si en su elaboración, previamente, no les han eliminado la lactosa.



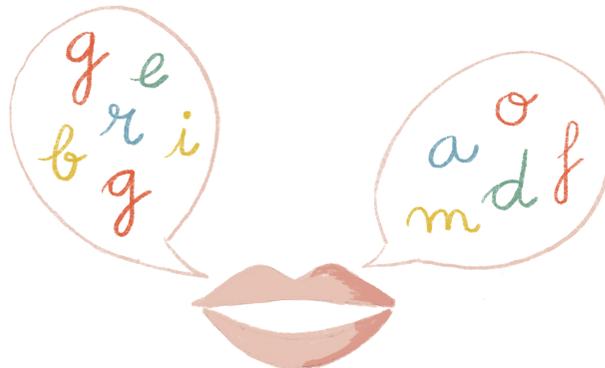
LESIÓN



- Es el daño que nos hacemos en el cuerpo debido a accidentes, golpes o quemaduras, entre otras causas. Por ejemplo, la fractura de una mano, el esguince de un tobillo, la rotura de un brazo...
- Lesiones frecuentes suceden en el deporte: habrás visto cuando, tras un choque entre futbolistas, uno de ellos cae debido a una lesión que, en ocasiones, le supone varias semanas, o meses, de rehabilitación con fisioterapia.

LOGOPEDA

- Es el especialista que ayuda a las personas a mejorar cualquier trastorno que tenga que ver con la voz, el lenguaje, la expresión hablada o la interpretación a través de la escritura, es decir, todo lo que tiene que ver con la comunicación humana.
- Muchos niños mejoran su autoestima y rendimiento escolar con la ayuda de un logopeda y sus técnicas de comunicación.

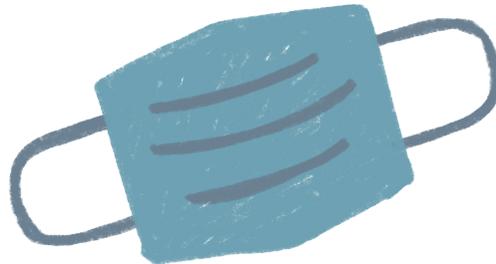


Mm



MASCARILLA

- Es un trozo de tela o papel que se coloca para tapar la nariz y la boca, sujeta con una o más cintas de goma, para evitar que abiertamente respiremos **gérmenes** y para que, en caso de tenerlos nosotros, no los transmitamos a otras personas.
- Los sanitarios siempre han usado mascarilla dentro de los **quirófanos**, donde el material tiene que estar **esterilizado** para evitar **infecciones**. A partir de la **Covid-19**, las mascarillas se han hecho famosas y de uso común, lo que nos ha ayudado a evitar contagios.



MATRONA



- Es la **enfermera** o el **enfermero** que ayuda a las mujeres en el momento del parto, que es cuando un bebé sale del vientre de la mamá para nacer. También ayudan y aconsejan a las mujeres antes, es decir, durante el embarazo, y después, para la recuperación de la mamá y los cuidados del recién nacido.

MEDICAMENTOS

- Son sustancias que sirven para mejorarnos la salud. Gracias al avance de la **ciencia**, hoy en día hay muchos medicamentos, lo que nos permite curar más enfermedades que nunca.
- Su función es diversa: algunos sirven para prevenir una enfermedad, otros para curar la enfermedad cuando ya la tenemos y otros para aliviar el **dolor** en cualquiera de los casos.
- Medicamentos que conoces son los **antibióticos** y también las **vacunas**, que, como en muchos otros casos, requieren de la receta del **médico**. Sin embargo, hay otros medicamentos que se pueden comprar libremente, por ejemplo, los que sirven para aliviar la tos o el **dolor** de garganta.
- Los medicamentos deben guardarse fuera del alcance de los niños porque tomarlos alocadamente es muy peligroso, pudiendo causar incluso la muerte.



MEDICINA

- Es la **ciencia** que, dentro de la biología, se encarga de lo relacionado con el cuerpo humano y, por tanto, de que tengamos mejor salud previniéndonos de enfermedades, y de curarlas cuando las tenemos. Por tanto, es una de las **ciencias** de la salud que trata del bienestar tanto del cuerpo como de la mente.
- Llamamos también así a la carrera (de Medicina) que estudian los **médicos** en las universidades.
- También llamamos medicinas a los **medicamentos**, como hemos visto anteriormente.

MÉDICOS

- Es la persona que se dedica a la **medicina** y que también llamamos doctor o doctora.
- Su tarea es conocer sobre los **pacientes**, recabar información sobre su salud y con ello hacer la historia clínica, **diagnosticar** su estado y aplicar el correspondiente tratamiento, para prevenir sobre una enfermedad o **lesión** y para curarlas si no se han cogido a tiempo y ya se padecen.
- Los médicos trabajan en centros de salud de Atención Primaria o en **hospitales**.



Nn



NÁUSEAS

- Es la sensación de malestar que a veces sentimos con ganas de vomitar. ¿No has oído alguna vez a alguien decir: tengo el «estómago revuelto»? ¿O tú mismo no te has sentido algo mareado porque ibas leyendo en el coche o porque había muchas curvas en la carretera?
- Con frecuencia las náuseas se producen por padecer alguna enfermedad, por estar tomando un tratamiento que es fuerte para el estómago o incluso en algunas mujeres por estar embarazadas.



n N n N n N

NERVIOS



- Los nervios son toda una red de fibras que llamamos sistema nervioso y que conectan el cerebro con todas las partes del cuerpo. A través de ellos se transmiten los impulsos del cerebro que nos permiten sentir, pensar, aprender, oír, respirar, movernos y muchas más acciones.
- También los nervios mandan información desde cualquier parte del cuerpo al cerebro. Por ejemplo, cuando te pinchan, si estás asustado te duele más. El cerebro recibe el dolor como si fuera mayor.
- Otra definición de nervios, muy distinta, es cuando nos encontramos preocupados y nerviosos por algo y decimos que padecemos de nervios, lo que, si es durante largo tiempo, nos puede producir inquietud, ansiedad, problemas en el sueño y mal descanso.



NEURONA

- Las células nerviosas se llaman neuronas y en el sistema nervioso tenemos millones y millones de ellas. Son diminutas unidades que se pueden analizar con el microscopio.
- Las conocerás por su forma ramificada, como ramas de un árbol en torno al núcleo, lo que les permite engancharse unas con otras para pasarse continuamente la información entre ellas mismas de lo que se ve, siente, piensa, oye o respira, entre otras cosas.

NUTRICIÓN

- ¿Te imaginas cómo sería una casa solo con los cimientos? Así sería una **alimentación** solo a base de carne, es decir, solo con proteínas. Igual que una casa necesita paredes, escaleras, ventanas o puertas, una buena **alimentación** requiere de otros elementos que parecen no tan esenciales pero que en el conjunto sí que lo son, como **vitaminas**, minerales, hidratos y grasas.
- La nutrición es la **alimentación** vista desde el prisma de los nutrientes, que es todo lo que nos alimenta; por eso necesitamos carne, pescado, huevos, frutas y verduras como productos esenciales para estar bien nutridos, y tener buena salud. Llamamos malnutrición a comer con desequilibrios de nutrientes, lo que afecta al crecimiento en los niños y a la salud de todas las personas.
- Los niños crecen varios centímetros cada año. Para que ese crecimiento sea el correcto, hay que nutrirse adecuadamente, porque todas las células tienen que estar bien alimentadas para que puedan reproducirse y porque al jugar, correr y hacer cualquier otra actividad gastamos energía que hay que reponer.



Oo



O

BESIDAD

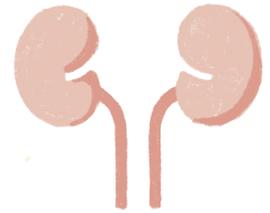
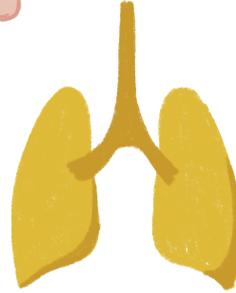
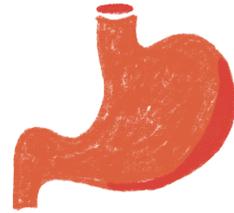
- La Organización Mundial de la Salud, encargada de cuidar a las personas de todo el planeta, nos advertía en el año 2020 de que la malnutrición da lugar a enfermedades alimenticias como el adelgazamiento enfermizo o, en el lado contrario, a la obesidad.
- 1.900 millones de adultos tienen sobrepeso o son obesos en el mundo, lo que supone riesgos para su salud de enfermedades relacionadas con el corazón y el **cáncer**. Por eso la obesidad es una cosa seria, causada en ocasiones por alguna enfermedad.
- Si conoces algún niño con sobrepeso, no lo veas diferente. Seguramente sus padres y **médicos** lo están tratando, y eso ni te incumbe ni es motivo de burlas.



OPERACIÓN QUIRÚRGICA

- Esta es otra de las especialidades **médicas**, la que se ocupa de curar alguna enfermedad o **lesión** o algún trastorno a través de la **cirugía**.
- Operaciones frecuentes son las cesáreas (para sacar al bebé del vientre de su madre si no nace de forma natural), las apendicitis (que son **urgencias** por intenso **dolor** abdominal, es decir en el vientre) o las relacionadas con **hemorragias** internas, como vimos relacionadas con el corazón o el cerebro.
- A veces la **cirugía** es menor, con **anestesia** local, para sacarnos una muela u operar a los abuelos de cataratas en los ojos.





ÓRGANOS

- Son cada uno de los organismos que tenemos para realizar tareas concretas y, como si fuera en un mapa, los podemos señalar en cada parte del cuerpo humano.
- Por ejemplo, entre los órganos de la cabeza están el cerebro, los ojos o los oídos. Si bajamos nos encontramos el tórax, donde están el corazón y los pulmones. Más abajo los del abdomen, la mayoría de ellos del sistema digestivo, con el estómago, el hígado, los riñones y los intestinos. Debajo del abdomen, en la pelvis, tenemos los órganos reproductores, para tener hijos, por lo que son diferentes los de mujeres que los de hombres.
- Aunque te parezca increíble, la piel es también un órgano del cuerpo y, más increíble todavía: es el mayor de todos ellos y representa casi la sexta parte de nuestro peso. Así es que no todos son internos. También son órganos los músculos y los huesos.

ORTODONCIA



- Habrás oído el refrán: «quien algo quiere, algo le cuesta». La ortodoncia es el tratamiento para corregir el mal posicionamiento de los dientes, para lo que debemos llevar los conocidos *brackets* al menos durante medio año. A cambio conseguimos una buena mordedura y una mejor sonrisa.
- La ortodoncia forma parte de otra especialidad **médica**: la odontología, que es la encargada del cuidado de los dientes.



OXÍGENO

- Es un gas incoloro, inodoro e insípido, lo mismo que le pasa a otro elemento esencial para nuestra vida: el agua. Está por todas partes porque se encuentra en el aire, en el agua y en los seres vivos.
- El oxígeno es esencial porque es el gas que absorben los pulmones cuando respiramos el aire. Desde los pulmones viaja a través de la **sangre** circulando por todas las **venas** y arterias para regar y oxigenar todas las células del cuerpo.
- En los **hospitales**, los centros de salud y las ambulancias hay tubos de oxígeno para ayudar a respirar a quien no pueda.



Pp



PACIENTES

- Pacientes son las personas que están bajo atención **médica** y que, por lo tanto, son atendidos por **médicos/as**, **enfermeras/os** y otros profesionales de la salud. Y pueden serlo por problemas físicos (como en el caso de las enfermedades **infecciosas** que hemos visto), mentales (como la **depresión** o la demencia, entre otras causas) o sociales (relacionados con cómo padece cada persona y la distinta respuesta que cada cual necesita).
- Es importante saber que no es lo mismo paciente que enfermo. Hay pacientes que acuden al **médico** estando sanos pero que, por ejemplo, quieren prevenir una enfermedad, ponerse **vacunas**, hacerse **análisis**, pedir tratamientos contra un **dolor** o hacerse una **radiografía**, entre otros casos.
- La palabra paciente significa «el que sufre» y viene de nuestra lengua antigua, el latín, relacionada con otra palabra: «paciencia», que es una de las grandes virtudes consistente en soportar con prudencia y resignación las situaciones desagradables.

PEDIATRA



- De nuevo nos encontramos con otra especialidad **médica**: la pediatría, que en este caso se ocupa del crecimiento y el desarrollo con salud de las niñas y los niños, desde el nacimiento hasta la adolescencia, así como de la **prevención** y curación de sus enfermedades.
- El pediatra es, por tanto, el **médico** de los niños, a quienes con frecuencia conoce desde que son bebés, y sabe de su calendario de **vacunaciones**, los sigue en las papillas, los comienzos de andar y hablar, los contagios frecuentes en la escuela infantil o su desarrollo escolar.
- Un buen pediatra, además de saber mucho de **medicina**, debe entender a los niños, saber escucharlos y explicarles bien las cosas, y tratarlos a ellos y a sus familias con cariño.

PREVENCIÓN

- Prevención es todo lo que se aprende para no ponerse enfermo y mantenerse sano y saludable.
- Aprendemos a comer sano para así crecer bien y prevenir enfermedades gastrointestinales cuando seamos mayores. Aprendemos que consumir alcohol y **drogas** hace daño a muchas partes del cuerpo y hace que nos pongamos enfermos.
- Por lo tanto, aprender mucho sobre cómo mantenernos sanos y saludables es lo mejor para evitar enfermedades.



PRÓTESIS



- ¿Alguna vez has visto algún atleta corriendo con piernas artificiales? Esto es posible y se pueden lograr grandes marcas. A veces, por nacimiento, fuertes golpes o enfermedad, los **médicos** creen imprescindible amputar las piernas, en cuyo caso se sustituyen por prótesis, que en la actualidad son de materiales muy avanzados.
- Las prótesis, son, pues, extensiones para reemplazar partes que nos faltan del cuerpo como en ojos, manos, brazos, huesos de las caderas y más. Siempre para darnos mayor bienestar.

PSICÓLOGO/A



- La psicología es la especialidad **médica** que sabe de nuestras sensaciones mentales, pensamientos, comportamientos y emociones.
- Con frecuencia vamos al psicólogo para que nos ayude a evitar o superar momentos de tristeza, **depresión** o falta de alegría. En el caso de los niños, el psicólogo habla con ellos, los escucha y sonrío, trata de entenderles y, de este modo, ayudar a superar el problema o la situación difícil que tengan, en la mayoría de los casos derivados de lo que sucede en la familia o en el colegio. Por eso es muy importante que un niño hable con sus padres si sufre en el colegio, o con los profesores si le preocupa algo de casa.
- Ir al psicólogo nos debe proporcionar tranquilidad porque es como una persona amiga que ayuda, con quien nos podemos expresar como mejor nos apetezca: hablando, pintando, incluso cantando y bailando, ¿por qué no?



Qq



QUEMADURA

- Es la herida que se hace si nos quemamos con fuego, electricidad, rayos de sol, agua hirviendo o si tocamos o nos caen sobre la piel algunos productos químicos.
- Las quemaduras pueden ser de distinto nivel, pero en todo caso son dolorosas. Las extremadamente graves son las que afectan a más de la mitad de la piel del cuerpo y, en esos casos, es muy difícil la recuperación por el riesgo que hay de que una **infección** alcance la **sangre** y viaje por todo el cuerpo y contagie a los demás **órganos**.





QUIMIOTERAPIA

- Son los tratamientos con **medicamentos** que se combinan para frenar la reproducción de las células cancerígenas y el crecimiento de los **tumores** malignos.
- Quizás hayas conocido alguna persona que ha padecido o padece **cáncer**. Habrás visto que la quimioterapia a veces les puede generar malestar en el cuerpo por **náuseas**, vómitos, cansancio generalizado y pérdida del pelo, y ello es porque los fármacos son fuertes. Sin embargo, gracias a los fármacos y otros avances de la **ciencia**, cada vez más **cánceres** se curan hoy en día.

QUIRÓFANO

- Es la sala que hay en un **hospital** para realizar las **operaciones** quirúrgicas a los **pacientes** que tienen que ser operados. En el quirófono se trabaja en equipo y, si bien es el **médico** cirujano quien dirige la operación, es muy importante la tarea de los otros **médicos** como el **anestésista**, el de **rayos X**, de **farmacia**, así como el trabajo de **enfermeras** y auxiliares.
- En los quirófanos todo el material está **esterilizado** para evitar contagios de **gérmenes**. Por eso, el personal **médico** tiene que entrar con **bata quirúrgica** y de igual material patucos y gorro para que no se desprenda pelo, además de con **mascarilla** y guantes.



Rr



RADIOGRAFÍA

- La radiografía es una prueba rápida que nos da imágenes del interior del cuerpo, especialmente de los huesos. Consiste en que una máquina lance unos rayos que son invisibles, llamados **rayos X**, para hacer la foto de la zona que el **médico** quiera observar. Como esos **rayos X** pueden atravesar los llamados tejidos blandos, o sea, los músculos y los **órganos**, pero no pasan por los huesos, en la foto final quedan los huesos fotografiados en color blanco, mientras lo demás está prácticamente en negro.
- Los **rayos X** son la mejor solución para ver las roturas de huesos. De este modo, antes de poner una escayola, el **médico** puede **diagnosticar** lo que más nos conviene y saber si es necesario operar o simplemente encajar bien los huesos haciéndolo de otro modo.



REANIMACIÓN



- Es la técnica que se utiliza para que una persona recupere el conocimiento y vuelva a tener la respiración y el ritmo cardiaco normales. Es lo que se hace cuando un **paciente** ha sido operado y se le ha «dormido» todo el cuerpo con **anestesia** general.
- También hay que reanimar en casos de emergencia para salvar la vida de quien ha dejado de respirar o el corazón se le ha parado. Por ejemplo, si un niño cae a la piscina sin saber nadar, tras ser rescatado tendría que ser reanimado con una técnica que se llama boca a boca; de este modo podría recibir el aire que le sopla la persona que lo está auxiliando.



RECETA



- Es el documento que nos da el **médico** para poder comprar **medicamentos** en la **farmacia** y que se conoce con el nombre de «prescripción **médica**».
- Muchos **fármacos** no se venden libremente, ya que es necesario tomarlos con control porque, como dijimos en el caso de los **antibióticos**, el abuso de ellos sería malo para nuestra salud. Por eso necesitan la autorización del **médico**, con el detalle escrito del nombre del **paciente**, la cantidad que se debe tomar y las indicaciones de cómo hacerlo.



REHABILITACIÓN

- Son un conjunto de técnicas que el **fisioterapeuta** emplea para recuperar la actividad del cuerpo, si ha disminuido a causa de una enfermedad o una **lesión**. Por ejemplo, para recuperar la movilidad de una pierna si se ha **lesionado**, como viste que les sucede a los futbolistas.
- También es frecuente que las personas mayores con escasa movilidad necesiten rehabilitación para ayudarles a recuperarla.



Ss



SANGRE



- La sangre es el líquido rojo que viaja por todo el cuerpo a través de las **venas** y arterias impulsada por las contracciones del corazón, para luchar contra las **infecciones** reforzando nuestro sistema **inmune**, y también regando las células de **oxígeno**, alimentos y, como hemos visto, de **hormonas**. Todo ello está en uno de sus componentes: el plasma, que es un líquido de color amarillo.
- Sin embargo, habrás visto, cuando te has pinchado, que la sangre es roja en cualquier parte que pinches, y ello es debido a otro de sus componentes: los llamados glóbulos rojos que, al cargarse de **oxígeno** en los pulmones, cogen ese color de forma intensa y lo tiñen todo. Por eso sangrar resulta a veces tan aparatoso.
- Como verás, la sangre sirve para muchas cosas, también para regular la temperatura corporal en torno a los 36 o 36.5 grados. Por eso es importante alimentarse bien, para que lleguen hasta la sangre los nutrientes adecuados.
- La sangre es imprescindible, por lo que, ante una fuerte **hemorragia**, hay que reponer la sangre perdida mediante una transfusión. Y no toda la sangre vale porque no todas las personas la tienen de las mismas características. Hay hasta 8 grupos sanguíneos.
¿Conoces ya cuál es tu grupo sanguíneo?



SEDACIÓN

- Son el conjunto de **medicamentos** que se le aplican a un **paciente** en una intervención quirúrgica para que quede en calma, sin llegar a una inconsciencia tan intensa como la que produce la **anestesia** general. Es útil para no sentir **dolor** durante la **operación** y tiene la ventaja de que la **reanimación** es más rápida.
- Para que te hagas una idea, en la consulta del dentista se utiliza a veces la sedación para implantar dientes o muelas a las personas que han perdido los suyos, sin que sientan **dolor** alguno.

SÍNTOMAS

- Son señales que nos manda el cuerpo avisando de que algo no marcha bien. Por ejemplo, el **dolor** de cabeza nos puede dar señal de cansancio; el cansancio general nos avisa de que nos faltan nutrientes o descanso; las **náuseas**, que algo nos puede estar causando **intoxicación**; la tos, que tenemos catarro o algún otro problema en el sistema respiratorio; la **fiebre** nos indica que tenemos alguna **infección**.
- Por eso es importante que hagamos caso a estas alertas porque el **médico** no las puede medir y solo sabe a través de lo que nosotros le contamos.





SISTEMA REPRODUCTOR

- Los sistemas reproductores de chicas y chicos son diferentes y ellos se transforman para tomar la forma de los adultos en la pubertad, entre los doce y los catorce años, normalmente. Esos cambios están orientados hacia la reproducción, es decir, a tener bebés en el futuro, lo que hace posible el mantenimiento de la especie humana, si bien estos **órganos** no son esenciales para la vida.
 - Las niñas tienen la mayor parte de sus **órganos** sexuales internos, entre ellos los ovarios, que van a producir la menstruación o el periodo, que es el sangrado natural mensual a través de la vagina, el canal por donde se expulsa esa **sangre** y también por donde salen los niños al nacer. En los chicos, los genitales son mayormente externos, entre ellos el pene, que es el canal por donde sale el esperma para, al juntarse con los óvulos femeninos, crear bebés; y los testículos, que fabrican las **hormonas** que hacen posible esto y dan las características masculinas como la voz más grave y vello en la cara y en el cuerpo.
 - Todos estos cambios debemos aceptarlos de forma natural, sin obsesionarnos por nuestra imagen. Si algo nos preocupa o no nos gusta, lo mejor es pensar en lo bueno que tenemos en otros muchos aspectos de la vida, empezando por la fortuna de vivir. Y contarlo a padres o profesores.
- 



SOS

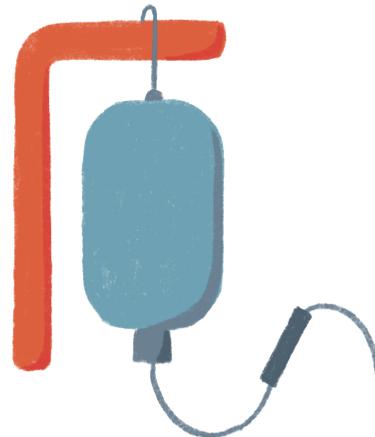
- Es la señal de socorro que se utiliza en todo el mundo desde hace más de un siglo.



SUERO



- Es un líquido que resulta al mezclar agua y sales minerales, para pinchar y dejar que se inyecte lentamente en la **sangre** de los pacientes y así alimentarles tras una intervención quirúrgica hasta que su estómago esté listo para aceptar alimentos. También es muy útil para personas que no pueden comer por problemas digestivos o porque están inconscientes.



Tt



TERAPIA

- Es la parte de la **medicina** que se encarga del tratamiento de las enfermedades y, por tanto, las hay de muchos tipos. A nivel físico, por ejemplo, el **médico** pone un tratamiento que se acaba cuando el **paciente** se sana y se cura la enfermedad. Pero si la enfermedad es crónica, imagina por ejemplo el sida, la terapia permanece todo el tiempo y gracias a eso el **paciente** puede vivir largamente.
A nivel mental también hay terapias muy beneficiosas, como las que ponen los
- **psicólogos**. Conocida es la terapia de grupo (juntando a varios pacientes que comentan sus experiencias), las terapias familiares, las de pareja o las enfocadas a superar la timidez entre otras muchas cosas.
Como terapia es lo mismo que tratamiento, es normal que oigas nombres que acaban
- con esta palabra, como **quimioterapia** para tratar el **cáncer**, inmunoterapia para reforzar el sistema **inmune** ante las **infecciones** o hidroterapia utilizando aguas medicinales para ayudar a sanar. Así sucede con la fisioterapia que, como hemos visto, es para dar **rehabilitación** a todo el cuerpo o uno de sus miembros, para ayudar a recuperar funciones que se han perdido por enfermedades o **lesiones** físicas.



TERMÓMETRO

- Es un pequeño instrumento que se utiliza para medir la temperatura corporal. Hasta hace poco, el modelo era un tubito de cristal con una gota de mercurio incorporada en el extremo; al ponerlo bajo el brazo o la lengua, el mercurio se dilataba y marcaba la temperatura. Ya no se utilizan porque el mercurio es contaminante para las personas y el planeta.
- Ahora se han hecho muy comunes los termómetros digitales para medir en la frente la temperatura como síntoma de que podamos tener una **infección**. Tras la **Covid-19** se usan en colegios, empresas, restaurantes y otros lugares para detectar antes a las personas enfermas y frenar la propagación de contagios.



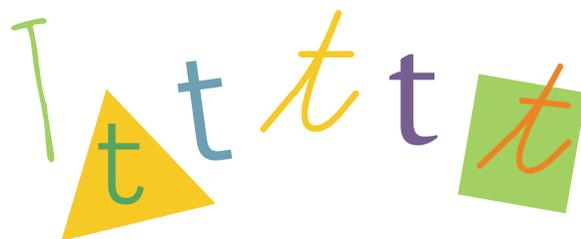
TRANSFUSIÓN

- ¿Te has preguntado alguna vez qué sucede si una persona, en un accidente, por ejemplo, pierde **sangre** en una **hemorragia** aguda? Se desangra, que se suele decir, y ya has visto que sin la **sangre** no podemos vivir.
- Para recuperar la **sangre** que falta se hacen transfusiones, pinchando en la **vena** de un brazo para **inyectar** por ahí **sangre** que han donado otras personas. Por eso habrás oído que donar **sangre** salva vidas. Y por eso puede ser que hayas visto autobuses, en la calle o en la puerta de los **hospitales**, preparados para que donen **sangre** las personas sanas en acciones solidarias.



T TRASPLANTES

- Igualmente solidarios son los trasplantes de **órganos**, que consisten en implantar corazones, pulmones, hígados u otros **órganos** que estén sanos en personas que tienen los suyos tan dañados que así ya no podrían vivir.
- Los donantes más comunes son personas que han fallecido, cuya última voluntad es salvar la vida de otros.
- España es el primer país del mundo en trasplantes de **órganos**, ¡imagina qué orgullo! Porque esto demuestra la solidaridad de las personas y lo bien desarrollada que está esta técnica en nuestro país.

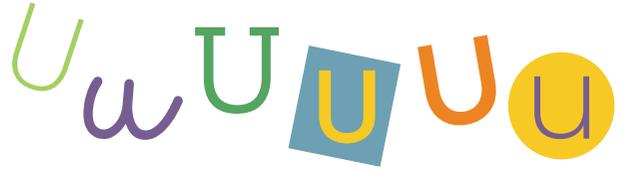


T TUMOR

- Como ya vimos al estudiar el **cáncer**, un tumor se forma cuando las células nacen, se reproducen y se amontonan de una manera anormal y no se mueren cuando deberían hacerlo, o sea, que se comportan alocadamente.
- Los tumores tienden a invadir otras partes del cuerpo, por lo que, en caso de ser benignos, los **médicos** los extirpan en una **operación** quirúrgica y no hay más consecuencias. En cambio, si son malignos hay que aplicar **quimioterapia** y otros **tratamientos** para eliminarlos y evitar que viajen a otras partes del cuerpo.



Uu



U.C.I.

- Son las siglas de la Unidad de Cuidados Intensivos de un **hospital**, donde se ingresa a los enfermos más graves para que estén atendidos con vigilancia las veinticuatro horas del día. Los profesionales sanitarios que cuidan ahí vigilan cada detalle del **paciente** para observar cómo respira, cómo alimentarlo, moverlo y ayudarlo en el descanso.
- Cuando el **paciente** mejora y su vida deja de estar en riesgo, se le traslada a la planta del centro especializada en su dolencia.

ÚLCERA



- Es una llaga, o sea, una herida abierta, producida por bacterias que, en casos sencillos, se **cura** desinfectando bien, como puede suceder cuando se hace en la boca.
- Conocidas son las úlceras de estómago, producidas también por bacterias o por el abuso de algunos **medicamentos**; y también las que pueden aparecer en el principio del intestino porque los jugos del estómago al estar tan cerca pueden dañarlo.



URGENCIAS

- Es la unidad de un **hospital** en la que se atiende a **pacientes** que acuden en situación de **emergencia** médica porque su vida se ha puesto en peligro por la gravedad de un accidente, **hemorragia**, **dolor**, **quemadura**, **lesión**, pérdida de consciencia o reacción **alérgica** entre otras situaciones que por nosotros mismos no sabemos resolver.
- Es importante que los niños sepan que hay servicios que atienden las emergencias por teléfono. Por eso es importante conocer que el teléfono de las urgencias es el 061, a donde hay que llamar en casos graves. Ahí contamos lo sucedido y los **médicos** y las **enfermeras** nos ayudan, a cualquier hora del día o la noche, y nos mandan una **ambulancia** para trasladarnos al **hospital** si fuera necesario. También el 061 responde sobre otras situaciones graves que algún niño puede ver de maltrato a su mamá o a él mismo.
- También es muy bueno saber que el número de Emergencias es el 112, donde igualmente ayudan con todo tipo de urgencias, sanitarias o de malos tratos igualmente, pero también las que tienen que ver con bomberos, Policía, Guardia Civil o Protección Civil. Ahí es donde hay que llamar ante un fuego, un accidente u otras situaciones inesperadas.
- Con frecuencia hemos oído noticias de niños y niñas que han salvado la vida de una mamá mareada, porque ellos han llamado al 112 para pedir auxilio.

VACUNA



- Las vacunas son **medicamentos** que preparan nuestro sistema **inmune** para que actúe como un escudo y nos defienda contra los **gérmenes**. El calendario de vacunación infantil prevé varias vacunas para los niños. En países desarrollados como el nuestro, ya se han erradicado algunas enfermedades **infecciosas** graves como el sarampión, la rubeola o la varicela.
- La primera vacuna se puso por primera vez en 1796 y fue contra la viruela. Antes de este descubrimiento, una de cada tres personas infectadas moría por su culpa, y quienes sobrevivían quedaban con marcas profundas en la piel para toda la vida. Gracias a la vacuna, esta enfermedad ya no existe en el mundo desde hace más de 30 años.
- En el año 2020, se ha dado por erradicada la polio en el mundo. Por el contrario, la Organización Mundial de la Salud calcula que debido al sarampión siguen muriendo unas 100.000 personas cada año, la mayoría niños menores de cinco años. Las demás enfermedades **infecciosas** tampoco están erradicadas por completo, aunque hay algunas cerca de conseguirlo, y otras que, gracias también a las vacunas, se presentan con menos virulencia.
- Por eso, cuando te vayas a vacunar, no pienses en la **inyección**, cuyo pinchazo dura solo unos segundos, sino en la **ciencia** y los avances que tiene la humanidad gracias a sus descubrimientos.



VENAS

- Son los circuitos que tenemos en el interior del cuerpo por donde circula la **sangre** camino del corazón y los pulmones para cargarse de **oxígeno**. Solemos pintarlas de color azul. Los conductos que pintamos de color rojo son las arterias, que, justamente lo contrario, salen del corazón para llevar **sangre** cargada de **oxígeno** a todas las células del resto del cuerpo. Por eso, al conjunto de venas y arterias, que hay muchísimas, las llamamos «vasos sanguíneos» del «sistema circulatorio».
- Truco: el encargado de bombear la **sangre** es el corazón y puedes seguir sus latidos poniendo la palma de la mano en tu pecho, sobre él, o tomándote el pulso presionando ligeramente las arterias del cuello o del interior de la muñeca.

VIRUS

- Ya vimos que los **gérmenes** más comunes son las diminutas **bacterias**, pero son muy frecuentes también los virus, más minúsculos todavía, hasta el punto de que solo pueden sobrevivir si consiguen entrar en el cuerpo humano, o en el de otro ser vivo como un animal o una planta.
- La **infección** puede ser muy aguda como en los casos de sarampión que acabamos de ver, o más ligera si, por ejemplo, nos cortamos en una mano y no desinfectamos bien.

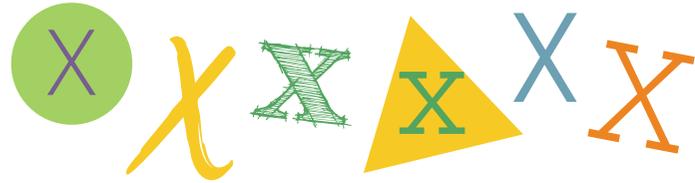




VITAMINAS

- Con frecuencia habrás oído que te conviene comer frutas y verduras para crecer bien y desarrollarte sano. Es porque ahí se encuentran las vitaminas, que son sustancias que el cuerpo necesita para estar perfectamente.
- La vitamina A, por ejemplo, la encuentras en la zanahoria o el tomate y es necesaria para la vista; la vitamina B está en algunos cereales o verduras y es esencial para el cerebro y tu capacidad de atención; la vitamina C la encuentras muy concentrada en las naranjas o las fresas y es necesaria para prevenir resfriados porque combate las **infecciones**. La D es esencial para crecer y tener los huesos fuertes, por lo que te conviene tomar pescado y, ¡te sorprenderás!, tomar un poquito de sol. Por eso también habrás oído que los niños tienen que jugar al aire libre; es porque así se cargan de vitamina D, esencial para fijar el calcio en tus huesos. Y así hasta 13 tipos de vitaminas esenciales para que el cuerpo funcione bien.





RAYOS



- Los rayos X son los que se utilizan para hacer las **radiografías** y se llaman así porque un científico alemán de apellido Roentgen al experimentar con ondas los descubrió por casualidad y, al no saber su significado, se quedaron con la x que es la letra que se pone cuando tenemos una duda o incógnita. Por este descubrimiento el científico recibió el Premio Nobel de Física solo seis años después, en 1901.
- Con el descubrimiento de los rayos X se creó una nueva profesión que es la del radiólogo, el **médico** especialista en hacer **radiografías**.

Yy



YODO



- También es un mineral que encontramos en algunos alimentos y que nos viene bien porque nuestro cuerpo lo necesita, pero no lo fabrica. Sirve para que nuestro organismo produzca un tipo de **hormonas** que regulan el metabolismo, que recordará tiene que ver con el crecimiento, el desarrollo y la forma en la que el cuerpo asimila los **nutrientes** de modo que, comiendo lo mismo, unas personas son más delgadas que otras.
- Tomamos yodo comiendo: del mar, los pescados y mariscos; lácteos como leche, yogur y queso; patatas, frutas y vegetales; y algunos cereales como el pan de centeno o la avena. Por eso, una vez más, recordamos que una **nutrición** es saludable cuando es variada. Y en el caso del yodo es importante para los niños porque se necesita para crecer.
- Por otra parte, el yodo se usa para desinfectar heridas porque es un potente bactericida, es decir, que mata las **bacterias** y otros microorganismos. Aunque lo más frecuente para desinfectar una herida es utilizar alcohol o agua oxigenada.

Zz



ZUECOS SANITARIOS

- Es el calzado más utilizado por los sanitarios desde hace décadas, especialmente por las **enfermeras**, quienes están de pie y caminando casi toda la jornada laboral, y también por los celadores, que dan largas caminatas moviendo cargas. Por las mismas razones se usa mucho en las **operaciones** quirúrgicas, en los **quirófanos**.
- Los zuecos son cómodos porque son ultraligeros, no hacen rozaduras, dejan al pie respirar y son fáciles de quitar y poner... Por todas estas razones evitan **dolor** de pies, piernas y espalda, por lo que cada vez los usan más los cocineros y otros profesionales que trabajan muchas horas de pie.
- Una gran ventaja es que son silenciosos porque tienen suela de goma. Aun así, si alguna vez estás en la cama de un **hospital**... cuando unos zuecos oigas llegar, quiere decir que tu **médico** o **enfermera** te viene a **curar**.

Palabras relacionadas que podrás buscar
en otras definiciones:



Desinfectar, en Esterilizar

Emergencias, en Urgencias

Enfermo, en Pacientes

Intervención, en Operación quirúrgica

Malnutrición, en Nutrición

Medicinas, en Tratamiento

Pandemia, en Epidemia



EPÍLOGO

Para que todo lo que has leído funcione bien, se necesita una sanidad que cumpla con compromisos y valores.



La ruta de la mejor sanidad recorre el siguiente abecedario:

ASISTENCIA

La asistencia sanitaria tiene que ser de calidad pensando siempre en el paciente y en los profesionales que trabajan en ella.

BIOÉTICA

La investigación tiene que hacerse con principios éticos, es decir, con valores que respeten la dignidad y los derechos de las personas.

CIENCIA

El sistema debe incorporar los avances científicos que nos proporcionan progreso, a base de conocer, estudiar e innovar.

DESARROLLO

Todos esos avances nos darán desarrollo en la sociedad, es decir, mejores niveles de vida que deberían ser igualitarios para todos.

EFICIENCIA

El sistema debe ser eficiente y transparente para dar respuesta a todo lo que se necesita de manera adecuada y con garantías.

FINANCIACIÓN

El sistema debe estar financiado adecuadamente para dar soluciones reales a los problemas concretos que requiere la salud de la ciudadanía.

GESTIÓN

El sistema debe ser gestionado con calidad y transparencia, es decir, administrado pensando en los pacientes y en los profesionales que en él trabajan.

INNOVACIÓN

La investigación y la formación deben ser constantes para adaptar con diligencia los cambios y la innovación que se van incorporando a la sociedad.

LISTAS DE ESPERA

Como el paciente es la prioridad, es urgente hacer desaparecer las listas de espera para que los médicos puedan atender a los pacientes sin demora.

MEDICAMENTOS

Los pacientes deben tener medicamentos y terapias en farmacias, hospitales y centros de salud de manera equitativa en cualquier lugar de España.

NACIONAL

El sistema debe ser equitativo para garantizar iguales terapias y servicios mínimos para todos en cualquiera de las comunidades autónomas.

ODS

Los Objetivos de Desarrollo Sostenible son 17 para el bienestar de las personas y la sostenibilidad del planeta. El nº 3 es el de Salud y el nº 17 el de Alianzas.

PREVENCIÓN

El sistema tiene que volcarse en prevenir las enfermedades, orientando a las personas hacia la salud, no solo en curar cuando ya están enfermas.

QUIRÚRGICO

La ciencia, la tecnología y el desarrollo digital deben estar disponibles para aplicarse en cualquier cirugía en el tiempo y la forma que se precisen.

RECURSOS

Para que el sistema funcione bien debe tener los recursos necesarios en hospitales y centros de salud, y lo que precisen los profesionales para dar la mejor atención.

SEGURIDAD

Nada funcionaría sin seguridad, un valor esencial para garantizar que el sistema trabaja para mejorar la vida de las personas y devolverles la salud cuando les falta.

TECNOLOGÍA

El sistema debe incorporar la tecnología al servicio de los pacientes facilitando el trabajo de los profesionales con información desde todos los centros sanitarios.

VIDA

Es el valor máximo por el que trabaja la sanidad, para cuidar de la salud de las personas, si son sanas para que no enfermen y si están enfermas para que sanen.

50&50 GENDER LEADERSHIP

50&50 GL somos una consultora que impulsa los liderazgos femeninos. Nuestra **gran causa** es conseguir un mundo más justo, con participación del 50 % de hombres y el 50 % de mujeres, porque con esa proporción de género nacemos, por el capricho de la naturaleza.

En 50&50 **nos gusta soñar a lo grande** por grandes causas, y por eso trabajamos por el bienestar de las personas y la sostenibilidad del planeta. Trabajamos sumando un propósito a otro, a base de muchas pequeñas acciones.

El Diccionario Infantil de la Sanidad es una de esas acciones, por eso lo hemos querido hacer **SOS**tenible, para formar a **niñas y niños con valores por un futuro mejor** de respeto, sostenibilidad y colaboración.

Aquí te dejamos hoy un consejo: «Siempre que dudes, ponte en el lugar de la otra persona, de quien te habla, de quien te escucha...». A eso se le llama empatía y te ayudará a entender. Verás que las personas lo primero que quieren es salud, y para ello existe la sanidad, todo un sistema que busca **sanar y mejorar la vida de las personas, en armonía**.

Ojalá cuando hayas terminado estas páginas hayas ganado en armonía. Es una bella palabra que envuelve maravillosos conceptos que tienen que ver con la paz, la belleza, la concordia y el equilibrio entre las personas... y también entre las cosas.

Gloria Lomana

Presidenta de 50&50 GL

Autora del Diccionario Infantil de la Sanidad

FUNDACIÓN IDIS

La Fundación IDIS (Instituto para el Desarrollo e Integración de la Sanidad) es una entidad que reúne a gran parte de las organizaciones que trabajan en el sector de la **sanidad**. Organizaciones que son indispensables para que todos los **cuidados** que necesitamos lleguen a tiempo cuando los necesitamos.

Nos gusta pensar en el **paciente** porque, como sabrás, todos somos pacientes cuando caemos enfermos o, cuando aun estando sanos, necesitamos hacer una revisión de nuestro estado de salud.

Sabemos que «**queremos la mejor sanidad**» porque eso es lo que nos une en nuestro trabajo diario: conseguir un mejor sistema sanitario que alcance a todos por igual. Un sistema que nos cuide, nos proteja y nos cure siempre que lo necesitemos.

Esperamos que este diccionario te ayude a comprender la importancia de eso que llamamos **salud** y la utilidad de eso que llamamos **sanidad**. Recordamos aquí la célebre frase de dedicatoria que aparece en *El Principito*: «**Todas las personas grandes han sido niños antes** (pero pocas lo recuerdan)». A todos vosotros, niños y personas grandes que estáis con esos niños, os dedicamos este diccionario.

Juan Abarca

Presidente de la Fundación IDIS

