

Contenido

Acerca de este libro	v	Deshidratación	25	Problemas de salud comunes	
Reconocimientos	ix	Distensiones, esguinces y fracturas.	27	Guías de síntomas	68
Mejor atención en Kaiser Permanente		Envenenamiento	31	Problemas de la piel	68
Mejor atención en Kaiser Permanente	2	Espina dorsal, lesiones en la	31	Dolores de cabeza	69
Cómo obtener la atención que necesita	2	Hipotermia.	32	Problemas de los ojos y de la vista	70
Citas	3	Insolación	34	Problemas del oído y la audición.	71
Consejos.	3	Mordeduras de animales y humanos	36	Problemas de nariz y garganta	71
Lista de control para citas y visitas al hospital.	4	Mordeduras y picaduras: insectos, arañas y garrapatas.	37	Problemas del corazón, el pecho y los pulmones	72
Atención urgente	5	Moretones	41	Problemas digestivos	73
Atención de emergencia	5	Nariz, objetos en la	42	Problemas urinarios	74
Recetas	6	Oído, objetos en el	42	Abdominal, dolor	75
Los medicamentos y su Plan de Salud	7	Ojo, objetos en el	43	Abuso y violencia	77
Decisiones inteligentes: Conozca sus opciones	7	Pérdida de conocimiento	44	Acidez gástrica (agruras)	78
Primeros auxilios y emergencias		Quemaduras.	45	Acné	80
Abdominal, lesión	12	Quemaduras causadas por sustancias químicas	47	Alcohol y drogas	81
Astillas	13	Quemaduras de sol	48	Alergias	85
Ataque al corazón	13	Quemaduras por frío	50	Ampollas	89
Ataque (derrame) cerebral	14	Rasguños	51	Ansiedad y pánico.	91
Atragantamiento.	15	Respiración demasiado rápida	52	Artritis	92
Cabeza, lesiones en la	17	Respiratorias, emergencias	53	Audición, problemas de la	94
Convulsiones	19	Sangrado, emergencias de	57	Pérdida de audición.	95
Cortaduras y heridas punzantes profundas	21	Sangrado nasal	58	Zumbido en los oídos.	96
Dentales, lesiones	23	Sangre debajo de una uña	59	Bronquitis	97
Descargas y quemaduras eléctricas	24	Shock (Choque)	61	Bursitis y tendinitis	98
		Suicidio	63	Cabeza, dolores de	102
				Calambres musculares y dolor en la pierna	106
				Cálculos biliares.	108
				Cálculos renales.	110

Callos y callosidades . . .	111	Estreñimiento	163	Neumonía	212
Cáncer colorrectal. . . .	111	Fascitis plantar y dolor en el talón	165	Oído, infecciones en el . . .	213
Cáncer de piel	113	Fatiga y debilidad	167	Infecciones del oído medio	213
Cáncer de próstata	114	Fibromialgia	170	Otitis de nadador	216
Caspa	116	Fiebre en niños de 3 años o menores	171	Ojos, problemas en los . . .	218
Cataratas	117	Fiebre en niños de 4 años o mayores	173	Conjuntivitis	218
Cera del oído	118	Forúnculos.	175	Sangre en el ojo.	220
Colesterol alto	119	Ganglios linfáticos inflamados.	176	Sequedad de los ojos. . . .	220
Cólico	122	Garganta, dolor de	177	Orzuelos	222
Cólicos menstruales . . .	123	Glaucoma	180	Osteoporosis.	222
Confusión y pérdida de memoria.	124	Gripe	181	Oxiuriasis (parásitos) . . .	224
Convulsiones por fiebre. .	127	Hemorroides y problemas rectales	183	Palpitaciones del corazón	225
Crup	128	Hernia	185	Pecho, dolor de	226
Cuello, dolor de	129	Herpes labial	186	Pérdida del cabello	229
Dermatitis atópica.	132	Hongos, infecciones por	187	Piel seca	230
Diarrea en niños de 11 años o menores	134	Impétigo	189	Piojos y sarna	231
Diarrea en niños de 12 años o mayores	136	Intestino irritable, síndrome del	190	Premenstrual, síndrome (PMS, por sus siglas en inglés)	232
Disfunción eréctil	138	Intoxicación por alimentos	192	Presión sanguínea alta . . .	234
Duelo.	139	Juanetes y dedo en martillo.	194	Prostatitis	236
Embarazo, problemas en el	140	Lactancia	195	Próstata, agrandamiento de la	237
Enfermedad de manos, pies y boca	143	Laringitis.	198	Psoriasis	239
Enfermedades de transmisión sexual (ETS)	144	Lesiones deportivas. . . .	199	Quinta enfermedad	240
Enojo y comportamiento hostil.	148	Mareos y vértigo.	201	Resfriados	241
Entrenamiento para usar el inodoro (dejar el pañal)	149	Menopausia	203	Respiración, problemas de la	242
Enuresis nocturna (orinarse durante el sueño)	150	Menstruación, ausencia o irregularidad de la	205	Rodilla, problemas en la	243
Erupción del área del pañal	151	Muelas, dolor de	207	Rosácea	245
Espalda, dolor de	152	Natalidad, control de la	208	Roséola	246
				Salpullido por calor	247
				Salpullidos.	247
				Sangrado vaginal	250

Senos, problemas en los	252	Cómo vivir mejor con EPOC.	297
Sinusitis	254	Cómo vivir mejor con una enfermedad de las arterias coronarias	302
Testículos, problemas en los	257	Cómo vivir mejor con la depresión	308
Tos	259	Cómo vivir mejor con diabetes	312
Tracto urinario, infecciones del	260	Cómo vivir mejor con insuficiencia cardíaca	319
Trastorno temporomandibular y dolor en la mandíbula	263	Planificación para el futuro	323
Trastornos de la alimentación	264	Cómo llevar una vida sana	
Trastornos del sueño	266	Cómo lograr un peso saludable	328
Túnel carpiano, síndrome del	269	Cómo alimentarse de manera sana	334
Úlceras.	271	Ejercicio y salud	340
Úlceras bucales	273	Dejar de fumar	346
Uña encarnada	274	Cómo manejar el estrés	349
Urticaria	275	Relaciones sexuales más seguras	353
Vaginitis e infecciones vaginales por hongos	276	Vacúnese ya	355
Varicela	278	Exámenes médicos y pruebas de detección de las enfermedades.	359
Vejiga, control de la	280	La prevención es la clave	364
Venas varicosas	282	Índice 371	
Verrugas	283		
Vómito y náuseas en niños de 4 años de edad o mayores	285		
Vómitos en niños de 3 años de edad o menores	287		
Cómo vivir mejor cuando se tiene una enfermedad crónica			
Cómo vivir mejor cuando se tiene una enfermedad crónica.	290		
Cómo vivir mejor con asma.	292		