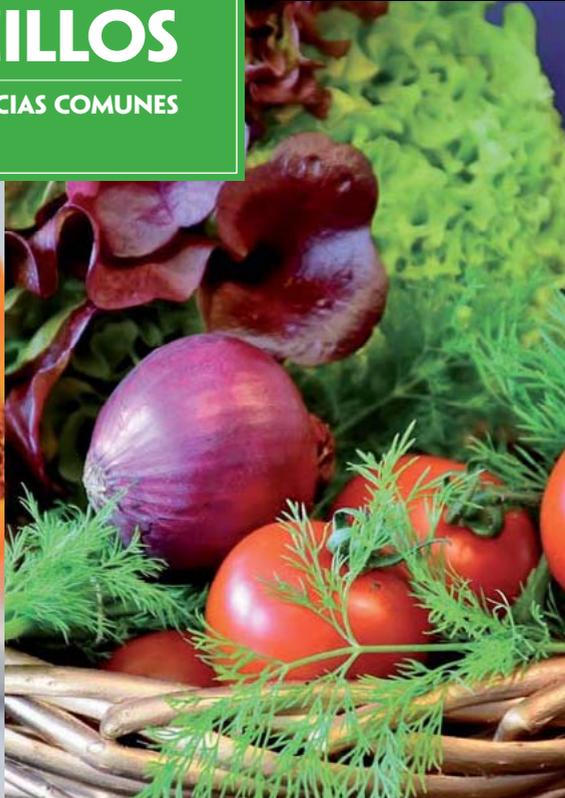


Remedios naturales:  
**RECURSOS  
SENCILLOS**  
PARA DOLENCIAS COMUNES





En el año 2016, en el marco del Acuerdo de Colaboración entre el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad y la Federación Española de Municipios y Provincias, se concedió una ayuda al Ayuntamiento de Jerez, a través de la Delegación de Igualdad y Salud, para el desarrollo de actuaciones en materia de salud, así como para la **Implementación Local de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud**.

La misión de la estrategia es facilitar un marco común para la promoción de la salud y la prevención primaria, a lo largo del curso de la vida, armonizando su integración en la cartera de servicios del Sistema Nacional de Salud, implicando activamente a otros sectores de la sociedad y promoviendo la participación de la ciudadanía para incrementar su autonomía y capacidad para ejercer un mayor control sobre la salud.

**En este año 2017**, en el marco del mismo Acuerdo de Colaboración, el Ayuntamiento de Jerez ha vuelto a recibir una ayuda para “Avanzar en la Implementación Local” de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud, actualizando e identificando nuevos Recursos Comunitarios y realizando actividades relacionadas con la Promoción y Educación para la Salud, entre las que se encuentra la publicación de este folleto informativo sobre Remedios Naturales así como un tríptico con Recomendaciones de Vida Saludable que ponemos a disposición de la población de Jerez.

Desde tiempos muy remotos todas las personas deseamos “ESTAR SALUDABLES”.

Vivimos en una cultura que se caracteriza porque las personas generalmente pensamos en la Salud como una norma que se debe mantener; al alejarse de la norma se entra al mundo de la “enfermedad” y de la “persona enferma”.

Esta forma de pensar llega a concebir la Salud como “atención curativa e inmediata”, la cual es proporcionada por profesionales con conocimientos especializados, quien para resolver el problema realizará una serie de acciones (analíticas, pruebas instrumentales diversas, dietas, medicaciones, etc.....) a la persona “desconocedora de su cuerpo”.

Y en este camino a veces se olvida que las condiciones de Salud o Enfermedad de la población también dependen de factores como estilos de vida de cada persona, pobreza económica, situación política, relaciones comunitarias, condiciones ambientales, escolaridad, educación sanitaria, movilidad social, etc.

Desde el Servicio de Igualdad y Salud (Centro de Promoción de la Salud), se trata de incidir en los estilos de vida ofreciendo oportunidades para mantener hábitos saludables, pero sobre todo empoderando para que la ciudadanía pueda tomar sus propias decisiones en lo concerniente a su salud.

No fumar, evitar el exceso de grasas, combatir el sobrepeso, hacer ejercicio, controlar el azúcar, el colesterol, la tensión arterial y protegerse del sol son sólo algunas de las reglas que se espera que toda persona responsable siga.

Con la finalidad de aprovechar los recursos de autogestión de cada persona, y los conocimientos transmitidos por profesionales e incluso por “la sabiduría popular” se edita este folleto. En él y de manera sencilla se recomiendan “pequeñas soluciones para determinados problemas de Salud”, respetando en todo caso, que a veces es total y absolutamente necesario utilizar nuestro Sistema Público de Salud para solucionar situaciones que “no están en nuestras manos”.

## RECOMENDACIONES GENERALES:

DORMIR AL MENOS 6-8 HORAS DIARIAS.

•

UNA HORA DE PASEO A RITMO ÁGIL.

•

EJERCICIOS DIARIOS DE PIES, MANOS, HOMBROS Y CUELLO.

•

EXPRESA LOS SENTIMIENTOS A ALGUIEN DE TU CONFIANZA, ESPECIALMENTE  
LOS PROBLEMAS, GUARDARLOS SOLO AÑADE MALESTAR EN TU SALUD.

•

UN DÍA A LA SEMANA O UN RATO DE CADA DÍA, DEDÍCALO A TI, A HACER ALGO  
QUE TE GUSTE, DEJA TUS OBLIGACIONES POR UN RATO.

•

REFLEXIONA DE VEZ EN CUANDO Y PIENSA QUÉ DESEAS Y QUÉ QUIERES PARA TI.

•

INTENTA PARTICIPAR EN ACTIVIDADES DE OCIO, CULTURALES O SOCIALES QUE  
SE REALIZAN EN TU COMUNIDAD.

•

CON TU PAREJA, AMISTADES, FAMILIARES, RESUELVE LOS PROBLEMAS QUE TENGAS.  
EL SILENCIO FORZOSO PUEDE, A LA LARGA, DETERIORAR TU SALUD.

•

ALIMÉNTATE DE FORMA SANA, LO MÁS EQUILIBRADA POSIBLE Y HACIENDO  
HINCAPIÉ EN EL CONSUMO DE LEGUMBRES, FRUTAS Y VERDURAS,  
EVITANDO LO MÁS POSIBLE AZÚCARES, GRASAS Y CARNES.

## RECOMENDACIONES PARA:

### ARTROSIS

Dieta hipoproteica, rica en frutas ácidas, cebolla, ajo, orejones, dátiles, ciruelas, pasas, higos, aguacates.

- 3 cucharadas de germen de trigo al día, polen o levadura de cerveza.
- Zumos de apio mas pomelo, zanahoria, o remolacha.
- Automasaje diario de manos, cuello, hombros, rodillas.
- Ejercicio: caminar, nadar e ir en bicicleta.
- Hábitos posturales: dormir en cama plana, evitar sillones o sofás hundidos, sillas mejor con respaldo recto y que los pies toquen el suelo.
- Calzado: de suela gruesa o bien plantillas o taloneras de silicona.
- Balnearios: las aguas termales mejoran y relajan la musculatura.
- Evitar sobrepeso, especialmente para artrosis de rodilla. Usar un apoyo o bastón en el lado sano para caminar.

### EN CRISIS DE DOLOR:

- Si el dolor es muy intenso, durante 2 ó 3 días guardar reposo, si el dolor lo permite caminar y si puedes, mover las articulaciones.
- Evitar sobrecargar las articulaciones, no cargar con pesos excesivos, no caminar por terrenos irregulares y no estar de pie largo tiempo.
- Compresas de hojas de col.
- Compresas de arcilla verde o barro tibias o frías, según sensación de bienestar (20 o 30 minutos al día).
- Aceite de hierbas de San Juan en zona de dolor con ligero masaje.
- Baños muy calientes (de menos a más).
- 3 cápsulas de aceite de onagra durante 3 semanas.

### ARTRITIS REUMATOIDE

- Dieta pobre en carnes y muy rica en frutas, cereales, y verduras.
- Beber al menos 2 litros de agua al día.
- Un batido diario de apio y agua.
- No abusar de café, té, alcohol, tabaco, comidas saladas o muy condimentadas.
- Comidas depurativas: cremas de cebolla, apio, puerro, patata y perejil.
- Diariamente comer 4 nueces y 6 almendras crudas.
- Masajear zona doloridas con preparado de: un litro de alcohol de romero, con flor de árnica, lavanda y flor seca de hipérico, poner 15 días en envase hermético de cristal, agitar diariamente y escurrir, tras masaje si la piel se reseca aplicar aceite de almendras.
- Hacer ejercicios adecuados y dentro de las posibilidades de movilidad de cada persona.

## MENORREA (FALTA DE REGLA)

- Comprobar que no existe un embarazo (prueba de embarazo).
- Descartar situaciones problemáticas de Salud física o emocional, y si existen intentar resolverlas.
- Posparto. Es frecuente que tras el parto, el regreso de la regla se haga esperar unos meses.
- Después de una IVE o un legrado, puede desaparecer la regla. Se asocia a situaciones de ansiedad, culpabilidad o de sentimiento de “pérdida” y será temporal.
- Valorar si está tomando algún medicamento, suspenderlo si es posible.
- Variación brusca de peso, ya sea pérdida o aumento. Recuperar tu peso.
- Potenciar el consumo de alimentos ecológicos: cereales integrales, legumbres, algas, verduras papaya, sésamo y jengibre.
- Concentrado obtenido de hervir media taza de agua y una cucharadita de azafrán, repartirlo en tres tomas.
- 2 ó 3 vasos se zumo de tomate o de remolacha.
- Infusiones: melisa, hojas de ortiga, poleo.
- Alimentos ricos en hierro: hígado, marisco, espinacas, alubias rojas.
- Evitar grasas. Cocinar o aliñar con aceite de oliva, dieta sin gluten.
- Baño en agua caliente.
- Yoga, meditación y masajes con aceites esenciales.

## ACNÉ

- Lavar las zonas que presentan acné con agua tibia (2 veces al día) utilizando un jabón suave. Secar con delicadeza.
- No manipular las lesiones.
- Si es necesario afeitado, se hará con normalidad, ablandando antes la zona con agua tibia y jabón. Evitar maquillajes o cosméticos grasos, excesivamente hidratantes o aquellos que puedan ocluir la piel.
- Tomar el sol con moderación y evitarlo en las horas de mayor intensidad (12 a 16 hrs). Utilizar filtros solares no grasos.
- Evitar la ingesta de tóxicos, polen y levaduras. Dieta variada y adecuada a la actividad física que se realiza. No está prohibido el chocolate.
- Combatir el estreñimiento.
- Mascarilla de arcilla en la cara hasta secar. Luego lavar con agua.
- Mascarilla de cocer: media cebolla en una taza de miel hasta hacer un puré, aplicar una hora cada noche en frío sobre el rostro o lugar donde estén los barrillos.
- Automasaje en rostro y manos.
- Baños de vapor hirviendo manzanilla, espliego, tomillo, lavanda y pino.
- Hojas de col en la cara.
- Aceite de onagra en cápsulas 2-3 veces al día.

## ANEMIA

- Prestar mucha atención al estrés, cansancio y a la falta de buena oxigenación.
- Descansar 8-10 horas diarias. Tras la comida descansar de media a una hora con música agradable procurando relajarse.
- Pasear diariamente respirando profundamente.
- Tres infusiones diarias de cola de caballo o diente de león.
- Dieta especialmente basada en: cereales, legumbres, vegetales verdes y rojos, higos, orejones, ciruelas pasas, manzanas al horno, frutos secos, leche de soja.
- Agregar una cucharada de levadura de cerveza a ensaladas, o sopa 3 veces al día.
- Una cucharada de polen 3 veces al día o jalea real durante 3 semanas.
- Zumos de pomelo con apio, remolacha o zanahoria, y alimentos ricos en vitamina C: cítricos, tomates, fresas.

## CISTITIS

- Cuidar la higiene genital (por ejemplo secarse siempre de delante hacia atrás, utilizar prendas de algodón, evitar ropa muy ajustada) y revisar las prácticas sexuales.
- Orinar cada 2 ó 3 horas a diario.
- Valorar la necesidad o no de utilización de píldoras anticonceptivas, Diafragma, o tampones.
- Consumir líquidos abundantes: zumos en especial de naranja, limón, pomelo, tomate, zanahoria, remolacha y arándanos o el zumo de un limón en un vaso de agua y 2 cucharaditas de vinagre de sidra. Tomar cada media hora un vasito.
- Infusiones de ortiga, perejil, diente de león o echinacea, salvia y cola de caballo.
- Consumir ensaladas, agua, cebolla, ajo, levadura de cerveza y polen diario.
- Evitar los lácteos.
- Aplicar bolsa de agua caliente o compresa de barro sobre bajo vientre y espalda.
- Baño caliente con dos tazas de bicarbonato media hora.

## CEFALEAS (DOLOR DE CABEZA)

- Vigilar estreñimiento y digestiones lentas y pesadas.
- Limitar horarios para usos de aparatos informáticos: ordenador, tablet, móviles, que requieren esfuerzo visual.
- Leer o trabajos similares con buena luz.
- Cuidar las posturas de cuello y espalda.
- Toma de la tensión arterial.
- Evitar situaciones de estrés.
- Evitar en la alimentación: café, chocolate, queso, alcohol, embutidos, frutos secos.
- Infusiones de tila, romero, valeriana, lavanda.
- Si hay dolor: reposo en silencio y habitación oscura, compresas frías y calientes alternadas en cuello y cabeza, baño de pies frío 5 minutos, automasaje en cara, cuello y hombros. Estiramientos.
- Revisiones con profesionales ante el menor problema visual.

## CIÁTICA

- Prestar atención a factores que pueden desencadenar una Ciática: postura (recta, relajada). Estrés, alimentación sana, evitar la sal, acostarse sobre el lado que no duele.
- Ducha directa sobre zona lumbar 30 minutos o bien baño de inmersión muy caliente.
- Evitar la humedad.
- Aplicar bolsas calientes o calor local o baños de sol sobre la zona afectada.
- Infusión: de raíz de diente de león (3 veces al día, entre las comidas), o de sauce (cada 8 horas), o de ortiga (2 veces al día), o de tomillo y orégano (2 veces al día).
- Zumo de patatas y apio (1 vez al día).
- Cataplasmas de arcilla caliente, si la piel está fría, o patata cruda rallada (si la piel está caliente).
- Ejercicios: durante 5-10 minutos, estirada boca arriba, levantar y estirar la pierna hasta donde puedas, y luego las dos piernas.
- Reposo: 1 ó 2 días, luego retomar las actividades normales, evitando cargar peso o doblar la espalda, al menos 6 semanas desde aparición del dolor.

## DEPRESIÓN

- Buscar ayuda, no aislarte. El apoyo necesario aumenta las posibilidades de salir de la situación.
- Hacer vida social: cuesta un gran esfuerzo, pero que te escuchen, apoyen y te diviertan es esencial.
- Realizar actividades que sean estimulantes a nivel físico (deportes) o intelectual (idiomas, música, lectura)
- No consumir drogas recreativas, así como evitar el alcohol.
- Desarrollar tu autoestima, asertividad, relajarse, aprender a afrontar las situaciones y solucionar los problemas. Establecer objetivos.
- Consumir chocolate.
- Hierbas de san Juan (en comprimidos, gotas o infusiones), infusiones de valeriana y pasiflora.
- Aumentar el consumo de productos ricos en Ácido Fólico (espinacas, espárragos, brócoli, lechuga, acelgas...), en Selenio (cacahuetes, lentejas, pipas de girasol...), en Vitamina D (huevos, setas...), té negro, plátanos, kiwi, bayas, uvas y fresas.

## DISMENORREA (MENSTRUACIONES DOLOROSAS)

- Dieta sana, equilibrada y placentera, disfrutando de su preparación. Come y mastica lentamente, comer varias veces al día poca cantidad. Consume ante todo frutas y verduras crudas.
- Muy recomendable tomar: trigo, avena, maíz, dátiles, frutos secos, remolacha, zanahorias.
- Actividad física; toma el sol; respira aire puro; paseo por la playa...
- Evita el frío en general incluso las bebidas. Es aconsejable infusiones calientes (manzanilla, jengibre).
- Tomar durante un mes, por las mañanas una vez al día, jalea real.
- Por las mañanas, durante todo el mes, masajea el vientre bajo con un paño húmedo, luego sécate y tápate hasta entrar en calor.
- Unos días antes de la regla: haz baños tibios durante 5-10 minutos con infusión de romero.
- Durante la regla si hay dolor: baños tibios, calor local, cataplasmas de sal marina sobre el sacro, extracto de valeriana (1/2 cucharadita).

## DIARREAS

Una diarrea puede persistir 2-3 días.

No debe tomar<sup>3</sup>medicamentos por su cuenta.

- Lavarse las manos a menudo para evitar reinfecciones.
- En viajes y sobre todo en verano cuidar la ingesta de salsas, mahonesa, helados, mariscos.
- Iniciar tratamiento con al menos 16 horas de líquidos, de forma continua y sin forzar, si se tolera pasar a dieta blanda.
- Se puede elaborar un suero casero:
  - en un litro de agua el zumo de 1 limón, 2 cucharadas de sal, 2 de bicarbonato y 1 de azúcar.
  - O machacar 2 dientes de ajo sin la piel, agregar 2 cucharaditas de azúcar moreno, en ¼ litros de agua, hervir y beber 2-3 veces al día, O té: negro, de menta, de arándanos azules, de canela, de cáscara de naranja.
- Dieta blanda: yogurt natural; arroz blanco hervido; sopa de arroz o zanahoria; pan tostado blanco; puré de zanahorias, patatas, cebollas, y apio; pescado blanco hervido o a la plancha; carne de pollo cocida o a la plancha; manzana rallada; membrillo; plátano.

## DOLOR DE ESPALDA

- Higiene postural: evitar posturas bruscas, incómodas, forzadas o encorvadas, así como malos hábitos a la hora de levantar peso, sentarnos o agacharnos, dormir en cama de madera y colchón duro .
- Usar calzado cómodo y que se adapte bien al pie. No tacones de más de dos dedos de alto.
- Mantener el peso ideal.
- Evitar el sedentarismo.
- No fumar ni consumir tóxicos en general.
- Cuidar el equilibrio emocional, evitando tensiones y estrés.
- Seguir de forma correcta los tratamientos médicos y terapéuticos indicados por enfermedades que afecten a huesos, músculos o nervios.
- Practicar ejercicio físico y usar instrumentos, maquinaria o mobiliaria que propicie posturas cómodas y que se adapten a las condiciones particulares de cada persona.
- Infusiones de castaño de indias, equiseto, tusilago mayor, salvia.
- Frío alternando con calor (cubitos de hielo alternando con toalla caliente cada 20 minutos).
- Con una pelota colocada en la pared y apoyada en la espalda, flexionar las rodillas para arriba y abajo haciendo rodar la pelota.
- En el suelo boca arriba, flexionar rodilla y llevar muslo hasta tocar el suelo, luego repetir con la otra pierna.
- Masajes: con una crema mentolada o bien con un aceite preparado con aceite de coco y 3-4 gotas de aceite esencial de menta se masajea la zona dolorida. O bien con pelotas de tenis dentro de un calcetín hacerlas rodar de arriba – abajo. O con vinagre y romero (en un litro de agua, 1/4 litro de vinagre y 2 puñados de romero hervir 5 minutos, reposar 5 minutos, mojar una toalla y aplicar masajeando).

## ESTREÑIMIENTO

- Dieta variada y equilibrada. Comer en ambiente tranquilo (sin interferencias, tv, móviles, radio o prensa) masticando mucho y despacio, respetando los horarios de un día para otro y sin saltarse ninguna comida.
- Incluir alimentos ricos en fibra poco a poco, pues de lo contrario se pueden producir más gases y dolores abdominales o bien diarrea.
- Lo mejor es primero verduras cocinadas enteras, o en puré, ensaladas, frutas frescas, legumbres, cereales integrales, frutos secos.
- Beber zumos frescos, infusiones y caldos desgrasados, yogur y leches fermentadas.
- Un vaso de agua templada, un kiwi, o un café solo, o zumo de naranja, o ciruelas pasas o frutas secas rehidratadas, o una cucharada de aceite de oliva o un puñado de semillas de linaza (puesto en remojo la noche anterior) todo en ayunas puede contribuir a regular tu tránsito intestinal.
- Ejercicios abdominales y de respiración profunda a diario, en cuclillas.
- Masaje circular, en el sentido de las agujas del reloj, en el abdomen.
- Ejercicio físico: yoga, natación, montar en bicicleta, trotar, caminar tranquilamente y controlando la respiración.

## FIEBRE

La temperatura normal de una persona oscila entre 35 a 37 grados. Se dice que hay fiebre si pasa de 37,5 grados.

- Meterse en la cama, descansar e hidratarse.
- Envolver algunas partes del cuerpo con paños frío (pantorrillas, muñecas) o paños frío sobre tórax o frente.
- Bañera de agua templada a fría media hora.
- Líquidos: agua de albahaca, de salvia con limón, de cáscara de limón con cebada, agua fría con miel y limón, agua de lechuga, agua de manzanas (estas dos últimas se obtienen de hervirlas en agua).
- Hidratación con agua, bebidas isotónicas, zumos naturales de frutas o polos de helado.

## GRIPE

### PREVENCIÓN:

- Mantener estilos de vida saludables, esto garantiza la capacidad de nuestro sistema inmune para defendernos.
- Evitar consumo de alcohol y tabaco.
- Evitar compartir con otras personas cubiertos, platos o útiles de aseo.
- Entorno y ambiente: no exponerse a cambios bruscos de temperatura.
- En epidemia, evitar visitas a lugares con grandes aglomeraciones y abstenerse de visitas a Centros hospitalarios.
- Ventilar habitaciones diariamente.
- Lavar las manos frecuentemente.

### TRATAMIENTO:

- Si tiene fiebre (Leer recomendaciones de la fiebre)
- Beber líquidos abundantes
- Descansar, si es posible no acudir a Centro escolar o de trabajo.
- Taparse con pañuelo la nariz y boca al toser o estornudar.
- Ajo en cápsulas 3 veces al día.
- Tomar una dieta líquida rica en zumos de fruta y zanahoria.
- Hervir un limón, exprimirlo y echar miel, tomar una cucharada cada 4 horas.
- Hervir el zumo de un limón, una taza de miel y ½ taza de aceite de oliva, tomar una cucharada cada dos horas.
- Un baño caliente con sal marina durante 20 minutos.
- Acostarse con ropa de abrigo.

## TOS

- Baño caliente con ventanas cerradas y sin ventilador: el vapor es un descongestionante nasal, despeja las vías respiratorias y disminuye las secreciones de garganta y pulmones.
- Jarabes: de miel directamente, o mezclar miel con aceite de coco y jugo de limón, las abuelas recomendaban directamente un “vasito de whisky o de coñac con miel”, de cebolla con miel: cortar una cebolla por la mitad y agregar unas cucharadas de miel, el líquido obtenido de reposar 2 horas, tomar una cucharada cada hora.
- Té: de pimienta negra y miel, de tomillo, de jengibre, de regaliz.
- Compresas de aceite o de vinagre de sidra sobre el pecho y garganta.

## HEMORROIDES

### DISMINUIR SU APARICIÓN PUEDE CONSEGUIRSE:

- Evitar sedentarismo: media hora de ejercicio físico al menos tres días a la semana.
- Dieta rica en frutas, vegetales y alimentos integrales.
- Evitar comidas sazonadas, picantes o con exceso de grasa.
- Evitar consumo de alcohol.
- Bajar de peso.
- Beber mucha agua.

### SI YA LAS TIENE:

- Cortar una hoja de aloe vera y el líquido colocarlo sobre las hemorroides previa limpieza de la zona. Ya hoy existen cremas y líquidos de aloe vera preparados.
- Baños de asiento fríos con manzanilla, cola de caballo, marrubio o roble.
- Hojas de acelga, lavadas y enfriadas en nevera, colocar sobre hemorroides 2-3 veces al día.
- Patata rallada sobre pañuelo de papel, poner en la zona.

## HIPERTENSIÓN

- Prestar especial atención a relajación, descanso diario de 8 a 10 horas, paseo al aire libre media hora diaria.
- Mantener un peso saludable y acorde a la estatura y constitución.
- Ejercicio físico: caminar, bailar, practicar deporte, al menos 30 minutos diarios.
- Consumir productos con poca o ninguna sal.
- Disminuir el consumo de alcohol, tabaco, cafeína o té.
- Expresar las emociones, acumular la tensión que te provoca reprimir tus sentimientos es un modo de elevar la tensión.
- Hierbas útiles: cimífuga (infusión 3 veces al día), hojas de olivo (cocer unas cuantas 2 minutos y tomar el líquido resultante tras las 3 comidas).
- Ajo crudo (3 dientes al día) o 3 cápsulas de ajo al día.
- Comer 2 manzanas diarias o tomar un vaso de agua con 2 cucharaditas de vinagre de sidra y miel.

## INSOMNIO

- Estar pendientes de situaciones que creen un estado de alerta constante y estrés.
- Buscar las causas de la alteración y tratar de eliminarla, generalmente están en relación con la vida diaria, presente o pasada.
- Evitar el té y café pasadas las 13 horas.
- Desconfíe del alcohol por la noche, facilita el adormecimiento pero puede provocar insomnio durante las primeras horas de la noche.
- Cena a base de verduras y hojas verdes no demasiado tarde, para hacer la digestión.
- No excesos de actividad mental y/o intelectual, sobre todo al atardecer.
- Ejercicio o paseo de 1 hora al atardecer. O una ocupación que le tranquilice (lectura, baño relajante).
- Establecer una rutina para dormir, irse sobre la misma hora cada día, nunca con hambre y evitando ciertos alimentos como cafeína, cola, grasas etc.
- Dormitorio más fresco que el resto de la casa, airearlo regularmente.
- Un buen colchón, no sólo influye en la calidad del sueño, sino también en la espalda (pasamos una tercera parte de nuestra vida en la cama).
- Infusión a base de valeriana, pasiflora, espino blanco.
- Tomar a diario 3 cucharadas de polen, o levadura de cerveza, o una taza de miel con 3 cucharadas de vinagre de sidra (antes de acostarse).
- Un rito para ir a dormir puede ser: paseo por la tarde, baño caliente con manzanilla, una infusión con miel, un masaje en los pies y bolsa de agua caliente.

## OTITIS

Lo primero es prevenir su aparición: lavar las manos frecuentemente, control de higiene, secando correctamente los oídos al ducharse o bañarse, evitar ambientes con humo o áreas de fumadores/as, nunca limpiar oídos con bastoncillos, evitar nadar en sitios con agua contaminada o piscinas con exceso de cloro, no compartir auriculares.

- Calor: bolsa de agua caliente o de sal caliente colocada sobre el oído.
- Vapor de hojas de eucalipto.
- Ajo: Machacar dos dientes de ajo con un poco de aceite de oliva, llevar a baño maría y dejar templar el líquido obtenido, el cual echamos en gotero y se colocan 2-3 gotas en oído afectado.
- Cebolla: Se calienta una gasa o compresa y se coloca encima una cebolla cortada o machada. Se exprime unos segundos, se retira la cebolla y la gasa o compresa se coloca sobre el oído.
- Leche materna (gotas en oído)
- Cataplasma de arcilla con esencia de tomillo.

## INFECCIONES VULVOVAGINALES

### CUIDAR TU HIGIENE GENITAL:

- Limpiarse de delante hacia atrás tras defecar o hacer pis.
- Ducha diaria, y si necesitas lavar tus genitales más veces durante el día hacerlo solo con agua y jabón, o con agua y bicarbonato, o agua y un chorrito de vinagre de manzana, nunca con jabones perfumados ni aplicar desodorantes íntimos.
- Ropa interior de algodón, lino o seda.
- No llevar por sistema salvaslips, no mantener un tampón muchas horas dentro de vagina y si es posible no dormir con el tampón.
- No usar ropa interior muy ceñida, o pantalones muy ajustados.
- Intentar no dormir con ropa interior, o solo con el pantalón del pijama.
- Valorar la posible relación con toma reciente de antibióticos, píldora anticonceptiva, corticoides.
- Reducir estrés.
- Cambiar ropa húmeda, especialmente trajes de baño.
- Analizar relación de pareja sexuales: ¿hay satisfacción real?, ¿hay reproches guardados?, ¿hay rechazo?, ¿hay una tercera persona?...

Si hay presencia de flujo abundante, maloliente o no, con picor y dolor en las relaciones sexuales de penetración, podría ser síntoma de contaminación por Cándidas (hongos) o bacterias. En estos casos:

- Hacer duchas vaginales, 2 veces diarias durante 3 días, con medio litro de agua y dos cucharadas de vinagre de sidra.
- Introducir en la vagina un diente de ajo pelado, o una cápsula de ajo, dejarla 24 horas y cambiarla, y así durante 3 días.
- Cocción de marrubio y realizar duchas vaginales 2 veces al día, durante 3 días.

A continuación antes de acostarse y durante 3 días introducir yogur natural bífido sin azúcar o kéfir en la vagina y dejarlo durante toda la noche.

## MENOPAUSIA Y CLIMATERIO

La menopausia no es una enfermedad, es una etapa más de la vida. Aquí recogemos algunos consejos de algunos síntomas o situaciones que se pueden presentar.

- Alimentación equilibrada en relación a la edad, talla, peso, hábitat y actividad, así como adecuada a alguna enfermedad que pudiera existir.
- Durante la Menopausia hay una tendencia a aumentar de peso, con una redistribución del tejido adiposo que favorece su acumulación a nivel abdominal. Si se exceden las necesidades energéticas recomendables (2000 calorías/día a personas menores de 40 años, 1900 calorías /día entre 40 y 50 años y 1880 calorías en mayores de 50 años) fácilmente y de forma progresiva se tiende a la obesidad.
- Mencionamos algunas pautas: disminuir la ingesta de grasas, el consumo de productos flatulentos (pan, pasta, legumbres), azúcares, bebidas refrescantes, y alcohólicas. Aumentar la ingesta de frutas y verduras crudas o cocidas, asegurar un aporte de fibra adecuado para una correcta eliminación.
- La alimentación tiene una gran importancia en la prevención de la Osteoporosis, de ahí que se debe vigilar el aporte de calcio (1200 a 1500 mg/día), el consumo de productos lácteos (los descremados también) es fundamental, ya que su contenido en calcio es muy elevado.
- Diariamente una hora de paseo por lugares agradables, o media hora de ejercicios que te gusten y adaptados a las características individuales: tabla, footing, baile, natación. El ejercicio físico es una manera excelente de mantener en forma los huesos, articulaciones y músculos y además mejora la flexibilidad, la amplitud de movimientos articulares, el tono muscular, la circulación y mejora la capacidad respiratoria.
- Cuando puedas, hacer algún ejercicio de relajación: con música o sin ella, yoga, Pilates, o bien cómodamente en un sillón o tumbada, cerrar los ojos, inspirar y espirar hasta contar diez lo más despacio posible.

Practicando continuamente técnicas y métodos de relajación podemos obtener grandes beneficios: disminución de la tensión a través de sensaciones de tranquilidad, quietud, calma que conllevarán un descenso de la ansiedad o angustia, mejora de la concentración y memorización, así como un aumento de la autoestima y del control emocional que repercutirá positivamente en el refuerzo de la personalidad. En resumen te ayudará a sentirte bien con una misma y con el mundo que nos rodea.

La Menopausia en sí, no provoca la aparición de “escapes de orina”, sin embargo con los años van apareciendo efectos propios de la edad, que sumado a la disminución de los estrógenos y a partos anteriores hacen que

se note un déficit de la estructura muscular del suelo pélvico, pudiendo dar lugar a incontinencia urinaria y/o fecal, a prolapsos genitales e incluso a ciertos problemas sexuales.

### DE AHÍ LA IMPORTANCIA DE:

- mantener un peso adecuado.
- evitar situaciones que provoquen tos crónica.
- evitar ingesta excesiva de café.
- adecuar la ingesta de agua, al número de micciones.
- ejercitar la musculatura del suelo pélvico: debemos reconocer nuestro cuerpo y en especial la función y el control del suelo pélvico, este sistema de músculos y ligamentos que cierran el suelo del abdomen manteniendo en posición correcta y en suspensión la vejiga, el útero, el recto en contra de la fuerza de la gravedad. El debilitamiento del suelo pélvico provoca uno o varios de los siguientes trastornos: incontinencia urinaria, prolapsos de útero, ano o vejiga y disfunciones sexuales.

**LOS EJERCICIOS DE KEGEL**, o del “ascensor” sirven para fortalecer los músculos del suelo pélvico: imagina el suelo pélvico como un edificio de varios pisos con un ascensor, estamos en la parte baja (a la altura de los orificios de la vejiga y el ano). Es el “piso” más fácil de sentir. Apriétalos y siéntelos tensarse, es como si fuéramos a subir varios pisos, o a orinar y cuando ya va a salir cortamos el chorro, bajamos nuevamente hasta los pisos inferiores (distendemos músculos) y volvemos a “subir” (tensamos). Al principio puede costar, pero luego podrás hacer el ejercicio varias veces al día incluso haciendo las tareas cotidianas.

- Busca sitios de interés propio y relaciónate. Haz excursiones, viajes, etc.
- Sofocos. Parecería que se han convertido en el “síntoma oficial de la menopausia” y son motivo de queja muy frecuente en esta etapa de la vida. Se recomienda evitar alcohol, café, té y otras bebidas calientes. Mantenerse lejos del sol y de las fuentes de calor. Desconfiar de los cambios bruscos de temperatura. Modificar formas de vestir: vestidos amplios, ligeros, fáciles de poner para poder quitarlos, mejor de algodón, evitar cuellos altos.

**ORGANIZA LA NOCHE:** ten varias mantas a mano, extiende una toalla sobre la sábana de abajo para que en caso de sudores la empape, camión ligero y uno de recambio a mano.

- Enriquecer la alimentación con vitamina E y C y con selenio.
- Infusiones de clavos rojos, miel, salvia, o trébol rojo.
- Aceite de semillas de lino, vinagre de manzana (una cucharada en ayunas, o incorporarlo en ensaladas o zumos).
- Aceite de onagra, gotas o cápsulas, antes de acostarse.

## VARICES Y PROBLEMAS CIRCULATORIOS

**EVITA** la vida sedentaria, las estancias prolongadas en posición de pie o sentada, uso de ropa ceñida y ligaduras en la mitad inferior del cuerpo, el calzado con tacón alto, el sobrepeso, alcohol, tabaco, tomar anticonceptivos hormonales, exposición prolongada al sol y los baños calientes, golpes y rascaduras en el trayecto de las venas y rozaduras por el calzado.

### SE ACONSEJA:

- Si fuera posible practicar: natación, ciclismo, yoga.
- Dormir con las piernas en posición ligeramente elevadas.
- Efectuar baños diarios con agua fría (10-20 segundos en cada pierna)
- Caminar como mínimo media hora. Siempre que puedas sobre hierba o arena, con los pies descalzos.
- Gimnasia en casa:
  - a) Sentado o sentada en una silla con la espalda recta suba los talones apoyándose en la punta de los pies unas 20 veces.
  - b) Sobre las puntas de los pies descalzos camine a pequeños pasos durante algunos minutos.
  - c) En posición “firmes” póngase de puntillas unas 20 veces.
  - d) En posición horizontal, levante alternativamente las piernas flexionadas, intentando coger con las manos la parte de atrás de la rodilla.
  - e) En el baño dese masajes con agua fría partiendo del pie a la rodilla, primero la parte externa y seguidamente la interna.
  - f) Encuentre durante el día un momento para sentarse levantando y apoyando las pantorrillas en un cojín con las piernas ligeramente flexionadas.
- Colocar hojas verdes de col prensadas sobre las piernas como si fueran vendas una o dos horas diarias.
- Infusiones de cola de caballo o apio una vez al día.
- Castaño de indias (2 veces al día).
- Aceite de onagra (1 cápsula al día).
- Lecitina de soja líquida 1 cucharada en cada comida.
- Darse un ligero masaje con pomada o gel de hamamelis.

### UN CONSEJO: LA SALUD Y LAS CARICIAS.

Las personas contamos con dos magníficas herramientas para dar forma a lo que pensamos y a lo que sentimos: **LAS MANOS**.

Las manos, sirven para dar y recibir, para transmitir, para comunicar y por supuesto para proporcionar caricias, esos gestos que hacemos con la intención de proporcionar apoyo, fortaleza, seguridad, ternura a otra persona.

Si en alguna ocasión “PERDEMOS LA SALUD” y necesitamos hacer un corto o largo camino para recuperarla, Las Manos y su especial sensibilidad serán un punto corporal importante de transmisión de energía emocional, siendo además capaces de captar un volumen de información similar al que reciben los ojos y los oídos.

La piel es la frontera que separa el yo del tú, quizá por esto muchos de los problemas dermatológicos tiene su origen en las dificultades de relación con los demás: picores eczemas, quistes, psoriasis, sudoraciones, o acné son afecciones que tiene que ver mucho con las emociones negativas.

En ocasiones, tocar a otra persona nos da vergüenza, las directrices sociales limitan el contacto a darse la mano o a un beso de “hola y adiós”, todo esto ocurre por temor a malinterpretaciones y a que se pueda ver una insinuación de carácter sexual en cualquier gesto que vaya más allá de lo establecido; en las relaciones afectivas también reprimimos las caricias, aquí nos da miedo al rechazo, esto sólo lleva a reprimir nuestros deseos y por supuesto a reducir la cantidad de caricias a recibir.

**EL TACTO - LAS MANOS** crean vínculos positivos con la otra persona, porque hace que se sienta mejor. Las caricias son necesarias para crecer personalmente. Si las hacemos con intención y sentido serán capaces de vitalizar, armonizar, aliviar y ayudar a cualquier persona a “GOZAR DE BUENA SALUD” y además son...muy económicas.

## ÍNDICE

---

INTRODUCCIÓN .....	5
RECOMENDACIONES GENERALES .....	7
RECOMENDACIONES PARA:	
Artrosis .....	9
Artritis Reumática .....	9
Menorrea (Falta de Regla) .....	10
Acné .....	10
Anemia .....	11
Cistitis .....	11
Cefaleas (Dolor de Cabeza) .....	11
Ciática .....	12
Depresión .....	12
Dismenorrea (Menstruaciones Dolorosas) .....	13
Diarreas .....	13
Dolor de Espalda .....	14
Estreñimiento .....	15
Fiebre .....	15
Gripe .....	16
Tos .....	16
Hemorroides .....	17
Hipertensión .....	17
Insomnio .....	18
Otitis .....	18
Infecciones Vulvovaginales .....	19
Menopausia y Climaterio .....	20
Varices y Problemas Circulatorios .....	22
Un consejo: LA SALUD Y LAS CARICIAS .....	23





**Ayuntamiento de Jerez**  
Igualdad y Salud



**ESTRATEGIA  
PROMOCIÓN DE LA SALUD  
Y PREVENCIÓN EN EL SNS**



**R · E · C · S**  
Red Española de Ciudades Saludables



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES  
E IGUALDAD



FEDERACION ESPAÑOLA DE  
MUNICIPIOS Y PROVINCIAS