

Índice analítico

Sección I: El valor del tiempo libre

Disfrutar del descanso	3	Vacaciones para descansar	24
La necesidad de descansar y relajarse.	3	Las vacaciones como reencuentro	
Tiempo libre y calidad de vida.	6	con uno mismo	24
El ocio positivo	11	Eludir el estrés.	26
El tiempo libre como elemento de		La elección de destino.	28
interrelación.	17	La programación del viaje	32
La sociedad del ocio	20	Las vacaciones con niños.	37
		Las vacaciones en la tercera edad	39
		Las vacaciones para jóvenes	41

Sección II: Las actividades del ocio

¿Qué opción de ocio es la más adecuada?	44	Náutica.	79
Actividades al aire libre	44	Parques naturales	81
Actividades manuales, prácticas y técnicas.	46	Paseos de montaña	89
Coleccionismo y entretenimiento	48	Playas, albercas y parques acuáticos.	91
Espectáculos, manifestaciones artísticas y		Termas	94
medios de comunicación	50	Turismo de aventura	96
Actividades al aire libre	53	Turismo ecológico	102
Acampada.	53	Zoológicos, delfinarios, acuarios	
Albergues y campamentos infantiles.	58	y afines	106
Caza y pesca.	60	Actividades manuales, prácticas y técnicas	109
Excursiones y senderismo	64	Automóvil, motocicleta y bicicleta	109
Granjas escuela y aulas de naturaleza	70	Bricolaje	115
Montañismo	73	Carpintería	124

Cerámica	130
Cestería	132
Cuidado de los animales	135
Decoración	144
Dibujo y pintura	151
Electricidad y electrónica	157
Flores y plantas	164
Fotografía	173
Informática como medio de ocio	180
Labores	186
Manualidades con papel, madera, cuero y otros materiales	191
Radioafición	197
Video	198
Coleccionismo y entretenimiento	205
Antigüedades y objetos de arte	205
Armas	207
Artesanía	209
Coleccionismo de cine	211
Filatelia	213
Joyas y orfebrería	219
Juegos y juguetes	221
Numismática	226
Pasatiempos	230
Relojes	231

Espectáculos, manifestaciones artísticas y medios de comunicación	234
Ballet	234
Cine	237
Circo	245
Conciertos de música clásica	246
Folclor	250
Internet como medio de ocio	254
Jazz	264
Museos	268
Ópera	272
Parques de diversiones y temáticos	276
Prensa y revistas	278
Radio	286
Rock	292
Tauromaquia	297
Teatro	302
Televisión	309

Música y lectura	317
Iniciación a la música	317
La fonoteca básica	339
Música e Internet	345
Amar los libros	350
Los géneros literarios	356
Literatura e Internet	366

CLAVES DE ACTUALIDAD

La salud

Alimentación y salud	374
La intoxicación por dioxinas	374
Nuevas pautas nutricionales	376
Vida sexual	379
La elección del sexo de los hijos	379
La polémica de la clonación humana	381
Sistemas, órganos y sus enfermedades	383
El genoma humano	383
Las perspectivas terapéuticas de las células madre	386
• El sistema cardiovascular	389
El corazón artificial	389
El síndrome de la clase turista	391
El síndrome de la muerte sedentaria	393
La hipercolesterolemia: la polémica de los fármacos contra el colesterol	396
• El aparato digestivo	398
El cáncer gastrointestinal: nuevas perspectivas	398
La cápsula endoscópica	400
La obesidad: nuevas perspectivas	401
• El aparato respiratorio	403
El ántrax	403
El cáncer de pulmón: la terapia personalizada	405
El tabaquismo	407
El síndrome de muerte súbita del lactante	409
• El aparato reproductor	411
El cáncer de mama: nuevas perspectivas	411
• El sistema inmunitario	413
El SIDA: nuevas perspectivas	413
• El sistema nervioso	416
La ansiedad: descubrimiento del gen de predisposición	416
La apnea del sueño	418
La depresión: nuevas perspectivas	420
La enfermedad de Creutzfeldt-Jakob	422
La enfermedad de Alzheimer: perspectivas de vacunación	424
La meningitis: perspectivas de vacunación	426
La poliomielitis: perspectivas de erradicación	428

El insomnio: nuevos enfoques	429	• La sangre	441
El síndrome de fatiga crónica	432	El síndrome de los Balcanes	441
El síndrome del bebé zarandeado	434	• Las alteraciones genéticas	443
El sistema tegumentario	436	El síndrome de Down:	
Los riesgos clínicos del <i>piercing</i>	436	localización del gen básico	443
El sistema musculoesquelético	437	• Los avances tecnológicos	445
El alargamiento óseo	437	La telecirugía	445
Los sentidos	439	Los trasplantes:	
La corrección de errores refractivos		nuevas perspectivas	447
de la visión	439	La terapia génica	449

La autorrealización

En armonía con uno mismo	453	La satisfacción en el trabajo	468
El fanatismo: perspectiva psicológica	453	Discriminación y desigualdad	
El <i>shock</i> postraumático	455	en el trabajo: problemas de pujante	
La violencia doméstica	457	actualidad	468
La violencia infantil	459	<i>Mobbing</i> : acoso moral en el trabajo	470
Técnicas de apoyo psicológico:		El acoso sexual en el medio laboral	472
nuevas perspectivas	461	La gestión de recursos humanos:	
Test proyectivos	463	nuevas perspectivas	474
Sentirse bien con los demás	465	La problemática de las prejubilaciones	476
La comunicación virtual	465	El síndrome del quemado	
		o <i>burn-out</i>	478

La espiritualidad

Religiones: pasado y presente	481	El wahabismo: origen del fundamentalismo	
El fenómeno talibán: la espiritualidad		islámico	494
fanatizada	481	Fundamentalismo y terrorismo	496
Falun Gong: la última gran secta		El islam en la sociedad del siglo XXI	498
del Imperio Celeste	483	Guerra y religión en el siglo XXI	499
La ultraortodoxia hebrea	485	El nuevo ecumenismo cristiano	501
Religión y biotecnología	487	La relación entre credos:	
Mujer y jerarquía religiosa	488	nuevas perspectivas	503
Las religiones en la red	490	La sucesión papal	505
Las claves de las grandes religiones	493		
Beatificación y canonización	493	Índice	507

Índice analítico

Sección I: En armonía con uno mismo

Conocerse y conocer	3	Dime cómo escribes...	82
La importancia de conocerse a sí mismo . . .	3	Personalidad y astrología (I):	
Somos únicos.	5	de Aries a Géminis	85
Constitución física y carácter	7	Personalidad y astrología (II):	
¿Apático, nervioso o sentimental?	10	de Cáncer a Virgo.	87
¿Extrovertidos o introvertidos?	12	Personalidad y astrología (III):	
Sensibilidad y dureza emocional	14	de Libra a Sagitario.	89
Madera de líder.	17	Personalidad y astrología (y IV):	
Pros y contras de la agresividad	18	de Capricornio a Piscis	91
Dominancia y sumisión	21		
Actividad y motivación	23	Quererse y querer	94
La actividad puede «enfermarse»	25	El amor hacia nosotros mismos:	
¿Nacemos o nos hacemos?	27	la autoestima	94
Niveles de conciencia	30	Diferencia entre autoestima y egoísmo . . .	97
Mecanismos de defensa del Yo	33	Creencias que nos hacen infelices.	98
Sexualidad y psiquismo	34	Los complejos	102
Sexualidad y carácter	37	La dependencia emocional	104
Por qué soñamos.	39	Cómo nos vemos y cómo queríamos	
La interpretación de los sueños	41	vernos.	106
Los actos fallidos.	44	Valores y deberes	109
La ansiedad.	47	El sentimiento de culpa	111
El síndrome de adaptación general (SAG) . .	49	La timidez	114
Los conflictos	51	¿Está demasiado irritable?	116
¿Puede ser psicológico el cansancio?	54	Sáquele partido a sus pensamientos	119
El afán perfeccionista.	56	Aprenda a valorarse.	122
Los rasgos paranoides	58	Los miedos y cómo superarlos	125
Las fobias	60	La asertividad	127
El enfermo imaginario	63	Nuestros derechos como persona	129
No existe la personalidad ideal	65	Cómo defenderse de la manipulación (I) . .	131
Cuando lo normal deja de serlo	67	Cómo defenderse de la manipulación (y II)	133
Cuando no hay conciencia de		Aprender a decir NO.	135
enfermedad.	70	El valor del perdón	137
La madurez emocional	71	Hay que ser perseverante.	140
La cara como espejo del alma	74	Aceptación positiva de lo irremediable. . .	142
Conocerse a través del dibujo (I)	77	Conocimiento y técnicas de meditación . .	144
Conocerse a través del dibujo (y II)	79		

Sección II: Sentirse bien con los demás

La comunicación	149	¿Nos gusta a los dos lo mismo?	202
La importancia de los otros en la vida	149	La familia	205
Generosidad y altruismo	151	Los mitos familiares	208
La comunicación (I)	154	Espacio e intimidad	210
La comunicación (y II)	157	¿Los hijos unen?	213
La empatía	160	Los hijos crecen: no se desmoralice	216
El lenguaje corporal	163	Distribución de las funciones del hogar (I)	219
El peligro de los juicios	166	Distribución de las funciones del hogar (y II)	222
El arte de la crítica (I)	169	Cuando surgen los problemas (I)	225
El arte de la crítica (y II)	172	Cuando surgen los problemas (y II)	227
Amigos, pareja y familia	175	El desinterés y otros problemas sexuales	230
¿Los polos opuestos se atraen? (I)	175	El drama de Otelo	233
¿Los polos opuestos se atraen? (y II)	177	Discusiones y peleas (I)	236
Evitar prejuicios y estereotipos	180	Discusiones y peleas (y II)	238
Cómo ser un buen amigo	183	Apenas hablamos	240
El arte de seducir (I)	186	Reconquistar a nuestra pareja	244
El arte de seducir (y II)	188	La decisión de acudir al psicólogo	247
Por qué mantenemos una relación	192	Envejecer juntos	249
De la pasión al amor	194	La sexualidad en la tercera edad	251
Amor y compromiso	197	Cuando nos quedamos solos (I)	254
Sexualidad y vida	200	Cuando nos quedamos solos (y II)	256

Sección III: La satisfacción en el trabajo

Elegir bien	261	Ser eficaces	321
El valor del trabajo	261	Pasos básicos para buscar trabajo	321
Elegir bien: la orientación	263	El <i>curriculum vitae</i> : cómo elaborarlo	325
Un método para elegir con acierto	266	Advertencias prácticas ante un proceso de selección	328
¿Existe la vocación?	269	Nos van a entrevistar: qué hacer y qué no	332
Personalidad y profesión	271	Algunas pautas para combatir el estrés	334
¿Soy creativo o no?	275	Cómo superar los bloqueos	337
¿Qué papel nos va mejor?	278	Leer, comprender y sintetizar (I)	340
Estilos de dirección	281	Leer, comprender y sintetizar (y II)	343
Personalidad del directivo	285	Trucos para mejorar la memoria	347
Lo que le pedimos al trabajo	287	Cómo presentar y defender un trabajo	351
Inteligencia emocional y trabajo	291	La guía del orador: cómo hablar en público	354
La vida laboral	295	Organización eficaz del tiempo y las tareas	357
Las empresas del siglo XXI	295	Cómo resolver problemas y tomar decisiones	361
Qué buscan los seleccionadores de personal	298	Negociar con éxito	364
La carrera profesional (I)	301		
La carrera profesional (y II)	304		
El estrés en el trabajo	307		
La adicción al trabajo	309		
Trabajar en grupo (I)	312		
Trabajar en grupo (y II)	315		
Afrontar positivamente la jubilación	318		
		Glosario	367

Índice analítico

Sección I: Las grandes preguntas del hombre

Conceptos generales	3	El origen del universo: la creación	57
Espíritu y espiritualidad	3	El origen del hombre	64
Lo que nos preguntamos todos	7	El mito del eterno retorno	70
Los mitos como respuesta existencial (I)	11	El fin del mundo	72
Los mitos como respuesta existencial (y II)	16	El principio del mal	77
La conciencia moral	20	¿Somos materia o espíritu?	82
Lo humano, lo sobrenatural, lo divino y lo sagrado	26	El sentido de la existencia	87
Ateos, agnósticos, escépticos y creyentes	30	¿Cuál es el fin de nuestros actos?	93
Interrogantes y respuestas	36	Absurdo y felicidad	97
La búsqueda de Dios	36	Lo moral y lo inmoral	101
¿Un solo Dios o muchos dioses?	40	¿El fin justifica los medios?	106
La naturaleza divina: lo femenino y lo masculino en la divinidad	46	Los límites de nuestra acción	111
Semidioses, seres sobrenaturales y héroes	52	¿Qué es un derecho?	115
		¿Dueños o esclavos de nuestro destino?	120
		El valor de la belleza	126
		El hombre, la vida y la naturaleza	129
		La vida después de la vida	134

Sección II: Religiones: pasado y presente

El hecho religioso	143	Religión y poder	175
¿Qué se entiende por religión?	143	¿Qué es la teocracia?	181
¿La religión es un hecho universal?	148	Actitudes religiosas	185
¿Qué tienen en común todas las religiones?	152	La relación con lo sobrenatural	191
¿Qué funciones realiza la religión en la sociedad?	156	Las mediaciones religiosas: personas	191
¿De qué se ha acusado a la religión?	159	Las mediaciones religiosas: objetos	196
¿Puede morir una religión?	162	Las mediaciones religiosas: lugares	200
Religión y ciencia	166	Las mediaciones religiosas: el tiempo	205
Religión y cultura	170	Los ritos de iniciación	209
		Los ritos de purificación	212

Los ritos propiciatorios: los sacrificios	216	Las tradiciones mesopotámicas (I)	299
Los ritos de consagración	220	Las tradiciones mesopotámicas (y II)	303
Los ritos de tránsito	223	La tradición del antiguo Irán	308
El culto a los antepasados	228	La tradición celta	313
¿Revelación o razón?	231	La tradición griega	316
Los textos sagrados: ¿palabra de Dios?	237	La tradición romana	323
Adivinación y profecía	243	La tradición germano-eslava	328
Mensajeros divinos: los ángeles	250	Tradiciones de la América precolombina	334
Los milagros	255	La tradición maya	342
El sentido de la oración y las formas de orar	260	La tradición azteca	347
El misticismo	265	La tradición inca	353
La brujería y la magia	269	La tradición hebrea	358
El espiritismo	274	La tradición cristiana	365
Tradiciones religiosas de todos los tiempos	278	La tradición islámica	372
Las tradiciones primitivas	278	La tradición hermética	377
Las tradiciones religiosas orientales	281	La tradición alquímica	382
El culto a Mitra	289	La tradición cabalística	386
La tradición egipcia	292	La tradición esotérica	391
		El sincretismo religioso: vudú, santería, macumba	397

Sección III: Las claves de las grandes religiones

Panorama de las grandes religiones en la actualidad	405	Fanatismo, fundamentalismo y tolerancia	467
El cristianismo	405	La nueva religiosidad (I)	472
El judaísmo	415	La nueva religiosidad (y II)	475
El islam	425	Rasgos y riesgos de las sectas	478
El hinduismo	435	Apuntes de mitología comparada	483
El budismo	445	Las tréadas en la mitología	484
El sintoísmo	455	La mitología y el lenguaje	486
El confucianismo y el taoísmo	460	Dioses y héroes civilizadores	488
El hombre y la religión en el siglo XXI	467	Equivalencias entre los panteones griegos y romanos	489

Índice analítico

Parte 1: Las claves para una vida sana

Sección I: Claves para una vida sana	3
• El desarrollo prenatal y el nacimiento	3
La vida intrauterina	3
Cuidados prenatales	5
El nacimiento del niño	7
• La salud del recién nacido	9
Los primeros chequeos médicos	9
La alimentación del bebé	10
El desarrollo del bebé	12
• La salud del niño	14
El desarrollo infantil	14
Problemas frecuentes durante la infancia	16
• La salud del adolescente	19
Pubertad y adolescencia	19
Madurez sexual y sexualidad	21
• La salud de la persona adulta joven	22
• La salud de la persona madura	24
La «crisis de la mediana edad»	24
• La salud de la persona de edad avanzada	26
Cambios fisiológicos en el envejecimiento	26
La actividad física e intelectual	27
Problemas de salud más frecuentes	29
Sección II: Alimentación y salud	31
• Los componentes de los alimentos	31
Las grasas o lípidos	32
El colesterol	33
Los glúcidos o hidratos de carbono	35
Las proteínas	36
Los minerales	37
Las vitaminas	38
La fibra	39
• La dieta normal	40
Requerimientos energéticos y nutritivos de un adulto sano	41
La nutrición durante el embarazo	42
La nutrición durante la lactancia	43
La nutrición infantil	44
La nutrición en la tercera edad	45
Los usos y modos nocivos en la alimentación	47
La alimentación macrobiótica y vegetariana	48
• Tablas de componentes y de valor energético de los alimentos	50
Las carnes	50
Pescados y mariscos	52
Fruta y productos derivados	54
Hortalizas y legumbres	55
Setas	57
Leche, productos lácteos y huevos	58
Aceites y grasas	59
Cereales y derivados	60
Frutos secos	62
Dulces y postres	62
Bebidas	64
Conservas y comidas preparadas	65
Sección III: La higiene	67
• La higiene física	67
El aseo personal	68
La higiene dental	70

La higiene sexual	71
• La higiene mental	72
El sueño	72
El estrés y el descanso	74

Sección IV: El cuerpo en forma	75
• Tipos de ejercicios	76
• Ejercicios para realizar en casa	78
Ejercicios de calentamiento	78
Ejercicios de flexibilidad	80
Ejercicios para corregir la postura	81
Ejercicios de relajación	83
Ejercicios de resistencia	85

Sección V: El cuidado de la propia imagen	87
• La importancia de la imagen	87
Los cuidados básicos de la piel	88
Eliminación y decoloración del vello	89
Los cuidados del cutis	90
El problema de las arrugas	92
Los cuidados de los ojos	93
Los cuidados del cabello	94
Los cuidados de las uñas	95
El tratamiento de la celulitis	96

Sección VI: Vida sexual	97
• Fisiología de la sexualidad	97
La actividad sexual del varón	98
La actividad sexual de la mujer	100
• Evolución de los órganos sexuales con la edad	103
La pubertad de la mujer	103
La pubertad del varón	104
La menarquia	105
La menopausia	107
La andropausia	108
• Técnicas médicas relacionadas con la reproducción	110
La fecundación in vitro	110
La inseminación artificial	111
Técnicas de diagnóstico prenatal	112
La ecografía	113
La amniocentesis	114
El aborto provocado	116
• El control de la natalidad	117
La esterilización	117
Métodos hormonales para evitar el embarazo	118
Dispositivos intrauterinos	120
Mecanismos de barrera	121
Anticonceptivos químicos	123
El coitus interruptus	124

Parte 2: El cuerpo humano y sus alteraciones

Sección VII: Sistemas, órganos y sus enfermedades	127
• La célula, los tejidos y el cuerpo	127
La célula	127
Los tejidos	129
El cuerpo humano	130
• El sistema cardiovascular	132
Las arterias	134
El corazón	135
Las venas	136
El edema	137
La embolia	138
La hipercolesterolemia	139
La hipertensión	141
La hipotensión	142
El infarto de miocardio	143
El soplo cardíaco	145
La taquicardia	146
Las varices	147
• El aparato digestivo	149
La boca	150
Los dientes	151
El esófago	153
El estómago	154
La faringe	156
El hígado	157
El intestino	158

El páncreas	160
La vesícula biliar	162
El alcoholismo	163
La amigdalitis	165
La apendicitis	166
El cáncer de colon	167
El cáncer de estómago	169
La caries	170
La cirrosis	172
El cólera	173
El cólico biliar	174
La disentería	175
El estreñimiento	177
La faringitis	178
La gastroenteritis	179
Las hemorroides	181
La hepatitis	182
La hernia de hiato	183
La obesidad	184
Las paperas	186
La periodontitis	187
La placa dental	188
La salmonelosis	189
• El sistema nervioso	191
El cerebro	192
La médula espinal	194
Los nervios	195

Las neuronas	196	•El sistema inmunitario.....	277
La amnesia	197	Los anticuerpos	278
La anorexia nerviosa	198	Los linfocitos	279
La ansiedad	199	La alergia	279
La ciática	200	El SIDA	281
La depresión.....	202	•El sistema linfático.....	283
La epilepsia	203	El bazo	284
La esclerosis múltiple.....	205	Los ganglios linfáticos	286
El ictus (accidente vascular		La enfermedad de Hodgkin	287
cerebral agudo)	206	Las fiebres tifoideas	289
El insomnio	209	•El sistema musculoesquelético	291
Las jaquecas.....	210	Las articulaciones	294
La enfermedad de Alzheimer.....	212	La columna vertebral	295
El mareo	213	El cráneo	297
La meningitis	214	Los huesos	299
La enfermedad de Parkinson	216	Los músculos	301
La poliomielitis	217	Los tendones	303
El vértigo	219	La artritis	304
•El aparato respiratorio	220	La artrosis	306
Los bronquios	221	La desviación de la columna vertebral	307
La laringe	222	El esguince.....	309
Los pulmones.....	223	La hernia de disco	310
La tráquea	225	El lumbago	311
La asfixia	226	La osteoporosis	312
El asma	228	Los pies planos.....	313
La bronquitis	229	El raquitismo	315
El cáncer de pulmón	230	El reumatismo	316
La difteria	232	La tendinitis	317
La fibrosis quística	233	La tortícolis	318
La gripe	234	•El sistema tegumentario	319
El hipo	236	El pelo	320
La laringitis.....	237	La piel	321
La neumonía	238	Las uñas	323
El resfriado	239	La acné.....	324
La sinusitis	241	Las ampollas	325
•El aparato reproductor	243	Las calenturas	326
Los ovarios	245	Los callos	327
El pene	246	El cáncer de piel	327
La próstata	247	El eccema	329
Los testículos	248	La escarlatina	330
El útero	249	El herpes simple.....	330
La vagina	250	El herpes zóster	331
La vulva	251	Los hongos.....	332
El cáncer de cuello uterino	252	El pénfigo foliáceo	333
El cáncer de mama	254	Los piojos	334
El cáncer de próstata	256	La psoriasis.....	335
La dismenorrea	257	La rubéola	337
Las enfermedades de transmisión sexual	258	El sarampión	338
La esterilidad	260	La sarna	339
La impotencia	262	La tiña	340
La prostatitis	263	La varicela	341
•El sistema endocrino	265	Las verrugas	342
Las glándulas paratiroides	268	•El aparato urinario.....	344
Las glándulas suprarrenales.....	268	La orina	345
La hipófisis	270	Los riñones.....	346
El hipotálamo.....	270	Los uréteres	348
El timo	271	La uretra	349
El tiroides	272	La vejiga urinaria	350
El bocio	273	La cistitis	351
La diabetes mellitus	274	El cólico nefrítico.....	352

La insuficiencia renal.....	353	La congelación.....	416
La incontinencia urinaria.....	354	La electrocución.....	417
• Los sentidos.....	355	La insolación.....	418
El gusto.....	356	Las quemaduras.....	419
El oído.....	357	• Mordeduras y picaduras de animales.....	421
El olfato.....	358	Las mordeduras de perro y otros animales.....	421
El tacto.....	359	Las mordeduras de serpiente.....	423
La vista.....	361	Las picaduras de insectos y arácnidos.....	424
El astigmatismo.....	362	• Intoxicaciones o envenenamientos.....	426
Las cataratas.....	363	Las intoxicaciones por alimentos.....	426
La conjuntivitis.....	365	La intoxicación producida por fármacos.....	428
El daltonismo.....	366	La intoxicación por setas venenosas.....	430
La hipermetropía.....	367		
La miopía.....	368	Sección IX: Atención al enfermo en el hogar.....	431
La otitis.....	369	• La familia y el cuidado del enfermo.....	431
• La sangre.....	370	La alimentación del enfermo.....	432
La anemia.....	372	La habitación del enfermo.....	433
El dengue.....	374	La higiene del enfermo.....	435
La enfermedad de Chagas.....	375	La movilización del enfermo incapacitado.....	436
La esquistosomiasis.....	376		
La hemofilia.....	377	Sección X: Drogas: prevención y consumo.....	437
La hipoglucemia.....	379	• La drogadicción.....	437
La leishmaniasis.....	380	Drogadicción y dependencia.....	437
La leucemia.....	381	Síndrome de abstinencia.....	438
El paludismo.....	383	Formas de consumo.....	440
El tifus.....	384	• Educación y prevención.....	442
• El genoma y las alteraciones genéticas.....	385	Información sobre las drogas.....	442
El genoma.....	386	Detección precoz de la drogadicción.....	443
La terapia génica.....	387	• Tipos de drogas.....	445
El albinismo.....	388	Alcohol y tabaco.....	445
La fenilcetonuria.....	388	Alucinógenos: LSD, hongos.....	446
El síndrome de Down.....	389	Cocaína, crack, anfetaminas y éxtasis.....	448
		Disolventes y pegamentos.....	450
		Hachís y marihuana.....	451
		Heroína y opio.....	452
		Psicotrópicos y otros fármacos.....	453
Sección VIII: Primeros auxilios.....	391		
• Urgencias cardiorrespiratorias.....	391	Sección XI: Medicina natural.....	455
El ataque de asma.....	391	• Preparaciones medicinales a partir de las plantas.....	455
El infarto de miocardio.....	392	La fitoterapia.....	455
La reanimación cardiorrespiratoria.....	393	Tipos de preparaciones medicinales.....	456
La traqueotomía.....	394	Principales plantas medicinales.....	457
• Hemorragias externas.....	396	Recetas elaboradas con plantas medicinales.....	466
Los primeros auxilios en las hemorragias externas.....	396	• Otras técnicas de naturoterapia.....	475
Las hemorragias nasales.....	397	Hidroterapia: el poder curativo del agua.....	475
El torniquete.....	398	Aeroterapia: propiedades curativas del aire.....	476
• Traumatismos.....	400	Geoterapia: propiedades curativas de las tierras y barros medicinales.....	477
El transporte de un herido.....	400	Helioterapia: propiedades curativas de la luz solar.....	479
Los traumatismos abdominales.....	402	Técnicas manuales: masaje, quiropráctica, quinesiológia.....	480
Los traumatismos craneales.....	403	Homeopatía.....	482
Los traumatismos torácicos.....	404	Acupuntura.....	483
Los traumatismos vertebrales.....	405	Digitopuntura.....	485
• Contusiones y heridas.....	407	Musicoterapia.....	486
Las contusiones.....	407	Yoga.....	487
Las heridas.....	408		
La limpieza de las heridas.....	410	Índice.....	489
• Cuerpos extraños.....	412		
Los cuerpos extraños en la nariz.....	412		
Los cuerpos extraños en otras localizaciones de las vías respiratorias.....	412		
Los cuerpos extraños en los oídos.....	414		
Los cuerpos extraños en los ojos.....	415		
• Trastornos ocasionados por agentes físicos y químicos.....	416		