

# Índice analítico

## Parte 1: Las claves para una vida sana

---

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

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

<b>Sección IV: El cuerpo en forma</b> .....	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

<b>Sección V: El cuidado de la propia imagen</b> .....	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

<b>Sección VI: Vida sexual</b> .....	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

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