

**ESTEMOS  
PREVENIDOS**

COMO RECONOCER  
LA ENFERMEDAD

DE

**T** UBERCULOSIS



## Estemos prevenidos

Hay una enfermedad que es muy peligrosa. Se llama la tuberculosis, pero en mixteco decimos "enfermedad de flaqueza" o "tos que no se quita." Mucha gente sufre de esta enfermedad peligrosa aunque no sabe que así se llama. Decimos que es enfermedad peligrosa porque nos mata. No nos deja hasta que morimos. No se cura sólo.

Por toda esta región hay gente que sufre esta enfermedad. Hay pueblos lejanos donde no hay mucha tuberculosis, pero es por el frío que hace allá. Pero por acá, hay mucha de esa enfermedad aunque no nos damos cuenta, porque, al comenzar, no da señas de ser enfermedad peligrosa. Por eso, es mejor que tengamos mucho cuidado y que estemos prevenidos para que no nos ataque. Tanto los niños como los grandes están en peligro de contagiarse. Así es que, pongamos atención a lo que dice este folleto para que sepamos cómo es la enfermedad y cómo curarnos.

### ¿Qué cosa nos hace enfermar?

Lo que nos hace enfermar es una clase de microbio. Los microbios son animalitos muy pequeños, tan pequeños que no se ven con los ojos, sino solo con un aparato que se llama microscopio. El lugar donde les gusta quedarse y hacer daño es el pecho, porque allí están las bolsas donde entra y sale el aire que respiramos. Los doctores les llaman a estas bolsas "pulmones". Así es que a veces, al sufrir tuberculosis, nos duele el pecho, porque allí los microbios están comiendo y haciendo daño. Se encuentran también en la

saliva que escupimos después de toser. Cuando tosemos, salen también en el vapor del tosido, y así se riega la enfermedad. La gente de la casa donde está el enfermo puede también enfermarse, porque así pasa la enfermedad de los enfermos a los sanos. Lo malo es que al principio no se ve claro que uno está enfermo. Por eso no nos fijamos en que poco a poco estamos pasando de mal en peor.

### ¿Cómo se reconce la enfermedad?

¿De qué modo puede uno saber que está sufriendo la tuberculosis? De esta manera: tiene sus señas. .Primero se nota que el enfermo tose, y sale esputo y garga jo de la garganta. Por eso tiene que escupir. Lo que escupe es blanco, pero cuando la enfermedad está más fuerte también se ve sangre mezclada.

A veces tosemos, pero dentro de una ó dos ó tres semanas se nos quita. Esta probablemente no es tuberculosis, sino una tos ordinaria. Pero si tosemos por varios meses y no se nos quita, puede ser que sea la tuberculosis, porque así es su seña. Pero hay más señas. Sentimos una calentura, aunque no mucha. La hora cuando nos da más calentura es en la tarde. De noche, a veces, sudamos, sentimos el sudor de la cintura para arriba. También, si trabajamos mucho, nos cansamos pronto; no tenemos fuerza. Y no queremos comer mucho, no tenemos apetito. Así es que poco a poco enflaquecemos. Por eso se llama en mixteco "enfermedad de flaqueza". Si estamos muy flacos y débiles y nos sale sangre al escupir, se sabe que la enfermedad se agrava; hace tiempo que empezó con nosotros y

ya está avanzando. Y si sale una bola en la mandíbula ó pescuezo, y madura como furúnculo, entonces sabemos que el caso está aun más grave. También al enfermo le da a veces una diarrea que no quiere pararse aunque tome mucha medicina. Es que quiere también medicina para la tuberculosis que la causa.

También, si está más avanzada la enfermedad, a veces se vomita sangre por la boca.

### Si hay señas de tuberculosis, ¿qué haremos?

Si hay señas de la enfermedad y estamos pensando mucho y no sabemos si de veras es la tuberculosis, entonces es mejor que vayamos al Centro de Salud en Acatlán. Allí sacarán un radiografía por medio de los rayos X. La radiografía es un retrato de lo que está adentro del pecho, y se saca con un aparato que hay en el Centro de Salud. Pero no nos pasa nada cuando se saca el retrato así. No siente uno nada. Es como cuando nos retratan con cámara ordinaria, no duele. Nos paramos ante el aparato, y eso es todo. Por eso, si queremos saber de seguro si es la tuberculosis ó no, vamos al Centro de Salud, pagamos lo que vale una radiografía, y nos la sacan. No es caro. Y si hay también niños y queremos saber acerca de ellos, también se puede. Hay una prueba con que se acierta si el niño ha sufrido ó está sufriendo la tuberculosis. Se llama la prueba de Mantoux. Se hace esta prueba a los niños de doce años y menos. A veces se hace también a los grandes. La prueba se aplica en el brazo. No les pasa nada y vamos a saber algo acerca de la salud de los niños.

### ¿Cómo se cura uno?

Antes, no había medicina que efectivamente curara esta enfermedad, y por eso moría la gente. Pero ahora hay medicinas que pueden acabar con la enfermedad en nuestro cuerpo. Así es que hay esperanza. Es necesario que sepamos si de veras es la tuberculosis, y si así lo reconocemos, entonces vamos a tomar las pastillas necesarias, recibir las inyecciones indicadas, y comer alimentos buenos con vitaminas.

Al empezar a curarnos, debemos recordar que lo que más vale en la curación es tomar las pastillas diariamente sin falta. El doctor puede decirnos cuantas pastillas debemos tomar cada día, y en que manera. Se toman las pastillas a la hora de la comida, y si se quiere, con un poquito de agua.

### ¿Quiere dieta la medicina?

Esta enfermedad no requiere que guardemos dieta de la manera que muchos hacen--dejando de comer alimentos buenos. Aunque tomamos medicina, podemos también comer toda clase de buen alimento. No quiere dieta. Se puede comer algo de picante, pero no debe faltar comida buena. Frijoles, calabazas, carne, huevos, leche, plátanos, naranjas, guayabas, aguacates, zapotes negros--todos son buenos alimentos para el enfermo. Si comemos puras tortillas con sal, no bastan para darnos fuerza para combatir la enfermedad. Quiere alimento más fuerte.

A veces, al estar enfermo de la tuberculosis, no nos dan ganas de comer. Nos sentimos débiles y cansados. La cosa es que para

curarnos necesitamos comer ó tomar lo que se llaman vitaminas. Se pueden comprar del doctor. Pero si no hay dinero para comprarlas, debemos comer la comida más buena y variada posible, porque también los alimentos tienen vitaminas, no solo la farmacia. Por ejemplo, hay muchas vitaminas y proteínas en los huevos. Así es que cuando nos alimentamos bien, recibimos el beneficio de muchas vitaminas y sale casi igual como si uno las comprara.

Si la persona enferma es mujer y va a tener niño, que no tenga miedo de curarse, porque no la hace daño. Ella debe también tomar las pastillas, inyectarse, y alimentarse bien, como los demás.

Si sufrimos de esta enfermedad, no debemos de trabajar mucho ni desvelarnos, pues si lo hacemos, es más fácil que se agrave la enfermedad. Es mejor descansar mucho y dormir bien, y así facilitará que se quite la enfermedad.

#### ¿Quiere mucho tiempo para curarse?

A veces no cuesta tanto sanar de esta enfermedad. Tomamos las pastillas diariamente por cuatro, ó cinco meses, y nos inyectamos los días señalados por el que dirige nuestra curación. Pero hay también casos en que dilata hasta medio año ó un año, ó año y medio antes de que uno puede sanar. Pero no debemos desanimarnos ni dejar de curarnos. Sigamos con las pastillas cada día. Tenemos que tener paciencia, porque esta enfermedad no se cura rápido.

#### ¿Cómo haremos para que no se contagien otras personas?

No queremos que se riegue la enfermedad. De por sí, la tuberculosis es una enfermedad contagiosa. No queremos que se enferme la demás gente de nuestra casa ó nuestros amigos. Por eso, el enfermo no debe de

escupir dondequiera porque la enfermedad también está en la saliva. Cuando se seca la saliva ó el gargajo, el viento la levanta. Si entra en la boca ó en la nariz de una persona sana, también se puede enfermar. La mejor es escupir en una cajita de carton ó bote chiquito. Entonces se quema la cajita ó se entierra el bote.

Al estornudar el enfermo, ó al toser, es mejor que se tape la boca con un pañuelo de papel ó de tela, para que no se llene el aire con las gotitas de saliva que salen al estornudar ó toser.

Después de que come el enfermo, es una buena idea que primero se laven los trastes de los sanos, y después los del enfermo. Los trastes del enfermo deben quedar separados y no los deben ocupar los otros. Se limpian bien los platos, cucharas, posillos, y todo lo que use el enfermo para comer. Después de comer, lo mejor es hervir agua y echar los trastes del enfermo al agua hirviendo. Así mueren los microbios que nos hacen enfermar.

La persona que cuida del enfermo debe lavarse las manos después de atenderle. Se lavan con jabón que en este caso es mejor que el alcohol.

#### ¿Porqué es mejor curarse pronto?

Pero si dilatamos y no nos curamos, nos ponemos más grave, y entonces, de veras, es difícil que haya remedio; solamente con Dios está el remedio. Por eso, es mejor no dejar la enfermedad, porque cuando apenas empieza, es mucho más fácil la curacion. Pero si dilatamos mucho y avanza la enfermedad, es mucho más difícil curarse, y quiere mucho tiempo. Pero si apenas empieza, quiere menos tiempo para aliviarse.

Si hay una persona sana, y cree que hay peligro de que se contagie de la tuberculosis, es mejor que vaya a vacunarse. Hay una vacuna que ayuda para que no se enferme la gente de tuberculosis.



## Cundoo tūha-nda

Iá iin cuehe, cuēhē dana nduá, tuberculosis nani-a. Cuēhē íchí, cuehe cai co cuxiío, ducan cachi-nda danhan davi. Cuaha néhiví, xí ndoho-cuehe yoho, ma te co cundaa ini-na nansa nani cuehe ma. Cuehe dana cachi-nda, vachi cahni-á-ndó. Ma cuxio-ña nde cachi cahni-a-ndo. Ma cuxiío mia.

Ini cutu ladu xi-nda ndoo nehivi ndoho cuēhē yoho. Ndoó ñúú xicā iyúhú ga ia cuehe ñuu yucan, vachi chii ga vixin. Doco yoho, ndisa, iá cuehe yoho, ma te na méru quésaha, co quinhin casu-nda ña doco dana ndua. Saha yucan ndua, cundoo tuha-nda, cundoo-nda prevenidu, ma sa tnia-ndo, vachi nsidaa nechí cuachi xí necuachi sahnu, ndoo-nda tixi peligrú qui cuehe stná-ndā ndoho-nda cuehe yoho. Ñayucandua, cahvi vaha-ni tutu yoho, te cunaha-ni nansa ia cuehe tuberculosis xi nansa quida-nda te nduveha-nda.

### ¿Ndíā nduá daquícuehe (xi)-nda?

Ña-ndua quicuehe xi-nda cuehe tuberculosis, nduu quisi cuati. Cuati ga-si, có tui-si cundéhē-nda ná-cuati gua-si. Sólo cuichuun-nda iin aparatu nani microscopio, da ndisa, tui-si cundéhe-nda ini nchica-nda nduu meru lugar nde ñuhu-si, saxi-si ñahma-nda yucan, meru ndé dita-nda tachi-nda. Ñayucandua, dava xichi cuhi nchica-nda nu ni quicuehe-nda ducan. Ñuhu stna-si ini ndacua ducun necuachi ia tuberculosis xi. Na caí-né quidá cuēhē yo, dandu quee-si mahi ndacua ducun-né, o te-dii-ne, o táchi-né, te xitia cuehe ducan, vachi ndiachi cuehe yo. Quicuehe stna nehivi vehe nechí cuhi dava xichi. Cuehe xí néchi cūhí, vihi ni yáha nde nechí iá vāha te cuicuān-ne. Te nu ni quicuehe-nda, ma cundaa yachi ini-nda, vachi na lácā ní quesaha cuehe tuberculosis, ni co naha seña cuehe ma. Co nduloco-nda ndoho-nda iin cuehe. Uhi cundaa yachi ini-nda. Doco cuee ni cuee ni quidá yáá cuēhē yoho, ma te co naha cuhi-nda doco vihi ni cucumi-nda cuehe yoho.

### ¿Nansa nacuni-ndā cuēhē yoho?

Indu modo cundaa caxin ini-nda divi cuehe tuberculosis quida xi-nda? Cunaha-ni, ia seña xan. Caí-ndā quida cuehe yo, quee ndacua ducun-nda. Cuxin-ña doco nu ni quida yaa cuehe yo, dava xichi daca-ña xi nii. Dava xichi caí-nda, te tixi iin o ui, o uni semana, te nduveha-nda. Doco ma di cuehe tuberculosis ndua jaan, coo, cuēhē cai uun ndua. Doco nu ni cucuee te cai-nda, cai-ga-nda, cuāhā yóo caí-ndā te ma cūi cuxiíoá, vihi ni cuehe tuberculosis ndua. Ñayucan nduu seña xi cuēhē. Doco ia ga seña xan. Ndoho stna-nda cuehe yoco, ma te co quida cuaha yoco. Sacuaa, te chii ga ia yoco. Dava xichi cana stna tē-tníi ñuu dēndē tocō-ndā cuanhān diguí xí. Xavi mi-nda. Na quidá chúun-ndā, yachi xávi-ndā, coo ga fuerza xi-nda. Co cu-adi ga ini-nda cuxi-nda. Ñayucandua, cuee ni cuee ni quesaha-nda ichi-nda mā cāhnú-ga-ndā. Saha yucan ndua nani cuehe yoho 'cuehe ichi'. Nú ní ūhí-ndā, a nū ní quee nii ini ndacua ducun-nda, dandu cundaa ini-nda ndisa, sā ní cudana cuehe, sā iá quívi quidá xī-ndā. Te nu ni caná stna sī-ndūdú o táha iqui yuhu-nda o ducun-ndā, sa ni quida yaa ndisa cuehe, grave ia-nda. Dava xichi cuun tixi-nda quida cuehe yo, te ma cūi cucuān, ma te nádáá gá tatna cutatna-nda, vachi cuní stna tatna tuberculosis, ma di cuisi tatna xi cuēhē cūn.



## Nu ia seña cuēhē-yō, ¿ndíā quida-nda?

Ni ia seña cuehe tuberculosis, te nacani ini-nda, cachi-nda, "A divi cuehe yo ndua quida xi," dandu chii ga vaha cunhun-nda nuu iin Centru de Salud ia Tesaha. Yucan tava-ne iin retratu cundehe-te nansa ia ini nchica-nda, a quida cuehe yo xi-nda, a coo. Radiografía, o Rayog-X, nani retratu ma. Xichuun-te iin aparatu cahnú. Doco coo ni iin naha ndoho-nda quee radiografía yucan. Nahian quida-nda retratar uun ni ducan ndua jaan. Co cuhi. Cuiin-nda nuu aparatu mā, na-jaan nduu nsidaa. Nayucandua, nu ni canhan-nda cundaa cāxīn iní-a-nda a ndisa cuehe yo ndua, a coo, dandu cunhun-nda Centru de Salud, chiyahvi-nda na-ndiaa iin radiografía, te quea. Ma yohvi guá-ñā. Te nu ndoo na-cuati, ia stna modo cundaa ini-nda quida cuēhē yō, a coo. Ia iin prueba tii nani prueba de Mantoux. Na-cuati tánaha ga caca uxin ui cuia, quida doctor iin prueba tii ndáha-ñā. Coo ni iin naha cuu xan te cundaa ini-nda, a ia cuehe a coo.

## ¿Nansa cutatna-nda?

Dinhna, coo tatna xi tuberculosis, ni sa ia. Saha yucan, ni sa xihí nehivi. Doco vichí ga ni tui iin tatna, vatu ni nduvaha-nda, mā cuí-nda quida cuehe yo. Na-yucandua, ma sa cu-uun ini-nda. Doco xihuhu nácuní-nda indu cuehe quida xi-nda, te nu cuehe tuberculosis ndua, dandu coco-nda pastilla, ducun-nda iqui, te nsiquivi cuxi-nda vitamina o alimentu vaha.

Sa cutatna-nda, na-chii ga ndiaa nduu-ñā coco-nda pastilla nsiquivi nsiquivi. Necuachi quida tatna xi-nda, mii-ne, cachi-ne nadaa pastilla coco-nda. Na xixi-nda comida coco-nda pastilla xi tecuii. Ui-a uni xichí iin quivi coco-nda pastilla. Vātū ni cuxi stna satu-nda, doco mā sā cumaní alimentu vaha nuu-nda. Nduchi, cuihi, si-tighi, iquin, cuñu, nsivi, lechi, sicāvā vídí, sicuaa, ndocō tñūū, nsidaa na-jaan cuxi-nda te caxi-nda. Ma di puru dita xí iin; ma saa na-jaan ndundee ini-ndo. Cuni stna na-cutiacu-nda chii ga fuerte.

## ¿A cuni ii-nda na cutátná-nda?

Cuēhē yōhó, có xihūhū cuní íi-nda, ma te ni coho-nda tátnā, vātū ni cuxi-nda nsidaa clase na-cutiacu-nda. Dava xichí cuhi-nda cuehe có xicān ini-nda cuxi-nda te xavi-nda. Nu ducan ndoho-nda, vitamina nduu na-cumani.

Vatu ni cuiin-nda-ñā nuu doctor. Doco nú mā cōō tuni, chii ga vāha cuxi-nda alimentu vāha, vāchi űuhu stná vitamina nuu ná-cutiacu-nda. Cuāhā vitamine icumí nsivi. Nayucandua, iin ni ndua cuxi vāhe-nda o na-cuiin-nda vitamina.

Te nu nechí naha ni cunduu nechí cuhi, te űuhu stna mee xi-ne, ma sa yuhi-ne coco-ne pastilla, ducun-ne iqui, cuxi vaha-ne. Coo, vāchi ma quida quini-a xī-né.

Nu ndoho-nda cuehe tuberculosis yo, ma sa quida chuun cuaha-nda. Ma sa cuu-nda desvelar. Nu ducan ni quida-na chii ga yachi cudana cuehe yo. Chii ga vaha quetatu cuaha-nda, cudu vāha-nda, te ducan chii ga ma uhi candiaa cuehe yo.

## ¿A caní tiempu cuni-ya, te nduvaha-nda?

Dava xichi ma uhi gua cuxio cuehe tuberculosis yo. Uni, a cumi, a unhun yoo coco-nda pastilla nsiquivi te ducun-nda iqui cada cachi necuachi quida tatna xi-nda. Doco dava xichi chii ga cuea, dende dava cula cunia cutatna-nda. Dende iin cula, a iin cula dava cunia dava xichi. Doco ma sa cu-uun ini-nda, te ma sa naco-nda ña-cutatna-nda, coco-cueyaa-nda pastilla nsiquivi. Xinuhu cucumi-nda paciencia, vāchi cuehe yo, ma cuxio yachi-ña.

## Ña-ndua quida-nda saha ña mā sā cuitia ga cuēhē

Co cuni-nda cuitia cuehe tuberculosis. De por sí, cuehe xícān ndua. Cō cuni-nda quicuehe stna nehivi vehe-nda a ñani tnaha-nda. Ñayucandua, ma sa cāsī nechī cūhī tē-dīī-nē ndé ni nī cui, vāchi nūhū quisi cuati dana nua, te daquicuehe nehivi dava ga, vāchi nū ni ūhī tē-dīī-nda, te nu cadū a nu caī-nda chii ga vāha dadahvi-nda yuhu-nda xi iin pañuelu tutu, o sí-coto, te ducan sadi-ndā táchī-ndā, vāchi nū ndoho-nda cuehe yo te cadū-nda a caī-nda, ndāvā gota cuati té-dīī-ndā te nūhu stna quisi dānā nūā. Ñayucandua, vihi ni quicuehe stna necuachi yatni, nu ni ducun-ne gota ma a ndacua ducūn-ndā, te na cana táchī, ndiachi, quiha ini yuhu-nda, a ditni-nda, dandu vihi ni daquicuehe stna-nda. Ini iin caja tii cartón, a iin bote, ña-jaan chii ga ia vaha daquee-nda té-dīī-ndā saha ma sa cuitia cuehe. Después cahmi-nda caja tii ma. Te cundūxin bote tii ma, saha ma sa cuitia cuehe, te pañuelo ni xichuun-nda coco stna-ña.

Ia vaha stna quida-nda ña-yoho na hora cuxi -nda. Parte, coo coho. xi traste xi nechī cuhi, te parte coo coho xī nechī vaha. Dinha ndoo cohō xi necuachi ndoo vāha dandu ña xi nechī cūhī. Ndoos vii cohō, cuchara, posillu, nsidaa ña-xichuun nechī cūhī. Na nsihī cuxi nechī cuhi, chii ga vaha dacuida-nda tecuī dandu daquee-nda traste xi-ne yucan te ducan cui quisi dana.

Nechi ndiaa xi nechī cuhi, icumi-ne ndaha vii stna-ne xi nama. Saha cuehe yo, chii ga vaha ndaha-ne xi nama ma di ña-ndaha-ne xi alcohol.

## Ña-ndua di saha xi ia vaha cutatna-nda vichi vichi

Doco nu ni cundiatu-nda, ma cutatna-nda, ducan cudana ndiga cuehe yo, dava xichi coo ga tatna xan, sólo xi Dios ia tatna xan. Ñayucandua, chii ga vaha ma sa dayaha-nda cuēhē yo, vāchi nū laca ní quesaha cuehe yo, chii ga ma uhi nduvaha-nda. Doco nu sa canī quivi quida cuehe yo xi-nda, dandu chii ga cuee-ndā nduvaha-nda, chii ga canī quivi cunia cutatna-nda. Te nu sacū quivi ndoho-nda cuehe yo, dandu sacū quivi cunia, te nduvaha-nda.

Dava nehivi, cōo cuehe tuberculosis quida-xi-ne, ia vaha-ne. Doco yuhi-ne, a ma tniī cuehe yo miī-ne, canhan-né. Nechi yohó, chii ga vaha cunhun-ne nuu doctor, te cuu-ne vacunar, vāchi ia modo cuu-nda vacunar, dandu uhi quicuehe-nda cuehe tuberculosis.

A sacū vaha candisa-ni conseju yoho, vāchi ña-ndaa ndua.