1

CONTRA LA GRIPE Y LA COVID

Precauciones comunes:

El virus se trasmite al hablar o toser; vive 10 horas.
Guardar una distancia de 1,5 m. de desconocidos.
Toser en el pañuelo, brazo o reverso de la mano.
No saludar dando la mano, que toca todo.
Rehuir tocar objetos tocados por muchas manos.
No compartir comida, vasos, cubiertos, platos, etc.
Lavarse más las manos, con jabón, medio minuto.
(Siempre: "Mano lavada, salud salvada").
Ventilar con frecuencia todas las habitaciones.

CON LA GRIPE: Los ciudadanos deben estar atentos a las autoridades sanitarias y vacunarse según sus indicaciones, máxime los grupos de riesgo, como los mayores. Los que ya sufren la gripe deben usar mascarillas en lugar públicos

CON LA COVID: Se requiere una atención especial para prevenir su difusión, siguiendo las alertas sanitarias de la región correspondiente, hasta que las vacunas puedan eliminarla total, o parcialmente, como la gripe.

Estos conocimientos son vitales para todos. Preste este folleto a sus familiares y amigos. Haga copias y envíelas a los que estén lejos. Pregunte sobre estos temas, por Internet u otros medios, a los organismos competentes.
Dr. Martín Sagrera Capdevila, demógrafo.

2

SALVE VIDAS: PRIMEROS AUXILIOS

¡Téngame a mano!
En caso de accidente, no moverlo si hay posible rotura de columna. Si no tiene pulso en la vena del cuello, masajee el CORAZÓN.
- ASFIXIA: Sacudir fuerte, boca abajo, al ahogado. Friccionarlo. RESPIRACIÓN.
- CONMOCIÓN (shock): (piel pálida, fría; pulso cambiado). Acostar, pies alzados. Aflojar ropa. Evitar que sude. Agua tibia (nada, si hay herida en el vientre). Que hable.
- CONVULSIONES: No inmovilizar. Un pañuelo entre los dientes.
- CORAZÓN (paro cardíaco): Si está consciente, tosa a fondo, cada dos segundos, y tome aspirina. Si no, tenderlo sobre suelo duro. Tres respiraciones y 15 compresiones (una por segundo), con una mano sobre otra, sin tocar costillas, de modo que baje 3 o 4 cms., hasta reanimar (dibujo).

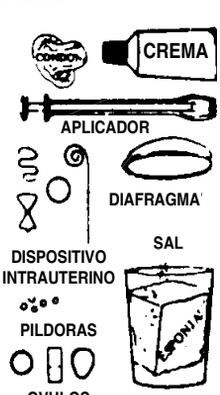
- HEMORRAGIAS: Prioridad total. Sentar o acostar. Elevar el miembro que sangre. Presionar con gasa o tela con toda la mano. Si no cesa, cortar la circulación apretando el punto más cercano (dibujo). Si no basta, un torniquete (una hora máximo).

- HERIDA de cuchillo, etc. No quitarlo (¡hemorragia!), sino vendarlo también, sin presionarlo.
- QUEMADURA: Acostar. No quitar la ropa adherida. Gasa o ropa en quemadura. Darle ánimos. No usar ungüentos. En incendios, envolver en telas y rodarlo por el suelo.
- RESPIRACIÓN boca a boca: tumbarlo con la barbilla hacia arriba. Fijar la boca contra la suya, tapar su nariz y soplar con fuerza dentro. Ver si exhala (si no, examinar su garganta y posición). Cada tres segundos, durante horas si es necesario.

3

NINGÚN EMBARAZO NO DESEADO
Métodos para prevenirlo

PARA LAS MUJERES:1-3. Las PÍLDORAS (pastillas) anticonceptivas, el DISPOSITIVO INTRAUTERINO (DIU) y las INYECCIONES son métodos muy eficaces.
4. El DIAFRAGMA es muy eficaz, y más con cremas espermicidas, que si tienen nonoxinol-9 o cloruro de benzalconio (en farmacias) protegen además contra el SIDA.
5. El nuevo CONDóN FEMENINO es muy eficaz.
6. Es bastante segura una ESPONJA de goma o plástico, de 5x1 centímetros, empapada en sal o jabón, colocada antes del acto en la vagina y conservada ahí un día. También se vende en farmacias.
7-8. Las CREMAS ESPERMICIDAS, solas, sin diafragma o esponja, son menos seguras. Lo mismo los ÓVULOS ESPERMICIDAS.
9. La DUCHA VAGINAL, incluso inmediatamente tras el acto, es muy insegura.
10. La LACTANCIA hasta los 9 meses es sana, pero apenas previene embarazos.
PARA LOS HOMBRES: 1. El PRESERVATIVO masculino (condón) es muy seguro. Ver fecha en que caduca. Conservar lejos del calor, luz y humedad. Poner y quitar con el miembro estirado, sin rayar la goma con las uñas.
2. El INTERRUMPIR EL ACTO (eyacular fuera) es sencillo y bastante eficaz, si se hace a tiempo; pero molesto para algunos.
PARA HOMBRES Y MUJERES:1-2. La ESTERILIZACIÓN (vasectomía) del varón y la LIGADURA DE TROMPAS de la mujer son muy eficaces Y la pareja ni lo nota, al revés que la castración.
3-4. Los métodos OGINO (ritmo) y BILLING (moco) para conocer los días fértiles fallan en la práctica.
PARA EVITAR IMPREVISTOS: Practique la anticoncepción ya al empezar la unión. La pareja debe consolidarse primero sola. Tener un hijo es cosa muy seria. Utilize el método más seguro que pueda. Ninguno de éstos es peligroso. Infórmese más con médicos, enfermeras y farmacéuticos, en Clínicas, Hospitales, etc.
Sobre algunas prácticas sexuales sin coito ni riesgo de concepción o contagio, veanse las paginas 5 y 6.



¡NI UN HIJO MÁS QUE NO SEA LIBREMENTE DESEADO!

4

SALUD E HIJOS: EVITE LA ANORMALIDAD

Hoy ya no mueren, como antes, la mitad de los niños pequeños, los más débiles. Por eso hay que controlar, junto con su **número**, también su **calidad.** Como además se pueden satisfacer ahora las necesidades sexuales sin procrear, los padres tienen la grave obligación de respetar el derecho del niño a nacer sano, y deben consultar al médico si padecen enfermedades hereditarias transmisibles, como la esquizofrenia, epilepsia, diabetes, venéreas, alcoholismo, o SIDA.

Se debilita la madre y los hijos: 1) Si ella tiene menos de 20 años o más de 35. 2) Si hay menos de dos años entre los partos. 3) Si tiene muchos partos. 4) Si durante el embarazo realiza trabajos duros, o come poco, mal o demasiado, come carne bastante cruda, tiene emociones violentas, fuma, toma bebidas alcohólicas o ciertas medicinas sin consejo médico. Durante el embarazo conviene tomar ácido fólico (en farmacias).

ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

1. HERPES: Contagio: por contacto sexual. Síntomas: puntitos colorados en genitales o ano. No siempre son dolorosos. Puede ser grave para el hijo. No tener contacto sexual hasta seguir tratamiento médico.
2. GONORREA: Se contagia por contacto sexual. Síntomas en el varón: sensación de quemadura al orinar y una secreción amarilla del pene. La mujer pocas veces siente picores, pero puede transmitirla al hijo, o quedar estéril. Si sospecha tenerla, evite contactos sexuales y visite al médico. Puede producir artritis o meningitis.
3. SÍFILIS: Se contagia casi sólo por contacto sexual. Se desarrolla en tres semanas o más. Aparece una úlcera dura e indolora (chancro), en los genitales o boca. Desaparece (¡pero no la enfermedad!). Seis semanas después surgen erupciones, manchas rosadas muy contagiosas, en pies, manos o boca. Desaparecen en pocas semanas, y la tercera fase, que se desarrolla durante años, puede ser mortal. Ir al médico al primer síntoma, cuando la cura es más fácil. Mientras, evite contactos sexuales.

---

5 VIDA SEXUAL (1)

Desnudez. El cuerpo humano es bello, y su contemplación debe ser también una cosa corriente. En circunstancias adecuadas (baño, etc.) la desnudez colectiva debiera ser normal. La excitación erótica por el desnudo en determinadas situaciones es asimismo natural y sana, como el instinto sexual que la provoca. Sólo es morbosa, desequilibrada, cuando se ejerce con conciencia de culpabilidad, o sin respeto a los demás.

Niños y ancianos. La sexualidad no se limita al período reproductivo, como pretendían ciertos intereses. Desde que nace, el niño tiene una vida sexual amplia y variada,de la que tiene derecho a gozar; y el reprimirlo le perjudicará para toda la vida. Los ancianos, no menos que los demás, tienen también derecho al amor. La sexualidad no puede reducirse a los capaces de engendrar o de coitar. Tampoco es un privilegio de los jóvenes o de los sanos.

Masturbación. Es la caricia que uno mismo se hace para satisfacer su necesidad sexual. No ocasiona ningún daño mental, ni físico, como reconoce la ciencia moderna, y como lo prueba el mismo hecho de que casi todos los varones y muchas mujeres se masturban con frecuencia. Sólo perjudica a quien se siente culpable. Por el contrario, este desahogo es bueno, porque alivia las tensiones, y evita que se trasladen a las relaciones con los demás.

Amor y enamoramiento. La fuerza de la pasión, como la embriaguez, ciega al enamorado, que tiende a ver más lo que él desea que lo que la otra persona realmente es y quiere. El enamoramiento puede tener, pues, una dosis excesiva de amor propio, y poco amor al bien del otro. Es una locura dejarse llevar sólo de ese sentimiento ciego para escoger una pareja estable, tener hijos, etc..

Iniciación. Al comenzar una relación sexual, no hay que apresurarse a realizar el coito. Conviene irse acariciando, hasta llegar ambos a la satisfacción; y gozar de esas caricias por sí mismas, y no considerarlas como mera preparación para el coito, que no es el único acto sexual "completo", "sano" o "viril", como pretendía una moral que reducía el sexo a la procreación. Más aún: se ha comprobado que no es el coito, sino la masturbación la que proporciona los orgasmos más intensos (Masters y Johnson).

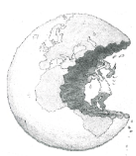
6 VIDA SEXUAL (2)

Ritmos masculino y femenino. Suelen ser bastante diferentes. El varón, por ejemplo, se excita más por la imaginación y la vista; la mujer más por el tacto. Por eso es corriente que él se erotice y pueda culminar antes que ella. Evite él, pues, el llegar muy pronto, para que ella goce más. Pero no es fácil, ni mejor, el que ambos orgasmos sean simultáneos. Quien llegue primero debe ayudar al otro. Siempre hay variaciones individuales, por lo que se debe preguntar al otro qué es lo que desea en ese momento.

El racionamiento sexual. Todos debemos comer, pero cada uno a su manera, conforme a sus necesidades, oportunidades y gustos. Lo mismo ocurre con el apetito sexual, más variable aún. Sin embargo, cuando, debido a epidemias o guerras, hacían falta más nacimientos, se controlaba y racionaba el sexo (como los alimentos) reduciéndolo a su función reproductora, al coito; y se prohibía "desperdiciarlo" con la masturbación, homosexualidad, etc. Sólo se apreciaba como "buenas" a las mujeres que decían querer hijos, no sexo. La ignorancia y los intereses creados han mantenido esas restricciones en un mundo hoy tan superpoblado.

El gozar es sano y necesario. Es imprescindible para la salud física y mental nuestra y de quienes nos rodean ¿Cómo va a amar a los demás quien no se acepta y ama de verdad, plenamente, a sí mismo? El placer auténtico, lejos de ser egoísta, tiende a comunicarse, a transmitirse a los demás. Por el contrario, la insatisfacción sexual lleva a desequilibrios físicos y a desórdenes mentales. "La responsabilidad sexual es automática en una vida sexual sana y satisfactoria" (W. Reich), conforme al "ama y haz lo que quieras" de san Agustín. También "el amor es libre mientras no sea procreador": la diferencia entre la moral sexual tradicional y la moderna es que ésta conoce y aplica la anticoncepción (Dr. Marañon).

CRISIS CLIMÁTICA



El clima hoy nos enferma y mata. El consumo o avaricia de muchos nos consume, contaminándonos el aire, mar, tierra y sus productos. Máxime algunos, como carbón y petróleo. Producen CO2: Vegetales, 1-2 Kg. Pollo,3-4; Cerdo, 12; Vaca, 27. Y quemamos mucho grandes contaminantes como el carbón y petróleo. El calentamiento global avanza.

Cambia tu vida, no tu clima. Reduce. Reutiliza. Recicla. Usa más renovables, menos CO2. Crecemos rápido:1950, 2.00M de personas; 2017, 7.500, el triple. Un futuro no sostenible no es futuro. No hay planeta B. Todos estamos en el mismo barco espacial. Mañana será tarde.

7 LA INDUSTRIA DE LA CARNE NOS DAÑA A TODOS

1. UNA ARTIFICIAL DIETA BESTIAL. Grandes empresas crearon por dinero inmensas granjas "industriales", pretendiendo que comer más proteínas es señal de salud y éxito, y que es "necesaria" una dieta con lácteos y mucha carne, multiplicando por cinco en 50 años la producción mundial. Y todavía quieren hacernos comer más carne.
2. NOS INTOXICA Y REVIENTA. No somos carnívoros: lo demuestran desde nuestros dientes hasta el aparato digestivo, en donde los residuos de carne tardan el doble en eliminarse y se pudren. Otros restos carnívoros tóxicos se acumulan en nuestro cuerpo y propician dolencias del corazón, cáncer, artritis, reumatismo, etc. Tanta carne nos revienta y mata: padecen sobrepeso más de la mitad de adultos en la Unión Europea; y en EEUU pronto morirán más por obesidad que por tabaco. Quienes marginan la carne viven más, y más sanos.
3. ARRUINA EL PLANETA Y LA ECONOMÍA. Un mismo terreno puede producir de 10 a 20 veces más proteínas vegetales que animales; y plantando avena, 6 veces más calorías que criando cerdos, y 25 veces más que criando vacunos. La industria cárnica dedica a la cría de ganado la mitad de los cereales del mundo, gasta más de la mitad del agua y un tercio del petróleo y carbón, y es la principal contaminadora del planeta. Y una dieta carnívora, a pesar de tener hoy tantas injustas ayudas estatales, nos cuesta el triple que las sanas dietas precedentes.
4. HAMBREA AL TERCER MUNDO. El dar al ganado más de la mitad de los piensos ha hundido en la miseria a cientos de millones en el Sur, donde mueren de hambre docenas de millones de personas cada año y mil millones pasan hambre, mientras otras tantas son obesas en el Norte. Ya Platón denunciaba: "Si comemos más animales y necesitamos más pastos ¿no tendremos que ir a la guerra con el vecino?". La industria cárnica, caníbal, lleva a ensañarse cruelmente hasta con sus semejantes.
5. TORTURA A LOS ANIMALES. Hacinados en cárceles, "granjas industriales" (¡!), no pueden ni moverse, respirando sus mismas heces, con piensos dañinos. Desesperados, tienden a automutilarse y al canibalismo, por lo que se les corta picos, rabos, cuernos, etc. Sus continuas enfermedades ya dañan nuestra salud: salmonelosis, E-coli, encefalopatía ("vacas locas"), clembuterol, etc.
NO A LAS DIETAS CARNÍVORAS. Nunca tantos temas capitales estuvieron tan ligados a algo relativamente tan sencillo: recobrar las dietas que marginan la carne, como la mediterránea, liberándonos de esa tan nociva y artificial "adicción a la carne". "Tú mismo debes ser el cambio que deseas ver en el mundo" (Gandhi). "Nada beneficiará tanto la salud humana e incrementará las posibilidades de supervivencia de la vida sobre la Tierra, como la evolución hacia una dieta basada en vegetales" (Einstein).

8 EL SIDA NOS AMENAZA A TODOS: SABER O MORIR

SE PUEDE CONTRAER EL SIDA por:

a) Transmisión sexual:
1. Por coito varón-mujer (remedio: usar preservativos).
2. Por coito anal (remedio: usar preservativos).
3. Por sexo oral o "69", si hay alguna herida, incluso casi invisible.

b) Transmisión no sexual:
1. Jeringuillas compartidas (remedio: usar las desechables o desinfectarlas 20 minutos con lejía al 10% en agua, alcohol o agua hirviendo).
2. Por transfusión de sangre (remedio: control médico).
3. Por embarazo de mujer portadora del virus (remedio: usar anticonceptivos).

NO SE PUEDE CONTRAER EL SIDA por: darse la mano, compartir el aseo o la vida familiar.

EL ORIGEN DEL SIDA. El SIDA lo provoca el virus de inmunodeficiencia humana (VIH) adquirido en las prácticas ya indicadas. Puede tardar en desarrollar sus síntomas hasta 10 años. Pero cuanto antes se sepa, antes se pueden evitar sus peores efectos y el contagiar y contagiarse peor aún con otros. Casi todos los que tienen VIH y no se tratan mueren por ello. Es vital, pues, tras una práctica de riesgo, hacerse un test y, de ser positivo, seguir el tratamiento.

¿SEXO SEGURO? ¡SEGURO!
Protéjase y proteja a los demás de un riesgo innecesario de morir del SIDA. Un único contacto con secreciones (sangre, fluidos vaginales, semen) puede infectar. No comparta cepillos de dientes, máquinas de afeitar, etc. Recuerde que, por las pequeñas heridas que suelen producir, los coitos anales son más peligrosos que los vaginales, y éstos que el "69". Busque menos compañeros sexuales y obtenga con ellos placeres más duraderos y, en general, un sexo seguro. La seguridad aumenta el placer y prolonga las relaciones personales más satisfactorias.

Para prevenir el SIDA, impida las ocasiones de contagiarse con las enfermedades venéreas, o la hepatitis B, que mata a muchos, y que se difunde fácilmente compartiendo vasos, botellas, etc. Vacúnese y vacune a los niños contra la hepatitis B.