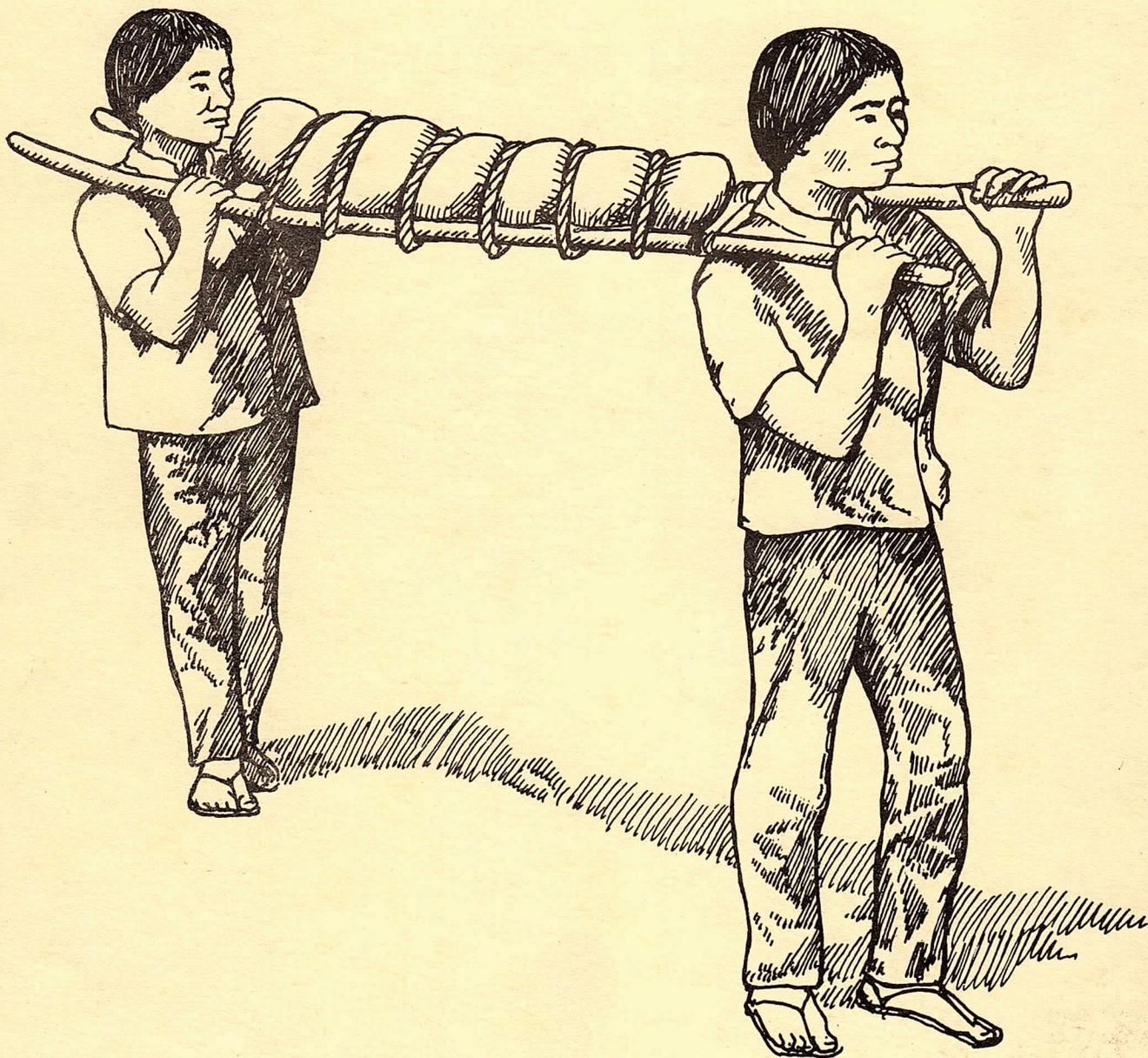
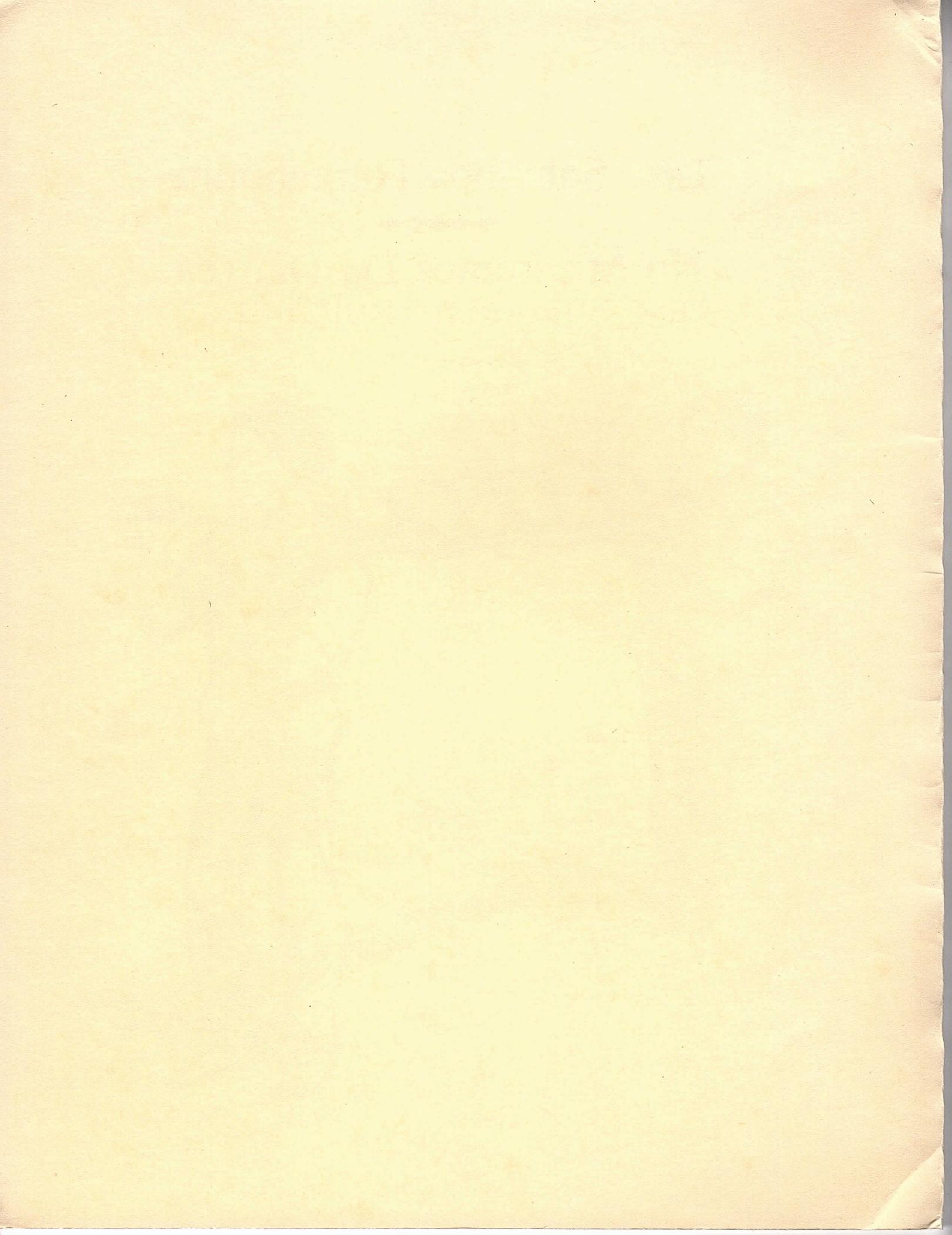


Tase Suhuioa Huijtabúnite



No Moriremos De Diarrea





Tase Suhuiboa Huijtabúnite



No Moriremos De Diarrea

En el idioma ralámuli de la Tarahumara Baja  
de Chihuahua, México

y  
en español



'Yaricachi bejtégaráe bilé rió alé Huasachi, alué rioca 'hue sapume carae rohueca, senebí 'hue meme carae rohueca. Recó 'hue sapume sayega rohué abiena 'hue meme carae alué rió.

'Ligue bilé rahué rohueca alué rió 'hue resibale, abiena 'hue balámuleque'e rohueca, 'ligue 'hue chilénale hua'lú chilihúá hue'cáhuale, apiguiti 'hue rajtáguichi níligame a'ligue rahué, guhué nile. Rohueca alué cobisi bajiga jujúmale alué rió, hua'lú bajile alué cobisi, abiena alué ba'huí hue'cá alabá bajile.



Dicen que antes vivía un hombre allá en Huasachi que era muy aguantador en las carreras. Dicen que siempre ganaba. Aunque eran muy aguantadores los "sayos" (contrincantes), dicen que este hombre siempre ganaba.

Entonces, un día en que andaba corriendo este hombre, se cansó mucho, y tuvo mucho sed. Sudó mucho y su cuerpo perdió mucho agua porque hacía mucho calor ese día; era tiempo de sequía. Mientras corría tomaba pinole. Tomó bastante pinole. También tomó muchas huejas de agua.



Alué tátiri aminacho 'hue resiti gayénale alué huijtabúnite, tase hua'lú bajile ba'huí, alequere 'ma huaquíbale ba'huí sa'pachí cha a'cué huijtabúligame ba'huí. Pe'tabé pe bilé guchala niraga bajile ba'huí alué tátiri. Recó pe'tabé bajichi pe í'pili guchala hue'lisi 'yale o'nólaca ba'huí. Rucome rahuemi abiena 'hue 'yale.

Pe nejubapi ocá rahué cachi a'ligue 'ma 'la sa'huile huijtabuni nayua alué tátiri. Abiena 'yale yohuí gasalá basuga, go'ame abiena 'hue a'lá cóguile, napurigá ta che'tí ganama alué tátiri nayulite. Arigá quilimi 'hue a'lá ajchábale alué tátiri nayua huijtabúnite.



Mientras más tiempo pasaba, el niño se ponía más malo por la diarrea. No tomaba mucha agua y por eso se había acabado el agua en su cuerpo, pues iba a cada rato al baño. El niño tomaba muy poca agua, cucharadas no más. Aunque sólo tomaba poquita agua con cada cucharada, el papá siguió dándole agua por mucho tiempo. Día y noche le dio agua.

Poco después, como a los dos días, se alivió el niño de la diarrea. Además del agua le dió bebidas de hierbas cocidas, y le dio comida para que no se quedara flaco el niño por la enfermedad. Poco a poquito se le quitó al niño la diarrea.

A'quinana rahué uchéjare ralámuli 'yuga ra'íchaga, ruyele alué ba'huí 'hue a'laco 'yalía tátiri huijtabuchi napurigá ta hue'cahuama ba'huí sa'pachí.

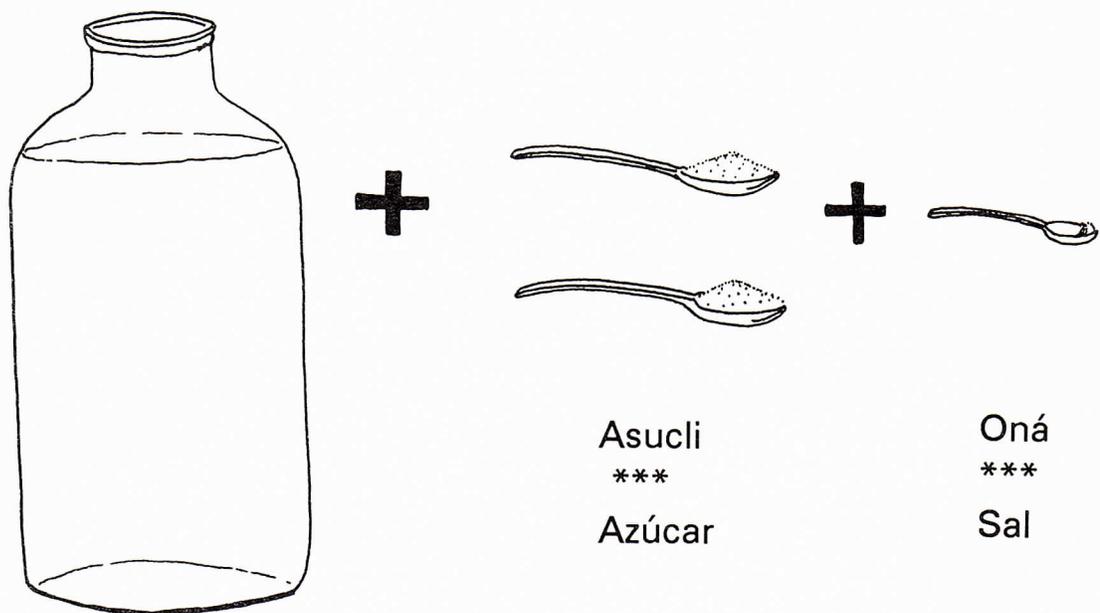
Asucli ajchigá ba'huí uché rapé abé a'lá quélequé. Alué bilé litro ba'huí asucli 'yúriga na'lógame nisa pe u'tá ocá guchala, abiena pe u'tá oná tase nasípasi guchala. Nerúsacá alué bicarbonato anilime 'yohuí, alué abiena 'hue a'lá caráchigo pe u'tá ajchigá ta'mé bilé guchala ajchigá. Napabúriga nehualime cará alué asucli, abiena alué oná.

Alué alarigá nehuárigame 'yohuí *suero galírale nerúgame* anilime ju alué huijtabuni 'yohuila.



Después hablando con otra gente, el hombre explicó que el agua era muy buena para darle al niño que tuviera diarrea para que no se acaba el agua de su cuerpo.

Hubiera sido mejor agua con un poquito de azúcar; como dos cucharaditas, y también un poquito de sal, menos de la mitad de una cucharadita. Si se tiene bicarbonato, sería bueno poner también menos de la mitad de una cucharadita. Se pone junto con el azúcar y la sal. Se mezcla todo en un litro de agua limpia y se pone en una botella muy bien lavada. Hecha de esta manera, esta medicina para diarrea se llama *suero casero*.



Asucli  
\*\*\*  
Azúcar

Oná  
\*\*\*  
Sal

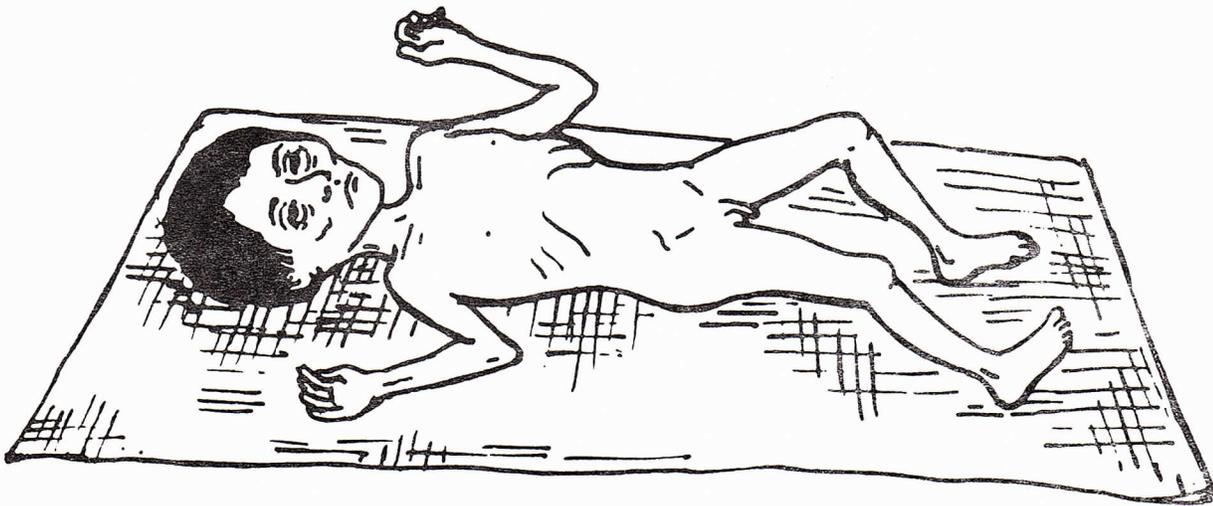
Bilé litro ba'huí  
'hue a'lá bí'huígame  
botea 'hue a'lá pagótigame  
\*\*\*\*\*

Un litro de agua limpio  
en una botella bien  
lavada

Mo'ola otohúicame ju.  
(Su mollera está hundida.)

Tase gayena isía.  
(Casi no orina.)

Chu'ala huaquígame ju.  
(Tiene la boca seca.)



'Hue che'ti ju.  
(Es muy flaco.)

Busila 'hue recolígame ju 'ligue huaquígame.  
(Tiene los ojos hundidos y secos.)

'Hue a'lá neri came ju bilé tohuí tátiri tase sa'huimechi huijtabúnite nayua:

1. Tase ganílime ju.
2. Tase gayena isía.
3. 'Hue che'tí ju.
4. Chu'ala huaquígame ju.
5. Busila 'hue recolígame ju 'ligue huaquígame tase o'quena napu 'ligue nalá.
6. Mo'ola otohuícame ju.
7. 'Hue ihuégame ihuime ju.
8. Napu 'ligue hui'chila o'huinália tase yati go'ná asíbame ju.

Tase hue'lisi a'rehua tátiri nayuchi, abiena 'hue 'yahua ba'huí recó pe nayuchi.



Así se nota cuando un niño se está muriendo por la diarrea:

1. Se pone inquieto.
2. Casi no orina.
3. Se pone muy flaco.
4. Tiene la boca seca.
5. Tiene los ojos hundidos y secos; llora sin lágrimas.
6. Su mollera está hundida.
7. Respira profunda o rápidamente.
8. Cuando se levanta la piel, no se baja luego.

No deje por mucho tiempo a un niño enfermo. Aunque esté poco enfermo, déle mucha agua.

Huijtabuni chujquíbame ju napu 'ligue:

1. Ba'huí bajísiga chóligame.
2. Tase paníguiga go'suga go'ame.
3. Chu'achí bajchasa secá chóligame  
'ligue uchébile tábiri.
4. Go'ame cho'cóligame go'suga nayupárume ju.

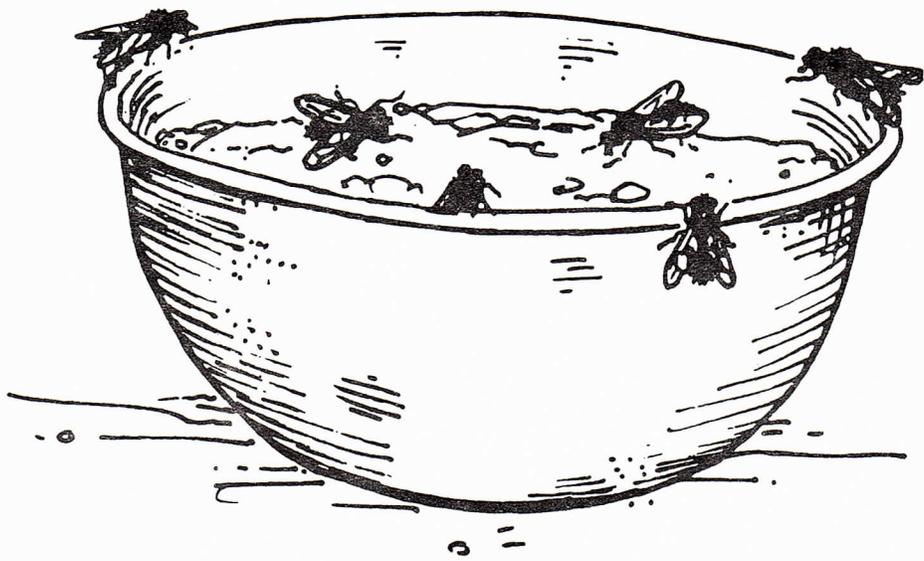
Alué se'huá anilime ajágame hue'cá e'yénasa alemi galírale,  
'ligue alué se'huá e'yénasa alemi huijtachí ma'chimi, 'ligue pachá  
mo'isá alemi go'amichi uchútame ju, 'ligue alé a'reme júcuru alué  
nayulí, alué go'ame go'suga 'ligue yati nayútume ju.



La diarrea da cuando:

1. Se toma agua sucia.
2. Se come sin lavarse las manos.
3. Se meten las manos sucias, y otras cosas, en la boca.
4. Se come comida aceda.

Cuando las moscas entran en la casa, y esas moscas han andado en el excremento afuera, entonces cuando están adentro, se paran en la comida, y ahí dejan el microbio de la enfermedad. Si uno come esta comida, se enferma luego.





Jena ramué ralámuli gahuíhualachi 'hue nerú alué 'yohuí gasalá napurigá 'yoboa alué huijtabuni nayulí. Chucubasa alequé nehuagá yoboa basusa bajiga. Jaré napabuga nehualíame ju uché jaré yohuí. 'Ligue jaré alué yohuí yohuame júcuru gasalá jami nerúgame.

\*\*\*\*\*

Aquí, en nuestra tierra, hay mucha medicina de hierba para curar esa enfermedad de diarrea. Cuando pega la diarrea puede curarla hirviendo y tomando el agua de estas hierbas. A veces se cuesen juntos varias de estas medicinas. Algunas medicinas (hierbas) son del campo.

**Naó yohuame ulí nerúgame ju**

Igú se'tagapi  
Berlinda nahuala  
Aó gajela  
O'lí

**Chéjare ihuérachi nerúgame ju**

Asarépili nahuala  
Reyóchili nahuala  
Huasía nahuala  
Ulúbasi nahuala  
oná 'yúriga ronegá

Berhuena sahuala  
Basote sahuala  
Aureli sahuala  
Sipuli gajela

**Cuatro de la barranca**

Palo del árbol Brazil  
Raíz de hierba linda  
Cáscara de encino cusi  
Gomilla (cría de un insecto)

**Otras de la sierra**

Raíz de babisa  
Raíz de peonía  
Raíz de chuchupate  
Raíz de madroño de  
cáscara gruesa  
hervida con sal  
Hoja de hierbabuena  
Hoja de epazote  
Hoja de laurel  
Cáscara de encino  
sipuri



Ba'huí 'hue bajihua, abiena gasalá basúrigame ba'huí yohuí  
bajihua, abiena alué suero galírale nerúgame, abiena 'hue 'yahua  
alué go'ame napu go'ame ju:

Sunú atonali

Arosi atonali

Cobisi

Gue'hualí

Abiena 'yahua o'tolí basúrigame tase sohuime

Muní abiena 'yahua

Re'loe abiena 'yahua

Ga'huá abiena 'yahua

Ihuasí abiena 'yahua

'Ligue chí'ime nísaca u'tátiri abiena 'hue 'yahua alué chichi.

Tase 'la ju alué ajcágame 'hue go'á, aminami tase hua'lú asucli  
ajchigá bajihua ba'huí gasalá basúrigame, aminami tase 'me  
bajihua alué ba'huí botechí ro'árigame yolichi nehuárigame  
napurigá Coca 'ligue uchéjare tábiri.

Abiena a'cué cóguihua alué go'ame nayume recó pe tabé  
go'yé.



Además de tomar agua, o té, o suero, hay que seguir  
dándole las comidas que siempre come, como:

Atole de maíz.

Atole de arroz.

Pinole (maíz tostado, molido, y mezclado con agua).

Esquiate (maíz tostado y molido junto con agua).

Caldo de pollo sin graza.

Frijoles.

Papas.

Huevos.

Frutas.

Si está mamando el niño, debe seguir mamando.

No es bueno comer muchos dulces, ni echar mucho azúcar  
a lo que tome, ni tomar mucha Coca.

Es bueno que el enfermo coma varias veces al día, aunque  
sea un poquito cada vez.



Jipe rahueco 'hue nerú clínicachi alué cobisi napu chilahuílachi ajtígame ju, Vida Suero Oral rehuégame. Alequere 'emi ralámuli alé tahua alué cobisi napurigá 'la niga mochihua alé galírale napu 'ligue nayulí huijtabuni chuquibasa, tase nóchili nima 'yohuá. Pe córima nejíliame ju alué. 'Ligue alué ye nerúsaca alé galírale tase nehuahua alué suero galírale nerúgame, alué 'ye cobisi Vida Suero Oral anilime nalina abé a'lá ju 'yohuá. 'Ligue regá nehualíame ju:

Bajchaco 'hue a'lá panígahua.

Bilé litro ba'huí 'hue a'lá bi'huígame ro'ehua,

'ligue bilé chilahuila ajchehua alué cobisi suero,

'ligue 'hue lohuahua.

'Ligue alué 'yahua u'tátiri nayume huitabúnite.

'Ligue alué go'ame 'ya, tase a'rehua 'hue 'yahua.

**¡Tase buhiegá mochihua! 'Hue 'yati simahua alé clínicachi alué Vida Suero Oral anilime tahua.**



Ahora, en todas las clínicas y hospitales hay sobres de un polvo que le nombran *Vida Suero Oral*. La gente puede pedirlos para tener en sus casas para cuando pega la diarrea. Son gratis. Si tiene estos sobres, no tiene que hacer suero casero, es mejor usar *Vida Suero Oral*. Para mezclarlo:

Lávese las manos.

En un litro de agua limpia

disuelva todo el contenido de un sobre.

Ofrezca a cucharaditas todo el suero que el niño

acepte mientras tenga diarrea.

Continúe la alimentación habitual.

**¡No hay que esperar! Vaya a una clínica y pide sus sobres.**

Preparación: Don Burgess McGuire  
Marie Fleurie de Burgess  
Dr. Artemio Aragón Molina

Traducción: Albino Mares Trias

Dibujos: Jim Eba Hármeson III  
Cathy Moser de Marlett  
Robert Wilson Moore

Referencias: Donde No Hay Doctor  
por David Werner  
Folleto preparado por  
Dr. Steve Lynip  
Nasuli, Bukidnon, Filipinas  
Guía Para El Manejo Efectivo De Niños  
Con Enfermedad Diarréica  
Y Pacientes Con Cólera  
Programa Nacional de Control de  
Enfermedades Diarréicas

Idiomas: Ralámuli de la Baja Tarahumara  
Español

Primera Edición: 1987  
Segunda Edición: 1993 (revisada)

Esta edición consta de 3,000 ejemplares.

