

Donde no hay doctor para mujeres:

Un manual para la salud de la mujer

A. August Burns
Ronnie Lovich
Jane Maxwell
Katharine Shapiro

Editado por Sandy Niemann y Elena Metcalf
Traducción al español por Lisa de Ávila
con la colaboración de Lynn Gordon y Lupita Arce

Hesperian y las personas que han contribuido a esta obra no asumen ninguna responsabilidad legal por el uso de la información aquí contenida. Este libro no debe reemplazar la capacitación práctica. Si usted no está segura de qué hacer en una emergencia, debe obtener el asesoramiento y la ayuda de otras personas con más experiencia, o de las autoridades locales de salud.

Este manual puede ser mejorado con su ayuda. Nos gustaría oír acerca de sus experiencias, tradiciones y prácticas. Si usted es partera, trabajadora de salud, doctora, enfermera, madre o cualquier otra persona que tenga sugerencias para adaptar o mejorar este libro, por favor escribanos. Gracias por su ayuda.

Derechos reservados © 1999, 2012 por Hesperian – Guías de salud.

Hesperian, editores de *Donde no hay doctor*, produce libros y materiales de la salud popular que habilitan a la gente a tratar los problemas de salud comunes en sus comunidades y a cambiar las condiciones que conducen a la falta de buena salud. Nuestros recursos incluyen temas relacionados a la salud de la mujer; el VIH, la discapacidad y la salud ambiental y han sido editados en unos 88 idiomas, sirviéndole de ayuda a muchas comunidades alrededor del mundo.

Hesperian invita a otros a copiar, reproducir o adaptar cualquier parte de este libro y sus ilustraciones, siempre y cuando las partes utilizadas se distribuyan gratuitamente o al costo, pero no con fines de lucro.

Cualquier persona u organización que desee copiar, reproducir o adaptar cualquier parte de este libro con fines comerciales, deberá primero obtener la autorización de Hesperian.

Antes de comenzar a traducir o adaptar la información de este libro, por favor comuníquese con Hesperian para recibir sugerencias y evitar duplicar trabajo que quizá ya exista. Rogamos que se nos envíe una copia de cualquier material en que se utilice parte del texto o de los dibujos de este libro.

Primera edición en español: octubre de 1999

Segunda actualización, primera re-impresión: enero de 2012

Impreso en los EE.UU., en papel reciclado



ISBN: 978-0-942364-31-6

Para los textos más actualizados y otros recursos, vea al sitio web:

www.español.hesperian.org

h
hesperian
guías de salud

1919 Addison Street, #304
Berkeley, California 94704 EE.UU.

Desarrollo de la edición en español:

Coordinación del proyecto: Elena Metcalf

Coordinación del arte y diagramación:

Lora Santiago

Coordinación de producción: Susan McCallister

Diseño de la portada: Sara Boore

y Lora Santiago

Arte de la portada:

Paul Marcus, Shareen Harris

y Lora Santiago

Coordinación de la validación:

Elena Metcalf

Textos nuevos para la presente edición:

Hilary Abell, Aryn Faur, Elena Metcalf
y Sarah Shannon

Consejería médica: Melissa Smith

Investigaciones farmacéuticas:

Todd Jailer y Erika Leeman

Corrección de estilo: Ivonne del Valle

Índice: David Beardon

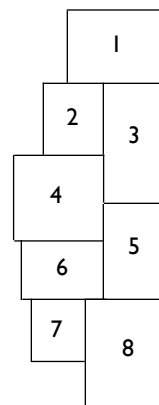
Las ilustraciones

Las dibujantes merecen una mención especial. La gracia, la habilidad y la sensibilidad reflejadas en sus ilustraciones han impartido a esta obra un carácter que esperamos incite en cada lectora sentimientos de enlace y de hermandad hacia todas las demás mujeres del mundo. Las dibujantes son:

Namrata Bali (India)
Silvia Barandier (Brasil)
Jennifer Barrios (EUA)
Sara Boore (EUA)
Mariah Boyd-Boffa (EUA)
Heidi Broner (EUA)
May Florence Cadiente (Filipinas)
Barbara Carter (EUA)
Yuni Cho (Corea)
Elizabeth Cox (Papuasía Nueva
Guínea)
Christine Eber (EUA)
Regina Faul-Doyle (EUA)
Sandy Frank (EUA)
Lianne Friesen (Canadá)
Jane Wambui Gikera (Kenia)
Susie Gunn (Guatemala)
May Haddad (Líbano)
Jane Hampton (Reino Unido)
Anna Kallis (Chipre)
Ceylan Karasapan-Crow (EUA)
Delphine Kenze (República
Centroafricana)
Susan Klein (EUA)
Joyce Knezevich (EUA)
Gina Lee (EUA)
Bekah Mandell (EUA)
June Mehra (Reino Unido)
Naoko Miyamoto (Japón)
Gabriela Núñez (Perú)
Sarah Odingo (Kenia)

Rose Okong'o Olendi (Kenia)
Rosa Oviedo (Nicaragua)
Kate Peatman (EUA)
Sara Reilly-Baldeschwieler
(Reino Unido)
Diana Reiss-Koncar (EUA)
Petra Röhr-Rouendaal
(Alemania)
Leilani Roosman (Reino
Unido)
Lora Santiago (EUA)
Lucy Sargeant (EUA)
Felicity Savage King (Reino
Unido)
Carolyn Shapiro (EUA)
Akiko Aoyagi Shurtleff (Japón)
Pat Siddiq (Afganistán)
Nisa Smiley (EUA)
Fatima Jubran Stengel
(Palestina)
Suma (India)
Dovile Tomkute-Veleckiene
(Lituania)
Andrea Triguba (EUA)
Anila Vadgama (India)
Lihua Wang (China)
Liliana Wilson (EUA)
Fawzi Yaqub (Turquía)

Fotografías de la portada:



1. *Mauritania* de Lauren Goodsmith
2. *India* de Renée Burgard
3. *China* de Guo Hui Fen
4. *Uzbekistán* de Gilberte Vansintejan
5. *Papuasía Nueva Guinea* de Elizabeth Cox
6. *Marruecos* de Lauren Goodsmith
7. *República Democrática del Congo* de Gilberte Vansintejan
8. *México* de Suzanne C. Levine

Agradecimientos:

Es imposible expresar nuestro agradecimiento de una forma adecuada a todas las personas que ayudaron a convertir esta obra en una realidad. El libro comenzó siendo una buena idea en la mente de un pequeño grupo de mujeres y terminó siendo un proyecto internacional impulsado por la admirable colaboración de individuos de los cinco continentes del mundo. Nos gustaría dar las gracias a cada persona que nos ayudó pero la simple mención de sus nombres no hace justicia a la inmensidad y generosidad de sus contribuciones. Siempre estaremos en deuda con los grupos de mujeres que se reunieron a principios del proyecto, para hablar sobre diferentes temas relacionados con la salud de la mujer y, más tarde, para repasar capítulos que nosotras habíamos escrito en base a lo que ellas nos habían dicho; con aquellas personas que nos enviaron materiales originales o que repasaron (a veces varias veces) diferentes secciones del libro; con quienes escribieron las versiones iniciales de diferentes capítulos; con los especialistas que repasaron secciones del manuscrito, o el manuscrito entero; con las dibujantes—mujeres de 23 diferentes países—cuyas ilustraciones reflejan la inmensa diversidad de este proyecto. Expresamos a todos ellos nuestro más profundo agradecimiento.

Queremos extender nuestro sincero reconocimiento a los siguientes amigos de Hesperian que escribieron capítulos específicos o que nos brindaron las ideas y el tiempo necesarios para completarlos:

Aborto: Judith Winkler de IPAS y Judith Tyson

Dando pecho: Felicity Savage King, Helen Armstrong, Judy Canahuati y Nikki Lee

Mujeres con discapacidad: Judith Rogers, Pramila Balasundaram y Msindo Mwinyipembe

Mujeres que tienen los genitales cortados: Jane Kiragu, Leah Muuya, Joyce Ikiara, las mujeres de Mandaeleo Ya Wanawake, Nahid Toubia y Zeinab Eyega de Rainbo, Grace Eburn Delano, Abdel Hadi El-Tahir y Inman Abubakr Osman.

Coordinación de la actualización de 2012: Dorothy Tegeler.

Actualizada con el apoyo y consejo de: Maggie Bangser, Scilla Bennett, Alan Berkman, Susan Colowick, Kathy DeRiemer, Pam Fadem, Iñaki Fernández de Retana, Shu Ping Guan, Madelyn Hamilton, Erin Harr-Yee, Zena Herman, Ellen Israel, Todd Jailer, José Jerinomo, Jorge Lara y Góngora, Miriam Lara-Meloy, Brian Linde, Tara Mathur, Susan McCallister, Jonathan Mermin, Syema Muzaffar, Melanie Pena, Melody Segura, Jenny Shapiro, Tin Tin Sint, Melissa Smith, Linda Spangler, Susan Sykes, Kathleen Tandy, Fiona Thomson, Lorna Thornton, Elliot Trester, Denise Tukenmez, Kathleen Vickery, Marco Vitoria, Sarah Wallis, Curt Wands-Bourdoiseau, Beverly Winikoff, Julie Wright, Susan Yanow y las autoras.

Además, queremos extender nuestro caluroso agradecimiento a Deborah Bickel, Sara Boore, Heidi Broner, Regina Faul-Doyle, Susan Fawcus, Blanca Figueroa, Sadja Greenwood, May Haddad, Richard Laing, Lonny Shavelson, Richard Steen y Deborah Wachtel.

Todos ellos han dado desinteresadamente de sí y de sus capacidades en formas tan diversas y numerosas que es imposible mencionar todas sus contribuciones. No podemos imaginar cuál hubiera sido el resultado sin su ayuda.

Lisa de Ávila llevó a cabo la traducción al español de esta obra, con la colaboración de Lynn Gordon y Lupita Arce. Nuestro profundo agradecimiento a las tres por su excelente labor: Mil gracias también a la profesora Josefina de Ávila por su inestimable ayuda con la traducción y a las siguientes personas y grupos que con esmero han contribuido a la publicación y validación de esta obra en español: La Asociación de Mujeres "Flor de Piedra" (El Salvador); La Asociación de Servicios Comunitarios de Salud - ASECSA (Guatemala); Kari Butcher; Centro para el Desarrollo Urbano y Rural - CEPDUR (Peru); Juana Flores y las Mujeres Unidas y Activas de San Francisco (EUA); Sarah Goldstein-Siegel; Adriana Gómez y Deobrah Meacham de la Red de Salud de las Mujeres Latinoamericanas y del Caribe (Chile); Eliane Gonçalves de Transas do Corpo (Brasil); Dorotea Granada y el Centro de Mujeres Mariá Luisa Ortiz (Nicaragua); Susan Greenblatt; Carmen Guzmán; Siobhan Hayes; Janet Ikeda y el Instituto de Educación Integral para la Salud y el Desarrollo - IDEI (Guatemala); IPAS; Maternidad Sin Riesgos de Chiapas (México); Suellen Miller; Puntos de Encuentro (Nicaragua); Malu Rapacci; Patricia Restrepo; Barbara Nube Roose; Lysa Samuel y las Mujeres Aprendiendo a Promover la Autonomía por la Salud - MAPAS (México); Maya Shaw; Sí Mujer (Nicaragua); Janie Skinner y Kathleen Vickery.

Gracias también a los siguientes grupos de mujeres de diferentes países que dieron muchas horas de su tiempo para repasar esta obra. Sus corazones y sus mentes sin duda la han enriquecido: en Bangladesh: The Asia Foundation; en Botswana: Thuso Rehabilitation Centre, Maun; en Brasil: la Asociación de Trabajadores Comunitarios de Salud de Canal do Anil y los educadores especializados en salud de Itaguaí; en Chipre, Egipto, Jordania, Líbano, Palestina, Siria y Yemen: los muchos grupos de mujeres que son miembros de la "Arab Resource Collective"; en El Salvador: las mujeres de Morazán y Chalatenango; en Etiopía: los grupos de mujeres que se reunieron en Addis Abeba; en Ghana: la Asociación de Mujeres Discapacitadas, Dorma Ahenkro, las alumnas de la escuela de Wa y las mujeres de Korle Bu; en Honduras: las mujeres del pueblo de Urraco; en la India: CHETNA, SEWA, Streehitikarini, las mujeres de Bilaspur; Madhya Pradesh y las mujeres exiliadas del Tibet; en Kenia: Mandaeleo Ya Wanawake—de los distritos de Machakos, Kitui, Kerugoya and Murang'a—los Trabajadores Comunitarios de Salud de la Clínica Dagoretti, el Grupo de Autoayuda Mwakimai de Kisi, "Crescent Medical Aid", las mujeres de los Servicios de Población y Salubridad de Nairobi, y las mujeres de VOWRI, Nairobi; en México: las mujeres de Ajoya y los promotores comunitarios de salud de Oaxaca; en Nigeria: el "Nigeria Youth AIDS Programme"; en Papuasía Nueva Guineá: el Proyecto de Salud para Mujeres y Niños de East Sepik; en Filipinas: GABRIELA, HASIK, LIKKHAN, REACHOUT y el grupo "People's Organizations for Social Transformation"; en la República de Sierra Leona: las mujeres del pueblo de Matatie; en las Islas Salomón: las mujeres de Gizo; en Uganda: el Grupo de Mujeres Kyakabadiima y el grupo WAR/AIDS; y en Zimbabue: la organización llamada "Women's Action Group".

También damos nuestro cordial agradecimiento a las innumerables personas que contribuyeron su tiempo y sus talentos a la realización de esta obra, y en especial a:

Jane Adair	Jennifer Alfaro	Leonida Atieno	Carola Beck	Edith Mukisa Bitwayiki
Niki Adams	Thomas Allen	Kathy Attawell	Rayhana Begum	Michael Blake
Christine Adebajo	Sandra Anderson	Elizabeth de Ávila	Medea Benjamin	Paulina Abrefa Boateng
Vida Affum	Susan Anderson	Enoch Kafi Awity	Marge Berer	Simone Bodemo
Stella Yaa Agyeiwaa	Nancy Anunap	Marie Christine N. Bantug	Denise Berge	Nancy Bolan
Baldredeen Ahmed	Adrienne Aron	David Barabe	Stephen Bezruchka	Peter Boland
Felicia Aldrich	Fred Arradondo	Naomi Baumslag	Pushpa Bhatt	Bill Bower
Bhim Kumari Ale	Rosita Arvigo	Barbara Bayardo	Amie Bishop	Christine Bradley

Paula Brentlinger	John Ensign	Anuradha Kumar	Linda Mirabele	Cathy Solter
Verna Brooks	Nike Esiet	Dyanne Ladine	Nanette Miranda	Stephen Solter
Mary Ann Buckley	Steven A. Esrey	Martín Lamarque	David Modersbach	Barbara de Souza
Sandra Tebben Buffington	Clive Evian	Joellen Lambiotte	Rahmat Mohammad	Judith Standly
Elizabeth Bukusi	Zeinib Eyega	Kathleen Lankasky	Gail Montano	Fatima Jubran Stengel
Sharon Burnstien	Melissa Farley	Lin Lap-Chew	Maristela G. Monteiro	Kay Stone
Mary Ann Burris	Betty Farrell	Hannah Larbie	Mona Moore	Marianne Stone-Jiménez
Elliot Burg	Anibal Faundes	BA Laris	David Morley	Eleanor Sullivan
May Florence Cadiente	Sharon Fonn	Laura Laski	Sam Muziki	Susan Sykes
Indu Capoor	Claudia Ford	Carolyn Lee	Arthur Naiman	Michael Tan
Ward Cates	Diane Jinto Forte	Jessica Lee	Nancy Newton	Linda Teitjen
Mary Catlin	Daphne Fresle	Pam Tau Lee	Elizabeth Ngugi	Judith Timyan
Denise Caudill	Anita Gáind	Susan Lee	Eunice Njovana	Susan Toft
Barbara Chang	Loren Galvão	Felicia Lester	Folashade B. Okeshola	Rikka Transgrud
Amal Charles	Monica Gandhi	Abby Levine	Peaches O'Reilly	Nhumev Tropp
Andrew Chetley	Sabry Khaill Ghobrial	Cindy Lewis	Emma Ottolenghi	Barbara Trott
Casmir Chipere	Gayle Gibbons	Sun Li	Mary Ellen Padorski	Sandy Truex
Lynne Coen	Marta Ginebreda	Peter Linde	Lauri Paolietti	Iana Trumbull
Louise Cohen	Nora Groce	Betsy Liotus	Jung Eun Park	Janis Tunder
Mark Connolly	Gretchen Gross	Stephanie Lotane	Sarah Parsons	Nanette Tver
Karen Cooke	Dora Gutiérrez	Susan Lovich	Laddawan Passar	Aruna Uprety
Kristin Cooney	Ane Haaland	Nellie Luchemo	Palavi Patel	Gilberte Vansintejan
Chris Costa	Kathleen Haley	NP Luo	Jamel Patterson	Sarah Verbiest
Elizabeth Cox	Shirley Hamber	Esther Galima Mabry	Andrew Pearson	Carol Vlassoff
Clark Craig	Janie Hampton	Martha Macintyre	María Picos	Bea Vuylsteke
Betty Crase	Joanne Handfield	Margaret Mackenzie	Gita Pillai	Bela Wabi
Mitchell Creinin	Barbara Harrington	Rebecca Magalhães	Linda J. Poole	Sandra Waldman
Marjorie Cristol	Richard Harvey	Monica Maher	Malcolm Potts	Martha Wambui
Bonnie Cummings	Fauzia Muthoni Hassan	Fardos Mohamed Mahmoud	Alice Purdy	Judith Wasserheit
George Curlin	Elizabeth Hayes	Lisa Maldonado	Robert Quick	Ruth Waswa
Philip Darney	Lori Heise	J. Regi Manimagala	Zahida Qureshi	Barbara Waxman
Sarah Davis	N.S. Hema	Karin Manzone	Lisa Raffel	Jane Weaver
John Day	Shobha Menon-Hiatt	Alan Margolis	Rita Raj-Hashim	Vivienne Wee
Grace Eburn Delano	Hans Hogerzeil	Kathy Martínez	Narmada Ranaweera	Ellen Weis
David de Leeuw	Jane Holdsworth	Rani Marx	Rebecca Ratcliff	Rachel West
Junice L. Demeterio-Melgar	Nap Hosang	Sitra Maunaguru	Augusta Rengill	Eve Whang
Lorraine Dennerstein	Douglas Huber	Danielle Mazza	Dawn Roberts	Kate White
Kathy DeReimer	Ellen Israel	Pat Mbetu	Kama Rogo	Wil Whittington
Maggie Díaz	Genevieve Jackson	Dorothy Mbori-Ngacha	Nancy Russel	Laura Wick
Gerri Dickson	Jodi Jacobson	Gary Mcdonald	Carolyn Ryan	Pawana Wienrawee
Becky Dolhinow	Carol Jenkins	Sandy McGunegill	Mira Sadgopal	Christine van Wijk
Efua Dorkenoo	Signy Judd	Katherine McLaughlin	Valdete Sala	Everjoice Win
Brendon Doyle	Margaret Kaita	Molly Melching	Estelle Schneider	Kathryn Wirogura
Sunun Duangchan	Mustapha Kamara	Tewabetch Mengistu	Kimberly Schultz	Erin Harr Yee
Deborah Eade	Tom Kelly	Tasibete Meone	Mirian N. Senkumba	Irene Yen
Beth Easton	Mary Kenny	Sharon Metcalf	Violet Senna	Rokeya Zaman
Christine Eber	Joyce Kiragu	Ann Miley	Shalini Shah	Marcie Zellner
Tammy Edet	Susan Klein	Jan Miller	Nicolas Sheon	Kaining Zhang
Lorna Edwards	Ahoua Koné	Kathy Miller	Mira Shiva	Lisa Ziebel
Abdel Hadi El-Tahir	Zoe Kopp	Donald Minkler	Kathy Simpson	Margot Zimmerman
Erika Elvander	Anna Kretsinger	Eric Mintz	Mohindra Singh	
Li Enlin	Diana Kuderna	Barbara Mintzes	Elise Smith	

Las siguientes personas y organizaciones tuvieron la amabilidad de permitirnos usar sus ilustraciones: "Family Care International": varios dibujos realizados por Regina Faul-Doyle que aparecen en el libro *Healthy Women, Healthy Mothers: An Information Guide*; Macmillan Press Ltd.: el dibujo realizado por Janie Hampton de la pág. 60, tomado de *Healthy Living, Healthy Loving*; "The Environmental and Development Agency", New Town, Sudáfrica: la ilustración de la pág. 395, que viene de su revista *New Ground*; "Honto Press": la ilustración realizada por Akiko Aoyagi Shurtleff de la pág. 411, tomada de la obra *Culinary Treasures of Japan*; el "Movimiento de Mulheres Trabalhadoras Rurais do Nordeste": el dibujo de la pág. 17, tomado de *O Que É Gênero?*; y el Colectivo de Mujeres de Matagalpa y el Centro de Mujeres de Masaya: la ilustración de la pág. 338, tomada de su manual *¡Más allá de las lágrimas!* La dinámica en la pág. 290 fue adaptada de Eugenia Flores Hernández y Emma María Reyes Rosas, *Construyendo el Poder de las Mujeres*. Gracias a la revista *Connexions* por el cuento que aparece en la página 339.

Extendemos nuestro sincero agradecimiento a las siguientes organizaciones por el apoyo financiero a la presente edición: Bread for the World; Ford Foundation; John D. and Catherine T. MacArthur Foundation; Moriah Fund y San Francisco Foundation (donador anónimo). También agradecemos a los siguientes grupos e individuos por el apoyo económico que nos brindaron en el desarrollo del proyecto: Catalyst Foundation; Conservation, Food and Health Foundation; C.S. Fund; Domitila Barrios de Chungara Fund; Greenville Foundation; Norwegian Agency for Development Cooperation; David and Lucile Packard Foundation; San Carlos Foundation; Swedish International Development Cooperation Agency; Kathryn y Robert Schauer; y Margaret Schink. Gracias también a todas las personas que hicieron aportaciones paralelas a una subvención que nos otorgó la Catalyst Foundation. Finalmente queremos extender un agradecimiento especial a Luella y Keith McFarland por el apoyo y el aliento que nos brindaron en las fases iniciales del proyecto y a Davida Coady por tener fe en esta obra, y por impulsarla durante los momentos más difíciles.

Algunos comentarios sobre este libro:

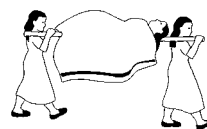
Este libro fue escrito para ayudar a las mujeres a cuidar de su propia salud, y para ayudar a los trabajadores de salud comunitarios y a otras personas a atender los problemas de salud de las mujeres. Hemos tratado de incluir información que será útil para las personas que no tienen ninguna capacitación médica formal, al igual que para aquellas que sí tienen algo de capacitación.

Aunque este manual abarca muchos de los problemas médicos de la mujer; no habla de muchos de los problemas que comúnmente afectan a los hombres y a las mujeres, tales como el paludismo, los parásitos, los problemas intestinales y otras enfermedades. Para obtener información sobre esos tipos de problemas, vea *Donde no hay doctor* u otro libro de medicina general.

A veces, la información contenida en este libro no bastará para ayudarle a usted a resolver un problema médico. Cuando eso suceda, consiga más ayuda. Dependiendo del problema quizás le recomendaríamos que...

- **consulte a un trabajador de salud.** Eso quiere decir que un trabajador de salud deberá poder ayudarle a resolver el problema.
- **consiga ayuda médica.** Eso quiere decir que usted necesita acudir a una clínica que cuente con un doctor u otras personas con capacitación médica, o a un laboratorio donde puedan hacer pruebas básicas.
- **vaya a un hospital.** Eso quiere decir que usted necesita ver a un doctor en un hospital que cuente con equipo para atender emergencias, para hacer operaciones o para realizar pruebas especiales.

Si usted necesita conseguir ayuda de inmediato, también verá este dibujo:



¡TRANSPORTE!

Cómo usar este libro:

Formas de encontrar información en este libro

Para encontrar un tema que le interese, usted puede usar el Índice o la tabla del Contenido.

Contenido aparece al comienzo del libro y enumera los capítulos en el orden en que aparecen en el libro. Además hay una tabla del contenido al principio de cada capítulo, que enumera los encabezados principales de ese capítulo.

Índice (páginas amarillas) aparece al final del libro y enumera todos los temas importantes que el libro abarca, en orden alfabético (a, b, c, ch, d...).

Para encontrar información sobre las medicinas mencionadas en este libro, consulte las 'Páginas verdes' hacia el final del libro. La página 485 proporciona más información sobre el uso de las medicinas y sobre las 'Páginas verdes'.

Si usted no entiende lo que quieren decir algunas de las palabras usadas en este libro, puede que las encuentre en el **Vocabulario** que comienza en la página 548. Cada una de las palabras del Vocabulario aparece en *este tipo de letra* cuando se presenta por primera vez en un capítulo. Usted también puede buscar una palabra en el Índice para ver si hay una explicación de su significado en alguna otra parte del libro.

Al final de muchos de los capítulos aparece una sección titulada 'La lucha por el cambio'. Estas secciones presentan sugerencias para trabajar por mejorar la salud de la mujer en su comunidad.

Formas de encontrar información en una página

Para encontrar información en una página, primero mire la página entera. Usted notará que la página está dividida en dos secciones: la columna principal, que es la más ancha, y una columna más angosta, del lado de afuera de la página. La columna principal contiene la mayor parte de la información sobre un tema. La columna más angosta contiene información adicional que le puede ayudar a usted a entender mejor el tema en cuestión.

Siempre que usted vea un dibujito de un libro en la columna angosta, eso indica que hay más información sobre cierto tema en alguna otra parte del libro. Las palabras que aparecen debajo del dibujito indican cuál es el tema. El número de la página que aparece sobre el dibujito, indica dónde se halla la información. Si hay más de un tema, el dibujito aparece una sola vez, y los temas y los números de las páginas aparecen debajo de él.



Lo que significan los diferentes elementos de una página:

La mayoría de las páginas tienen varios encabezados. Los encabezados en la columna angosta indican el tema general que se trata en esa página. Los encabezados en la columna principal indican temas más específicos.

número de página → **74** El embarazo y el parto ← título del capítulo

tema general → **Riesgos y señas de peligro durante el embarazo**

Presión de la sangre alta, una seña de pre-eclampsia ← tema específico

Una presión de sangre de 140/90 ó más puede ser seña de una condición peligrosa, la pre-eclampsia (toxemia del embarazo). La pre-eclampsia puede causar ataques (eclampsia) y tanto usted como el bebé podrían morir.

esta palabra aparece explicada en el Glosario

Señas de pre-eclampsia

- presión de 140/90 ó más (vea página 532 para cómo medir la presión de la sangre)
- dolor de cabeza muy fuerte
- dolor fuerte y repentino en lo alto de estómago
- hinchazón de cara o hinchazón cuando despierta en la mañana
- mareos
- visión borrosa
- *proteína* en la orina

vea esta página ...

... para mayor información sobre este tema



¡consiga ayuda de inmediato!



¡TRANSPORTE!

Qué hacer:

- Encuentre a alguien que pueda revisarle la presión o revisar la cantidad de proteína en la orina. Acuda a un centro médico o a un hospital de ser necesario.
- Descanse lo más posible, recostándose sobre su lado izquierdo.
- Trate de comer más alimentos ricos en proteína todos los días.
- Planee tener a su bebé en un centro médico u hospital.

¡IMPORTANTE! Si una mujer tiene presión de sangre alta y *cualquiera* otra seña de pre-eclampsia necesita ayuda médica rápidamente. Si ya está teniendo convulsiones, vea la página 87.

información muy importante

Algunas páginas también contienen cuadros de medicinas, que se ven así:

Estos cuadros indican cuánta medicina dar, y con qué frecuencia y por cuánto tiempo darla. A veces recomendamos medicinas sin presentarlas en un cuadro. En cualquier caso, lea en las 'Páginas verdes' la información acerca de cada medicina que vaya a usar, antes de usarla.

Medicinas para infección de un pecho		
Medicinas	Cuánto tomar	Cómo y cuándo tomarla
Para infección tome:		
dic oxilina	500 mg	4 veces a día durante 7 días.
Si no puede encontrar esta medicina, o es alérgica a la penicilina, tome:		
eritromicina	500 mg	4 veces a día durante 7 días.
Artes de tomar medicinas, vea las "Páginas verdes".		
Para a fiebre y el dolor, tome:		
acetaminofén (paracetamol) o aspirina hasta que el dolor se le quite (vea páginas 511 y 492 en las "Páginas verdes").		
Importante: Si la infección en un pecho no se trata pronto, empeorará. La hinchazón dolorosa se sentirá como si estuviera llena de líquida (absceso). Si eso sucede, siga el tratamiento descrito aquí Y TAMBIÉN acuda a un trabajador de salud que sepa cómo drenar un absceso usando equipo esterilizado.		

Contenido:

Agradacimientos

Cómo usar este libro

Capítulo 1: La salud de la mujer es un asunto comunitario	1
¿Qué es la salud de la mujer?	1
Las mujeres se enferman más.....	2
Causas de la mala salud de la mujer.....	6
La lucha por el cambio.....	12
Capítulo 2: Cómo solucionar problemas médicos	18
La historia de Juanita.....	20
¿Cuál es el mejor tratamiento?	22
La lucha por el cambio.....	26
Palabras a las promotoras de salud	30
Capítulo 3: El sistema médico	32
El sistema médico.....	34
Cómo obtener mejor atención.....	36
Si necesita ir al hospital.....	38
La lucha por el cambio.....	40
Capítulo 4: Entendamos nuestros cuerpos	42
El sistema reproductivo de la mujer.....	44
El sistema reproductivo del hombre.....	46
Cómo va cambiando el cuerpo de la mujer...	47
La regla.....	48
Capítulo 5: Palabras a las jóvenes	52
Cambios en tu cuerpo (pubertad)	54
Cambios que pueden llevar a una vida mejor	56
Decisiones sobre los novios y el sexo	59
Sexo forzado.....	62
Busca ayuda de un adulto.....	65
Capítulo 6: El embarazo y el parto	66
Cómo mantenerse sana durante el embarazo.....	68
Problemas comunes del embarazo.....	69
Riesgos y señales de peligro durante el embarazo.....	72
Atención prenatal (exámenes durante el embarazo).....	76
Cómo prepararse para el parto.....	78
El parto.....	80
Partos difíciles.....	88
Señales de peligro en los recién nacidos.....	94
El cuidado de la madre y del bebé después del parto.....	95
Mujeres con necesidades especiales	98
Palabras al padre.....	100
La lucha por el cambio.....	101
Capítulo 7: Dando pecho	104
Por qué el pecho hace más provecho	105
Por qué otras formas de alimentación pueden ser dañinas	106
El VIH y la leche de pecho	106
Cómo dar pecho a un bebé.....	107
Cuando la madre trabaja fuera del hogar..	111
Cómo sacarse leche a mano	112
Inquietudes y problemas comunes.....	114
Situaciones especiales	118
La lucha por el cambio.....	121
Capítulo 8: Mujeres mayores de edad	122
Cuando la regla deja de venir (menopausia).....	124
Cómo cuidar de su salud.....	126
Las relaciones sexuales.....	128
Problemas médicos comunes que dan con la edad.....	129
La lucha por el cambio.....	136
Capítulo 9: Las mujeres con discapacidad	138
La auto-estima.....	140
Cómo cuidar de su salud.....	141
La sexualidad y la salud sexual.....	144
La seguridad personal.....	146
La lucha por el cambio.....	147
Capítulo 10: Para mantener la salud	148
La limpieza.....	150
Las necesidades particulares de la mujer ..	158
La lucha por el cambio.....	163

Capítulo 11: Alimentación para la buena salud.....	164
Alimentos principales y alimentos 'de ayuda'.....	166
Cómo alimentarse mejor por menos dinero.....	170
Ideas dañinas sobre la alimentación.....	171
La mala alimentación puede causar enfermedades.....	172
Formas de lograr una mejor alimentación.....	176
Capítulo 12: La salud sexual.....	180
El sexo y los papeles sexuales.....	182
Cómo los papeles sexuales afectan la salud sexual.....	184
Cómo mejorar la salud sexual.....	186
La lucha por el cambio.....	194
Capítulo 13: Planificación familiar.....	196
El decidir planear su familia.....	197
Los beneficios de la planificación familiar.....	198
¿Es seguro planear su familia?.....	199
Cómo escoger un método de planificación familiar.....	199
Qué tan bien funciona cada método.....	201
Métodos naturales de planificación familiar.....	202
Métodos de planificación familiar de barrera.....	206
Métodos de planificación familiar de hormonas.....	211
Dispositivos Intra-Uterinos.....	220
Métodos caseros y tradicionales para evitar el embarazo.....	222
Métodos permanentes.....	223
Métodos de planificación familiar de emergencia.....	224
Cómo escoger el mejor método.....	226
La lucha por el cambio.....	227
Capítulo 14: La infertilidad.....	228
¿Qué es la infertilidad?.....	230
¿Cuáles son las causas de la infertilidad?.....	230
Peligros en el trabajo o en el hogar que pueden afectar la fertilidad.....	232
Formas de combatir la infertilidad.....	233
Pérdida del embarazo (malparto).....	234
Aceptando la infertilidad.....	236
La lucha por el cambio.....	237
Capítulo 15: Aborto y complicaciones del aborto.....	238
¿Por qué algunas mujeres se hacen abortos?.....	239
Abortos seguros y abortos peligrosos.....	241
El decidir si hacerse un aborto o no.....	243
Métodos seguros para realizar un aborto.....	244
Qué esperar durante un aborto hecho bajo condiciones seguras.....	248
Qué esperar después de un aborto.....	249
La planificación familiar después de un aborto.....	250
Complicaciones del aborto.....	251
Prevención de los abortos peligrosos.....	259
Capítulo 16: Infecciones sexuales y otras infecciones de los genitales.....	260
Por qué las infecciones sexuales son un problema grave para las mujeres.....	262
Cómo saber si corre el riesgo de tener una infección sexual.....	263
Desecho anormal.....	264
Verrugas en los genitales.....	267
Llagas en los genitales.....	268
Complicaciones de las ITS.....	272
Otras infecciones sexuales.....	277
Cómo sentirse mejor.....	275
Otras medicinas para tratar las ITS.....	276
La lucha por el cambio.....	279
Capítulo 17: VIH y SIDA.....	282
¿Qué son el VIH y el SIDA?.....	284
Por qué el VIH y el SIDA son diferentes para las mujeres.....	286
Prevención del VIH.....	286
La prueba del VIH.....	288
Cómo seguir adelante si se tiene VIH o SIDA.....	290
Embarazo, parto y el dar pecho.....	292
Cuidados de las personas con VIH o SIDA.....	294
Cómo conservar la salud el mayor tiempo posible.....	296
Problemas médicos comunes.....	297
Cómo cuidar a alguien que se acerca a la muerte.....	309
La lucha por el cambio.....	309

Capítulo 18: La violencia contra las mujeres	312
La historia de Laura y Luis.....	314
¿Por qué lastima un hombre a una mujer?	316
Tipos de violencia	317
Señas de advertencia	318
El ciclo de la violencia	319
Los efectos dañinos de la violencia.....	320
Por qué las mujeres se quedan con hombres que las lastiman	321
Qué hacer.....	322
La lucha por el cambio.....	323
Palabras al trabajador de salud.....	325
Capítulo 19: La violación y el asalto sexual.....	326
Tipos de violación y asalto sexual.....	328
Cómo evitar la violación	330
La defensa personal para las mujeres.....	332
Si usted es víctima de un asalto sexual.....	333
Qué hacer si usted ha sido violada.....	334
Problemas médicos de la violación	336
La lucha por el cambio.....	338
Capítulo 20: Las trabajadoras de sexo	340
Por qué las mujeres se vuelven trabajadoras de sexo.....	342
Problemas médicos de las trabajadoras de sexo.....	344
Infecciones sexuales, incluyendo el VIH.....	344
Embarazo	345
Violencia	345
Cómo protegerse contra las infecciones sexuales, incluyendo el VIH	346
La lucha por el cambio.....	348
Negociación del uso de condones.....	348
Capítulo 21: Dolor en la parte baja del abdomen	352
Dolor repentino y fuerte en el abdomen.....	354
Tipos de dolor en la parte baja del abdomen.....	354
Preguntas acerca del dolor en el abdomen.....	357
Capítulo 22: Sangrado anormal de la vagina	358
Problemas con la regla	360
Sangrado durante el embarazo.....	362
Sangrado después del parto o después de un aborto o malparto.....	362
Sangrado después de relaciones sexuales.....	363
Sangrado después de la menopausia.....	363
Capítulo 23: Problemas del sistema urinario.....	364
Infecciones del sistema urinario	365
Otros problemas del sistema urinario	369
Sangre en la orina.....	369
Necesidad de orinar con frecuencia	370
Goteo de orina.....	370
Cuando se tiene problemas para obrar u orinar.....	372
Capítulo 24: Cáncer y tumores	374
Cáncer	376
Problemas del cérvix (cuello de la matriz).....	377
Problemas de la matriz.....	380
Problemas de los pechos.....	382
Cáncer de los pechos.....	382
Problemas de los ovarios.....	383
Otros tipos comunes de cáncer.....	384
Cuando el cáncer no es curable.....	385
La lucha por el cambio.....	385
Capítulo 25: La tuberculosis	387
¿Qué es la TB?.....	388
Cómo se transmite la TB.....	388
Cómo saber si alguien tiene TB.....	389
Cómo tratar la TB.....	389
La prevención de la TB.....	391
La lucha por el cambio.....	391

Capítulo 26: Trabajo	392
El fuego para cocinar y el humo.....	394
El levantar y acarrear cargas pesadas.....	398
El trabajo con agua.....	401
El trabajo con sustancias químicas.....	402
El estar parada o sentada por mucho tiempo.....	404
La repetición continua del mismo movimiento.....	405
Las artesanías.....	406
Las condiciones de trabajo peligrosas.....	406
El acoso sexual.....	407
La migración.....	408
Trabajadoras en el sector informal.....	409
La lucha por el cambio.....	410
Capítulo 27: La salud mental	412
La auto-estima (el amor propio).....	414
Causas comunes de los problemas de salud mental en las mujeres.....	416
Problemas de salud mental comunes en las mujeres.....	419
Formas de ayudarse a sí misma y de ayudar a los demás.....	422
Enfermedad mental (psicosis).....	432
Formas de mejorar la salud mental en su comunidad.....	433
Capítulo 28: Alcohol y otras drogas	434
Uso y abuso del alcohol y de las drogas.....	436
Problemas causados por el alcohol y otras drogas.....	438
Cómo vencer los problemas con el alcohol y las drogas.....	440
Problemas causados por el tabaco.....	443
La vida con una persona que tiene un problema con el alcohol o las drogas.....	444
Cómo evitar el abuso de las drogas y del alcohol.....	445
Capítulo 29: Mujeres refugiadas y desplazadas	446
La huida y la llegada.....	448
Necesidades básicas.....	448
La salud reproductiva.....	452
La salud mental.....	454
Las mujeres como líderes.....	456
Capítulo 30: La circuncisión femenina (cortar los genitales de las mujeres)	458
Tipos de circuncisión femenina.....	460
Problemas médicos causados por cortar los genitales de las mujeres.....	460
Cómo atender los problemas médicos.....	461
La lucha por el cambio.....	466
Capítulo 31: El uso de medicinas para la salud de la mujer	468
El decidir usar medicinas.....	470
Cómo usar las medicinas con seguridad.....	472
El uso de las medicinas que aparecen en este libro.....	473
Tipos de medicinas.....	480
Medicinas que pueden salvar la vida de una mujer.....	484
Información sobre medicinas: Las páginas verdes	485
Técnicas para la atención de la salud	525
Prevención de infecciones.....	525
Cómo medir la temperatura, el pulso, la respiración y la presión de la sangre.....	530
Cómo examinar el abdomen.....	534
Cómo examinar los genitales de una mujer (el examen pélvico).....	535
Atención para quemaduras.....	538
Cómo dar líquidos para tratar el choque..	540
Cómo poner una inyección.....	542
Dígito-presión.....	546
Glosario: Listado de palabras técnicas de salud	548
Recursos para mayor información	561
Índice: Las páginas amarillas	565

Capítulo 1

La salud de la mujer es un asunto comunitario



Cuando una mujer está sana, ella tiene energía y fuerza para hacer su trabajo diario, para cumplir con todos sus papeles familiares y comunitarios, y para forjar relaciones placenteras con otras personas. En otras palabras, la salud de la mujer afecta todas las demás áreas de su vida. Sin embargo, durante muchos años, la atención médica para la mujer se ha definido simplemente en términos de los servicios de salud materna, como por ejemplo, los cuidados para el embarazo y el parto. Estos servicios son necesarios, pero sólo satisfacen las necesidades de la mujer como madre.

En este libro, consideramos la salud de la mujer desde otra perspectiva. Antes que nada, opinamos que toda mujer tiene derecho a recibir atención médica completa durante toda su vida. La atención que una mujer recibe debe ayudarla en todas las áreas de su vida, no sólo en su papel de esposa y madre. Además, opinamos que la salud de la mujer no sólo se ve afectada por las características de su cuerpo, sino también por las condiciones sociales, culturales y económicas en que ella vive.

Mientras que la salud del hombre también se ve afectada por estos factores, a la mujer se le trata de una manera diferente que al hombre. Por lo general, la mujer tiene menos poder y menos recursos, y ocupa un nivel más bajo que el hombre en la familia y en la comunidad. Como resultado de esta desigualdad...

- más mujeres que hombres viven en pobreza
- a más mujeres que hombres se les niega la educación y capacitación necesarias para ganarse la vida
- más mujeres que hombres carecen de acceso a información y servicios médicos importantes
- más mujeres que hombres carecen de control sobre las decisiones básicas que afectan su salud

Esta perspectiva más amplia nos ayuda a entender cuáles son las causas más básicas de la mala salud de la mujer. Para mejorar la salud de la mujer hay que atender sus problemas médicos, pero también es necesario cambiar las condiciones en que ella vive, para que ella pueda ejercer más control sobre su salud.

Cuando esto sucede, no sólo la mujer se beneficia, sino también su familia y la comunidad. Una mujer sana tiene la oportunidad de desarrollar sus capacidades. Además, ella tendrá bebés más sanos, podrá cuidar mejor a su familia, y podrá contribuir más a su comunidad. Esta perspectiva también nos permite ver que los problemas de salud de la mujer no son sólo problemas de ella. La salud de la mujer es un asunto comunitario.

¿Qué es la salud de la mujer?

► La buena salud es más que la ausencia de enfermedades. La buena salud se refiere al bienestar del cuerpo, la mente y el alma de la mujer.



Las mujeres se enferman más

► Si una niña no recibe suficientes alimentos nutritivos, puede que ella no crezca bien y que tenga problemas de salud graves.



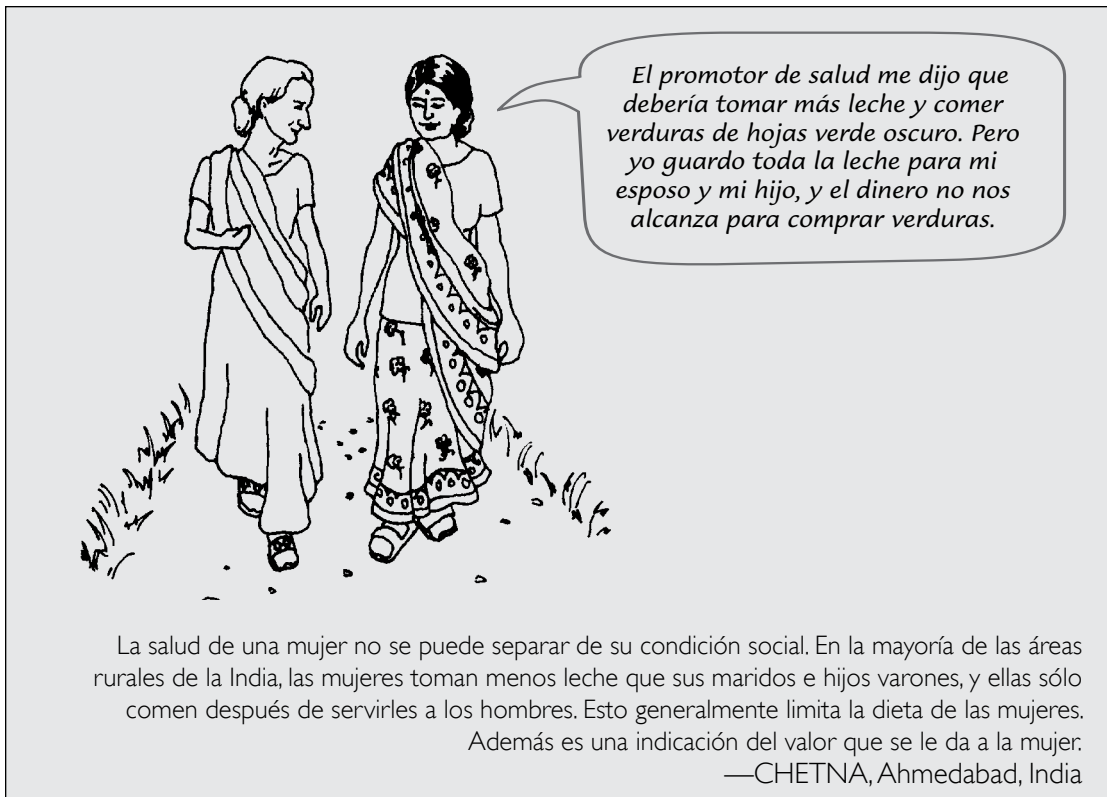
la alimentación para la buena salud

Debido a que el cuerpo de la mujer es diferente al del hombre, y debido a las desigualdades básicas que existen entre la mujer y el hombre, la mujer corre un mayor riesgo de enfermarse y de tener mala salud. He aquí algunos de los problemas de salud que más afectan a la mujer:

Mala alimentación

La mala *alimentación* es el problema más común y que más discapacita a las mujeres que viven en países pobres. Muchas veces desde la niñez, a una niña se le da menos de comer que a un niño. Por lo tanto, puede que ella crezca más lentamente y que sus huesos no se desarrollen bien (lo cual después puede causarle dificultades durante el parto). El problema va empeorando a medida que ella se vuelve una jovencita, porque su necesidad de comer bien se vuelve mayor a medida que su trabajo aumenta y ella empieza a tener reglas, se embaraza y da pecho a sus bebés.

Si ella no come bien puede empezar a padecer de mala salud en general, y en particular de *agotamiento*, debilidad y *anemia*. Si una mujer que ya está *desnutrida* se embaraza, ella corre un mayor riesgo de tener *complicaciones* graves durante el parto, como por ejemplo: sangrado fuerte, una *infección*, o un bebé que nace cuando aún está demasiado pequeño.



Problemas relacionados con el sexo y la reproducción

EIVIH y otras infecciones de transmisión sexual. Físicamente, las mujeres corren un mayor riesgo de contagiarse de infecciones de transmisión sexual incluyendo el VIH que los hombres. Esto es porque el semen del hombre se queda dentro de la mujer, y los microbios que lleva pueden atravesar la vagina y llegar a la sangre. Además, como muchas veces la mujer no tiene señas de estar infectada, puede que no obtenga tratamiento.

Pero el problema realmente es de tipo social. Las mujeres muchas veces tienen poco control sobre las decisiones relacionadas con el sexo, y no pueden rehusarse a tener relaciones sexuales sin protección. Como resultado, millones de mujeres se contagian de una infección de transmisión sexual cada año, más de 17 millones de mujeres tienen VIH. Sin tratamiento, estas infecciones pueden causar dolor debilitante, infecciones pélvicas graves, infertilidad y problemas durante el embarazo. También pueden aumentar el riesgo de la mujer de sufrir de cáncer cervical. Sin tratamiento, el VIH causa el SIDA, que es mortal.

Embarazos frecuentes. En muchas partes del mundo, entre la tercera parte y la mitad de las mujeres se convierten en madres antes de cumplir 20 años de edad. Sin poder evitar el embarazo, muchas mujeres no tendrán tiempo de reponer su fuerza entre uno y otro parto. Como resultado, será más probable que tengan mala salud y complicaciones durante el embarazo y el parto. Además, si una mujer tiene bebés con frecuencia, eso quiere decir que será menos posible que ella controle su propia vida, y que obtenga educación y capacitación.

Complicaciones del embarazo y el parto. En los últimos 40 años, se ha logrado reducir mucho el número de muertes de bebés. Sin embargo, no ha disminuido el número de mujeres que mueren por causas relacionadas con el embarazo y el parto. Cada minuto, una mujer muere de algún problema relacionado con el embarazo. Esto quiere decir que, con el tiempo, como una cuarta parte de las mujeres que viven en países pobres se verán gravemente afectadas por complicaciones del embarazo y del parto.

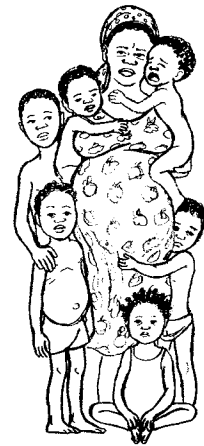
Abortos peligrosos. Una mujer arriesga su vida cuando trata de ponerle fin a un embarazo teniendo un aborto bajo condiciones peligrosas. Sin embargo, cada día como 60.000 mujeres y jovencitas tratan de ponerle fin a un embarazo de una manera peligrosa porque no tienen ningún modo de obtener un aborto seguro. Muchas terminan no pudiendo tener hijos, o con otros problemas médicos, como infecciones o dolor crónico.

Circuncisión femenina. La circuncisión femenina, que consiste en cortar el exterior de los genitales de una niña, puede causar problemas médicos graves. Éstos incluyen infecciones pélvicas y urinarias, problemas sexuales y emocionales, y dificultades durante el parto. Pero a pesar de estos problemas, la circuncisión femenina sigue siendo una práctica común en muchas partes del mundo. Cada año, como 3 millones de niñas son circuncidadas, principalmente en África, pero también en ciertas partes de la Asia y el Medio Oriente.



infecciones de transmisión sexual y otras infecciones de los genitales

► Como muchas veces las mujeres tienen relaciones sexuales en contra de su voluntad y sin protegerse, las infecciones sexuales son un problema social.



► Cada minuto, una mujer muere de un problema relacionado con el embarazo.

► Cada año, 70.000 mujeres mueren de abortos mal hechos.

► *Los hombres y las mujeres se ven afectados por muchas de las mismas enfermedades, pero los efectos sobre la mujer pueden ser diferentes.*



tuberculosis, 387
alcohol y otras
drogas 435



el trabajo

► *El trabajo de la mujer, dentro y fuera del hogar, pone en peligro su salud. Las largas horas de trabajo pueden agotar su cuerpo e impedir que éste combata enfermedades.*

► *Los problemas de salud mental pueden ser tan graves como otros problemas médicos.*



la salud mental

Problemas médicos generales

Las mujeres corren un mayor riesgo de padecer de ciertos problemas médicos debido al trabajo que hacen, a la mala alimentación y al cansancio. Una enfermedad también puede perjudicar a una mujer de un modo diferente que a un hombre. Por ejemplo, una mujer que padezca de una enfermedad que la debilite o la deforme, podría verse rechazada por su marido.

Una vez que está enferma, es menos probable que una mujer busque y consiga tratamiento, sino hasta que ya esté grave. Por ejemplo, la tuberculosis (TB) se está propagando tanto entre los hombres como entre las mujeres, pero menos mujeres que hombres reciben tratamiento. Casi 3 mil mujeres mueren cada día de tuberculosis y por lo menos un tercio de ellas no recibió tratamiento apropiado o nunca se enteraron de que tenían la enfermedad. Otros problemas que antes afectaban principalmente a los hombres, ahora también presentan un riesgo para las mujeres. Por ejemplo, más mujeres ahora tienen problemas médicos por fumar o beber demasiado alcohol.

Peligros del trabajo

El trabajo diario de muchas mujeres pone en peligro su salud. En el hogar, las enfermedades de los pulmones causadas por el humo y las quemaduras con el fuego que se usa para cocinar son muy comunes. Tanto así que se les considera los principales problemas médicos de la mujer relacionados con el trabajo. Las enfermedades que se transmiten por el agua también son comunes, debido al tiempo que las mujeres pasan en contacto con el agua, ya sea atendiendo cultivos, lavando ropa o acarreado agua.



Millones de mujeres que trabajan fuera del hogar padecen de problemas médicos causados por condiciones peligrosas en el lugar de trabajo. Y cuando las mujeres regresan a su hogar de su empleo, generalmente siguen trabajando en casa, y por lo tanto terminan con el doble de trabajo. Esto les produce agotamiento y aumenta su riesgo de enfermarse.

Problemas de salud mental

Las mujeres y los hombres corren más o menos el mismo riesgo de padecer de un problema de salud mental. Sin embargo, la depresión grave afecta a más mujeres que hombres. Muchas veces afecta a mujeres que son pobres, que han perdido a un ser querido o han sufrido a manos de la violencia, o cuyas comunidades han pasado por grandes cambios o han sido destruidas. Pero, en comparación con un hombre, es menos probable que una mujer con un problema de salud mental solicite ayuda.

La violencia

Muchas veces no se considera que la violencia sea un problema que afecte la salud. Pero la violencia puede producir heridas graves, problemas de salud mental, *discapacidades* físicas e incluso la muerte. La *violación* y el *acoso sexual* son amenazas constantes para todas las mujeres. Muchas niñas sufren de abuso sexual a manos de parientes o amigos. Muchas mujeres tienen compañeros que las forzan a tener relaciones sexuales o las golpean. Las violaciones y agresiones sexuales, cada vez más violentas y dañinas, ahora representan una práctica común durante tiempos de guerra.



Aunque estos tipos de violencia en contra de las mujeres y niñas ocurren en casi todo el mundo, la mayoría de los actos no son reportados.

Esto se debe a que la policía y otras personas culpan a las mujeres, y no a los hombres, por el problema. Los hombres responsables de la violencia rara vez son castigados.

► Las mujeres generalmente conocen a los hombres que las maltratan. Pero en la mayoría de los casos, ellas no reportan a los hombres y ellos no son castigados.



la violencia, 313
la violación y el asalto sexual, 327

Cómo las mujeres terminan padeciendo de mala salud

Aunque no todas las mujeres sufren de los problemas que hemos descrito, la mayoría de ellas sí padecen de 3 de ellos: mala alimentación, embarazos demasiado frecuentes y exceso de trabajo. Cada uno de estos problemas afecta la salud general de la mujer y le agota el cuerpo. Esto a su vez aumenta la probabilidad de que ella se enferme. El embarazo también empeora ciertos problemas médicos, como el paludismo (malaria), la hepatitis, la diabetes y la anemia, al mismo tiempo que estos males dificultan el embarazo. Todas estas cosas hacen que una mujer corra un mayor riesgo que un hombre de padecer de mala salud.



Causas de la mala salud de la mujer

Es fácil nombrar las causas directas de la mayoría de los problemas médicos de la mujer. Por ejemplo, podemos decir que las infecciones de transmisión sexual son causadas por diferentes microbios, que la mala alimentación viene de no comer suficiente y que los problemas durante el embarazo muchas veces se deben a la falta de atención antes del parto. Pero tras estas causas directas hay dos causas más profundas que contribuyen a muchos de los problemas médicos de la mujer: la pobreza y la condición baja de la mujer.

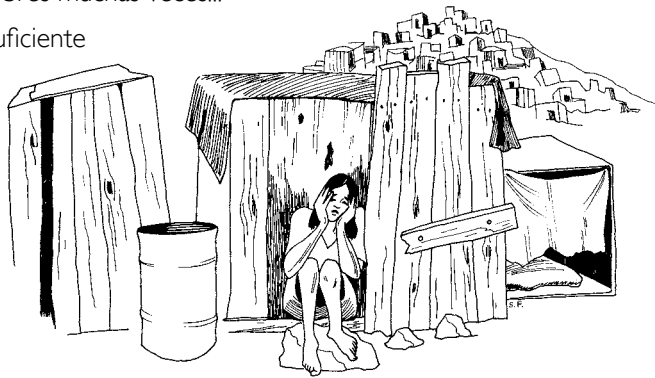
LA POBREZA

Dos de cada 3 mujeres en el mundo son pobres. En comparación con un hombre, es mucho más probable que una mujer sea pobre. Además, las mujeres muchas veces son las más pobres de los pobres.

Millones de mujeres se ven atrapadas en un ciclo de pobreza que empieza aún antes de que ellas nazcan. Los bebés de las mujeres que no pudieron comer lo suficiente durante el embarazo tienden a ser pequeños al nacer y a desarrollarse lentamente. En las familias pobres, muchas veces se les da menos comida a las niñas que a los niños, lo cual impide su crecimiento aún más. Las niñas muchas veces no reciben ninguna educación o reciben muy poca. Por esta razón, cuando ya son mujeres, necesitan hacer las labores más sencillas y recibir salarios más bajos que los hombres (y esto aunque hagan el mismo tipo de trabajo). En el hogar, nadie les paga por su trabajo. El agotamiento, la mala alimentación y la falta de buena atención durante el embarazo ponen en peligro la salud de la mujer y de sus hijos.

La pobreza fuerza a las mujeres a vivir en condiciones que causan muchos problemas físicos y mentales. Por ejemplo, las mujeres pobres muchas veces...

- viven en lugares donde no hay suficiente saneamiento ni agua limpia.
- no tienen suficiente comida, y tienen que gastar tiempo y energía valiosos buscando alimentos que puedan pagar.
- se ven forzadas a aceptar trabajos peligrosos o a trabajar por muchísimas horas.
- no pueden obtener servicios médicos, aunque sean gratuitos, porque no pueden permitirse el tiempo fuera del trabajo o alejadas de sus familias.
- están tan ocupadas luchando por sobrevivir, que no tienen tiempo ni energía para encargarse de sus propias necesidades, planear un mejor futuro, o adquirir nuevas habilidades.
- tienen que aguantar que otros las culpen por su pobreza y las hagan sentirse menos importantes que la gente con más dinero.



La pobreza muchas veces obliga a las mujeres a entablar relaciones en que deben depender de los hombres para sobrevivir. Si una mujer necesita que un hombre la mantenga—o mantenga a sus hijos—ella puede verse forzada a hacer cosas que podrían poner en peligro su salud simplemente para complacer al hombre. Por ejemplo, para no perder el apoyo económico del hombre, la mujer podría dejar que él la golpeara o que tuviera relaciones sexuales con ella sin protección.

LA CONDICIÓN DESIGUAL DE LA MUJER

La condición de una persona depende de la importancia que se le da en la familia y en la comunidad. La condición de una mujer afecta cómo ella es tratada, el modo en que ella misma se valora, las actividades que a ella se le permite hacer y las decisiones que a ella se le permite tomar. En la mayoría de las comunidades del mundo, se valoriza menos a las mujeres que a los hombres. Cuando se les trata mal o se les niega cosas simplemente por ser mujeres, esto es discriminación. Puede ser diferente en diferentes comunidades, pero siempre afecta la salud de la mujer.

El querer hijos en vez de hijas. Muchas familias valoran más a los niños que a las niñas porque los niños pueden contribuir más a la riqueza de la familia, mantener a los padres en la vejez, llevar a cabo ciertas ceremonias y transmitir el apellido de la familia. Como resultado, muchas veces se da pecho a las niñas por menos tiempo y ellas reciben menos comida, menos atención médica y menos educación (si es que reciben una educación del todo).

La falta de derechos legales o de poder para tomar decisiones.

En muchas comunidades, una mujer no puede poseer o heredar propiedad, ganar dinero u obtener crédito. Si ella se divorcia, puede perder a sus hijos y sus bienes. Aun si una mujer tiene derechos legales, puede que las tradiciones de su comunidad le permitan tener muy poco control sobre su vida. Muchas veces, una mujer no puede decidir cómo gastar el dinero de la familia ni cuándo obtener atención médica. Ella no puede viajar ni participar en decisiones comunitarias, a menos que su marido le dé permiso.

Cuando a las mujeres se les niega el poder de estas maneras, ellas dependerán de los hombres para sobrevivir. Por lo tanto, no pueden exigir fácilmente las cosas que contribuyen a la buena salud, como por ejemplo, métodos de planificación familiar, suficientes alimentos, atención médica y protección contra infecciones de transmisión sexual y la violencia.

El tener demasiados hijos o el tenerlos demasiado juntos. La discriminación contra las mujeres también puede causar que ellas se embaracen con más frecuencia. Esto es porque a veces el tener hijos es la única manera en que una mujer puede elevar su condición o la de su compañero.

Debido a todos estos factores, las mujeres viven vidas menos sanas y reciben menos atención médica. Además, muchas veces también aceptan su condición desigual, porque se les ha enseñado desde niñas a menospreciarse en comparación con los hombres. Puede que ellas acepten que la mala salud es su suerte en esta vida y que sólo traten de conseguir ayuda cuando sus problemas médicos sean muy graves o amenacen su vida.



► Las mujeres muchas veces no gozan de protecciones legales en el trabajo, porque mucha de su labor no se reconoce.

► Las mujeres forman la mitad de la población mundial, pero llevan a cabo 2 de cada 3 de las horas de trabajo realizadas en el mundo, reciben sólo una décima parte de las ganancias mundiales y poseen sólo una centésima parte de la propiedad del mundo entero.

El sistema médico no satisface las necesidades de la mujer

La pobreza y la discriminación dentro de la familia y la comunidad no sólo causan más problemas médicos para las mujeres; también reducen las probabilidades de que el sistema médico proporcione los servicios que las mujeres necesitan. Las políticas del gobierno y la economía mundial pueden empeorar el problema.

En los países pobres, muchas personas no tienen acceso a servicios médicos de ningún tipo. (El cuadro de abajo explica una razón por la cual este problema ha empeorado en los últimos años.) Y debido a la discriminación contra la mujer, el poco dinero que sí existe generalmente no se usa para atender las necesidades de las mujeres. Por lo tanto, es posible que una mujer no pueda obtener buena atención aunque pueda pagar por ella. Quizás la mujer sí consiga ciertos servicios, como por ejemplo, de planificación familiar o de maternidad, pero para satisfacer todas sus necesidades, es probable que tenga que viajar a la capital de su país, o incluso al extranjero.

En muchos países, se considera que las habilidades para atender a las mujeres son 'especiales', y por lo tanto, sólo los médicos proporcionan atención a la mujer. Sin embargo, muchos de estos servicios podrían ser proporcionados a bajo costo por promotores de salud comunitarios con el entrenamiento apropiado.

La deuda y los países pobres

Desde los años 70, cuando muchos países pobres fueron presionados a solicitar préstamos de los bancos de países ricos, las enormes deudas adquiridas han significado que los gobiernos aun tienen dificultades para satisfacer las necesidades básicas de su gente. Aunque ha habido mucha corrupción, muchos países han establecido nuevas escuelas, hospitales, clínicas y proyectos.

A medida que los bancos han ido exigiendo que los países pobres paguen esta deuda, éstos han tenido que cambiar o 'ajustar' sus economías de maneras que dificultan mucho la vida de la gente pobre. Los países en cuestión se han visto forzados a usar una gran parte de la riqueza que la gente produce para pagar a los bancos. Además han adoptado políticas que permiten que las compañías extranjeras se enriquezcan fácilmente usando los recursos y la mano de obra de los países pobres. Hasta los servicios básicos de agua, luz, comunicaciones y sistemas de pensión han sido vendidos a empresas extranjeras de lucro.

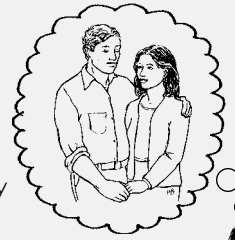
Así que, a pesar de que los pobres tienen que trabajar más que nunca, ellos no pueden satisfacer muchas de sus necesidades básicas. A los gobiernos les quedan muy pocos recursos para apoyar los programas que ayudan a los pobres, como escuelas, servicios médicos y subvenciones para alimentos y combustibles. Estos cambios perjudican la salud de toda la gente pobre, pero sobre todo la salud de las mujeres y los niños pobres.

Muchas clínicas de salud pública carecen incluso del equipo, las medicinas y los materiales más básicos.



La historia de Mira

Cuando Mira era pequeña, ella soñaba con vivir en una casa grande, con luz eléctrica y un piso de loza. Su marido sería guapo y amable, y ella podría hacer lo que quisiera. Pero la familia de Mira era pobre, y ella era la menor de 4 hijas. A veces, cuando su papá se emborrachaba, golpeaba a la mamá de Mira y se quejaba de la mala suerte de haber tenido tantas hijas.



Cuando Mira cumplió 14 años, y ya podía casarse, lloró cuando se enteró de que sus sueños nunca se realizarían. Ya todo estaba arreglado: su padre había escogido al hombre con quien ella se casaría. Él tenía algo de tierra, y el padre de Mira pensó que el casamiento beneficiaría a su familia. Mira no pudo decir nada.



Cuando Mira tuvo a su segundo hijo—un varón—su marido dejó de insistir en tener relaciones sexuales tan seguido. Alrededor de esa misma temporada, Mira empezó a oír rumores de que su marido estaba saliendo con otras mujeres. A Mira no le importó mucho, porque aunque él no la lastimaba, tenía verrugas en el pene que a ella le daban asco. Durante los próximos 20 años, Mira tuvo otros 6 hijos, incluyendo a una niñita que murió a los 3 años y a un varoncito que murió al nacer.

Un día, Mira estaba usando la letrina, cuando se dio cuenta de que le estaba saliendo un desecho sangriento de la vagina, aunque no le tocaba tener la regla. Ella nunca se había hecho un examen médico, pero ahora le preguntó a su marido si podía ir a ver a un trabajador de salud. Su marido le contestó que él no confiaba en los doctores, y que además no podía gastar dinero cada vez que a ella le preocupaba algo.

Mira tenía 40 años cuando empezó a padecer de dolor constante en la parte baja del vientre. El dolor la preocupaba, pero no tenía a quién decírselo. Unos cuantos meses después, Mira decidió que tenía que ignorar los deseos de su marido y conseguir ayuda médica. Ella temía por su vida y le pidió dinero prestado a una amiga.

En el centro médico, el trabajador de salud no examinó a Mira; simplemente le dio una medicina para el desecho vaginal. Mira regresó a su casa esa noche, agotada y molesta por haber desafiado a su marido y haber gastado los ahorros de su amiga. A medida que las semanas fueron pasando, la salud de Mira siguió empeorando, y ella se desanimó al darse cuenta de que algo seguía mal.

Por fin Mira se debilitó tanto que su marido pensó que de veras estaba muy enferma. Ellos consiguieron que alguien los llevara a un hospital en una ciudad grande muy lejana. Después de esperar varios días, un médico examinó a Mira. Él le dijo que tenía cáncer cervical avanzado. El médico le explicó que podía sacarle la matriz, pero que el cáncer ya se había extendido. El único tratamiento que podría salvarle la vida sólo se conseguía en otra área del país y era muy caro. El médico le preguntó—¿Por qué no se hizo la prueba de Pap regularmente? Si hubiéramos encontrado el problema antes, nos hubiéramos podido encargar de él fácilmente. Pero era demasiado tarde. Mira se fue a casa y, en menos de dos meses, falleció.



¿POR QUÉ MURIÓ MIRA?

He aquí algunas respuestas comunes a esta pregunta:

Una doctora
podría decir...

Mirá murió de cáncer cervical avanzado porque no recibió tratamiento a tiempo.



O una maestra...



Mira murió porque no sabía que necesitaba hacerse un examen visual del cérvix o la prueba de Pap.

O un trabajador de salud...

Mira murió porque su marido la expuso a las verrugas genitales y otras enfermedades sexuales. Éstas aumentaron mucho su riesgo de padecer de cáncer cervical.



► Para mayor información sobre el cáncer cervical, vea la página 377.

Todas estas respuestas son correctas. Las mujeres que empiezan a tener relaciones sexuales desde muy jóvenes y entran en contacto con las verrugas genitales, sí corren un mayor riesgo de padecer de cáncer cervical. Y si el cáncer es detectado en sus inicios (generalmente por medio de un examen visual del cérvix o la prueba de Pap), casi siempre es curable.

Sin embargo estas respuestas denotan un entendimiento muy limitado del problema. Cada una de ellas culpa a una persona, ya sea Mira o su marido, y no pasa de allí. Mira corría un mayor riesgo de morir de cáncer cervical porque ella era una mujer pobre viviendo en un país pobre.



Cómo la pobreza y la condición desigual de la mujer causaron la muerte de Mira

Mira y su familia eran pobres. Por eso ella se vio forzada a casarse y a empezar a tener relaciones sexuales desde muy joven. Ya como mujer, ella no tenía poder en la relación con su marido. Ella no podía controlar cuántos hijos tener, ni cuándo tenerlos. Tampoco podía hacer nada en cuanto a las relaciones de su marido con otras mujeres. Debido a la pobreza de su familia, ella padeció de desnutrición toda su vida, lo cual la debilitó y aumentó su riesgo de enfermarse.

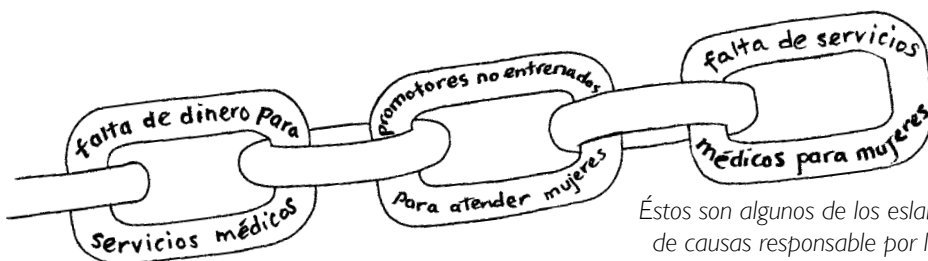
Aunque en **la comunidad de Mira** no había servicios de salud, el centro médico más cercano sí ofrecía algunos servicios para las mujeres, como métodos de planificación familiar e información sobre la prevención del VIH. Pero los trabajadores de salud no tenían la información ni el entrenamiento para atender otros problemas médicos de la mujer, incluso problemas graves como el cáncer cervical (o cáncer del cérvix). No sabían cómo hacer un examen pélvico (para revisar la vagina, el cérvix y otras partes del aparato reproductor) ni cómo hacer la prueba de Pap. Así que aunque Mira hubiera acudido allí antes, el promotor de salud no hubiera podido ayudarle.

Por lo tanto, Mira tuvo que viajar una gran distancia y gastar mucho dinero para ver a un doctor que pudiera decirle lo que tenía. Para entonces, ya era demasiado tarde.

Finalmente, **Mira vivía en un país** pobre, donde no había suficiente dinero para los servicios médicos. Al igual que los gobiernos de muchos países pobres, el gobierno de Mira decidió concentrarse en proporcionar otros servicios médicos importantes, pero no servicios para la mujer. El poco dinero que el gobierno sí gastó en los servicios para la mujer terminó en los hospitales caros de unas cuantas ciudades grandes, y no en los programas comunitarios dedicados a atender a mujeres como Mira. Como resultado, los servicios para encontrar y tratar a tiempo el cáncer cervical—y muchos otros problemas médicos de la mujer—no estaban disponibles.

La pobreza y la condición desigual de la mujer obraron en contra de Mira, tanto al nivel de su familia, como de su comunidad y de su país, para crear los problemas médicos que le causaron la muerte.

► *Usted puede explorar las causas básicas de la muerte de Mira o de otros problemas médicos usando el ejercicio llamado "Pero ¿por qué?" que aparece en la página 26.*



Éstos son algunos de los eslabones de la cadena de causas responsable por la muerte de Mira. Son los mismos eslabones que causan muchos de los problemas médicos de la mujer.

La lucha por el cambio

► Para otras ideas sobre cómo puede ayudar su pareja, vea la página 14.

NO TIENE POR QUÉ SER ASÍ

El modo en que las sociedades están organizadas obliga a muchas mujeres a vivir en pobreza y a padecer de mala salud. Pero las sociedades podrían organizarse para favorecer la salud.

Dado que las causas de la mala salud existen a nivel familiar, comunitario y nacional, los cambios para mejorar la salud de la mujer necesitan llevarse a cabo en todos esos niveles.

La lucha por el cambio a nivel familiar

Usted puede mejorar su salud aprendiendo todo lo que pueda acerca de los problemas médicos de la mujer y haciendo cambios en su propia vida y en su familia. Hable con su compañero sobre lo que cada uno de ustedes necesita para mejorar su salud, incluyendo una repartición más justa del trabajo y formas más sanas de tener relaciones sexuales. Usted también puede luchar por mejorar la salud y el futuro de sus hijos. He aquí algunas ideas:

Cómo criar a nuestros niños para tener un mundo mejor

La forma en que criamos a nuestros niños desde el momento en que nacen, afecta mucho las creencias que ellos terminan teniendo y los modos en que actúan como adultos.

Como madres, nosotras educamos a nuestros niños cada día de sus vidas:

- Cuando mandamos a nuestros hijos a la escuela, pero no a nuestras hijas, les enseñamos a todos ellos que las niñas no se merecen las oportunidades que brinda la educación.
- Cuando les enseñamos a nuestros hijos que el ser violento es ser muy macho, criamos hombres violentos.
- Cuando no protestamos contra la violencia que ocurre en el hogar de nuestros vecinos, les enseñamos a nuestros hijos que es aceptable que un hombre golpee a su mujer y a sus niños.

Como madres, tenemos el poder de cambiar a nuestros hijos:

- Podemos enseñarles a nuestros hijos varones a ser amables y compasivos para que al crecer se conviertan en maridos, padres y hermanos con esas mismas cualidades.
- Podemos enseñarles a nuestras hijas a valorarse a sí mismas, para que aprendan a esperar lo mismo de los demás.
- Podemos enseñarles a nuestros hijos varones a compartir con orgullo el trabajo de la casa, para que sus hermanas, sus esposas y sus hijas no sufran a causa del trabajo excesivo.
- Podemos enseñarles a nuestras hijas a ser más independientes, ayudándoles a terminar la escuela o a adquirir alguna habilidad.
- Podemos enseñarles a nuestros hijos varones a respetar a todas las mujeres y a ser compañeros sexuales responsables.



Podemos crear un mundo mejor criando bien a nuestros niños.

La lucha por el cambio a nivel comunitario

Usted puede mejorar su salud y la de otras mujeres en su comunidad, enseñándoles a ellas este libro y hablando con ellas sobre los problemas médicos de la mujer:

Puede ser difícil hablar con otras personas. A las mujeres muchas veces les da pena hablar (por ejemplo, si la conversación es sobre ciertas partes del cuerpo) o les da miedo lo que los demás vayan a pensar de ellas. Sin embargo, es necesario que ustedes hablen para aprender más acerca de los problemas de salud y para descubrir sus causas. Con frecuencia encontrarán que a muchas de ustedes les preocupan las mismas cosas y querrán discutir las.

Reúna a un pequeño grupo de mujeres para que hablen juntas sobre los problemas médicos que existen en su comunidad. Trate de invitar a las amigas de sus amigas, a sus vecinas y a mujeres con quienes trabaja. Una vez que hayan encontrado un problema que afecte a muchas de ustedes, será útil que se vuelvan a reunir y que inviten a otras mujeres para discutir el problema y aprender más acerca de él. Cuando se reúnan, piensen en las causas más básicas del problema y planeen los cambios que quieran llevar a cabo en sus familias y en su comunidad. En las páginas 26 a 31 describimos algunas formas de trabajar con un grupo para planear y realizar cambios.

► Como las condiciones sociales afectan de modos diferentes a mujeres y hombres, puede ser que se necesiten encontrar diferentes soluciones para los mismos problemas de salud.





Piense en incluir a hombres, al igual que a mujeres, en sus discusiones acerca de la salud de la mujer. Quizás parezca difícil hablar con los hombres acerca de los problemas médicos de la mujer. Tal vez la gente sienta vergüenza u opine que ciertas cosas son secretos de la mujer. Pero como los hombres muchas veces se encuentran en posiciones de poder, su ayuda puede ser muy importante. Busque a hombres que apoyen a las mujeres, que las traten como iguales, o que sean un buen ejemplo para los niños.

CÓMO PUEDEN AYUDAR LOS HOMBRES

Cualquier hombre puede ayudar a mejorar la salud de la mujer...

- enseñándoles a sus niños a respetar a las mujeres y tratando a los niños y a las niñas como iguales.
- pidiéndoles a las mujeres su opinión y escuchándolas. Un hombre puede tratar de entender las necesidades y las inquietudes de su compañera y sus hijas. Juntos pueden tratar de encontrar alguna forma de satisfacer las necesidades de todos los miembros de la familia.
- hablando con su compañera sobre el número de hijos que desean tener, y tomando la misma responsabilidad que ella por evitar los embarazos no deseados.
- animando a su compañera a que se haga exámenes médicos regularmente, y ayudándole a conseguir el dinero y el tiempo para hacérselos.
- turnándose para cuidar a los niños y hacer el trabajo de la casa.
- siéndole fiel a su compañera, o si no puede, siendo honesto con ella y protegiéndose bien al tener relaciones sexuales con otras personas. Si a un hombre alguna vez le da una enfermedad sexual, él debe avisarles a todas las personas con quienes tenga relaciones para que ellas obtengan tratamiento.
- animando a su compañera a tomar una porción justa de la comida que tengan, aunque a nadie le toque mucho de comer.
- animando a todos sus hijos a seguir estudiando en la escuela el mayor tiempo posible. Mientras más educación reciban, más opciones tendrán como adultos y mejor será su salud.

Un hombre también puede ser un buen ejemplo en su comunidad...

- animando a las mujeres a que acudan a las reuniones de la comunidad y asegurándose de que tengan oportunidades de hablar. O animando a las mujeres a que tengan sus propias reuniones, en que los hombres no hablen.
- animando a las mujeres a que ayuden a planear y dirigir proyectos de la comunidad.
- animando a las personas a limitar la cantidad de alcohol y drogas que usan—cosas que no contribuyen nada a la comunidad y sólo son un gasto de dinero y energía. Pueden planear festejos en que no hay alcohol.
- rehusándose a tolerar **cualquier tipo** de violencia contra las mujeres.
- enseñándoles a los niños cómo cuidar de su salud física, mental y sexual, y cómo evitar enfermedades comunes.
- ayudando a cambiar la idea de que para ser 'muy hombre' hay que tener sexo con muchas mujeres. **Para ser 'muy hombre' hay que ser un buen compañero.**

He aquí otras actividades que pueden ayudar a mejorar la salud en una comunidad:

- **Comparta información.** Encuentre maneras de pasarle a la gente información sobre los problemas de salud más comunes en la comunidad.
- **Forme grupos de apoyo.** Las mujeres que comparten los mismos problemas—como por ejemplo, las mujeres que han sobrevivido a la violación o al abuso, las mujeres con discapacidad o las trabajadoras del sexo—pueden formar grupos para apoyarse mutuamente y para luchar por superar sus problemas.



cómo iniciar un grupo de apoyo

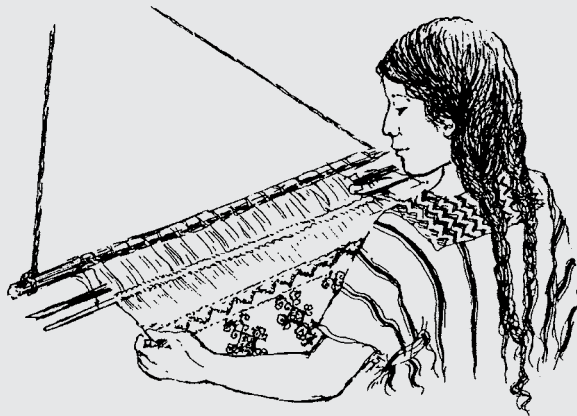
En Zimbabwe, África, el proyecto Musasa fue creado para ayudar a las mujeres que eran víctimas de la violencia, sobre todo la violencia en el hogar y el asalto sexual. Musasa descubrió que la ley no protegía a las mujeres que eran golpeadas por sus maridos. Muchas personas dijeron que los hombres deberían controlar a las mujeres porque eso era tradicional. O porque eso era parte de las creencias de la gente de la comunidad. Esas mismas personas indicaron que las palizas mantenían a las mujeres 'en su lugar'.



La meta de Musasa es cambiar esa actitud educando a la gente y asesorando a quienes han sobrevivido a la violencia. De esta forma, las mujeres, los hombres, los maestros, los estudiantes, la policía y los promotores de salud están aprendiendo que la violencia es un abuso del poder. Musasa está planeando abrir una casa a donde puedan acudir las mujeres y los niños que estén en peligro.

- **Luche por una mayor independencia.** Los proyectos que ayudan a las mujeres a ganar dinero y a mejorar las condiciones en su trabajo también les ayudan a empezar a tomar sus propias decisiones y a valorarse más a sí mismas.

En un pueblito Maya en Guatemala, un grupo de mujeres formó una cooperativa de tejedoras. La cooperativa empezó a vender sus tejidos en una tienda de artesanías de mujeres en la capital. Ahora, las mujeres ganan más que la mayoría de los hombres en su pueblo. Como resultado, la condición de las mujeres en sus familias y en su comunidad ha mejorado, y ellas ahora tienen más oportunidades en la vida.





saneamiento de la comunidad

- **Desarrolle proyectos comunitarios.** Por ejemplo, trate de encontrar maneras de que todas las familias en la comunidad tengan suficiente de comer, o formas de mejorar el *saneamiento* de la comunidad y el acceso al agua limpia.

En Kenya, África, muchas mujeres han ayudado a plantar y proteger árboles, los cuales evitan el desgaste de la tierra y proporcionan leña. El éxito que las mujeres han tenido protegiendo el ambiente y consiguiendo combustible para sus familias, les ha ayudado a ellas a ganarse la vida y a tener más confianza en sí mismas.

Un miembro del movimiento expresó su éxito así: —Nuestros bosques se estaban acabando porque siempre necesitábamos leña para hacer fuegos. Ahora nos reunimos una vez a la semana para juntar semillas y plantarlas, construir cercas y cuidar los árboles de nuestro vivero. También damos charlas sobre el ambiente a grupos y escuelas. Así, nuestro trabajo nos beneficia y beneficia también al ambiente.



Muchos de los problemas médicos de la mujer podrían evitarse o tratarse en sus inicios, si más promotores de salud tuvieran la capacitación necesaria para atender dichos problemas.



Los esfuerzos comunitarios baratos y sencillos valen mucho

Cuando uno contempla un problema por primera vez, puede parecer muy difícil hacer cambios. Pero, de hecho, las comunidades pueden hacer muchas mejorías que no son muy caras. Por ejemplo, he aquí algunas de las sugerencias que damos en este libro para evitar o resolver problemas médicos de la mujer:

- Cree un proyecto para mejorar las estufas de su comunidad. Muchas mujeres sufren de infecciones de los pulmones, de quemaduras y de problemas de la espalda. Hay estufas baratas que pueden evitar muchos de estos problemas, pues son más seguras, usan menos combustible y producen menos humo (vea pág. 394).
- Establezca un sistema de transporte de emergencia. Muchas mujeres mueren de complicaciones del embarazo, del parto o de un aborto mal hecho. Muchas de estas muertes se podrían evitar obteniendo servicios médicos a tiempo (vea pág. 101).
- La detección temprana del cáncer podría evitar que muchas mujeres murieran de cáncer de los pechos o del cérvix (vea pág. 376).
- Asegúrese de que todas las mujeres tengan acceso a los servicios de planificación familiar y a la buena atención prenatal. Así podrán evitarse muchas muertes a causa de las complicaciones del embarazo, el parto y los abortos mal hechos.
- Enseñe a los promotores de salud a atender los problemas de la mujer. Los promotores pueden aprender a hacer exámenes pélvicos, pruebas de Pap o inspecciones visuales, exámenes de los pechos y aspiración manual. También deben aprender a dar asesoramiento y a usar medicinas para la salud de la mujer.

La lucha por el cambio en su país

Usted puede mejorar su salud, y la salud de muchas otras mujeres en su país, trabajando con otros grupos en diferentes partes de su país. Trabajando juntos, ustedes pueden lograr cambios importantes en la manera en que su gobierno trata a la mujer y se encarga de la salud de la mujer. Por ejemplo, los grupos comunitarios pueden presionar al gobierno para que castigue a los hombres que violan o golpean a las mujeres o para que promueva la disponibilidad de abortos hechos bajo condiciones sanas y seguras. También pueden pasar leyes que permitan que las mujeres posean o hereden propiedad, para que así las mujeres no se vean forzadas a depender de los hombres.

Muchos hombres y mujeres están luchando por lograr que sus gobiernos...

- proporcionen equipo para las clínicas rurales y entrenen a promotores de salud para atender los problemas de la mujer. Así las mujeres campesinas no tendrán que acudir a los hospitales de las ciudades para obtener servicios médicos.
- eviten que haya una escasez de promotores de salud bien entrenados, pagando por la capacitación de personas de áreas rurales o de áreas urbanas pobres, sobre todo mujeres.
- eviten que las compañías dañen el medio ambiente y promuevan productos que perjudican la salud.
- obliguen a las empresas a proporcionar condiciones de trabajo justas y salarios decentes para los hombres y las mujeres.
- hagan que sea más fácil para la gente producir alimentos para sus comunidades y no para exportación.
- repartan las tierras que no se están cultivando a las personas que han sido forzadas a abandonar sus tierras.



EL CONTROL SOBRE NUESTRA PROPIA SALUD

Como ya hemos indicado, la 'salud de la mujer' no sólo se refiere a la salud materna. Y tampoco se refiere únicamente al acceso a servicios médicos. Para gozar de una verdadera salud, las mujeres necesitan tener la oportunidad de tomar las decisiones necesarias para la buena salud. Y necesitan tener acceso a una parte justa de los recursos de su comunidad y del mundo entero.

Uniéndonos a otros hombres y mujeres en la lucha por la salud, podemos reclamar la oportunidad de vivir vidas sanas, plenas y felices—libres de enfermedades, miedo y dolor.

Capítulo 2

En este capítulo:

La historia de Juanita	20
¿Cuál es el problema?	20
Algunas enfermedades son difíciles de diferenciar	21
¿A qué se debe el problema?	21
¿Cuál es el mejor tratamiento?	22
¿Es útil o dañino cierto tratamiento?	22
Riesgos y beneficios	24
La lucha por el cambio	26
Cómo encontrar las causas más básicas de los problemas médicos	26
Cómo resolver problemas médicos comunitarios	28
Palabras a las promotoras de salud	30
Ayudando a las mujeres a ayudarse a sí mismas.	30

Cómo solucionar problemas médicos



Cuando una mujer tiene señas de un problema médico, necesita información para resolverlo. Ella necesita saber cuál es el problema, a qué se debe, qué se puede hacer para tratarlo y cómo evitar que vuelva a suceder.

En este capítulo relatamos la historia de una mujer llamada Juanita, y la forma en que ella resolvió un problema médico. Aunque los detalles sólo son pertinentes a la situación de Juanita, la manera en que ella piensa acerca del problema y actúa para resolverlo puede aplicarse a todos los problemas médicos. Una mujer puede usar este método para solucionar un problema médico ella misma o para decidir cuándo y cómo obtener buena atención.

Juanita descubrió que para solucionar su problema de una forma duradera, tenía que ver más allá de su propia situación. Ella también tenía que encontrar las causas más básicas del problema en su comunidad y su país, y luchar por hacer cambios. Al igual que Juanita, usted y su comunidad pueden usar este método para identificar todas las causas de la mala salud de la mujer—y para planear maneras de hacer de su comunidad un lugar más sano para las mujeres.

► Algunos problemas requieren de atención médica especial. Pero la mayoría de los problemas médicos se pueden atender en casa o se pueden evitar viviendo de manera sana.

La historia de Juanita

Juanita vive en un pueblito en las montañas del oeste de Honduras. Allí ella y su marido cultivan maíz en un pequeño terreno, pero su tierra no produce lo suficiente para alimentar a sus 3 hijos. Por eso, varias veces al año, Raúl, el esposo de Juanita, se va a la costa con otros hombres del pueblo, para trabajar en los campos de plátano.

Como 3 semanas después de la última vez que su marido regresó de la costa, Juanita notó que le estaba saliendo más fluido de lo usual de la vagina. Luego empezó a tener dolor al orinar. Juanita sabía que algo andaba mal, pero no sabía qué.



Juanita decidió pedirle ayuda a su amiga Suyapa. Suyapa le sugirió que tomara té de barbas de maíz, porque eso le había ayudado a ella cuando tenía dolor al orinar. Así que Juanita se tomó los té, pero el dolor y el desecho no se le quitaron. Suyapa entonces le recomendó el remedio que su amiga María del Carmen había usado para los dolores después del parto. La partera del pueblo le había dado a María del Carmen una bolsita de algodón,

llena de plantas medicinales, para ponerse en el vientre. Cuando Juanita probó el remedio y no le dio resultado, pensó que quizás sería mejor ponerse las plantas dentro de la vagina. Pero eso tampoco le ayudó y ella siguió con las mismas molestias.

Por fin Juanita decidió ir a ver a Don Pedro, el promotor de salud. A ella le daba pena que un hombre la examinara, pero para entonces ya tenía miedo de que algo grave anduviera mal.

1^{er} paso: Empiece dudando. Esto quiere decir que usted necesita admitir que aún no sabe la respuesta.

2^o paso: Averigüe lo más posible acerca del problema. Haga preguntas como éstas

¿CUÁL ES EL PROBLEMA?

Don Pedro le dijo a Juanita que para ayudarla, él necesitaba saber lo más posible acerca de su problema. Así que le preguntó a Juanita estas cosas:

- ¿Cuándo notaste el problema por primera vez?
- ¿Qué señas te hicieron sospechar que algo andaba mal?
- ¿Qué tan seguido te dan esas señas? Descríbeme las señas.
- ¿Has tenido esas señas alguna vez antes, o las ha tenido alguien en tu familia o en tu comunidad?
- ¿Hay algo que haga que las señas mejoren o empeoren?



ALGUNAS ENFERMEDADES SON DIFÍCILES DE DIFERENCIAR

Después de escuchar con cuidado a Juanita, Don Pedro le explicó que las señas muchas veces indican el tipo general de problema que una persona tiene. Pero a veces diferentes enfermedades pueden causar las misma señas. Por ejemplo, un cambio en la cantidad, el color o el olor del *desecho* vaginal de una mujer puede deberse a:

- una *infección de transmisión sexual*.
- una infección de la vagina que no sea transmitida por el sexo.
- *infección pélvica*, una infección de la *matriz* y las *trompas*, muchas veces causada por una infección de transmisión sexual.
- *cáncer del cérvix*.

Para darse una mejor idea de cuál de estos problemas estaba causando las señas de Juanita, Don Pedro necesitaba saber si Juanita y su marido usaban *condones*, y si cualquiera de ellos tenía relaciones sexuales con otras personas. Juanita admitió que ella sospechaba que su marido tenía relaciones con otras mujeres, dado que se iba a trabajar por varios meses a la vez. Pero ellos nunca habían hablado de eso, así que ella no estaba segura. Sin embargo, la última vez que su marido había regresado a casa, se había quejado de tener dolor al orinar. Le había echado la culpa a lo que comía en la costa.

Con esta información adicional, Don Pedro dijo que él sospechaba que Juanita tenía una enfermedad sexual, probablemente gonorrea o clamidia. Como es difícil diferenciar entre estas dos enfermedades, lo mejor es tratar ambas.

3^{er} paso: Piense en todas las diferentes enfermedades que podrían estar causando el problema.

4^o paso: Busque pistas que puedan indicarle cuál respuesta es la más probable.

5^o paso: Decida cuál respuesta probablemente es la correcta.

¿A QUÉ SE DEBE EL PROBLEMA?

Las enfermedades infecciosas son enfermedades transmitidas por *microbios* que pasan de una persona a otra. Se pueden transmitir mediante el contacto con personas u objetos infectados, o a través del agua y del aire. Don Pedro piensa que Juanita tiene un enfermedad causada por *microbios* que se transmiten mediante el contacto sexual. Pero no todas las enfermedades pasan de persona a persona.

Las enfermedades no infecciosas pueden deberse a:

- algo que deja de funcionar bien en el cuerpo; por ejemplo, los huesos se desgastan con la edad.
- algo que daña al cuerpo desde afuera; por ejemplo, alguien puede tener problemas de los pulmones si respira mucho polvo o humo.
- algo que le falta al cuerpo; por ejemplo, una persona se puede *desnutrir* si come muy poca comida buena.

Pero las enfermedades raras veces tienen una sola causa. (Para aprender más sobre cómo identificar otras causas, vea la página 26.) Diferentes factores pueden contribuir a la enfermedad tanto como a la salud, incluyendo las creencias y tradiciones de la gente, las condiciones del hogar y del área a su alrededor, y la manera en que la tierra, la riqueza y el poder se reparten.

¿Cuál es el mejor tratamiento?

¿ES ÚTIL O DAÑINO CIERTO TRATAMIENTO?

Aunque Don Pedro estaba seguro de que con medicinas se resolvería el problema, Juanita quería más información antes de decidir qué tratamiento usar. Ella sabía, por ejemplo, que los remedios caseros muchas veces habían ayudado a su madre y a su abuela cuando estaban enfermas. ¿Por qué entonces los remedios que ella había probado no le habían dado resultado?

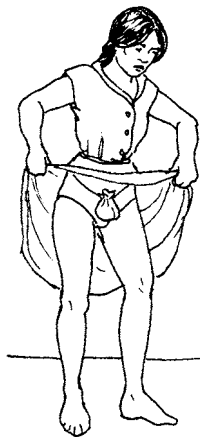


Cada comunidad tiene remedios para resolver problemas médicos. Tanto los remedios caseros como las medicinas modernas pueden ser eficaces si se usan correctamente y con cuidado. Pero recuerda que tanto las medicinas modernas como los remedios caseros pueden ser útiles, inútiles pero inofensivos, o dañinos.

He aquí la explicación de Don Pedro:

Juanita, en su caso, había usado los 3 tipos de remedios:

El té de barbas de maíz hubiera sido muy **útil** si Juanita hubiera tenido una infección de las vías urinarias. Eso es porque el té de barbas de maíz hace que una persona orine más y así saca microbios del cuerpo. Pero los tés probablemente no ayudaron a Juanita porque su infección no era de las vías urinarias.



El ponerse plantas medicinales encima del vientre es un remedio **inofensivo**. No hará que un problema médico empeore, porque las medicinas no entran al cuerpo, pero tampoco servirá.

El ponerse plantas medicinales dentro de la vagina es **dañino** y nunca debe hacerse. Las plantas medicinales pueden irritar la vagina y causar infecciones peligrosas.



Don Pedro le dijo a Juanita que ella podía informarse acerca de cierto remedio y de su eficacia hablando con muchas personas que lo hubieran usado. Le sugirió que hiciera preguntas como éstas:

- ¿Por qué usa usted este método?
- ¿Cuándo lo usa?
- ¿Cómo lo usa?
- ¿Qué le sucede cuando lo usa?
- ¿Qué tan seguido ayuda a remediar el problema?
- ¿Alguna vez le ha causado problemas?

Piense con cuidado sobre lo que la gente le diga acerca de los remedios que han usado. Entonces, cuando usted misma pruebe un remedio, fíjese bien en lo que le sucede a sus señas para darse cuenta si el remedio le está ayudando. Tenga cuidado de no probar más de un solo remedio a la vez.



Para decidir si un remedio será útil, inofensivo o dañino, primero aprenda todo lo posible acerca de él. Luego, si sigue sin poder decidir, considere estas cosas:

1. Mientras más remedios haya para una sola enfermedad, menos probable es que cualquiera de ellos funcione.
2. Lo más probable es que los remedios asquerosos no sirvan—y muchas veces son peligrosos.
3. Los remedios hechos con excremento de animales o de gente raras veces hacen provecho, y con frecuencia causan infecciones peligrosas. Nunca los use.
4. Mientras más se parezca el remedio a la enfermedad, más probable es que su poder curativo se deba sólo a la buena sugestión. Por ejemplo, una planta roja no necesariamente servirá para detener sangrados.
5. Los métodos que le prohíben a la gente comer, hacer ejercicio o descansar generalmente la debilitan, no le dan fuerza.
6. Los métodos que culpan a las personas por sus problemas, generalmente sólo les causan más dolor y sufrimiento.

6° paso: Decida cuál es el mejor tratamiento. Siempre acuérdesese de pensar en los posibles riesgos y beneficios (vea abajo).

Cuando Juanita se sintió satisfecha de que las medicinas modernas serían la mejor solución para su problema, Don Pedro le dio dos tipos de pastillas: doxiciclina y ciprofloxacina. También le dijo que regresara en una semana, después de tomarse todas las pastillas. Además le explicó que su esposo, que otra vez se había ido, también iba a tener que tomar las medicinas cuando regresara, y que ellos necesitaban empezar a usar protección cuando tuvieran relaciones sexuales.



7° paso: Vea si hay alguna mejoría. Si no se produce ningún resultado, empiece de nuevo.

Cuando Juanita regresó a ver a Don Pedro la siguiente semana, le dijo que se había tomado todas las pastillas que él le había dado, pero que sus señas no se le habían quitado. También le dijo que su desecho había empeorado y se había vuelto amarillo. Así que Don Pedro le pidió ayuda a Valeria, una trabajadora de salud que tenía más preparación.

Valeria estuvo de acuerdo con que Juanita tenía una infección transmitida por el sexo. Pero como las medicinas no le habían ayudado, Valeria sospechó que Juanita tenía un tipo de gonorrea resistente a la ciprofloxacina. Valeria les explicó a Juanita y a Don Pedro que muchas formas resistentes de gonorrea provenían de los soldados extranjeros que se encontraban en la base militar de la costa. Ellos habían estado infectando a las mujeres de esa área, teniendo relaciones sexuales con ellas. Valeria recomendó que Juanita fuera a la ciudad, donde podían hacerle un examen más completo y pruebas para la gonorrea, la sífilis (otra enfermedad sexual) y el cáncer. De ser necesario, allí ella también podría conseguir medicinas más nuevas y eficaces.




RIESGOS Y BENEFICIOS

Juanita se fue a su casa para pensar en qué hacer. Ella iba a tener que gastar la mayoría de los ahorros de su familia para pagar por el viaje a la ciudad y la medicina. Además, no iba a estar en casa por lo menos durante dos días (el viaje tomaba casi 6 horas de ida y 6 de venida, en camión y a pie) y su marido todavía estaba en la costa, así que también iba a tener que encontrar a alguien que cuidara a sus hijos hasta que ella regresara.


Juanita tenía miedo de que su marido se fuera a enojar si regresaba y encontraba que ella había gastado tanto dinero para ir a ver a un doctor. Pero también temía que si no iba, se iba a poner peor. Valeria le dijo que, sin tratamiento, ella le podría pasar la enfermedad a un nuevo bebé, si se embarazaba. Con el tiempo, ella probablemente no podría tener más hijos, padecería de dolor muy fuerte en la parte baja del vientre, y tendría problemas con las vías urinarias y con la *regla*. Su marido también podría tener problemas médicos graves.

Juanita se sentía tan indecisa que fue a ver a Valeria otra vez. Cuando Juanita le explicó sus temores, Valeria le sugirió que pensara en el problema de esta forma:



Todo tratamiento lleva **riesgos** y **beneficios**. Un riesgo es la probabilidad de que algo cause daño. Un beneficio es el bien que algo puede traer. La mejor opción produce el mayor beneficio y lleva el menor riesgo.

Puede ser útil pensar en las balanzas que se usan para medir comida en el mercado. Algunas cosas pesan más que otras, y muchas cosas pequeñas pueden pesar más que una cosa grande. Los riesgos y beneficios son así. Si los riesgos 'pesan' más que los beneficios, entonces la acción no vale la pena.



Estos son los beneficios de ir a la ciudad:

- Me sentiré mejor y podría seguir cuidando a mi familia.
- Podría tener más hijos.
- Si me embarazo no le pasaría la infección al bebé.

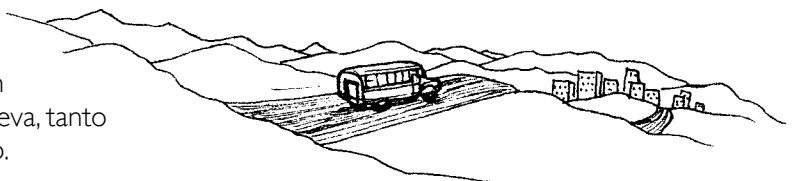
Enfrentaría a estos riesgos si fuera a la ciudad:

- Quizás mi marido se enoje cuando él se entere.
- Gastaré todos mis ahorros así que quizás no pueda comprar ropa para mis niños este año.



Si fuera sólo para sentirme mejor, el tratamiento no valdría la pena. Pero si es cierto que me voy a enfermar mucho más y que no podría tener más hijos, entonces tengo que ir a la ciudad.

Así que Juanita fue a la ciudad. Allí los doctores le dijeron que era cierto que tenía gonorrea, y probablemente clamidia, pero ninguna señal de otra infección sexual u otros problemas. Le explicaron que la medicina que había tomado ya no era eficaz en su país. Le dieron a Juanita una medicina más nueva, tanto para ella como para su marido.



La lucha por el cambio

Cuando Juanita se había tomado la medicina y ya se sentía mejor, era muy tentador pensar que su problema se había resuelto. Pero ella sabía que eso no era cierto. Cuando su marido regresara de la costa, ella se volvería a infectar a menos que él tomara la medicina y usara condones. Ella fue a hablar de su problema con Suyapa y otras mujeres cuyos maridos también trabajaban en la costa. Juntas decidieron ir a consultar a Valeria.

CÓMO ENCONTRAR LAS CAUSAS MÁS BÁSICAS DE LOS PROBLEMAS MÉDICOS

8° paso: Busque las causas más básicas del problema.

Valeria estuvo de acuerdo con que el problema de Juanita todavía no estaba resuelto, porque muchas de las condiciones que lo habían causado aún existían. Ella sugirió que jugaran un juego llamado "Pero ¿por qué...?" para ayudar a las mujeres a identificar todas las causas que habían producido el problema.

Valeria reunió a las mujeres en un círculo y les pidió que trataran de responder a sus preguntas:

P: ¿Por qué se enfermó Juanita?

P: ¿PERO POR QUÉ le dio gonorrea y clamidia?

P: ¿PERO POR QUÉ tenía gonorrea y clamidia su marido?

P: ¿PERO POR QUÉ tenía relaciones sexuales con otras personas?

P: ¿PERO POR QUÉ tenía que estar alejado de su esposa por tanto tiempo?

P: ¿PERO POR QUÉ tiene tan poca tierra?

P: ¿Por cuáles otras razones se infectó Juanita?

P: ¿PERO POR QUÉ no quiere usar condones el marido de Juanita?

R: Porque le dio gonorrea y clamidia.

R: Porque su marido la infectó.

R: Porque tenía relaciones sexuales con otras personas.

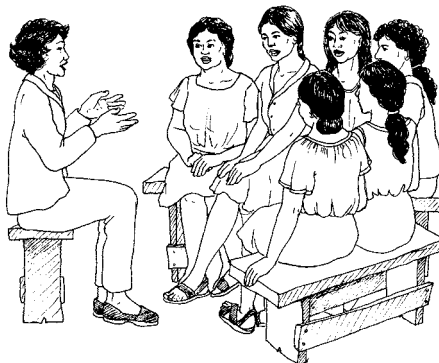
R: Porque a los hombres se les enseña que no necesitan controlar su deseo sexual y él pasaba temporadas largas alejado de su esposa.

R: Porque no tiene suficiente tierra para alimentar a su familia y necesita trabajar en la costa por varios meses a la vez.

R: Porque la mayoría de la tierra es de los grandes terratenientes. (Esta respuesta lleva a una discusión más larga.)

R: Porque su marido no quiere usar condones.

R: Porque no sabe cómo se pasan las infecciones sexuales.



Ya que las mujeres habían nombrado una larga serie de causas, Valeria sugirió que las organizaran en grupos. Así es más fácil distinguir los diferentes tipos de condiciones que causan problemas médicos:

9° paso: Puede ser útil organizar las causas en grupos para pensar en lo que uno puede hacer para encargarse de ellas.

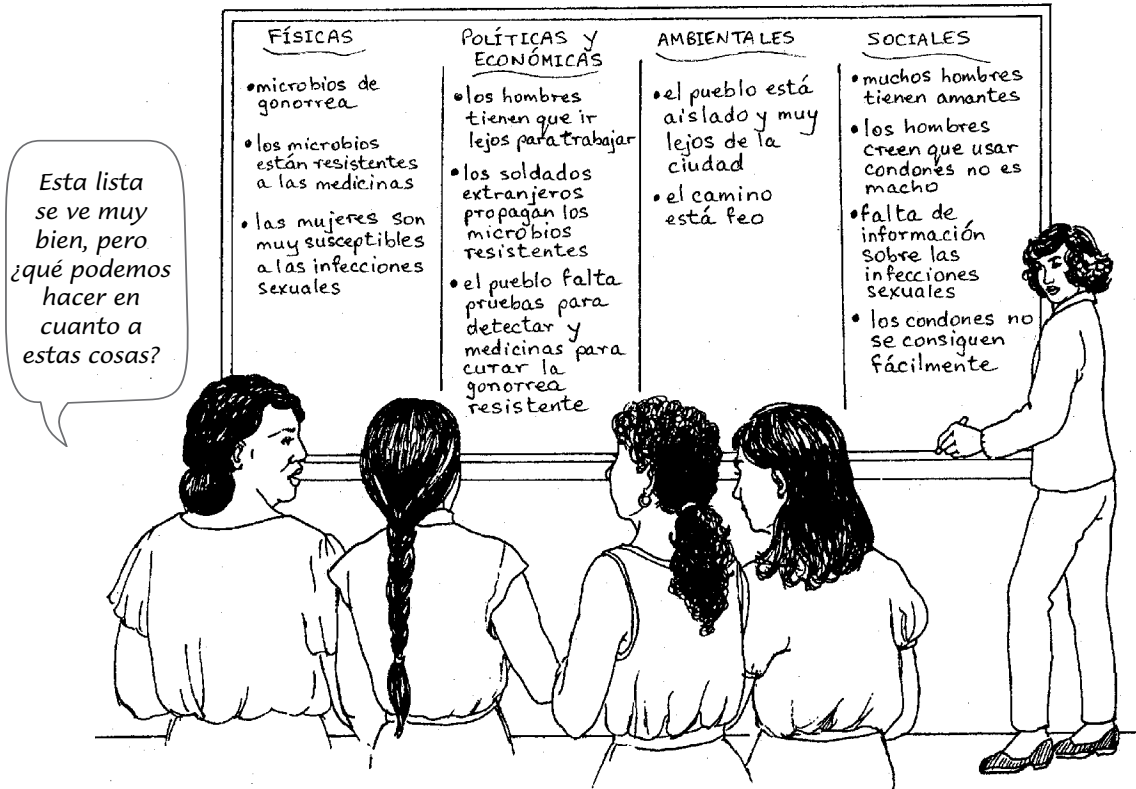
Causas físicas: microbios o parásitos, o algo que deja de funcionar bien en el cuerpo o que le hace falta al cuerpo

Causas ambientales: condiciones en los alrededores que dañan el cuerpo, como el humo del fuego para cocinar; la falta de agua limpia, o las condiciones de vida atestadas

Causas sociales: la manera en que las personas se tratan unas a otras, incluyendo sus actitudes, costumbres y creencias

Causas políticas y económicas: causas relacionadas con el poder (¿quién ejerce el control? y ¿cómo?), el dinero, la tierra y los recursos (¿quién tiene estas cosas? y ¿quién no?)

Cuando las mujeres organizaron las causas del problema de Juanita en estos grupos, dieron con la siguiente lista:



CÓMO RESOLVER PROBLEMAS MÉDICOS COMUNITARIOS

10° paso: Decida de cuáles causas pueden encargarse usted y su comunidad.

11° paso: Decida qué necesitan hacer para encargarse de esas causas.

El siguiente paso, según Valeria, era pensar en las diferentes causas y decidir de cuáles podrían encargarse. Luego tendrían que pensar en qué hacer para lograr su meta.

Después de hablar bastante, las mujeres decidieron que probablemente no podrían cambiar las razones por las cuales los hombres tenían que ausentarse—ni tampoco evitar que ellos tuvieran sexo con otras mujeres. Sin embargo, decidieron que probablemente sí podrían lograr que sus maridos usaran condones, si ellos entendieran mejor las infecciones de transmisión sexual y si los condones no fueran tan caros. Ellas decidieron hacer lo siguiente:

Vamos a pedirle a Don Pedro que hable con los hombres acerca de las enfermedades sexuales. Ellos lo respetan y lo escucharán.

Nosotras deberíamos reunirnos para practicar a hablar con nuestros maridos sobre el uso de condones.



Yo voy a ver si la clínica puede regalar condones.

Otras de las mujeres sugirieron lo siguiente:

- Organizar a un grupo para hablar sobre los problemas médicos, incluyendo las infecciones de transmisión sexual.
- Mientras las mujeres estuvieran lavando en el río, hablar con ellas acerca de las infecciones de transmisión sexual y las formas de evitarlas.
- Hablar con sus hijos varones acerca de las infecciones de transmisión sexual antes de que se vayan a la costa.

12° paso: Haga un plan para llevar a cabo lo que necesitan hacer.

El último paso, dijo Valeria, es hacer un plan para llevar a cabo cada idea a la acción. El plan debe contestar las siguientes cuestiones:

- ¿Qué vamos a hacer? ¿Qué pasos daremos?
- ¿Cuándo vamos a hacer estas cosas?

- ¿Con quiénes las vamos a llevar a cabo?
- ¿Quién será responsable de que el plan se lleve a cabo?
- ¿Cómo juzgaremos si el plan está funcionando?

Causa: Los hombres no quieren usar condones.
 Acción: Ayudar a los hombres a aprender cómo se transmiten las infecciones sexuales.
 Quién/Cómo: Don Pedro hablará con los hombres sobre las infecciones sexuales y cómo los condones ayudan a evitar su transmisión.
 Cuándo: Cuando los hombres regresen de la costa.
 Materiales: Condones.
 Responsable: Juanita hablará con Don Pedro.
 Cómo juzgaremos: Si los hombres empiezan a usar condones.



Para ayudarle a usted a usar este método para resolver problemas médicos usted misma, he aquí un cuadro con la lista de todos los pasos. Del lado izquierdo aparecen todos los pasos, y del lado derecho las partes de la historia de Juanita que corresponden con cada paso. En cualquier ocasión en que usted tenga un problema médico, puede usar este cuadro para recordar esta forma de pensar y actuar para resolver el problema.

<i>Los pasos</i>	<i>La historia de Juanita</i>
1. <i>Empiece dudando.</i>	1. <i>Don Pedro no sabía a qué se debía el problema. Necesita más información.</i>
2. <i>Averigüe lo más posible sobre el problema. Haga preguntas.</i>	2. <i>Don Pedro le hizo preguntas a Juanita acerca de su enfermedad.</i>
3. <i>Piense en todas las diferentes enfermedades que podrían estar causando el problema.</i>	3. <i>Don Pedro pensó en todas las enfermedades que podrían estar causando las señas que Juanita tenía: una infección sexual, otro tipo de infección vaginal o cáncer.</i>
4. <i>Busque pistas que puedan indicarle cuál respuesta es la más probable.</i>	4. <i>Don Pedro le hizo más preguntas a Juanita para ver si había alguna posibilidad de que ella se hubiera infectado con una infección sexual.</i>
5. <i>Decida cuál respuesta probablemente es la correcta.</i>	5. <i>Don Pedro decidió que Juanita probablemente sí tenía una infección sexual.</i>
6. <i>Decida cuál es el mejor tratamiento.</i>	6. <i>Como Don Pedro no sabía con qué microbios se había infectado Juanita, escogió un tratamiento que era eficaz contra varias infecciones sexuales.</i>
7. <i>Si no se produce ningún resultado, empiece de nuevo.</i>	7. <i>Juanita se tomó las pastillas, pero no le hicieron efecto y además a ella le dieron nuevas señas, así que Don Pedro fue a pedirle ayuda a Valeria.</i>
8. <i>Busque las causas más básicas del problema.</i>	8. <i>Juanita y las otras pensaron en las causas por las cuales había ese tipo de enfermedad en su comunidad, tales como la falta de tierra y dinero, las formas en que se espera que los hombres y las mujeres actúen, y la falta de información.</i>
9. <i>Organice las causas en grupos para pensar en cómo encargarse de ellas.</i>	9. <i>Las mujeres organizaron las causas bajo las siguientes categorías: físicas, ambientales, sociales, políticas y económicas.</i>
10. <i>Decida de cuáles causas pueden encargarse usted y su comunidad.</i>	10. <i>Las mujeres decidieron encargarse de las causas ‘sociales’. Ellas opinaban que podrían lograr que sus compañeros usaran condones.</i>
11. <i>Decida qué necesitan hacer para encargarse de esas causas.</i>	11. <i>Las mujeres decidieron hablar con sus compañeros sobre los condones, ver si la clínica podía regalar condones, y pedirle a Don Pedro que hablara con los hombres sobre las infecciones sexuales.</i>
12. <i>Haga un plan para llevar a cabo lo que necesitan hacer.</i>	12. <i>Las mujeres hicieron un plan para llevar a cabo cada una de las cosas que habían decidido hacer.</i>

Palabras a las promotoras de salud

► Comparta sus conocimientos con otras mujeres, otros promotores y las personas que toman las decisiones en su comunidad.

AYUDANDO A LAS MUJERES A AYUDARSE A SÍ MISMAS

En este capítulo, Don Pedro y Valeria jugaron un papel importante en la ayuda que les dieron a las mujeres de la comunidad de Juanita para resolver un problema médico. La razón por la cual Don Pedro y Valeria tuvieron tanto éxito fue porque no les dijeron a Juanita y a sus amigas qué hacer. En vez de eso, Don Pedro y Valeria ayudaron a las mujeres a aprender a ayudarse a sí mismas.

Usted también puede ayudar a las mujeres en su comunidad siguiendo el ejemplo de Don Pedro y Valeria:

- **Comparta sus conocimientos.** Para poder ayudarse a sí mismas, las mujeres necesitan información. Muchos problemas médicos se pueden evitar si la gente sabe cómo hacerlo. Pero recuerde que, para ayudar a la gente, usted no necesita tener todas las respuestas a sus preguntas. Muchas veces no hay respuestas fáciles. Es bueno admitir cuando uno no sabe algo. Las personas con quienes usted trabaje le agradecerán su honestidad.

No estoy segura de eso, pero lo puedo averiguar.



- **Trate a las mujeres con respeto.** Cada persona debe ser tratada como alguien que puede entender su problema médico y tomar buenas decisiones con respecto a su tratamiento. Nunca culpe a una mujer por un problema, ni por decisiones que haya tomado antes.

Lo que hemos discutido es privado. Yo no hablaré de esto con nadie.



- **Recuerde que los problemas médicos son privados.** Los problemas médicos no deben discutirse donde alguien pueda oír. Nunca hable con alguien sobre el problema de otra persona, a menos que esa persona le haya dado permiso de hacerlo.
- **Recuerde que es más importante escuchar a una persona que darle consejos.** Una mujer muchas veces necesita que alguien la escuche sin juzgarla. Escuchándola, usted le hace saber que ella es importante y le demuestra su interés. Y a medida que ella tenga una oportunidad de hablar, quizás se dé cuenta de que ya tiene algunas de las soluciones para su problema.

- **Ayude a las personas a resolver sus problemas, no se los resuelva usted.** Aun cuando los problemas de una mujer son muy grandes y no se pueden resolver completamente, ella generalmente tiene opciones de lo que puede hacer. Como trabajadora de salud, puede ayudarle a darse cuenta de sus opciones y a obtener la información que ella necesita.
- **Aprenda de las personas a quienes ayude.** Si usted aprende cómo otras personas solucionan sus propios problemas, podrá ayudar mejor a otras personas más (y a veces ayudarse a sí misma también).
- **Respete las tradiciones y las ideas de la gente.** La ciencia moderna no puede resolver todo. Y muchas medicinas modernas provienen del estudio de las plantas medicinales y de los métodos curativos tradicionales. Por eso es importante respetar y usar lo bueno de cada método—y estar consciente de que ambos métodos pueden ser dañinos.
- **Averigüe lo que la gente realmente quiere aprender.** Es fácil dar información sin antes investigar si será útil, especialmente cuando da pláticas preparadas de antemano. Pero si averigua exactamente qué es lo que las personas quieren saber, ellas obtendrán conocimientos que les serán útiles. Además esto les ayudará a expandir sus propios conocimientos.



Aprenda de las personas a quienes ayuda, y esas personas pueden aprender de usted.

El hierro se encuentra en la hemoglobina, la mioglobina y diferentes enzimas. Durante sus años de fertilidad, las mujeres necesitan 18 mg. de hierro al día, para satisfacer las necesidades creadas por la menstruación, el embarazo y la lactancia.

Yo no tengo idea de qué está hablando. ¡Qué manera de perder el tiempo!

¿Por qué tantas mujeres mueren desangradas durante el parto? Bueno, una razón es la anemia. Muchas mujeres no comen suficientes alimentos ricos en hierro, como carne.

Pero la carne es muy cara. ¿Hay otras formas de que las mujeres pobres obtengan suficiente hierro?

Parece que la alimentación no les interesa.

- **Ayude a las personas a hacer planes, no haga los planes por ellas.** Cuando planea su trabajo, asegúrese de hablar primero con las mujeres y los hombres de su comunidad. Averigüe cómo perciben el problema que usted está tratando de resolver. Pregúnteles a qué creen ellos que se deba el problema y cómo les gustaría resolverlo. ¡Los mejores resultados se dan cuando la gente trabaja unida!

Capítulo 3

En este capítulo:

El sistema médico	34
Servicios de salud importantes	34
Cómo obtener mejor atención.....	36
Sepa qué esperar	36
Traiga a un amigo o un pariente	37
Si necesita ir al hospital.....	38
La lucha por el cambio	40

El sistema médico



En la mayoría de los lugares del mundo, hay diferentes tipos de atención médica. Por ejemplo, hay promotores de salud comunitarios, parteras y curanderos tradicionales, enfermeras y doctores. Ellos pueden trabajar en las casas de los miembros de la comunidad, en los puestos o los centros de salud, o en los hospitales. Los diferentes trabajadores de salud pueden trabajar por cuenta propia y cobrar por sus servicios o pueden recibir el apoyo de su comunidad, del gobierno, de la iglesia o de otra organización. Algunos han recibido buena preparación y están bien equipados—otros no. En conjunto reciben el nombre de 'sistema médico'.

Por desgracia, para muchas mujeres es difícil obtener atención médica. Puede que no haya trabajadores de salud donde ellas viven, o que ellas no cuenten con los recursos para pagar por una consulta o para comprar medicinas. Aun cuando sí tratan de usar el sistema médico para conseguir ayuda, muchas veces ellas descubren que tienen dificultades para hablar con los trabajadores de salud sobre sus problemas. Otras veces encuentran que la clínica o el hospital no ofrece todos los servicios que ellas necesitan.

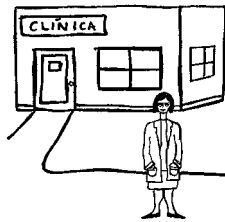
Este capítulo contiene algunas ideas para ayudar a las mujeres a obtener mejores consejos y mejor atención médica. También sugiere modos en que las mujeres pueden trabajar juntas para cambiar el sistema médico de forma que responda mejor a sus necesidades.

► Cuando los servicios básicos de salud son proporcionados dentro de la comunidad por promotores bien preparados, todo el mundo puede recibir mejor atención por menos dinero.

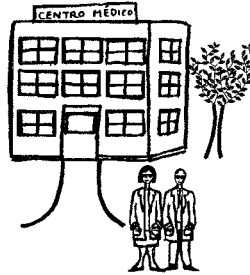
El sistema médico



promotor de salud



promotores y enfermeras



doctores y enfermeras



doctores, enfermeras y especialistas

No todas las comunidades cuentan con todos los niveles de atención médica. Pero sin importar cuál combinación de servicios esté disponible, las mujeres, y toda persona enferma, recibirán mejor atención si existen buenos lazos entre los diferentes niveles.

SERVICIOS DE SALUD IMPORTANTES

El sistema médico ofrece muchos tipos diferentes de atención. Algunos servicios como la cirugía, las radiografías o los ultrasonidos (vea la página 37) generalmente sólo están disponibles en los hospitales. Pero muchos servicios que son importantes para la salud de la mujer se pueden ofrecer a bajo costo y al nivel comunitario. Los siguientes servicios deben estar disponibles:

- **Información médica** para que toda la gente pueda tomar mejores decisiones sobre cuestiones de salud.
- **Vacunas** para evitar muchas enfermedades, incluyendo el tétano, el sarampión, la difteria, la tos ferina (coqueluche), la polio, la tuberculosis, la rubéola y la hepatitis.
- **Atención durante el embarazo** que pueda ayudar a una mujer a encontrar y tratar problemas que puedan afectar a ella o a su bebé en desarrollo, antes de que se vuelvan graves.
- **Servicios y métodos de planificación familiar.** La planificación familiar ayuda a las mujeres a decidir cuántos hijos tener y cuánto tiempo esperar entre cada parto.
- **Exámenes médicos** para encontrar y tratar problemas tales como la sangre débil (anemia), la presión alta, y a veces el VIH y otras infecciones de transmisión sexual.

Las pruebas son otro servicio importante pues proporcionan más información sobre las posibles causas de un problema de salud. Algunas pruebas, por ejemplo la prueba de Pap, no son difíciles de hacer y sólo requieren de equipo que no cuesta mucho. Estas pruebas deben ofrecerse al nivel comunitario. Algunos centros de salud tienen laboratorios con el equipo necesario para obtener los resultados de diferentes pruebas. Sin embargo, muchas veces una persona necesitará ir a un hospital.

Otros servicios sólo se ofrecen en los hospitales. Si una mujer tiene una enfermedad grave, complicaciones del parto o de un aborto, o si necesita una operación, ella probablemente tendrá que acudir a un hospital.

Usted debe ser tratada con respeto en cualquier lugar donde obtenga atención médica.

Todas las personas que la atiendan deben hacer todo lo posible por proporcionarle:

1. **Acceso.** Toda persona que necesite atención médica debe poder obtenerla, sin importar dónde viva, cuánto dinero tenga, ni cuáles sean sus creencias políticas, su religión, su nivel en la comunidad, el color de su piel o su problema médico.
2. **Información.** A usted se le debe explicar cuál es su problema y lo que cada tratamiento podría significar para usted. La persona encargada de su atención debe asegurarse de que usted entienda lo que necesita hacer para mejorarse y para evitar que el problema se repita.
3. **Alternativas.** Usted debe poder decidir si desea ser atendida y cómo. Además debe poder decidir dónde obtener la atención que desee.
4. **Seguridad.** Usted debe recibir la información necesaria para evitar los resultados o efectos secundarios dañinos de un tratamiento. A usted también se le debe explicar cómo evitar problemas graves en el futuro.
5. **Respeto.** A usted siempre se le debe tratar con respeto y cortesía.
6. **Discreción.** Su doctor, su enfermera u otro trabajador de salud nunca deben hablar con usted donde alguien más pueda oírlos, ni deben repetir lo que ustedes digan a ninguna otra persona. Los exámenes deben hacerse de manera que otras personas no puedan ver su cuerpo. Si hay otras personas que necesiten estar en el mismo cuarto, a usted se le debe explicar quiénes son y por qué están allí. Usted tiene derecho a pedirles que se vayan si no quiere que estén presentes.
7. **Comodidad.** Quien la examine, debe ayudarle a sentirse tan cómoda como sea posible durante el examen. Usted también debe tener un buen lugar donde esperar y no tener que esperar demasiado.
8. **Tratamiento complementario.** Si usted necesita tratamiento adicional, debe poder acudir otra vez a la misma persona o recibir un expediente escrito sobre el tratamiento que haya recibido, para poder llevárselo a un nuevo médico, enfermera o trabajador de salud.



Cómo obtener mejor atención



riesgos y beneficios de tratamiento

► Muchas veces ayuda pensar en las preguntas que uno quiere hacer antes de buscar atención médica.



- ¿Cuáles son los diferentes tratamientos para este problema?
- ¿Qué resultados dan los tratamientos? ¿Hay peligros?
- ¿Me curaré? ¿O volveré a tener el problema?
- ¿Cuánto costarán las pruebas y el tratamiento?
- ¿Cuándo me sentiré mejor?
- ¿Por qué me dio este problema y cómo puedo evitar que me vuelva a dar?

Hay muchas decisiones que usted necesita tomar cuando tiene un problema médico. Una de las decisiones es si acudir o no a un trabajador de salud, y qué tipo de trabajador de salud piensa usted que necesita. Si hay más de una sola forma de tratar un problema, usted tendrá que considerar los riesgos y los beneficios de cada tipo de tratamiento antes de tomar una decisión. Usted podrá tomar las mejores decisiones—y obtener la mejor atención—si puede jugar un papel activo, junto con su médico, enfermera o trabajador de salud, en la resolución de su problema.

SEPA QUÉ ESPERAR

Si usted se prepara y sabe qué esperar cuando acude en busca de atención médica, tendrá las mejores posibilidades de jugar un papel activo en el cuidado de su salud.

Preguntas acerca de su salud

Lo mejor es aprender lo más posible acerca de su problema antes de usar el sistema médico. Quizás este libro le ayude a entender su problema y sus posibles causas. En el capítulo 2, “Cómo resolver problemas médicos”, explicamos una forma de pensar en los problemas de salud.

El doctor, la enfermera o el trabajador de salud que la atienda, deberá hacerle preguntas sobre su problema actual y sobre su salud en el pasado. Trate de dar completa la información, aunque se sienta incómoda, para que la persona que le esté haciendo las preguntas pueda informarse lo más posible acerca de su salud. Siempre mencione cualquier medicina que esté usando, incluyendo la aspirina y los métodos de planificación familiar.

Usted también deberá tener la oportunidad de hacer cualquier pregunta que tenga. Es muy importante que usted haga todas las preguntas que necesite para poder tomar una buena decisión sobre cómo resolver su problema. Puede que usted quiera hacer las siguientes preguntas, si todavía no ha recibido las respuestas a ellas:

Puede que muchos doctores y enfermeras no estén acostumbrados a dar buena información, o puede que estén muy ocupados y no se tomen el tiempo para responder a sus preguntas. Sea respetuosa, pero insistente. Ellos deberán responder a sus preguntas hasta que usted esté satisfecha. Si usted no entiende algo, no es porque sea tonta, sino porque no se lo están explicando bien.

Exámenes

Para saber cuál es su problema, y qué tan grave es, tal vez sea necesario hacerle un examen. La mayoría de los exámenes consisten en ver, escuchar y sentir la parte afectada del cuerpo. Generalmente, sólo hay que destapar esa parte del cuerpo. Pídale a una amiga o a otra mujer que la acompañe durante el examen, si eso la hace sentirse más cómoda.

Pruebas

Las pruebas pueden proporcionar más información acerca de un problema médico. Muchas pruebas se hacen tomando una *muestra de orina, excremento o moco* que la persona haya escupido al toser, y mandándola a un laboratorio. O se puede tomar una muestra de sangre de un dedo o de un brazo, usando una aguja. Otras pruebas comunes consisten en:

- tomar una muestra del líquido de la vagina para determinar si la mujer tiene una infección de transmisión sexual.
- raspar *células* del cuello de la *matriz (cérvix)*, para ver si hay señas de *cáncer*. (Ésta es la prueba de Pap. Vea la página 378.)
- tomar una muestra del *tejido* de un tumor para determinar si es canceroso (a esto se le llama *biopsia*).
- ver el cuerpo por dentro por medio de radiografías o ultrasonido. Las radiografías (rayos X) se pueden usar para encontrar huesos rotos, infecciones graves de los pulmones y ciertos tipos de cáncer. Trate de evitar que le hagan radiografías durante el embarazo. Los ultrasonidos se pueden usar durante el embarazo para ver al bebé en la matriz. Ninguna de estas dos pruebas causa dolor.

Antes de que le hagan cualquier prueba, discuta su costo. Pídale al médico, enfermera o trabajador de salud que le explique qué información espera obtener de la prueba y lo que pasará si usted no se hiciera la prueba.

TRAIGA A UN AMIGO O A UN PARIENTE

A muchas personas les preocupa tener que obtener atención médica—aunque sea para una enfermedad que no es grave. Y cuando una persona está enferma, le puede ser aún más difícil exigir la atención que necesita. Por eso puede ayudar que otra persona la acompañe.

Una amiga puede...

- cuidar a los hijos de la mujer.
- ayudarle a la mujer a pensar en preguntas que quiera hacer; recordarle que las haga, y asegurarse de que ella reciba respuestas.
- contestar preguntas, si la mujer no puede hablar.
- acompañar a la mujer mientras ella espera.
- quedarse con la mujer mientras ella es examinada, para apoyarla y asegurarse de que el doctor la trate con respeto.



examen pélvico



► Las radiografías no son peligrosas si se hacen correctamente. A usted le deben proteger los órganos reproductivos con un delantal de plomo.

Yo soy su mamá. Yo puedo contestar algunas de sus preguntas.



Si una mujer está muy enferma, la debe acompañar alguien que pueda dar información.

Si necesita ir al hospital

A veces las operaciones se hacen cuando no son necesarias, o cuando una medicina hubiera sido igual de eficaz. Consiga otra opinión médica si usted no está segura.



Si usted necesita una *operación* o tiene una enfermedad grave, primero averigüe si es posible que reciba tratamiento sin tener que quedarse en un hospital. Si un hospital es el único lugar donde usted puede obtener la atención que necesita, estos consejos podrían ayudarle:

- Traiga a alguien que pueda ayudarle a tomar decisiones y obtener la atención que necesita.
- Puede que diferentes personas la examinen. Cada una de ellas debe apuntar lo que haya hecho en una tarjeta que siempre esté con usted. Así la siguiente persona que la atienda sabrá lo que ya le han hecho.
- Antes de que cualquier persona empiece a hacerle una prueba o un tratamiento, pregunte lo que le van a hacer y por qué. Así usted puede decidir si desea que le hagan eso o no.
- Trate de hacerse amiga de algunos de los empleados del hospital. Ellos pueden ayudarle a obtener mejor atención.
- Si necesita algún tipo de operación, pregunte si es posible que le den una inyección para evitar el dolor sólo en el área que le vayan a operar (*anestesia local*). Éste es un procedimiento más seguro y usted se recuperará más rápidamente que si le dan medicina para dormirla durante la operación (*anestesia general*).
- Pregunte qué medicinas le están dando y por qué.
- Pida una copia de su expediente cuando se vaya.

Operaciones comunes para las mujeres

A veces una *operación* es la única solución para un problema médico grave. Durante muchas operaciones, se hace una cortada en la piel para poder componer problemas dentro del cuerpo o para cambiar la forma en que funciona el cuerpo. Éstas son algunas de las operaciones que se les hacen más comúnmente a las mujeres:

- A veces es necesario sacar la capa interior de la matriz—ya sea durante o después de un *aborto* o *malparto*, o para encontrar la causa de un *sangrado anormal* de la vagina. Para **vaciar la matriz** se usa el raspado o la succión (vea la página 244).
- Una **cesárea** se realiza cuando ciertas complicaciones hacen que sea peligroso que una mujer o su bebé tengan un parto normal. Consiste en hacer un corte en el vientre de la mujer para sacar al bebé por allí. Las cesáreas pueden ser necesarias, pero muchas veces se hacen por conveniencia o lucro del doctor y no por necesidad. Vea el capítulo sobre el embarazo.
- La **esterilización** en la mujer consiste en cortar y atar las *trompas de Falopio*. Esto evita que los óvulos (huevos) de la mujer lleguen a la matriz, de modo que el semen del hombre no pueda embarazarla (vea pág. 223).
- A veces es necesario **sacarle la matriz** a una mujer (*histerectomía*). Una histerectomía es una operación grande, así que sólo se debe hacer cuando no haya otra manera de resolver el problema médico (vea pág. 381). Pregunte si es posible que no le quiten los ovarios.

Transfusiones de sangre

Una *transfusión de sangre* puede ser necesaria en una emergencia, cuando usted haya perdido mucha sangre. Puede salvarle la vida. Pero si la sangre no ha sido revisada apropiadamente, puede portar enfermedades, como la *hepatitis* o el *VIH*, que se transmiten por la sangre. Evite las transfusiones de sangre excepto en emergencias de vida o muerte.

Si usted sabe de antemano que va a necesitar una operación, vea si es posible que le saquen algo de su propia sangre y que la guarden en el hospital. Así, si usted necesita sangre, recibirá la misma suya. Si no es posible almacenar su propia sangre, pídale a un amigo o a un pariente que la acompañe al hospital. Asegúrese de que esa persona se haya hecho recientemente las pruebas de la hepatitis y el VIH, y que ni ella ni su pareja hayan tenido relaciones sexuales con un nuevo compañero o compañera en los últimos 3 meses.

También será necesario revisar que la sangre de esa persona vaya a funcionar en su cuerpo.



Si usted tiene que recibir sangre de un desconocido, y el hospital no revisa que la sangre no tenga VIH, hay un riesgo de que usted se infecte. Para proteger a su pareja, durante los próximos 3 meses ustedes tendrán que usar protección al tener relaciones sexuales. Después usted deberá hacerse la prueba del VIH. Para mayor información, vea los capítulos sobre el VIH y SIDA y la salud sexual.

Después de una operación

Antes de irse del hospital, pregunte:

- ¿Qué debo hacer para mantener limpia la cortada?
- ¿Qué debo hacer si tengo dolor?
- ¿Cuánto tiempo debo descansar?
- ¿Cuándo puedo volver a tener relaciones sexuales? (Si a usted le da pena preguntar esto, quizás el doctor o el trabajador de salud pueda hablar con su pareja.)
- ¿Necesito volver al doctor? De ser así, ¿cuándo?



Para mantener sanos sus pulmones y evitar que le dé pulmonía, trate de caminar si puede. Cuando esté en cama, respire profundamente y trate de sentarse con frecuencia.

Coma alimentos blandos y ligeros, que sean fáciles de digerir.

Descanse tanto como pueda. Si está en casa, pídale a su familia que se encargue de sus quehaceres del diario. El que usted se cuide unos días le ayudará a recuperarse más rápidamente.

Esté pendiente de las señas de infección: *desecho* amarillo (pus), un mal olor; fiebre (calentura), piel caliente cerca de la cortada, o más dolor. Consulte a un trabajador de salud si tiene cualquiera de estas señas.

Si su operación fue en la barriga, trate de no forzar el área de la cortada. Sosténgase esa área cuidadosamente con una almohada o una tela o manta doblada cuando tosa o se mueva.

La lucha por el cambio

Millones de personas por todo el mundo padecen y mueren de enfermedades que podrían haberse evitado o tratado si ellas hubieran podido obtener buena atención médica. Aun en los lugares donde sí hay servicios médicos, existen muchas barreras que impiden que las mujeres, y sobre todo las mujeres pobres, usen esos servicios.

Pero unidos, los trabajadores de salud y grupos de mujeres pueden cambiar el sistema médico. En vez de que sea una barrera, pueden convertirlo en un recurso que las mujeres puedan usar para resolver sus problemas de salud. Pero el sistema médico no cambiará por sí mismo. Sólo cambiará cuando las personas lo exijan y cuando ellas ofrezcan maneras creativas de lograr que la atención médica que la gente necesita quede al alcance de todos.

Una buena forma de empezar a cambiar el sistema médico es hablando con otros hombres y mujeres acerca de los problemas de salud que afectan a la gente de su comunidad—incluyendo la falta de acceso a los buenos servicios.

Yo vivo muy lejos de aquí. Si hubiera un promotor de salud en mi área, mi familia se ahorraría las 2 semanas de salario que me gasto cada vez que tengo que venir.

Yo quisiera que hubiera cuartos separados donde nos pudieran examinar sin que nadie oyera lo que estamos diciendo.

Cómo me gustaría que no se les acabaran los anticonceptivos. Yo me embarqué el año pasado porque la clínica ya no tenía pastillas. Y a mí no me alcanza para comprar muchas a la vez cuando sí hay.

Estos médicos de la ciudad sí que nos desprecian. Yo me sentiría mejor si algunas personas del pueblo trabajaran en la clínica.

Cómo me gustaría que aquí nos hicieran la prueba para el cáncer cervical. A mí no me alcanza el dinero para ir a la ciudad y he oído que esa prueba es muy importante.

A mí me gustaría que la clínica estuviera abierta por las tardes, para que pudiera venir después de trabajar.

A mí no me gusta que un hombre me examine. Me gustaría que hubiera promotoras.

Yo quisiera que nos explicaran mejor nuestros problemas. Ésta es la cuarta vez este año que he tenido dolor al orinar. No sé por qué sigo con este mismo problema.



¡Siempre hay que esperar tanto! Si alguien preguntara de inmediato qué necesita cada quien, podrían atender a las personas muy enfermas más rápido.

Las mujeres también pueden trabajar unidas para...

- ayudar a cada miembro de la comunidad a informarse sobre los problemas médicos de la mujer. Por ejemplo, pueden organizar una campaña para explicar la importancia de la buena atención *prenatal*. Si las mujeres y sus familias entienden lo que las mujeres necesitan para estar sanas, será más probable que las mujeres usen los servicios médicos que ya existen. Además será más probable que exijan que se ofrezcan nuevos servicios—como mejores formas de detectar y tratar el cáncer del cérvix y de los senos.



- ver cómo se pueden mejorar los recursos médicos que ya existen. Por ejemplo, si en el pueblo ya hay una partera, ¿cómo podría ella adquirir nuevas habilidades?
- encontrar nuevas maneras de asegurar que la gente pueda obtener atención médica. Es importante pensar en los servicios que la gente desea tener, y no sólo en los que ya existen. Por ejemplo, si no hay un promotor de salud, ¿cómo sería posible entrenar y apoyar a uno? Si ya hay una clínica, ¿habría alguna forma de que ofreciera nuevos servicios, como talleres y *asesoramiento*?
- compartir los conocimientos que cada mujer ya tiene sobre la atención médica. Generalmente las mujeres son quienes cuidan a los enfermos, les enseñan a los niños a mantenerse sanos, preparan los alimentos, se encargan de la seguridad y la limpieza de los hogares y la comunidad, y ayudan a otras mujeres a tener a sus bebés. Mediante este trabajo, ellas han adquirido muchas habilidades que pueden usar para atenderse a sí mismas y a cada miembro de la comunidad.

Capítulo 4

En este capítulo:

El sistema reproductivo de la mujer	44
Las partes reproductivas por fuera	44
Los pechos.	45
Las partes reproductivas por dentro	45
El sistema reproductivo del hombre	46
Si va a tener un bebé... ¿será niño o niña?	46
Cómo va cambiando el cuerpo de la mujer	47
Hormonas	47
La regla.	48
El ciclo mensual (ciclo menstrual)	48
Problemas con la regla.	50

Este capítulo es sobre las partes del cuerpo que forman el sistema reproductivo y sexual de una mujer y de un hombre. Esta información le ayudará a usted a usar el resto del libro.

Entendamos nuestros cuerpos

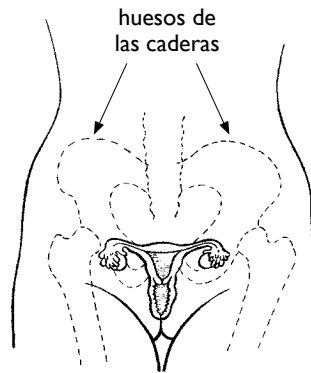


El cuerpo de la mujer y del hombre tienen muchas cosas que son iguales. Por ejemplo, tanto las mujeres como los hombres tienen corazón, riñones, pulmones y otras partes que son iguales. Pero un modo en que son muy diferentes es en sus partes sexuales o reproductivas. Estas son las partes que permiten a un hombre y a una mujer hacer un bebé. Muchos de los problemas médicos de la mujer afectan estas partes del cuerpo.

Muchas veces es difícil hablar sobre las partes sexuales del cuerpo, sobre todo si uno es tímido o si no sabe cómo se llaman las diferentes partes del cuerpo. En muchos lugares, se considera que las partes reproductivas del cuerpo son 'privadas'.

Pero sabiendo cómo funciona el cuerpo, podemos cuidarlo mejor. Podemos reconocer problemas y sus causas, y tomar mejores decisiones sobre cómo encargarnos de ellos. Entre más sepamos, mejor podremos decidir si los consejos que otras personas nos dan son útiles o dañinos.

Como diferentes comunidades a veces tienen sus propios nombres para diferentes partes del cuerpo, en este libro por lo general usamos nombres médicos o científicos. Así, las mujeres de muchos diferentes lugares podrán entender las palabras.



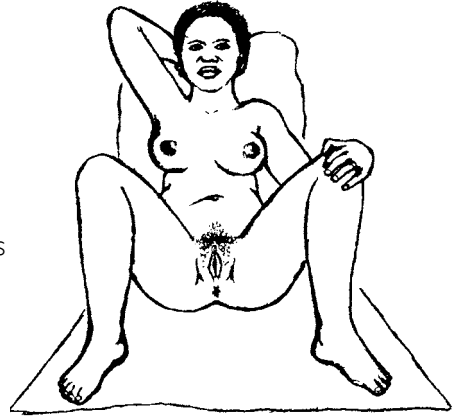
Usted puede sentir los huesos de sus caderas justo abajo de su cintura. Son parte de la pelvis. El área pélvica abarca todo lo que se halla entre las caderas. Aquí es donde se encuentran las partes reproductivas de la mujer.

► Nadie debe sentirse avergonzado de ninguna parte de su cuerpo.

El sistema reproductivo de la mujer

Una mujer tiene partes sexuales tanto por fuera como por dentro del cuerpo. A estas partes se les da el nombre de *órganos reproductivos* o *genitales*. A las partes de afuera se les llama *vulva*. A veces la gente usa la palabra *vagina* para toda el área. Pero la vagina es la parte que comienza como una abertura en la vulva y llega por dentro hasta la *matriz*. A la vagina a veces se le llama 'canal del parto'.

El dibujo de abajo muestra cómo se ve la vulva y cómo se llaman sus diferentes partes. Pero el cuerpo de cada mujer es diferente. Hay diferencias en el tamaño, la forma y el color de las partes, sobre todo de los pliegues externos e internos.



LAS PARTES REPRODUCTIVAS POR FUERA

Pliegues externos:

Los labios gruesos que se cierran cuando las piernas están juntas. Protegen las partes internas.

Pliegues internos:

Estos pliegues de piel son suaves, sin vello y sensibles al tacto. Durante el sexo, se hinchan y se vuelven más oscuros.

Abertura vaginal:

La abertura (hoyo) de la vagina.

Himen: La pieza delgada de piel justo adentro de la abertura vaginal. El himen se puede estirar o se puede desgarrar y sangrar un poco a causa del trabajo pesado, los deportes y otras actividades. Esto también puede suceder la primera vez que la mujer tiene relaciones sexuales. Cada himen es diferente. Algunas mujeres no tienen himen.

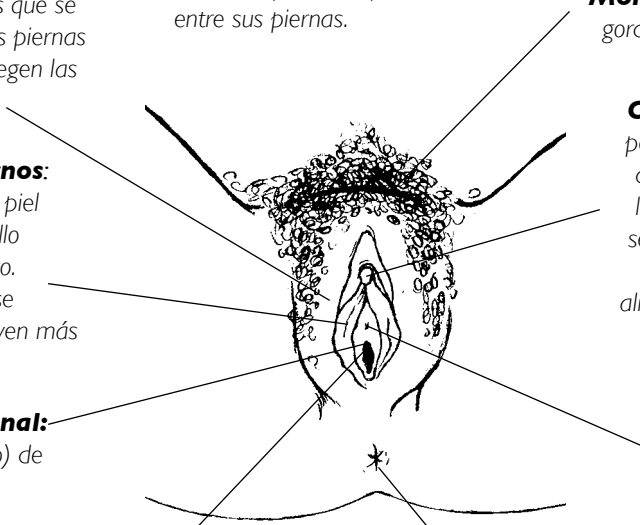
Vulva: Todas las partes sexuales que usted puede ver entre sus piernas.

Monte púbico: La parte gordita y vellosa de la vulva.

Clítoris: Esta parte es pequeña y tiene la forma del botón de una flor. Es la parte de la vulva más sensible al tacto. El frotar el clítoris y el área a su alrededor puede excitar a la mujer y producirle un orgasmo.

Abertura urinaria: La abertura de afuera de la uretra. La uretra es un tubo corto que conduce la orina desde donde se almacena en la vejiga hasta el exterior del cuerpo.

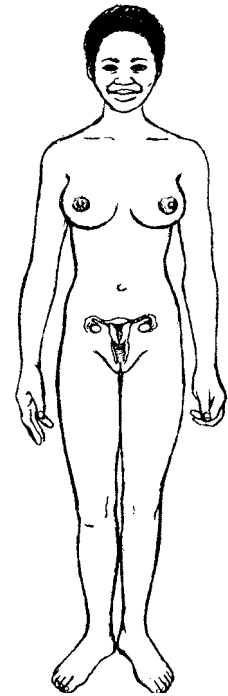
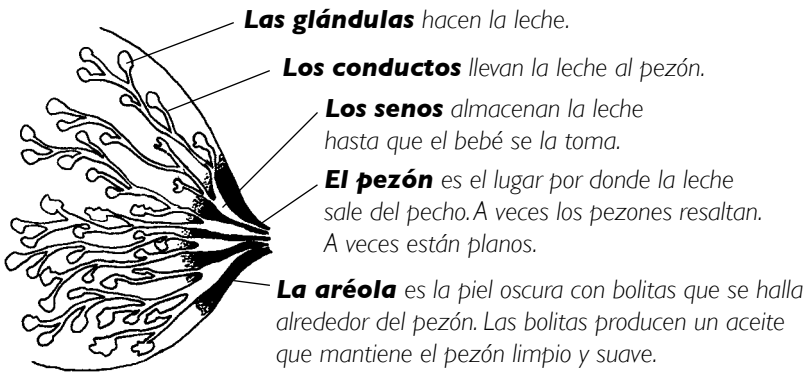
Ano: La abertura del intestino por donde el excremento sale del cuerpo. El ano se conecta al recto (la parte inferior del intestino).



LOS PECHOS

Hay pechos de todas formas y tamaños. Empiezan a crecer cuando una niña tiene entre 10 y 15 años de edad, durante la temporada en que ella se convierte en una mujer (*pubertad*). Los pechos producen leche para los bebés después del embarazo. Si se les toca durante las relaciones sexuales, el cuerpo de la mujer responde humedeciendo la vagina y preparándola para el sexo.

Los pechos por dentro:



LAS PARTES REPRODUCTIVAS POR DENTRO

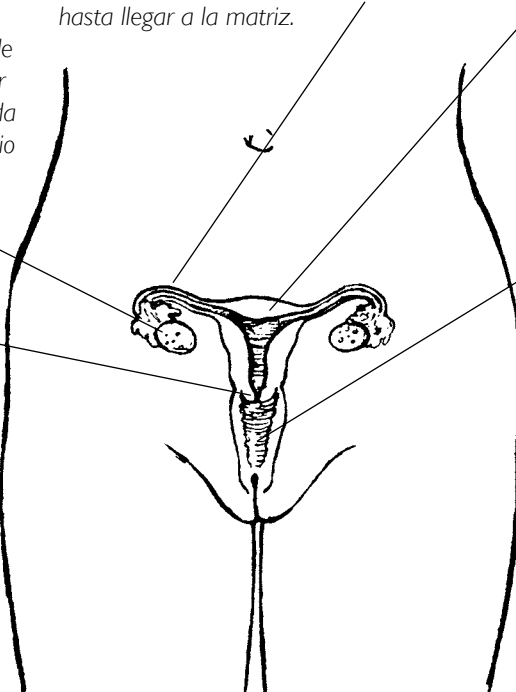
Ovarios: Los ovarios sueltan un huevo u óvulo en las trompas de Falopio de la mujer cada mes. Cuando una de los espermias del hombre se une con el huevo, se puede desarrollar un bebé. La mujer tiene dos ovarios, uno de cada lado de la matriz. Cada ovario es como del tamaño de una almendra o una uva.

Trompas de Falopio: Estas trompas conectan la matriz con los ovarios. Cuando un ovario suelta un óvulo, éste viaja por las trompas de Falopio hasta llegar a la matriz.

Matriz (útero): La matriz es un músculo hueco. El sangrado de la regla proviene de la matriz. Un bebé crece aquí durante el embarazo.

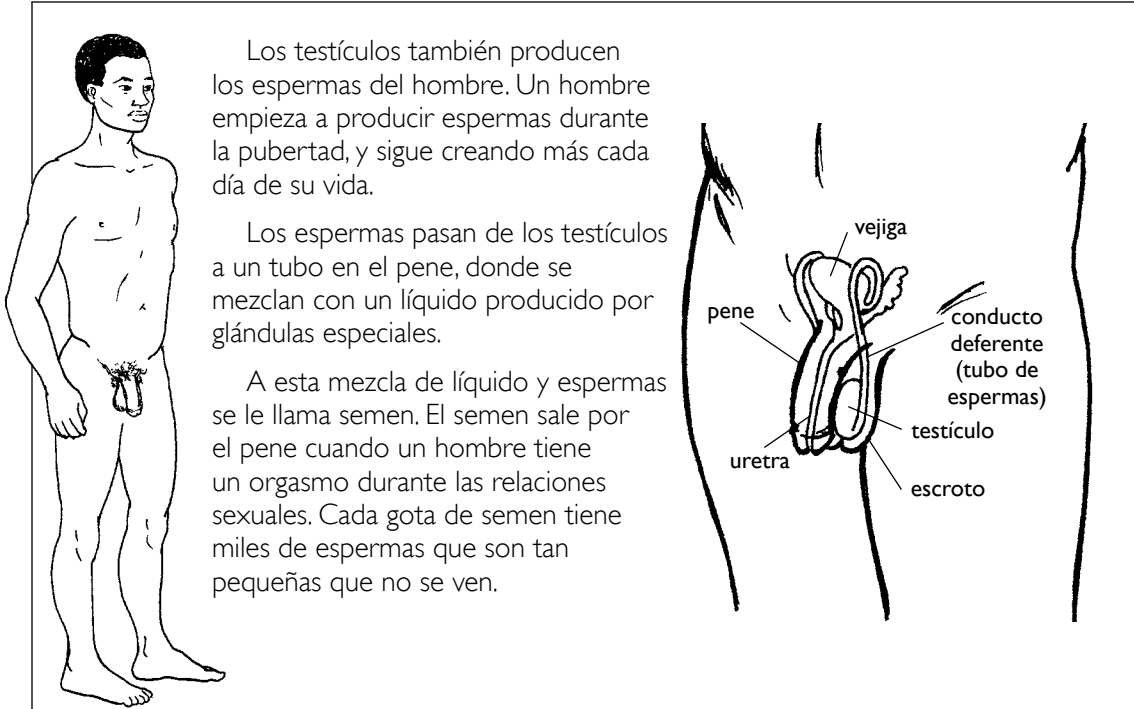
Cérvix: Ésta es la abertura de la matriz, donde ésta se une a la vagina. Los espermias pueden entrar a la matriz por el hoyito del cérvix, pero éste protege a la matriz de otras cosas, como, por ejemplo, el pene del hombre. Durante el parto, el cérvix se abre para dejar que el bebé salga.

Vagina o canal del parto: La vagina va de la vulva a la matriz. Está hecha de un tipo especial de piel que se estira fácilmente durante el sexo y el parto. La vagina produce un líquido que ayuda a mantenerla limpia y a evitar infecciones.

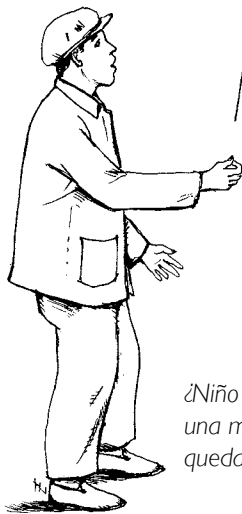


El sistema reproductivo del hombre

Las partes sexuales del cuerpo del hombre son más fáciles de ver que las de la mujer, pues se hallan principalmente por fuera. Los testículos producen la hormona principal en el hombre, llamada testosterona. Cuando un joven pasa por la pubertad, su cuerpo comienza a producir más testosterona. Ésta causa los cambios que hacen que un muchacho se vea como un hombre.



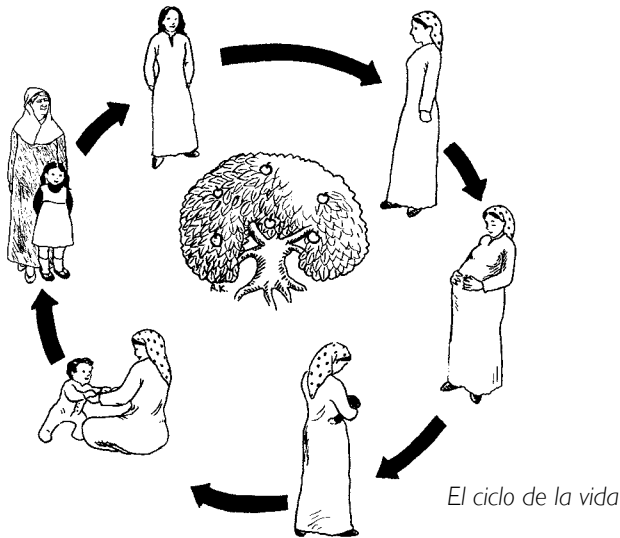
SI VA A TENER UN BEBÉ... ¿SERÁ NIÑO O NIÑA?



Como la mitad de los espermias de un hombre producirán un varoncito y la otra mitad producirán una niña. Sólo un espermia se unirá con el óvulo de la mujer. Si es uno de los 'espermias varones' el bebé será niño. Si no, será niña.

Como en muchas comunidades la gente valora más a los hombres que a las mujeres, algunas familias preferirían tener niños en vez de niñas. Esto es injusto porque a las niñas se les debería dar el mismo valor que a los niños. También es injusto porque en algunos lugares una mujer es culpada si no tiene hijos varones. ¡Pero el espermia del hombre es el que determina si un bebé será niño o niña!

¿Niño o niña? Es como echar una moneda al aire... el resultado queda al azar.



Cómo va cambiando el cuerpo de la mujer

El cuerpo de una mujer pasa por muchos cambios importantes durante su vida—en la pubertad, durante el embarazo y dando pecho, y cuando ella deja de poder tener bebés (*menopausia*).

Además, durante los años en que ella sí puede tener hijos, su cuerpo cambia cada mes—antes, durante y después de la regla. Las partes del cuerpo donde suceden muchos de estos cambios son la vagina, la matriz, los ovarios, las trompas de Falopio, y los pechos; partes que juntas reciben el nombre de sistema reproductivo. Muchos de los cambios son causados por sustancias químicas especiales llamadas hormonas.



la pubertad, 54
la regla, 48
menopausia, 124

HORMONAS

Las hormonas son sustancias químicas que el cuerpo produce para controlar cómo y cuándo crece el cuerpo. Poco antes de que una jovencita empiece a tener su regla por primera vez, sus ovarios empiezan a producir más estrógeno y progesterona, las principales hormonas femeninas. Estas hormonas producen los cambios en su cuerpo conocidos como la pubertad.

Durante los años en que la mujer puede tener hijos, las hormonas hacen que su cuerpo se prepare para un posible embarazo cada mes. También le indican a sus ovarios cuándo soltar un huevo (uno cada mes). Así que las hormonas determinan cuándo se puede embarazar una mujer. Muchos *métodos de planificación familiar* funcionan para evitar el embarazo controlando las hormonas en el cuerpo de una mujer (vea página 207). Las hormonas también producen cambios cuando una mujer está embarazada o dando pecho. Por ejemplo, las hormonas evitan que una mujer embarazada tenga reglas, y después del parto también les indican a los pechos que produzcan leche.

Cuando una mujer se acerca al final de sus años de fertilidad, su cuerpo lentamente deja de producir estrógeno y progesterona. Sus ovarios dejan de soltar huevos, su cuerpo deja de prepararse para el embarazo, y su regla desaparece para siempre. A esto se le llama menopausia.

La cantidad y el tipo de hormonas que el cuerpo de una mujer produce también puede afectar el humor, los sentimientos sexuales, el peso, la temperatura del cuerpo, el hambre y la fuerza de los huesos.

La regla

Como una vez al mes, durante los años de fertilidad, la matriz de una mujer suelta un líquido sangriento por varios días, que pasa por la vagina y sale del cuerpo. A esto se le llama 'regla', 'sangrado mensual' o 'menstruación'. Es un proceso sano y es parte de la forma en que el cuerpo se prepara para el embarazo.

Por todo el mundo, las mujeres tienen diferentes formas de referirse a su regla.



Casi todas las mujeres consideran su regla como una parte normal de sus vidas. Pero muchas veces ellas no saben por qué sucede o por qué a veces cambia.

EL CICLO MENSUAL (CICLO MENSTRUAL)

El ciclo mensual es diferente para cada mujer. Comienza el primer día de la regla de la mujer. La mayoría de las mujeres sangran cada 28 días. Pero algunas sangran con más frecuencia, hasta cada 20 días, o con menos frecuencia, hasta cada 45 días.

La cantidad de estrógeno y progesterona que los ovarios producen varía a lo largo del ciclo mensual. Durante la primera mitad del ciclo, los ovarios producen principalmente estrógeno. Esto hace que se forme una capa gruesa de sangre y tejido en la matriz. El cuerpo crea esta capa para que un bebé tenga un nido suave donde crecer, si es que la mujer se embaraza ese mes.

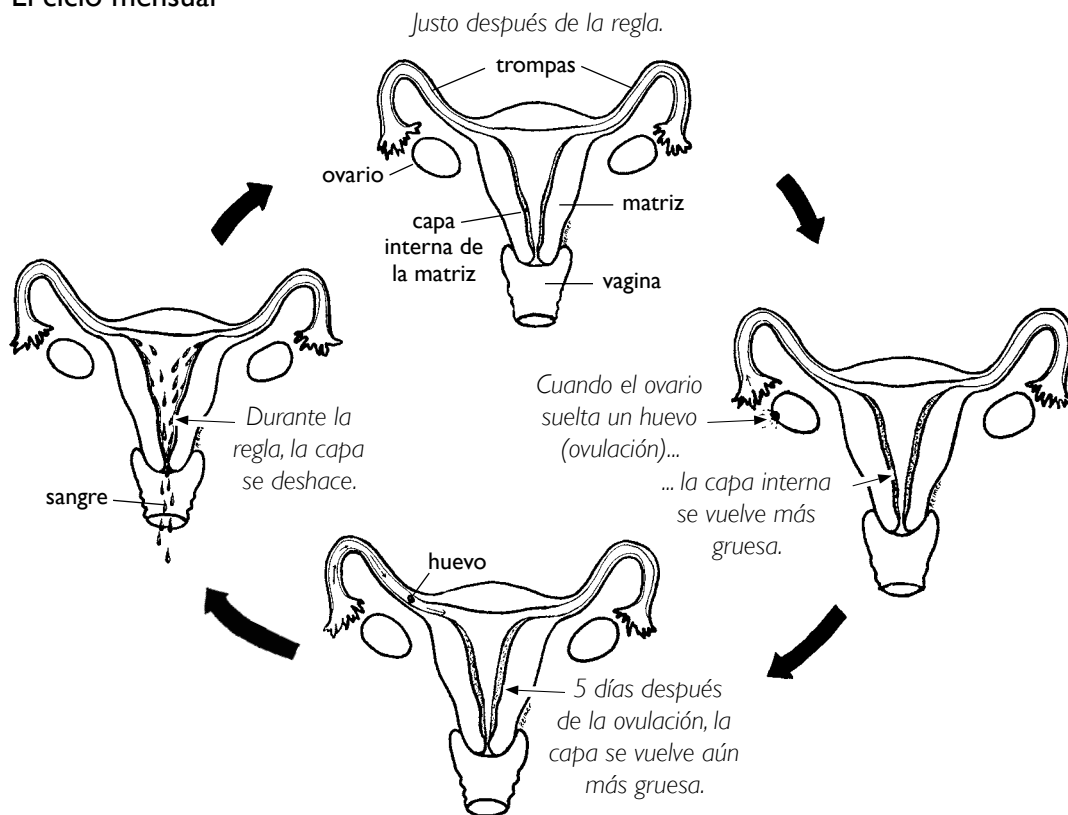
Dos semanas antes del final del ciclo, cuando la capa suave está lista, los ovarios sueltan un huevo (óvulo). A esto se le llama ovulación. El huevo viaja por una trompa hasta llegar a la matriz. Éste es el período en que la mujer está fértil y puede embarazarse. Si la mujer tiene relaciones sexuales con un hombre, uno de los espermias del hombre podría unirse con el huevo. A esto se le llama fertilización y es el comienzo del embarazo.

Durante las dos últimas semanas del ciclo—hasta que empieza la siguiente regla de la mujer—ella produce más progesterona. La progesterona hace que la capa de la matriz se prepare para el embarazo.

En la mayoría de los meses, el huevo no es fertilizado, así que la capa interna de la matriz no se necesita. Los ovarios dejan de producir estrógeno y progesterona, y la capa empieza a deshacerse. Cuando la capa interna sale del cuerpo durante la regla, el huevo también sale. Éste es el comienzo de un nuevo ciclo mensual. Después de la regla, los ovarios empiezan a hacer más estrógeno otra vez, y otra capa se empieza a formar dentro de la matriz.

► Una mujer puede notar que el período entre cada regla cambia a medida que ella envejece, después de dar a luz, o debido a la tensión o angustia.

El ciclo mensual



Para la mayoría de las mujeres, el ciclo mensual entero tomará unos 28 días, o sea, el mismo tiempo que un ciclo de la luna (● → ● → ○ → ● → ●).

PROBLEMAS CON LA REGLA

Si usted tiene problemas con la regla, hable con su madre, sus hermanas o sus amigas. Tal vez descubra que ellas tienen los mismos problemas y quizás puedan ayudarle.

Cambios en el sangrado

A veces los ovarios no sueltan un huevo. Cuando esto sucede, el cuerpo produce menos progesterona, lo cual a su vez puede producir cambios en la frecuencia y la cantidad del sangrado de una mujer. Las jovencitas que están empezando a tener la regla—o las mujeres que hace poco dejaron de dar pecho—pueden sólo sangrar cada varios meses, o tener ya sea muy poco o demasiado sangrado. Sus ciclos generalmente se vuelven más regulares con el tiempo.

Las mujeres que usan métodos de planificación familiar hormonales (como las pastillas) a veces sangran a medio mes (vea las páginas 207 a 215).

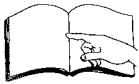
Las mujeres ya mayores que no han pasado por la menopausia pueden tener sangrado más fuerte o sangrar con más frecuencia que cuando eran jóvenes. A medida que se vayan acercando a la menopausia, puede que dejen de tener la regla por varios meses y que después la vuelvan a tener.

Dolor con la regla

Durante la regla, la matriz se aprieta para echar fuera su capa interna. Esto puede causar dolores en la parte baja de la barriga o de la espalda. A los dolores en la barriga a veces se les llama cólicos. Los dolores pueden comenzar antes o justo después de que empiece el sangrado.

Qué hacer:

- Sóbese la parte baja de la barriga. Esto ayuda a los músculos apretados a relajarse.
- Llène una botella de plástico u otro recipiente con agua caliente y póngaselo en la parte baja de la barriga o de la espalda. O use una toalla gruesa que haya empapado en agua caliente.
- Tome té de manzanilla, de jengibre o de hojas de frambuesa. Tal vez las mujeres en su comunidad sepan de otros tés o remedios que sirven para este tipo de dolor.
- Siga haciendo su trabajo del diario.
- Trate de caminar y hacer ejercicio.
- Tome una medicina suave para el dolor. El ibuprofeno o la aspirina sirve bien para los dolores de la regla (vea pág. 482).
- Si además usted tiene sangrado fuerte, y ninguna otra cosa le da resultado, quizás le ayude tomar pastillas anticonceptivas con una cantidad baja de hormonas, durante 6 a 12 meses (vea la página 208).



sangrado anormal, 359
el envejecer, 129



La presión fuerte sobre el punto sensible entre el pulgar y el índice puede calmar muchos tipos de dolor. En la página 546 explicamos qué otros lugares del cuerpo se pueden presionar para calmar el dolor de la regla.

Síndrome pre-menstrual

Algunas mujeres y jovencitas se sienten incómodas unos cuantos días antes de que les baje la regla. Puede que tengan una o más de las señas que en conjunto reciben el nombre de síndrome pre-menstrual. Se puede notar..

- los pechos adoloridos
- la sensación de que tiene llena la parte baja de la barriga
- estreñimiento (no puede obrar)
- mucho cansancio fuera de lo común
- músculos adoloridos, sobre todo en la parte baja de la espalda o la barriga
- un cambio en el flujo de la vagina
- la cara grasosa o con barros o granitos
- sentimientos muy fuertes o difíciles de controlar



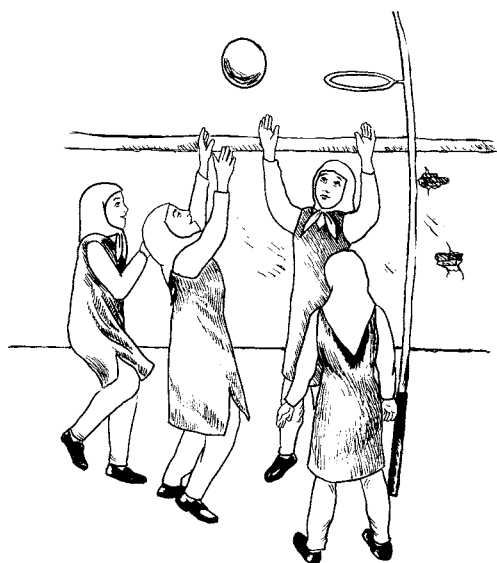
Muchas mujeres tienen por lo menos una de estas señas cada mes y puede que algunas mujeres las tengan todas. Una mujer también puede tener diferentes señas de un mes a otro. Para muchas mujeres, los días antes del comienzo de la regla son un período de inquietud. Pero algunas mujeres dicen que se sienten más creativas y que pueden hacer mejor las cosas.

Qué hacer:

A diferentes mujeres les ayudan diferentes cosas. Para averiguar qué le servirá a usted, pruebe diferentes cosas y fíjese en qué la hace sentirse mejor. Primero, trate de seguir las recomendaciones para el dolor causado por la regla (vea la página anterior)

Puede que estas ideas también le ayuden:

- La sal hace que su cuerpo retenga más agua, lo cual a su vez empeora la sensación de tener la barriga llena.
- Trate de evitar la *cafeína* (que se encuentra en el café, algunos té y algunos refrescos o gaseosas, como la Coca Cola).
- Trate de comer granos integrales, cacahuates (maní), frijoles, leche, carne y pescado fresco, u otros alimentos ricos en *proteína*. Cuando el cuerpo usa estos alimentos también se deshace del agua extra, así que la barriga se siente menos llena y apretada.
- Experimente con plantas medicinales. Pregunte a las mujeres mayores en su comunidad cuáles sirven.



El ejercicio a veces ayuda con las señas del síndrome pre-menstrual.

Capítulo 5

En este capítulo:

Cambios en tu cuerpo (pubertad)	54
La regla (período menstrual, menstruación)	55
Cambios que pueden llevar a una vida mejor.	56
Decisiones sobre los novios y el sexo	59
Cómo protegerte si ya estás lista para el sexo	61
Sexo forzado	62
La presión por tener relaciones sexuales con un novio	62
Si alguien en tu familia trata de tener relaciones sexuales contigo (incesto).	63
Jovencitas y hombre mayores	63
El tráfico de jovencitas.	64
Si te embarazas sin querer	64
Busca ayuda de un adulto	65

Nota: A diferencia de los demás capítulos del libro, en éste le hablamos a la lectora de “tú” porque el capítulo está dirigido directamente a las jovencitas que están empezando a convertirse en mujeres. Queremos animar a las mujeres que tengan el libro a invitar a las jovencitas a leer este capítulo por sí mismas. O tal vez las mujeres prefieran leer el capítulo junto con las jovencitas y discutirlo con ellas.

Palabras a las jóvenes



En algún momento entre los 10 y 15 años de edad, el cuerpo de una niña empieza a convertirse en un cuerpo adulto. Estos años pueden ser emocionantes y difíciles. Puede que una jovencita no se sienta exactamente como una niña ni como una mujer—su cuerpo se encuentra en transición y está haciendo nuevas cosas a las cuales ella no está acostumbrada. Los cambios pueden ser más difíciles si nadie habla de ellos con la niña y ella no sabe qué esperar. En este capítulo describimos estos cambios, explicamos cómo una jovencita puede mantenerse sana mientras crece y damos información para ayudarle a tomar decisiones correctas para vivir una vida saludable.

La alimentación para crecer bien

Una de las cosas más importantes que una niña puede hacer para mantenerse sana es comer bien. Su cuerpo necesita recibir suficiente *proteína*, *vitaminas* y *minerales* durante sus años de crecimiento. Una niña necesita por lo menos la misma cantidad de alimentos que un niño. El comer lo suficiente ayuda a evitar enfermedades y a tener más éxito en la escuela, embarazos más sanos, partos más seguros y una vejez más saludable.

Las niñas también necesitan los tipos correctos de alimentos. Cuando una jovencita empieza a tener la *regla*, pierde un poco de sangre cada mes. Para evitar que le dé *anemia* ('sangre débil') ella tendrá que reemplazar la sangre perdida comiendo alimentos ricos en hierro. Además, tanto las niñas como las mujeres necesitan alimentos con calcio para que sus huesos sean fuertes. En el Capítulo 11 damos información más completa sobre la buena alimentación.



Las niñas que comen suficiente tienen más éxito en la escuela.

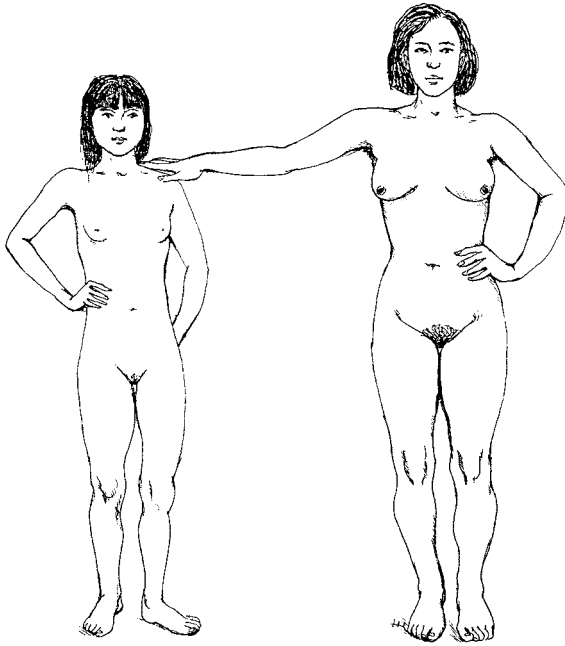
Cambios en tu cuerpo (pubertad)

Los cuerpos de todas las niñas cambian, pero los cambios pueden ser diferentes para cada niña. Así que no te preocupes si tu cuerpo no se ve exactamente igual que el de tu hermana o el de una amiga.

El crecimiento. El primer cambio probablemente será que crezcas rápidamente. Por una temporada, quizás tú seas más alta que todos los muchachos de tu edad. Probablemente dejarás de crecer de 1 a 3 años después de que te empiece la regla.

Cambios en el cuerpo. Además de crecer rápidamente, tu cuerpo empezará a cambiar. Hay *sustancias químicas* en el cuerpo, llamadas *hormonas*, que le indican al cuerpo que crezca y que producen los cambios.

Cómo cambia el cuerpo de una niña en la pubertad



- Te vuelves más alta y 'redondeada'.
- La cara se te pone grasosa y te pueden salir barros (granitos).
- Sudas más.
- Te crece vello en las axilas y en los *genitales*.
- Los pechos te crecen a medida que se vuelven capaces de producir leche. Es común que los pezones a veces te duelan. Puede que un pecho empiece a crecer antes que el otro, pero el pecho más pequeño casi siempre se empareja con el primero.
- La *vagina* se pone húmeda.
- Te empieza la regla (*menstruación*).



entendamos nuestros cuerpos

► *Los cambios de la pubertad no suceden todos al mismo tiempo, ni en el mismo orden.*

Dentro de tu cuerpo. Suceden otros cambios que tú no puedes ver: La *matriz*, las *trompas*, los *ovarios* y la *vagina* crecen y cambian de posición.

Lo que sientes. A medida que pasas por estos cambios, te vuelves más consciente de tu cuerpo. Quizás también te empieces a interesar más en los muchachos y en tus amigos. Puede que a veces tengas dificultades para controlar tus emociones. En los días antes de la regla, es aún más común tener emociones fuertes de todos tipos: alegría, ira y preocupación, por ejemplo.

LA REGLA (PERÍODO MENSTRUAL, MENSTRUACIÓN)

La regla es una señal de que tu cuerpo se puede embarazar. Ninguna jovencita puede saber exactamente cuándo tendrá su primera regla. Generalmente sucede después de que sus pechos y el vello de su cuerpo empiezan a crecer. Varios meses antes de su primera regla, puede que ella note algo de desecho saliéndole de la vagina. Puede que el desecho manche su ropa interior. Esto es normal.

Algunas muchachas se sienten contentas cuando tienen su primera regla, sobre todo si sabían qué esperar. Las niñas que no sabían nada de la regla, muchas veces se preocupan cuando empiezan a sangrar. La regla es algo que les sucede a todas las mujeres, y tú puedes aceptarla plenamente y hasta sentir orgullo de ella. No dejes que nadie te haga pensar que es algo sucio o vergonzoso.

Cómo cuidarte cuando estés teniendo la regla

La limpieza. Muchas niñas prefieren hacer toallas higiénicas de tela doblada o de tiras de algodón para atrapar la sangre que va saliendo de la vagina. Un cinturón, unos seguros o la ropa interior misma pueden mantener la toalla higiénica en su lugar. Hay que cambiar las toallas varias veces al día, y lavarlas bien con agua y jabón si se van a volver a usar.

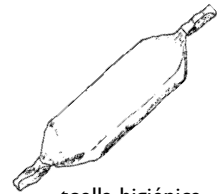
Algunas mujeres se ponen tampones dentro de la vagina. Éstos se pueden comprar o hacer con algodón, tela o una esponja. Si usas tampones, asegúrate de cambiarlos por lo menos 3 veces al día. El usar el mismo tampón por más tiempo podría causarte una infección grave.

Lávate los genitales por fuera con agua todos los días, para quitar cualquier sangre que quede allí. Usa un jabón suave si puedes.

Las actividades. Puedes seguir haciendo todas tus actividades de costumbre.



la regla

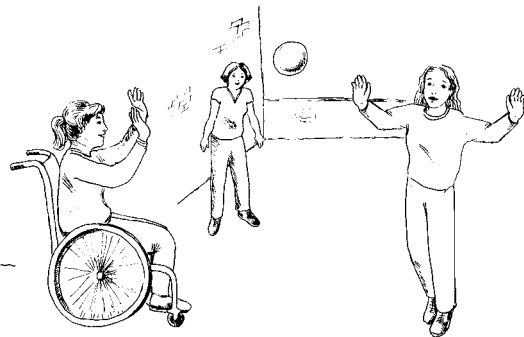


toalla higiénica



tampón

Es sano bañarse durante la regla.



El ejercicio puede calmar el dolor que algunas jovencitas tienen con la regla.

Cambios que pueden llevar a una vida mejor



la auto-estima

La opinión que una mujer tiene de sí misma se desarrolla a medida que ella crece. Es importante que una niña aprenda a apreciarse a sí misma desde pequeña, para que pueda desarrollarse plenamente y para que pueda ayudar a mejorar su comunidad. Es mucho más probable que una niña aprenda esto si su familia y su comunidad le demuestran que la estiman.

En muchos lugares, a las niñas se les enseña a creer que ellas son menos importantes que los niños. Ellas aprenden a sentirse avergonzadas de sus cuerpos y del hecho de ser mujeres. Además aprenden a aceptar menos educación, menos comida, más *abuso* y más trabajo que sus hermanos varones. Esto no sólo les perjudica la salud directamente, sino que hace que ellas mismas se menosprecien. También daña su capacidad de tomar las decisiones correctas para tener una vida más sana en el futuro. El que las niñas sean criadas de esta forma, demuestra que sus comunidades no las valoran tanto como a los varones.

Pero si la comunidad de una niña reconoce el valor de cada persona—sin importar que la persona sea hombre o mujer—la niña crecerá sintiendo que ella puede mejorar su vida y la de su familia y sus vecinos.



Maestra, podríamos organizar un festival de la salud en la escuela para enseñarle a la gente cómo se pegan las enfermedades y cómo evitarlas.

Una niña se sentirá orgullosa si ve que sus esfuerzos pueden mejorar su comunidad.



la condición desigual de la mujer

El modo en que una comunidad trata a las mujeres también afecta la forma en que una familia trata a sus niñas. Por ejemplo, si una comunidad piensa que las jóvenes deben adquirir habilidades, será más probable que una familia que vive allí quiera que su hija vaya a la escuela el mayor tiempo posible. Pero en una comunidad donde a las mujeres sólo se les permite hacer 'trabajo de mujeres' y donde ellas no pueden participar en las reuniones públicas, será mucho menos probable que las familias piensen que sus hijas deben recibir una educación.

Hay muchas maneras de ayudar a las niñas a apreciarse más a sí mismas y de ayudar a sus familias y comunidades a entender que la vida de las niñas puede ser diferente. En las siguientes páginas aparecen algunas ideas.

Formas en que las jóvenes pueden trabajar para una vida mejor

Encuentra a alguien con quien hablar que tú pienses que te escuchará y entenderá: una amiga, una hermana u otra pariente. Habla sobre tus temores y tus problemas. Juntas ustedes pueden hablar sobre las mujeres admirables en tu comunidad y sobre tus metas y tus sueños para el futuro.

Haz cosas que tú y tus amigos piensen que son importantes. Si notas un problema en tu comunidad, reúnete con tus amigos para hacer algo para resolverlo. Todos se sentirán orgullosos cuando se den cuenta de que sus esfuerzos pueden mejorar su comunidad.

Trata de planear tu futuro. Lo primero que puedes hacer para planear tu futuro es fijarte algunas metas. Una meta es algo que tú deseas que suceda. Para muchas jóvenes esto no es fácil. Muchas sienten que sus vidas están bajo el control de sus familias o las tradiciones de su comunidad. Pero tú puedes empezar a ayudarte a ti misma sabiendo lo que quieres.

Luego, trata de hablar con una mujer o un hombre que haga el tipo de trabajo que a ti te interese. Podría ser alguien que tú admiras o un líder de tu comunidad. Pregunta si puedes pasar tiempo con esa persona para aprender más acerca de su trabajo.

A veces las jóvenes se sienten frustradas porque sus sueños y sus deseos para el futuro pueden estar en conflicto con

las creencias que su comunidad y su familia tienen acerca de los papeles de la mujer. Es importante que tú les expliques cuidadosamente tus sueños y tus deseos a los adultos, y que también escuches las inquietudes de ellos. Ve la página 65 para ideas sobre cómo comunicarte con tu familia.



Decisiones para un futuro mejor

Hay decisiones importantes que tú puedes tomar con tu familia para crear nuevas posibilidades para tu futuro.

Educación y capacitación. La educación puede ayudarte a sentirte orgullosa de ti misma, a ganarte mejor la vida, y a vivir una vida más sana y feliz. A muchas jovencitas, la educación les abre la puerta a un mejor futuro. Aunque no puedas acudir a la escuela, hay otras formas en que puedes aprender a leer y adquirir

habilidades. Por ejemplo, puedes estudiar en casa, participar en un programa de alfabetización, o

volvete aprendiz de algún trabajador hábil. Cuando tengas nuevas habilidades,

podrás ofrecerle algo especial

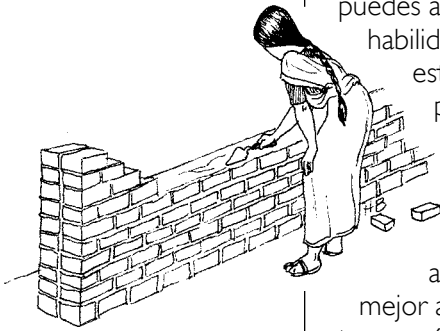
a tu comunidad, y podrás ganarte mejor la vida y mantener mejor a tu familia. El adquirir nuevas habilidades puede ayudarte a tener más opciones en la vida.

No casarte hasta que estés lista. Habla con tu familia sobre la idea de no casarte hasta que estés lista y encuentres a la persona adecuada para ti. Muchas jovencitas logran terminar la escuela y encontrar trabajo antes de empezar una familia. Esto puede ayudarte a entenderte mejor a ti misma y lo que quieres. Si esperas, quizás incluso encuentres a una pareja que comparta tus ideas sobre la vida.

No tener hijos hasta que estés lista.

Es más fácil criar a un niño contento y sano si tú y tu pareja esperan hasta estar listos para tener una familia. Si estás pensando en tener un bebé,

he aquí algunas cosas que puedes considerar: ¿Podrás continuar tu educación? ¿Cómo le proporcionarás al niño lo que necesita en términos de comida, ropa, abrigo, etc.? ¿Estás lista para proporcionar el apoyo emocional que un bebé necesita para convertirse en un niño sano? ¿Se comprometerá tu pareja a ayudar con la crianza de tu hijo? ¿Cómo te ayudará tu familia?



Las niñas y sus padres pueden trabajar unidos para organizar maneras en que las niñas reciban información sobre el funcionamiento de su cuerpo, la sexualidad y la prevención de embarazos a una edad demasiado joven. Esto se puede hacer en el hogar, y también puede haber programas en las escuelas, los sitios de reuniones públicas y las iglesias.

La mayoría de los jóvenes empiezan a tener sentimientos amorosos o sexuales a medida que van creciendo. No es raro que pienses en tocar a alguien o en que alguien te toque de un modo sexual. (Las jóvenes incluso pueden pensar en otra joven o mujer de esta manera.) Pero las personas muchas veces tienen estos sentimientos antes de estar listas para ponerlos en práctica.

Las jóvenes tienen relaciones sexuales por muchas razones diferentes. Algunas lo hacen porque quieren tener un bebé. Otras porque eso las hace sentirse bien o sentir que alguien las quiere. Otras sienten que tienen pocas opciones porque es su deber como esposa o novia. Otras se ven forzadas a intercambiar sexo por dinero o por otras cosas que necesitan para sobrevivir; tales como comida o ropa para sus hijos.

Otras mujeres tienen relaciones sexuales porque piensan que eso hará que alguien las quiera más. A veces un amigo o un novio (enamorado) puede hacer que una joven sienta que debe tener relaciones sexuales aunque no esté lista.

Nadie debe tener relaciones sexuales cuando no quiera. Sólo ten relaciones cuando tú decidas que estás lista. Ambas personas pueden disfrutar el sexo, pero es difícil que disfrutes algo si tienes miedo o vergüenza.

Si estás lista para tener relaciones sexuales, siempre protégete contra el embarazo y las infecciones. Para mayor información sobre cómo hacerlo, ve los capítulos sobre *planificación familiar, infecciones de transmisión sexual, VIH y salud sexual*.



Decisiones sobre los novios y el sexo

► Ten relaciones sexuales sólo cuando decidas que estás lista y cuando sepas cómo protegerte contra los riesgos. Ambas personas pueden disfrutar el sexo, pero no si una de ellas tiene miedo o vergüenza.

Riesgos médicos de los embarazos a una edad demasiado joven

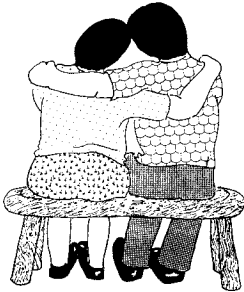
Los cuerpos de la mayoría de las jovencitas no están listos para un parto sano y seguro. Las mujeres demasiado jóvenes corren un mayor riesgo de padecer de eclampsia (una condición que produce convulsiones) durante el embarazo. Como sus cuerpos pueden ser demasiado pequeños para permitir que el bebé salga, las madres menores de 17 años corren un mayor riesgo de tener partos largos, difíciles o incluso bloqueados. Sin ayuda médica, una mujer con cualquiera de estos problemas puede morir. Los partos bloqueados también pueden dañar la vagina y producir goteo de orina o excremento (ve página 370). Los bebés de madres menores de 17 años, tienen mayores probabilidades de nacer demasiado pequeños o antes de tiempo. Si ya estás embarazada, trata de acudir a un trabajador de salud o partera capacitada cuanto antes, para averiguar cómo tener el parto más seguro que sea posible. Para mayor información, ve la página 72.

Lo que las jóvenes deben saber acerca de las relaciones sexuales

- Te puedes embarazar la primera vez que tengas relaciones sexuales.
- Te puedes embarazar cualquier vez que tengas sexo sin usar un método de planificación familiar (aunque sea una sola vez).
- Te puedes embarazar aunque el hombre piense que no dejó salir su semen.
- A ti te puede dar una infección de transmisión sexual, como VIH, si tienes relaciones sexuales con una persona infectada sin usar un condón. Tú no puedes saber si una persona está infectada con tan sólo mirarla.
- Es más fácil que un muchacho o un hombre le pase una infección sexual a una jovencita que al revés. Esto se debe a la forma en que el sexo funciona, pues la joven recibe el semen del hombre en su cuerpo. También es más difícil saber si una jovencita tiene una infección, pues ésta estará dentro de su cuerpo.



Siempre usa un condón para protegerte contra las infecciones de transmisión sexual como el VIH. Pero recuerda que el modo más seguro de protegerte contra el embarazo, las infecciones sexuales y el VIH es no teniendo relaciones sexuales.



Una relación sin sexo

Para forjar una relación amorosa se necesita tiempo, cariño, respeto y confianza por parte de ambas personas. El sexo no es la única forma de demostrarle aprecio a alguien. Además una pareja no se enamora por tener relaciones sexuales.

Tú y tu pareja pueden pasar tiempo juntos sin tener relaciones sexuales. Hablando y compartiendo sus experiencias, ustedes pueden aprender cosas importantes sobre sí mismos: sus ideas sobre la vida, decisiones que les gustaría tomar juntos, cómo sería cada uno de ustedes en su papel de esposo o esposa y padre o madre, y lo que opinan sobre el plan que cada uno tiene para la vida. El tocarse (sin penetrar el cuerpo con el pene) puede ser muy satisfactorio en sí. Y no es peligroso siempre y cuando no cause que pierdan el control y tengan relaciones sexuales antes de estar listos.

Habla con tu novio. Si estás segura de que él es la persona adecuada para ti, pero no estás segura de que quieras tener relaciones sexuales, habla con él sobre formas de esperar. Quizás descubras que él tampoco está listo. Si ustedes se respetan mutuamente, podrán decidir juntos.

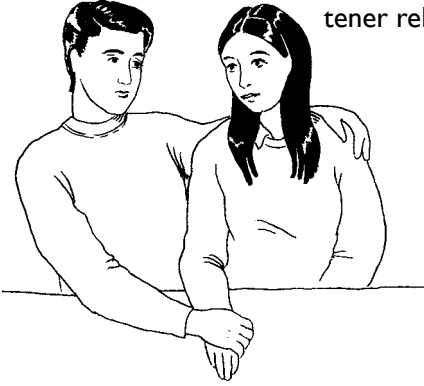
Habla con tus amigas. Quizás descubras que algunas de ellas están enfrentando las mismas decisiones que tú. Ustedes se pueden ayudar entre sí a encontrar modos de tener buenas relaciones sin sexo. Pero considera bien los consejos que recibas de una amiga que ya está teniendo relaciones sexuales. Tal vez ella podría tratar de convencerte de que hagas algo que ella esté haciendo para sentirse mejor ella misma de lo que está haciendo.



la presión por tener relaciones sexuales

CÓMO PROTEGERTE SI YA ESTÁS LISTA PARA EL SEXO

Cuando tú decidas que estás lista para tener una relación sexual, deberás protegerte contra el embarazo y las enfermedades. Hay muchos modos de reducir los riesgos del sexo. Esto quiere decir que tú tienes que **hacer planes antes de tener relaciones.**



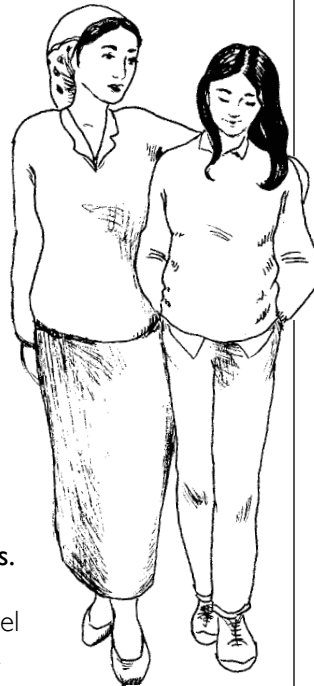
Si tú de veras le importas, él querrá protegerte. Si te está empujando a que tengas relaciones, quizás él sólo esté interesado en sí mismo.

Habla con tu novio (enamorado) antes de que ustedes tengan relaciones sexuales. Explícale lo importante que es para ti protegerte. Si se te hace difícil hablar de esto, quizás ustedes al principio podrían fingir que están hablando de otra pareja.

En muchas comunidades, hay personas capacitadas para proporcionar condones y otros métodos de planificación familiar. Habla con ellos o pregúntale a un trabajador de salud dónde obtener un método de protección. Si te da pena preguntar, encuentra a alguien de confianza que te pueda ayudar. Algunas clínicas de planificación familiar tienen servicios especiales para jóvenes. En ciertas de ellas, hay jóvenes entrenados para dar asesoramiento. Ellos pueden darte información.

Como no puedes saber si un hombre tiene una infección sexual o VIH simplemente mirándolo, el sexo es menos riesgoso **sólo si usas un condón cada vez que tengas relaciones.** Si a un hombre le está saliendo un desecho del pene, o si él tiene una llaga en cualquier parte del pene, él tiene una infección y seguramente te la transmitirá.

Si tú has tenido relaciones sexuales y notas que te está saliendo un desecho diferente de la vagina o que tienes llagas en los genitales, o dolor en la parte baja de la barriga, es posible que tengas una infección sexual. Ve el capítulo sobre las infecciones de transmisión sexual.



planificación familiar



sexo con protección



las infecciones de transmisión sexual

Sexo forzado



Es una violación que alguien te fuerce a tener relaciones sexuales si tú no quieres.



la violación

LA PRESIÓN POR TENER RELACIONES SEXUALES CON UN NOVIO

Por todo el mundo, las jovencitas y las mujeres a veces son forzadas a tener relaciones sexuales cuando no quieren. A veces quienes las forzan son novios que dicen amarlas. La fuerza no es sólo física. Las palabras y los sentimientos también sirven para ejercer presión. Quizás tu novio te amenaza, pida "por favor" o haga que de alguna forma te sientas culpable o avergonzada si no tienes sexo con él. También esto es malo. **Ninguna persona debe verse forzada a tener relaciones sexuales cuando no quiere.**

Prevención:

- Si él quiere tener relaciones sexuales y tú no, puedes decirle que te halaga mucho su deseo por ti, pero que no estás lista. Si te da miedo estar sola con él, trae a otra persona contigo, o pídele a alguien más que hable con él.
- **Di "NO" con fuerza**, si alguien te está presionando a tener sexo. Sigue diciendo "NO" si es necesario. También di "no" con el cuerpo. Si dices "NO" pero cedes con el cuerpo, quizás él piense que lo que de veras quieres decir es "sí".
- **Aléjate** si él te toca de cualquier forma que a ti no te guste. Tus sentimientos te están advirtiendo que algo peor podría pasar. **Haz mucho ruido y prepárate para irte corriendo de ser necesario.**
- **No tomes alcohol ni uses drogas.** El alcohol y las drogas harán que te sea más difícil usar tu juicio y controlar lo que te pase.
- **Sal en grupos.** En muchos lugares, las parejas de jóvenes salen o se cortejan en grupos. Así de todas maneras podrás conocer a un muchacho, pero será menos probable que él te force a que tengas sexo con él, pues no estarán solos.
- **Ve solamente a lugares seguros**, donde otras personas te puedan ver.
- **Haz planes de antemano.** Decide hasta qué punto quieres que alguien te toque y qué cosas no quieres hacer. El tocarse de formas sexuales puede producir emociones muy fuertes que dificultan la toma de buenas decisiones.



SI ALGUIEN EN TU FAMILIA TRATA DE TENER RELACIONES SEXUALES CONTIGO (INCESTO)

Nunca es correcto que alguien te toque si tú no quieres que te toquen. Tus parientes, por ejemplo, un primo, tío, hermano o tu padre, nunca deben tocarte los genitales ni ninguna otra parte del cuerpo de un modo sexual. Si esto sucede, **necesitas conseguir ayuda**. Aunque el hombre diga que te lastimará si tú le dices a alguien, debes hablar con un adulto en quien confíes lo más pronto posible. A veces lo mejor es decirle a alguien fuera de la familia, como a una maestra o a un líder religioso en tu comunidad.

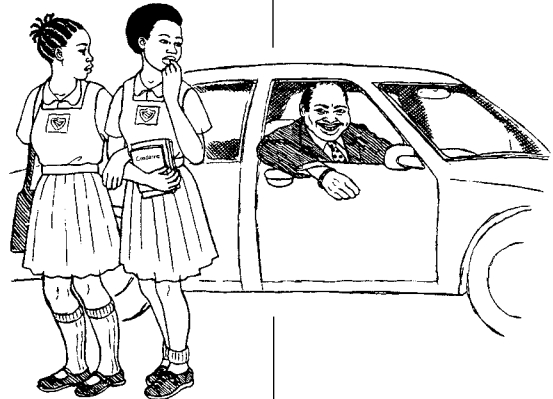


la violación

JOVENCITAS Y HOMBRES MAYORES

Algunas jovencitas se sienten atraídas a hombres bastante mayores que ellas. Puede parecer muy emocionante salir con un hombre así, sobre todo si él es famoso o importante en la comunidad, o si él tiene dinero y puede comprar cosas. En algunos lugares, a un hombre mayor que le compra muchos regalos a la joven con quien anda se le llama un 'gavilán'. Muchas veces, una jovencita que sale con un hombre ya mayor termina sintiendo que él la trató mal o la usó sólo para tener sexo con ella, sobre todo si el hombre es casado o anda con otras mujeres.

A veces, un hombre ya mayor puede presionar más a una joven a tener relaciones sexuales que los muchachos de la misma edad de ella, sobre todo si él ejerce poder sobre ella.



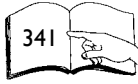
No dejes que el Sr. Chifeve te presione a hacerlo, Tarisai. ¿Te acuerdas de Alicia? Él la embarazó y ella tuvo que dejar de ir a la escuela. Yo te voy a ayudar a hablar con tus papás.



¡Deje en paz a nuestra hija!



En muchas comunidades, las mujeres jóvenes y niñas se están infectando con el VIH en mayores números que cualquier otro grupo de personas. Las niñas que tienen sexo con hombres mayores corren un riesgo más grande porque ellos han tenido más oportunidades de infectarse. Pero puede suceder con un hombre de cualquier edad.



trabajadoras del sexo

EL TRÁFICO DE JOVENCITAS

A veces una familia pobre le da una de sus hijas jóvenes a un hombre ya mayor como pago por una deuda familiar. O quizás la intercambien por dinero o alguna otra cosa que la familia necesite. Algunas son secuestradas.



A veces las muchachas son llevadas a otro pueblo o ciudad. Piensan que van a trabajar en fábricas o como sirvientas, pero muchas veces son forzadas a vender sexo.

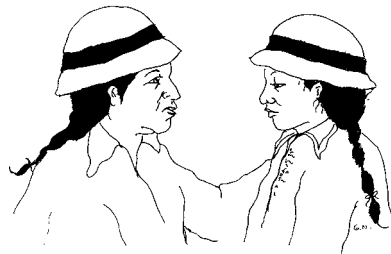
Si piensas que tú u otra jovencita en tu comunidad va a ser forzada a casarse a cambio de dinero o enviada a otro lado para trabajar, trata de conseguir ayuda de otro adulto. Quizás una tía o un tío mayor o una maestra pueda brindar su ayuda.

SI TE EMBARAZAS SIN QUERER

Quizás estés embarazada si tuviste relaciones sexuales y tu regla se ha retrasado, te duelen los pechos, tienes que orinar con frecuencia o sientes ganas de vomitar. Acude a un trabajador de salud o partera tan pronto como puedas para averiguar con certeza si estás embarazada.



Muchas jovencitas se embarazan sin querer. Algunas de ellas pueden obtener el apoyo que necesitan de su familia y sus amigos. Para otras, no es tan fácil.



Habla con una persona mayor en quien confíes. Tu vida es demasiado valiosa para perderla.

Si te estás sintiendo atrapada por un embarazo que no habías planeado y quieres ponerle fin, **por favor toma decisiones con cuidado.** Por todo el mundo, jovencitas y mujeres mueren tratando de ponerle fin a un embarazo de maneras peligrosas. Hay maneras seguras de hacerlo.



aborto en condiciones seguras

Puede que a veces te sea difícil hablar con tus padres. Quizás ellos quieran que vivas siguiendo sus tradiciones, mientras que tú piensas que los tiempos están cambiando. Tal vez sientas que tus padres no te escuchan o no tratan de entenderte. O quizás temas que ellos se enojen.

Tu familia puede quererte sin estar de acuerdo con todo lo que tú digas. Quizás a veces se enojen porque les importas—no porque no te quieran. Trata de hablar con ellos respetuosamente y ayúdales a entenderte mejor.

Busca ayuda de un adulto

Ideas para una mejor comunicación

- Escoge un buen momento para hablar, cuando tus padres no estén ocupados, cansados, o preocupados por alguna otra cosa.
- Habla con ellos sobre tus inquietudes, preocupaciones y metas. Pregúntales qué harían ellos en tu situación.



¿Es un buen momento para que hablemos?



- Dale algo de leer o muéstrales una ilustración para ayudarles a empezar a hablar. Ustedes podrían leer juntos una parte de este libro que tiene que ver con tu problema.
- Si te enojas, trata de no gritar. Puedes hacer que tus padres se enojen contigo, y tal vez ellos piensen que no los respetas.
- Si has probado estas cosas y aún no puedes hablar con tus padres, encuentra a otro adulto con quien hablar. Podría ser una maestra, la madre de una amiga, una tía, una hermana mayor, tu abuela, alguien de tu iglesia o un trabajador de salud.

Cómo las madres pueden ayudar a sus hijas

Quizás usted creció en una época en que a las niñas no se les permitía tener una educación, planear sus familias o tomar decisiones acerca de sus vidas. **Pero la vida puede ser diferente para su hija.** Si usted la escucha, le relata sus propias experiencias, y le da información útil, puede ayudarle a tomar buenas decisiones por sí misma. Usted puede ayudarle a su hija a darse cuenta de los buenos aspectos de ser una niña o mujer.

Capítulo 6

En este capítulo:

Cómo mantenerse sana durante el embarazo	68
Problemas comunes del embarazo	69
Riesgos y señas de peligro durante el embarazo	72
Atención prenatal (exámenes durante el embarazo)	76
Cómo prepararse para el parto	78
El parto	80
Señas de que el parto se acerca	80
Las 3 etapas del parto	80
Señas de peligro durante el parto	85
Partos difíciles	88
Señas de peligro en los recién nacidos	94
El cuidado de la madre y del bebé después del parto	95
Mujeres con necesidades especiales	98
Palabras al padre	100
La lucha por el cambio	101

Actualmente, la mayoría de las mujeres del mundo no reciben atención *prenatal* ni ayuda de alguien con capacitación especial durante el parto. Ellas generalmente tienen a sus niños en casa, con ayuda de una pariente o de una partera de su comunidad. Este capítulo contiene información acerca del cuidado durante el embarazo, y durante y después del parto, tanto para las mujeres embarazadas como para sus ayudantes.

Para información más completa sobre la atención de las mujeres durante el embarazo y formas de ayudarles con los partos normales o difíciles, vea *Un libro para parteras* de Hesperian (en la última página de este libro indicamos cómo solicitar el libro).

El embarazo y el parto



Toda mujer embarazada necesita estar sana, comer bien y recibir el amor y el apoyo de su familia y su comunidad. Muchas mujeres se sienten muy sanas durante el embarazo y no tienen partos difíciles. La mayoría de los bebés nacen saludables.

Al mismo tiempo, el embarazo puede ser uno de los principales peligros que la mujer enfrenta durante su vida. Como medio millón de mujeres mueren en el mundo cada año, principalmente en los países pobres, por problemas del embarazo y del parto.

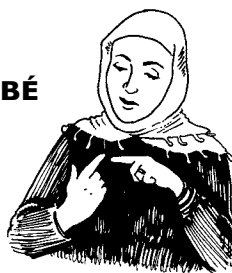
La mayoría de estas muertes podría evitarse con cuidados sencillos. Este capítulo contiene información que puede ayudar a las mujeres embarazadas a cuidarse a sí mismas o ayudar a otras personas a cuidarlas.

CÓMO SABER SI USTED ESTÁ EMBARAZADA

- No le baja la regla.
- Los pechos se le ponen adoloridos y más grandes.
- Tiene asco o náuseas y a veces vomita.
- Necesita orinar con más frecuencia.
- Se siente cansada.

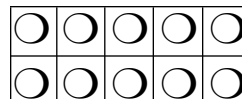
CÓMO SABER CUÁNDO VA A NACER EL BEBÉ

Súmele 9 meses y 7 días a la fecha en que empezó su última regla. Su bebé probablemente nacerá en cualquier momento entre las dos semanas antes y las dos semanas después de esta fecha.



Sin agua, las cosechas morirán; y sin niños, la vida en la comunidad se acabaría.

—Dicho mixteco,
México



Muchas mujeres saben cuándo nacerá su bebé contando el paso de 10 lunas.

Cómo mantenerse sana durante el embarazo



la alimentación para la buena salud



atención prenatal

► Lea sobre las señas de peligro durante el embarazo, empezando en la página 73, para saber cuándo es importante acudir a un promotor de salud.



infecciones de transmisión sexual

► Si donde vive hay paludismo, duerma bajo un mosquitero para evitar que le piquen los mosquitos.

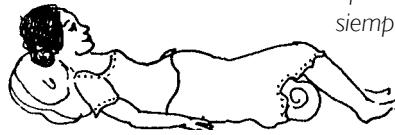
Si usted se cuida bien durante el embarazo, será más probable que tenga un embarazo y parto normales, y un bebé sano.

- **Trate de comer suficientes alimentos nutritivos.** La buena alimentación da fuerza, evita infecciones, produce un bebé sano y ayuda a evitar el sangrado excesivo durante el parto. Recuerde que necesita comer para sí misma y para su bebé. Use sal yodada en la comida para evitar que su niño tenga retraso mental.

- **Duerma y descanse más.** Si trabaja de pie, trate de sentarse o recostarse varias veces al día.

Haga su trabajo del diario...

...pero descanse siempre que pueda.



- **Acuda a los exámenes prenatales (antes del parto)** para asegurarse de que no haya problemas, o para encontrar los problemas antes de que se vuelvan graves. Si nunca la han vacunado contra el *tétano*, vacúnese en cuanto pueda. Trate de recibir por lo menos dos dosis de la vacuna antes del final de su embarazo (vea página 161).
- **Manténgase limpia.** Báñese o lávese regularmente y límpiense los dientes todos los días.
- **Practique los ejercicios de apretamiento**, para que tenga la vagina más fuerte después del parto (vea página 371).
- **Trate de hacer ejercicio a diario.** Si trabaja sentada, trate de caminar un poco todos los días. Pero procure no cansarse demasiado.
- **Atiéndase si piensa que tiene una infección sexual u otra infección.**
- **Hágase el examen del VIH.** Se puede prevenir el VIH durante el embarazo con el uso del condón durante las relaciones sexuales.
- **Evite tomar medicinas** modernas o plantas medicinales, a menos que se lo autorice un promotor de salud que sepa que usted está embarazada.
- **No beba alcohol y no fume ni mastique tabaco** durante el embarazo. Estas prácticas son malas para la madre y pueden dañar al bebé que aún se está desarrollando.
- **Evite los pesticidas, herbicidas y sustancias químicas.** Éstos pueden dañar al bebé. No los toque ni trabaje cerca de ellos ni respire sus vapores. Nunca almacene agua ni alimentos en envases que contuvieron estas sustancias.
- **No se acerque a un niño que tenga ronchas** por todo el cuerpo. Podrían deberse a *rubéola*, una enfermedad que puede dañar a su bebé.

Si usted se embaraza, su cuerpo cambiará y puede que usted tenga algunos de los siguientes problemas comunes. Recuerde que la mayoría de estos son normales durante el embarazo.

Problemas comunes del embarazo

NÁUSEA O ASCO

Aunque muchas mujeres embarazadas tienen náuseas o asco por la mañana, estos pueden dar a cualquier hora del día o incluso todo el día. Generalmente desaparecen a fines del tercer o cuarto mes del embarazo.

Qué hacer:

- Tome una taza de té de jengibre o canela, 2 ó 3 veces al día, antes de las comidas.
- Coma en pequeñas cantidades varias veces al día y evite los alimentos grasosos o 'pesados'.
- Chupe un limón.
- Pida a las parteras de su comunidad algún remedio o planta medicinal.

Para calmar las náuseas por la mañana...



...trate de comer una tortilla, una pieza de pan tostado, o un poco de arroz o de avena en cuanto despierte.

IMPORTANTE *Consulte a un trabajador de salud si vomita tanto que no puede retener nada en el estómago, o si está bajando de peso. También esté pendiente de la deshidratación (vea página 298).*

ACIDEZ O INDIGESTIÓN

La acidez causa una sensación de ardor en la garganta y el pecho. Es más común a fines del embarazo, después de comer o al acostarse.

Qué hacer:

- Coma varias comidas pequeñas en lugar de una sola comida grande.
- Evite los alimentos grasosos o picantes.
- Tome bastante agua u otros líquidos claros.
- Trate de no acostarse justo después de comer.
- Duerma con la cabeza más elevada que el estómago.
- Tome una taza de leche o yogur, un poco de bicarbonato de sodio en un vaso de agua, o carbonato de calcio (antiácido).



Para evitar la acidez, tome bastante agua.

DESECHO VAGINAL

Durante el embarazo, es normal tener un poco más *desecho vaginal* blanco de lo usual. Pero si el desecho causa comezón, ardor, o huele mal, puede que usted tenga una infección de los genitales, que deba ser atendida. Si el desecho tiene sangre o moco, o si es abundante y parece agua, consulte a un promotor de salud. Puede que usted esté empezando a dar a luz antes de tiempo.



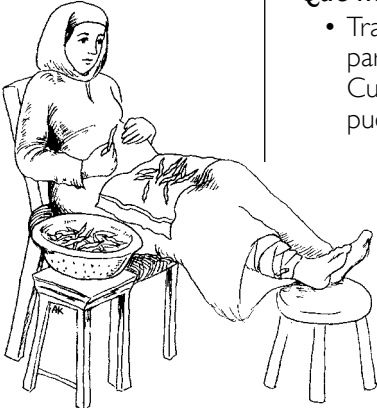
infecciones de los genitales

VÁRICES

Las várices son venas en las piernas y alrededor de la vagina que se hinchan y se ven azules. Se deben al peso del bebé que está creciendo. Las venas pueden llegar a ser grandes y dolorosas.

Qué hacer:

- Trate de no estar de pie por demasiado tiempo. Si tiene que estar parada, camine en el mismo lugar o mueva los pies y las piernas. Cuando esté sentada, ponga los pies en alto tan seguido como pueda.
- Asegúrese de caminar todos los días. Si tiene alguna *discapacidad* que le impida caminar, pídale a alguien de su familia que le ayude a mover y a ejercitar las piernas.
- Si el problema es grave, envuélvase las piernas con vendas. Empiece por los tobillos y siga vendando hasta llegar justo abajo de las rodillas. El vendaje debe estar más apretado alrededor del tobillo y más flojo hacia arriba. Quítese las vendas por la noche.



Las mujeres que tienen várices deben tratar de poner los pies en alto siempre que puedan, y vendarse las piernas si es mucha la hinchazón.

ESTREÑIMIENTO (DIFICULTADES PARA OBRAR)

El embarazo hace que los *intestinos* trabajen más despacio. Esto puede hacer que los *excrementos* se vuelvan más duros y más difíciles de expulsar.

Qué hacer (le ayudará también a **evitar** el estreñimiento):

- Tome por lo menos 8 vasos de líquido al día.
- Haga ejercicio regularmente.
- Si está tomando pastillas de *hierro*, vea si le ayuda tomar sólo una al día con jugo de frutas o verduras. O no se tome las pastillas por unos cuantos días.
- Coma suficientes frutas, verduras y alimentos con fibra, como granos integrales y yuca.
- **No tome laxantes.** Sólo resuelven el problema por poco tiempo y luego hay que tomar más.

HEMORROIDES (ALMORRANAS)

Las hemorroides son venas hinchadas alrededor del ano. Pueden dar comezón, arder o sangrar. El estreñimiento las empeora.

Qué hacer:

- Siéntese en una bandeja de agua fresca para aliviar el dolor.
- Siga los consejos anteriores para evitar el estreñimiento.
- Hínquese con las nalgas elevadas. Esto puede ayudar a aliviarle el dolor.
- Si puede conseguir agua de hamamelis, moje en ella un pedazo limpio de tela y póngaselo en el área adolorida.



Si tiene hemorroides, el sentarse en agua frescecita puede ayudarle con el dolor.



CALAMBRES EN LAS PIERNAS

Las mujeres embarazadas muchas veces tienen *calambres* en los pies o en las piernas, sobre todo de noche o cuando estiran las puntas de los pies hacia abajo. Los calambres se pueden deber a una falta de *calcio* en la dieta.

Qué hacer:

- Coma suficientes alimentos ricos en calcio como leche, queso, semillas de ajonjolí y verduras de hojas verde oscuro.
- Si le dan calambres en las piernas o los pies:



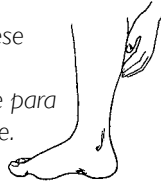
alimentos ricos en calcio

Empuje el talón hacia abajo...

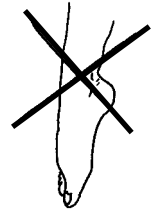


...y apunte los dedos hacia arriba...

...luego súbese la pierna suavemente para que se relaje.



NO apunte los dedos hacia abajo. Puede que los calambres sólo empeoren.



DOLOR EN LA PARTE BAJA DE LA ESPALDA

El dolor en la parte baja de la espalda se debe al peso del bebé que está creciendo.

Qué hacer:

- Pídale a alguien que le sobe o le dé *masaje* en la espalda.
- Pídale a su familia que le ayude con el trabajo pesado.
- Cuando esté parada o sentada, asegúrese de tener la espalda recta.
- Duerma de lado con una almohada o unos trapos enrollados entre las rodillas.
- Haga el ejercicio del 'gato enojado' por unos cuantos minutos, dos veces al día, y cuando la espalda le duela.

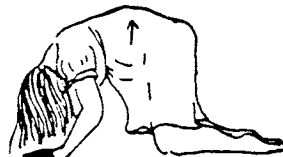


el levantar y cargar cosas pesadas

Ejercicio del gato enojado



Póngase sobre manos y rodillas con la espalda plana.



Empuje la parte baja de la espalda hacia arriba.



Vuelva a poner la espalda plana. Repita.

HINCHAZÓN DE LOS PIES Y LAS PIERNAS

Algo de hinchazón en los pies es normal durante el embarazo, sobre todo en las mujeres que tienen que estar de pie todo el día.

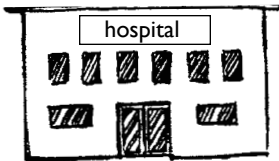
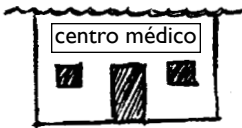
Qué hacer:

- Ponga los pies en alto tan seguido como pueda durante el día.
- Para descansar, acuéstese del lado izquierdo.
- Si usted tiene los pies muy hinchados, si le amanecen hinchados, o si también se le hinchan la cara y las manos, éstas son señas de peligro durante el embarazo. Vea la página 74.



hinchazón de las manos y la cara

Riesgos y señas de peligro durante el embarazo



Una mujer que corre el riesgo de tener un parto peligroso debe planear tener a su bebé en un centro médico o en un hospital.

MUJERES CON RIESGOS ADICIONALES

Las mujeres con cualquiera de los siguientes problemas pueden tener embarazos y partos más peligrosos. Deben planear ir a un centro médico o a un hospital para dar a luz. Si es posible, deben tratar de obtener atención prenatal.

- **La sangre débil** (*anemia*) aumenta la posibilidad de que la mujer sangre mucho durante el parto, se enferme después de dar a luz o incluso muera. Para mayor información vea la página siguiente.
- **El azúcar en la sangre** (*diabetes*) muchas veces causa problemas graves para la madre y el bebé. El niño puede morir antes del parto o algunas veces crece mucho y se atora en la pelvis.
- **La presión alta** puede causar dolores de cabeza muy fuertes, convulsiones o incluso la muerte.
- **Las madres ya mayores**, que han tenido muchos bebés, con frecuencia tienen partos difíciles y largos, y mucho sangrado después del parto.
- **Las madres menores de 17 años** corren un mayor riesgo de tener *eclampsia* (convulsiones), partos largos y difíciles, bebés que nacen antes de tiempo (prematuros), y partos bloqueados que pueden dañar la *vejiga*, la vagina y la matriz (vea página 370) y la madre podría morir.
- **Las mujeres que han tenido problemas en embarazos anteriores**—como convulsiones, una cesárea, sangrado fuerte, o bebés que nacieron antes de tiempo, demasiado pequeños o muertos—corren un mayor riesgo de tener problemas en otro embarazo o parto.
- **Las mujeres con discapacidad**, que no pueden sentir en partes del cuerpo o las que caminan con dificultad, pueden tener problemas con el embarazo y el parto (vea página 145).
- **Las mujeres con VIH** corren el riesgo de que el VIH se transmita a sus bebés pero pueden tomar medicamentos para prevenir la transmisión (vea página 520).

Otras mujeres que deben tratar de dar a luz en un hospital

Algunas mujeres—que no tienen los riesgos mencionados arriba—también pueden tener partos peligrosos. Ellas también deben tratar de dar a luz en un centro médico o en un hospital:

- **Una mujer cuyo bebé esté en una mala posición al final del embarazo** (vea página 75) podría morir sin una operación. Cuando el bebé está en ciertas posiciones, la mujer puede tener un parto especialmente largo y difícil.
- **En casos de gemelos**, muchas veces uno de los bebés está en mala posición para nacer. Las madres de gemelos también corren un mayor riesgo de sangrar después del parto.
- **Las mujeres que han sido circuncidadas** pueden sufrir desgarros severos de los genitales durante el parto. Éstos pueden producirles mucho dolor; una gran pérdida de sangre y una infección (vea página 464)

SEÑAS DE PELIGRO DURANTE EL EMBARAZO

Además de los problemas ya mencionados, las siguientes señas de peligro pueden presentarse durante el embarazo. Una mujer con cualquiera de estas señas debe consultar a un trabajador de salud. Vea las siguientes páginas para mayor información.

- mucha debilidad o cansancio
- dolor en el vientre
- sangrado por la vagina
- fiebre (calentura)
- hinchazón de la cara y las manos o dolor fuerte de cabeza y visión borrosa

Mucha debilidad o cansancio (anemia)

Si usted se siente muy débil o cansada podría tener anemia (vea página 172). Las mujeres muy anémicas tienen mucho mayor riesgo de sangrar mucho después del parto.

Qué hacer:

- Coma alimentos ricos en hierro: carne, pescado, pollo, huevos, frijoles, chícharos (arvejas) y verduras de hojas verde oscuro.
- Tome 325 mg de hierro dos veces al día, y un mg de ácido fólico una vez al día, hasta que nazca el bebé. Si toma las pastillas de hierro con fruta, como naranja, mango o papaya, su cuerpo usará mejor el hierro.



alimentos ricos en hierro

Dolor en la parte baja del vientre

1. Un dolor fuerte y constante en los primeros 3 meses puede deberse a un embarazo que está creciendo fuera de la matriz (*embarazo tubárico*), casi siempre en una trompa. Conforme la trompa se estira, causa dolor. Si el embarazo crece lo suficiente, la trompa se rompe y sangra. **Esto es muy peligroso.** Usted sangrará por dentro (en el *abdomen*) y podría morir.

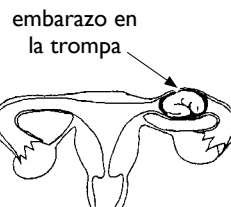
Señas de embarazo tubárico:

- ausencia de la regla, y
- dolor en la parte baja del *abdomen* de un lado, o
- un poco de sangrado por la vagina, o
- mareos, debilidad o sensación de desmayarse

Qué hacer:

Vaya al hospital más cercano.

2. En los primeros 6 meses, los dolores fuertes que van y vienen (calambres o cólicos) podrían ser seña de que está perdiendo el embarazo (un *malparto* o pérdida). Vea la página 234.
3. Un dolor fuerte y constante a fines del embarazo podría indicar que la *placenta* se está desprendiendo de la matriz. **Esto es muy peligroso. Usted podría morir si no consigue ayuda. Vaya al hospital más cercano.**
4. Un dolor que viene y va en el séptimo y octavo mes del embarazo podría indicar que el parto está empezando antes de tiempo (vea página 75).

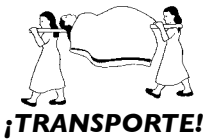


¡TRANSPORTE!

► El dolor fuerte en el vientre no siempre es seña de que algo anda mal con un embarazo. Para mayor información sobre otras posibilidades, vea las páginas 353 a 357.



malparto



Sangrado vaginal

1. **Sangrado a principios del embarazo.** Un sangrado leve por la vagina en los primeros 3 meses del embarazo puede ser normal. Pero si usted tiene dolor con el sangrado leve, eso podría ser señal de que el embarazo se está desarrollando fuera de la matriz. Esto es muy peligroso (vea página 73). Si el sangrado se vuelve más fuerte que una regla normal, es probable que usted esté teniendo un malparto.
2. **Sangrado después del tercer mes.** El sangrado que ocurre después de los primeros 3 meses del embarazo puede indicar que hay algún problema con la placenta. **Tanto usted como el bebé pueden estar en peligro.**

Qué hacer:

- Vaya al hospital más cercano.
- En el camino, recuéstese con los pies elevados.
- No se meta nada en la vagina.

Fiebre

La fiebre o calentura alta, sobre todo si da junto con escalofríos, dolores en el cuerpo y dolor de cabeza muy fuerte, puede deberse a paludismo (malaria). El tratamiento para el paludismo dependerá del lugar donde usted viva. En los primeros 3 meses del embarazo, usualmente es mejor tomar 600 mg de quinina por la boca, 3 veces al día, y 300 mg de clindamicina por la boca, 4 veces al día. Tome las 2 medicinas por 7 días. Para mayor información, vea el libro *Donde no hay doctor*.

Presión de la sangre alta, una señal de pre-eclampsia

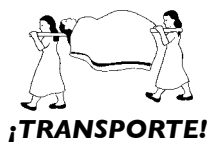
Una presión de sangre de 140/90 ó más puede ser señal de una condición peligrosa, la pre-eclampsia (toxemia del embarazo). La pre-eclampsia puede causar ataques (eclampsia) y tanto usted como el bebé podrían morir.

Señas de pre-eclampsia

- presión de 140/90 ó más (vea página 532 para cómo medir la presión de la sangre)
- dolor de cabeza muy fuerte
- dolor fuerte y repentino en lo alto de estómago
- proteína en la orina
- hinchazón de cara o hinchazón cuando despierta en la mañana
- mareos
- visión borrosa



alimentos ricos en proteína



Qué hacer:

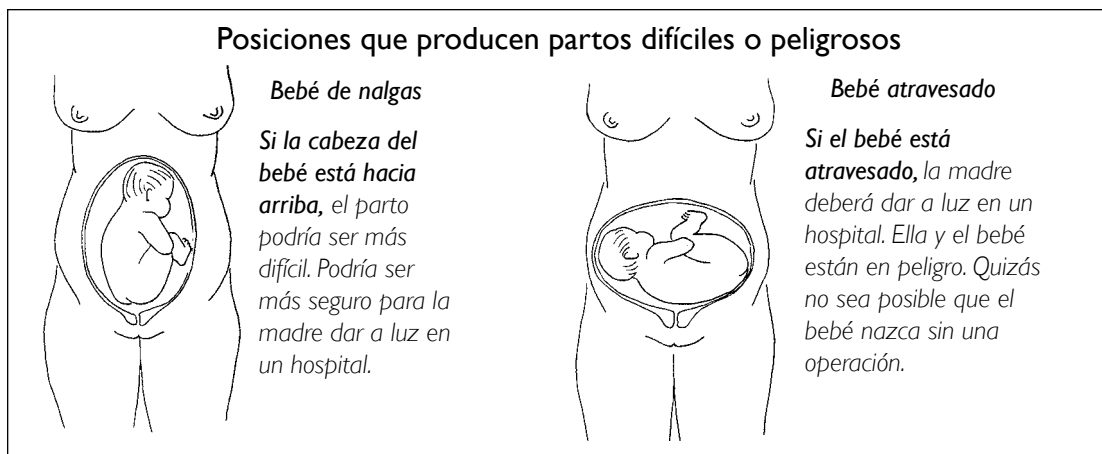
- Encuentre a alguien que pueda revisarle la presión o revisar la cantidad de proteína en la orina. Acuda a un centro médico o a un hospital de ser necesario.
- Descanse lo más posible, recostándose sobre su lado izquierdo.
- Trate de comer más alimentos ricos en proteína todos los días.
- Planee tener a su bebé en un centro médico u hospital.

¡IMPORTANTE! Si una mujer tiene presión de sangre alta y *cualquiera* otra señal de pre-eclampsia necesita ayuda médica rápidamente. Si ya está teniendo convulsiones, vea la página 87.

BEBÉ EN MALA POSICIÓN

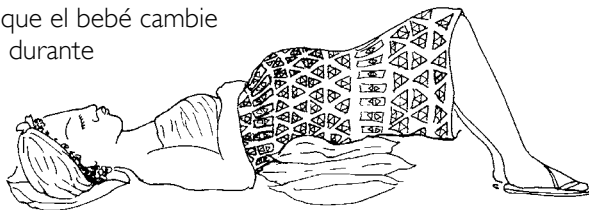
Si el bebé está de nalgas cuando empieza el parto, éste será más difícil. Si el bebé está atravesado cuando el parto comienza, el bebé no podrá nacer sin una *operación*. (En la página siguiente explicamos cómo revisar la posición del bebé.)

► *Si la cabeza del bebé está hacia abajo, es más probable que el parto avance sin problemas.*



Durante el último mes del embarazo, es posible que el bebé cambie de posición si usted se recuesta en esta posición durante 10 minutos, dos veces al día:

Acuéstese en el piso con unas almohadas bajo las caderas. Trate de lograr que las caderas queden más elevadas que la cabeza.



Haga este ejercicio con el estómago vacío todos los días, hasta que el bebé se dé la vuelta y quede cabeza abajo. Hay que revisar la posición del bebé cada semana.

- Si el parto empieza y el bebé sigue atravesado, la madre debe ir a un hospital donde puedan cambiar la posición del bebé o ayudarlo a nacer mediante una operación. Sin ayuda médica, es muy probable que la madre y el bebé mueran.
- Si el parto empieza y el bebé sigue de nalgas, vea la página 90.

IMPORTANTE *NO TRATE de cambiar la posición del bebé con las manos, a menos que tenga entrenamiento para hacerlo y lo haya hecho anteriormente con éxito. Usted podría desgarrar la matriz y lastimar o incluso matar tanto a la madre como al bebé.*

**SI EL PARTO COMIENZA ANTES DEL OCTAVO O NOVENO MES**

Algunos de los bebés que nacen antes de tiempo no pueden sobrevivir. A veces la madre puede retrasar o detener el parto acostándose en cama con las caderas elevadas y descansando hasta que el parto se detenga (vea el dibujo de arriba). Si ella puede ir a un hospital, quizás allí puedan detener el parto. De no ser así, tal vez sí puedan ayudar al bebé a sobrevivir. (En la página 94 también explicamos cómo cuidar a un bebé que nació antes de tiempo.)

Atención prenatal (exámenes durante el embarazo)

► *Los exámenes prenatales pueden ayudarle a decidir cuál sería el mejor lugar para dar a luz: en casa, en un centro médico o en un hospital.*

Los exámenes prenatales son importantes para encontrar y atender cualquier problema rápidamente—antes de que se vuelva peligroso. La buena atención prenatal no es difícil de brindar y no requiere de equipo ni materiales caros. Puede salvar muchas vidas.

Si usted está embarazada, trate de acudir por lo menos a 3 exámenes prenatales:

1. En cuanto piense que está embarazada.
2. Alrededor del sexto mes del embarazo.
3. Un mes antes de la fecha esperada del parto.

Una partera o trabajador de salud le hará preguntas sobre sus embarazos y partos anteriores, incluyendo cualquier problema que haya tenido, como sangrados fuertes o bebés que murieron. Esta información podrá ayudar a ambos de ustedes a prepararse para problemas parecidos en este embarazo. Puede que una partera también pueda...

- asegurarse de que usted esté comiendo bien y sugerirle formas de que se alimente mejor, si es necesario.
- darle pastillas de hierro y ácido fólico que ayudan a evitar la anemia.
- examinarla para asegurarse de que usted esté sana y su bebé esté creciendo bien.
- vacunarla contra el tétano, una enfermedad que puede matar a madres y bebés (vea página 161).
- darle medicina para evitar el paludismo, si esa enfermedad es común en su área.
- hacerle las pruebas para el VIH (vea página 288) y la sífilis, y también para otras infecciones de transmisión sexual (vea página 261).
- dar medicinas para prevenir que la infección del VIH sea transmitida de la madre a su bebé.

Qué esperar durante un examen prenatal

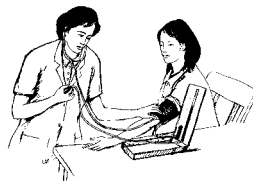
Un promotor de salud o una partera debe hacer las siguientes cosas durante un examen prenatal:

- Revisar los párpados y las uñas de los dedos en busca de señas de anemia (vea página 172).

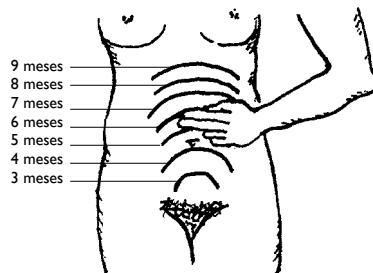


- Revisar si las manos y la cara están hinchadas (vea página 74).

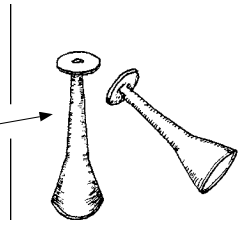
- Revisar la orina y medir el peso y la presión de la sangre (vea página 532).



- Revisar el crecimiento del bebé en la matriz. Normalmente la matriz crece dos dedos cada mes. A los 4½ meses generalmente está al nivel del ombligo. **Si la matriz parece estar demasiado pequeña o demasiado grande, o crece muy rápido,** podría haber algún problema.



Para revisar si un bebé está sano, puede que la partera trate de escuchar el latido del corazón del bebé. Esto a veces se puede hacer poniendo el oído contra el vientre de la madre. Pero muchas veces es difícil diferenciar el latido del bebé del de la madre. Es más fácil usando un instrumento llamado un 'fetoscopio'. Otra señal de que el bebé está sano es si la madre lo siente moverse todos los días, y si ella lo ha sentido moverse el día del examen.

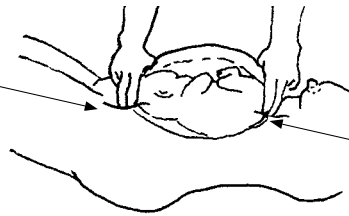


Cómo revisar la posición del bebé

Durante el embarazo, es común que el bebé cambie de posición varias veces dentro de la matriz. A fines del embarazo, el bebé debe tener la cabeza hacia abajo. Ésa es la mejor posición para el parto. Para asegurarse de que el bebé tenga la cabeza hacia abajo, haga lo siguiente:

1. Pídale a la madre que suelte todo el aire que pueda. Usando las dos manos sienta al bebé.

Con el pulgar y dos dedos empuje aquí, justo arriba del hueso púbico (el hueso que se siente entre los genitales exteriores y la barriga).



Con la otra mano, sienta la parte de arriba de la matriz.

Las nalgas del bebé son más grandes y anchas...

...y su cabeza es más dura y más redonda.



Así que si el bebé está cabeza abajo, sentirá algo más grande por arriba...

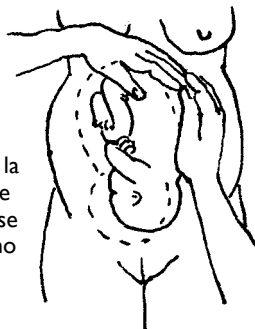
...y si está nalgas abajo, sentirá algo más grande por abajo.



2. Empuje suavemente de un lado a otro, primero con una mano y luego con la otra. Mientras empuja con una mano, sienta con la otra qué le sucede al cuerpo del bebé.

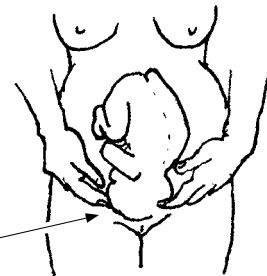
Si usted empuja las nalgas del bebé de lado a lado, el resto del cuerpo del bebé también se moverá.

Pero si usted empuja la cabeza suavemente de lado a lado, el cuello se doblará y la espalda no se moverá.



3. Poco antes de nacer, el bebé bajará más en la matriz para estar listo para el parto. Así que al final del embarazo quizás no sea posible sentir que la cabeza del bebé se mueve.

Si el bebé todavía está en lo alto de la matriz, será posible moverle la cabeza un poco. Si ya ha bajado, no será posible moverla.



El primer bebé de una mujer a veces baja como dos semanas antes de que el parto empiece. Los demás bebés muchas veces no bajan sino hasta que el parto empieza.

Cómo prepararse para el parto

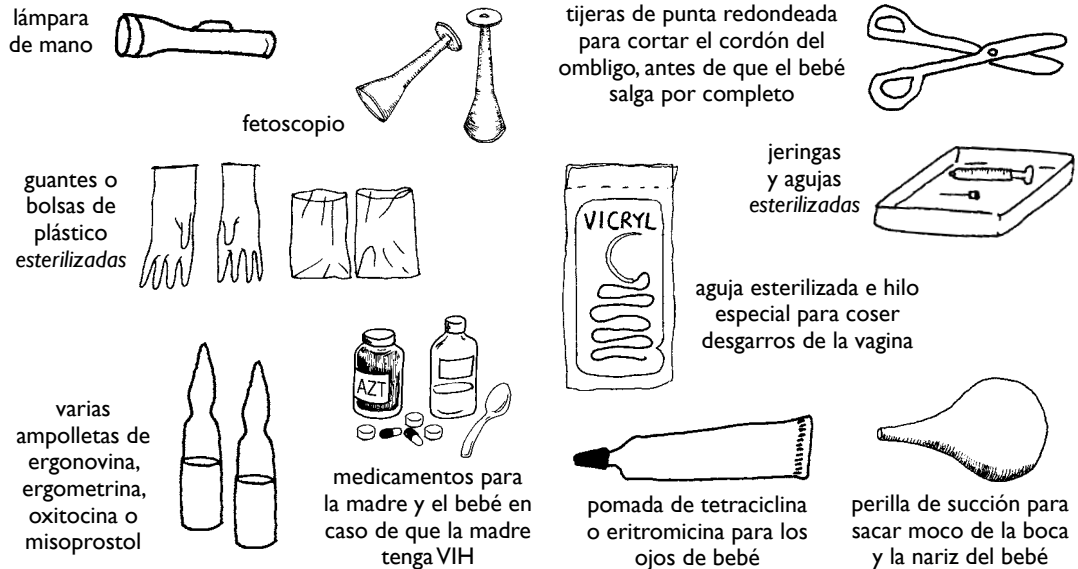
► Si no tiene una hoja de rasurar nueva, puede usar unas tijeras o un cuchillo que no estén oxidados, si los hierve por 20 minutos justo antes de cortar el cordón.

COSAS QUE HAY QUE TENER LISTAS ANTES DEL PARTO

Una madre debe tener estas cosas listas para cuando cumpla 7 meses de embarazo:



Éstas son algunas cosas más que la partera puede tener:



Ahora también es tiempo de...

- planear alguna forma de transportar a la madre al hospital, si es necesario.
- limpiar el lugar donde vaya a nacer el bebé.



CÓMO AYUDAR A UNA MUJER A DAR A LUZ

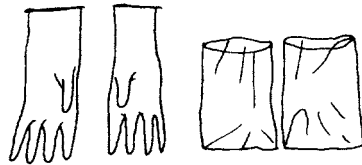
Si usted está embarazada, lea esta información para saber qué esperar durante el parto y después de que el bebé nazca. La información también le servirá para ayudar a otras mujeres durante el parto.

Hay mucho que usted puede hacer para ayudar a una madre a tener un parto seguro y sano. Recuerde que la mayoría de los bebés nacen sin problemas. Manténgase calmada y alegre. Ayude a la madre a vencer sus temores y a tranquilizarse. Dígale que usted confía en que ella podrá dar a luz bien.

Lo que **SÍ** debe hacer

- Tenga las uñas cortas y limpias.
- Lávese las manos con jabón y agua limpia. Séqueselas al aire.
- Sepa cuáles mujeres corren mayores riesgos y aprenda las señas de peligro del embarazo (vea página 73). Asegúrese de que la madre dé a luz en un centro médico u hospital si corre un mayor riesgo de tener algún problema o si tiene cualquier seña de peligro.
- Aprenda las señas de peligro durante el parto (página 85). Lleve a la madre a un hospital si tiene cualquiera de dichas señas.
- Trate a la madre con amabilidad y respeto.

IMPORTANTE Protéjase del VIH y la hepatitis usando guantes limpios durante un parto. Si no tiene guantes, use bolsas de plástico bien lavadas.



Lo que **NO** debe hacer:

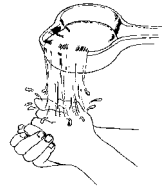
- No meta los dedos ni cualquier otra cosa en la vagina de la mujer. El revisar qué tanto se ha abierto la matriz no ayuda al bebé a nacer, y puede causar una infección peligrosa.
- No dé ninguna medicina para apurar el parto o hacerlo más fuerte. Estas medicinas pueden matar a la madre y al bebé. (Las medicinas que hacen que la matriz se contraiga deben ser usadas sólo para detener el sangrado después de que el bebé haya nacido.)
- No le pida a la mujer que puje antes de que ella esté lista. Cuando sea el momento de que el bebé nazca, ella sentirá ganas de obrar y empezará a pujar por sí misma.
- No empuje la matriz por fuera para que el bebé nazca más pronto. Esto puede desgarrar la matriz o hacer que la placenta se desprenda de la matriz antes de tiempo. El bebé y la madre podrían morir.



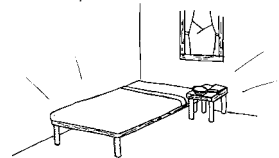
prevención de infecciones

► Para un parto seguro, no olvide las '3 limpiezas':

1. Limpieza de las manos



2. Limpieza del lugar donde vaya a ser el parto



3. Limpieza del instrumento para cortar el cordón



El parto

SEÑAS DE QUE EL PARTO SE ACERCA

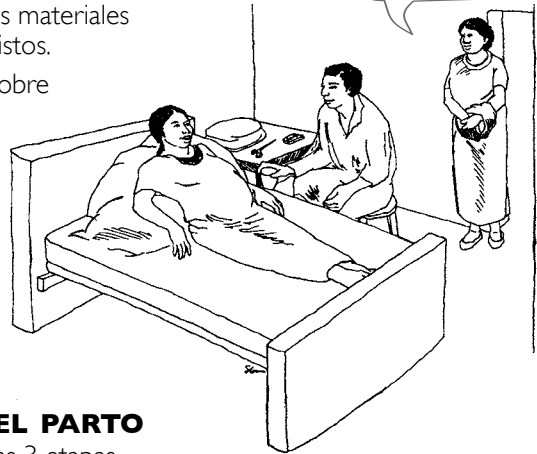
Las siguientes 3 señas indican que el parto está empezando o va a empezar pronto. Se pueden presentar en cualquier orden, y quizás no todas se presenten.

1. **Sale moco claro o rosado de la vagina.** Durante el embarazo, la entrada de la matriz (*cérvix*) está tapada con moco espeso. Esto protege al bebé y a la matriz contra infecciones. Cuando el *cérvix* comienza a abrirse, suelta el tapón de moco y también un poquito de sangre.
2. **Sale líquido claro de la vagina.** La *bolsa de aguas* se puede romper poco antes de que empiece el parto o en cualquier momento durante el mismo.
3. **Comienzan los dolores (*contracciones*).** Al principio las contracciones pueden dar cada 10 ó 20 minutos o con menor frecuencia. El verdadero trabajo de parto no empieza sino hasta que las contracciones se vuelven regulares (cuando pasa casi la misma cantidad de tiempo entre cada una de ellas).

Cuando cualquiera de estas señas se presenta, es tiempo de prepararse para el parto. Ésta es una lista de las cosas que usted puede hacer:

- Avísele a su partera que ya empezó el parto.
- Asegúrese de que los materiales para el parto estén listos.
- Lávese el cuerpo y sobre todo los genitales.
- Siga comiendo en pequeñas cantidades y beba algo siempre que tenga sed.
- Descanse mientras pueda.

Voy a ir a decirle a doña Rosa que ya te empezaron los dolores.



LAS 3 ETAPAS DEL PARTO

Cada parto pasa por estas 3 etapas.

La primera etapa comienza cuando las contracciones empiezan a abrir el *cérvix* y termina cuando éste está totalmente abierto. Cuando se trata del primer parto de una mujer, esta etapa generalmente dura de 10 a 20 horas, o más. En los demás partos por lo general dura de 7 a 10 horas. Puede variar mucho.

La segunda etapa empieza cuando el *cérvix* está completamente abierto y termina cuando el bebé nace. Esta etapa casi siempre es más fácil que la primera etapa, y no debe durar más de como dos horas.

La tercera etapa empieza cuando el bebé nace y termina cuando sale la placenta.

Primera etapa: El cérvix se abre

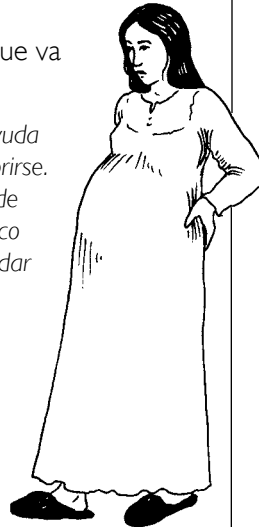
Para asegurarse de que el parto vaya bien, tome en cuenta:

1. **¿Cuánto tiempo lleva la mujer con las contracciones y qué tan seguido le están dando?** Al principio, puede que le den cada 10 ó 20 minutos y que duren un minuto o menos. Después de un tiempo le darán más seguido—más o menos cada 2 a 5 minutos—y cada una durará más, como un minuto y medio, hasta que el bebé nazca. Si la mujer ha tenido una contracción cada 10 minutos o más seguido, por más de 12 horas y el bebé aún no está por nacer, vea 'Parto demasiado prolongado' en la página 86.
2. **¿Se ha roto la bolsa de aguas?** De ser así, pregunte cuándo ocurrió. Si ya fue hace más de un día, vea 'La bolsa de aguas se rompe, pero el parto no empieza' en la página 85. Si las aguas son verdes o cafés (marrones), vea 'Aguas verdes o cafés' en la página 86.
3. **¿Tiene el bebé la cabeza para abajo?** Sienta el vientre de la madre (vea página 77). Si el bebé está atravesado o de nalgas, debe llevar a la madre a un centro médico u hospital.

También puede ayudar a la madre asegurándole que va bien y animándola a que...

- siga activa.
- coma alimentos ligeros, no pesados ni grasosos.
- tome tantos líquidos dulces y téis calientitos como quiera.
- orine con frecuencia.
- respire profunda y lentamente durante las contracciones y respire normalmente entre ellas.
- no puje hasta que sienta una fuerte necesidad de hacerlo (vea página 82).

El caminar ayuda al cérvix a abrirse. También puede calmar un poco el dolor y ayudar a la madre a sentirse más tranquila.



parto demasiado prolongado, 86
la bolsa de aguas se rompe y el parto no empieza, 85
aguas verdes o cafés, 86
cómo revisar la posición del bebé, 77

Durante el parto, deje que la mujer escoja las posiciones que le sean más cómodas. Por muchos años los doctores y algunas parteras les pedían a las mujeres que se acostaran boca arriba, pero muchas veces ésta es una posición difícil para pasar por el parto y dar a luz. Anime a la mujer a probar diferentes posiciones durante el parto. La mayoría de las mujeres sienten que es más fácil expulsar al bebé cuando están hincadas, en cuclillas o sentadas con la espalda apoyada.

de rodillas



en cuclillas



sentada con la espalda apoyada



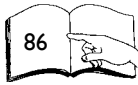
Segunda etapa: La madre expulsa al bebé

Señas de que ya es hora de pujar (esto quiere decir que el cérvix está totalmente abierto):

- La madre siente una fuerte necesidad de pujar. Quizás sienta como ganas de obrar.
- Durante las contracciones, usted puede ver que la vulva de la madre se hincha y quizás también pueda ver la cabeza del bebé por la abertura vaginal. Al principio, la cabeza del bebé regresa hacia adentro entre las contracciones.

Qué hacer:

- Quédese con la madre todo el tiempo y asegúrele que ella y el bebé están bien.
- Cada contracción vendrá con un fuerte deseo de pujar. Cuando la madre sienta muchas ganas de pujar, pídale que tome mucho aire y que puje como si fuera a obrar, pero con todas sus fuerzas. Muchas mujeres sienten que les ayuda dar gemidos profundos y bajos con cada pujido.
- Asegúrese de que todo vaya bien y todo esté listo para el nacimiento. Si la mujer lleva más de dos horas pujando, vea 'Parto demasiado prolongado' en la página 86.



parto demasiado prolongado

El nacimiento de la cabeza

Cuando la cabeza del bebé permanece en la abertura de la vagina, incluso entre las contracciones, es hora de que la cabeza salga.



1. Pídale a la madre que no puje fuerte, sino que dé pequeños pujidos.
2. Deje que la cabeza salga lentamente entre las contracciones. Esto ayudará a evitar que la piel de la madre se desgarre.
3. Después de que la cabeza salga, limpie la boca y la nariz del bebé con un trapo limpio.



El nacimiento de los hombros

Para ayudar a los hombros a salir:

1. Sostenga la cabeza del bebé con cuidado y guíela hacia la espalda de la madre (alejándola de su abdomen). Esto permite que el hombro de adelante salga primero. **Nunca jale ni tuerza la cabeza.**
2. Entonces el resto del bebé saldrá fácilmente. ¡Esté lista! Sostenga al bebé para que no se caiga.

Cuidado del recién nacido

Un bebé sano empezará a respirar; a mover los brazos y las piernas, y a llorar en cuanto nazca. Para atender al bebé:

- Límpieme la boca y la nariz con un trapo limpio. Para ayudar a que el moco salga, mantenga la cabeza del bebé más baja que su cuerpo. Si tiene mucho líquido o moco, sáqueselo con una perilla de succión (vea página 86).
- Dele el bebé a la madre de inmediato. Cubra a ambos con una manta limpia. Haga esto lo más pronto posible para que el bebé no se enfríe.
- Pídale a la madre que amamante al bebé de inmediato. Cuando el bebé mama, la matriz de la madre se aprieta y deja de sangrar. Esto también ayuda a que la placenta salga más rápidamente.
- Amarre y corte el cordón sólo cuando se ponga blanco y deje de pulsar. Para evitar el tétano, una enfermedad grave que causa la muerte de muchos bebés, corte el cordón cerca del cuerpo del bebé.



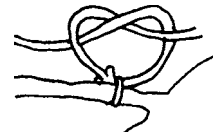
Para cortar el cordón:

1. Cuando el cordón deje de pulsar, amárrelo en dos lugares, usando nudos llanos. Ponga uno de los amarres a dos dedos de distancia del cuerpo del bebé y el siguiente a otros dos dedos de distancia.

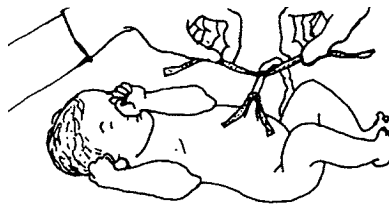
La primera lazada de un nudo llano...



...la segunda lazada de un nudo llano.



2. Corte el cordón entre estos dos nudos con una hoja de rasurar nueva. Si necesita usar cualquier otra cosa para cortarlo, asegúrese de que el instrumento haya sido hervido durante 20 minutos.



Amarre el cordón en dos lugares antes de cortarlo. Hay más riesgo de que al bebé le dé tétano cuando el cordón se deja muy largo.

IMPORTANTE Para evitar el tétano y otras infecciones, el cordón y cualquier cosa que lo toque deben estar muy limpios. Nunca ponga tierra o excremento de animales en el pedacito de cordón que quede.

Cuidado de los ojos

La gonorrea puede causar ceguera. Dado que muchas mujeres no saben que están infectadas, ponga pomada de tetraciclina, eritromicina o cloranfenicol al 1% en cada ojo del bebé, antes de que pase una hora después del parto.

Jale el párpado de abajo para poner un poquito de pomada por dentro. No sirve de nada poner la pomada afuera del ojo.



problemas de los recién nacidos

Tercera etapa: La placenta sale

Cuando el bebé esté envuelto y mamando, es hora de que salga la placenta.

Observe la vagina para notar cuando el cordón se vea más largo. Esto indica que la placenta se está separando de la matriz. También esté pendiente de que no haya sangrado fuerte. Cuando el cordón se alargue, pídale a la madre que puje para expulsar la placenta. **No jale el cordón.**

Si la placenta no sale y no hay sangrado, está bien esperar hasta una hora.

Para ayudar a que la placenta salga:

- Pídale a la madre que se acuclille y puje. Si no puede pujar, pídale que sople en una botella, que estomude o que tosa.
- Pídale a la madre que orine.
- Anime al bebé a mamar o pídale a alguien que sobe los pezones de la madre (asegúrese de que la madre esté de acuerdo). Esto ayudará a que la matriz se contraiga.
- Si ninguna otra cosa funciona, póngale una inyección de 10 unidades de oxitocina en la nalga o el muslo o dé 600 microgramas de misoprostol por la boca. (Vea las Páginas verdes.)
- Si la madre empieza a sangrar, vea la página 92.



El sobar los pezones puede ayudar a la matriz a contraerse y dejar de sangrar.

► Cuando la placenta haya salido, póngala en un recipiente para revisarla y asegurarse de que esté completa.



sangrado excesivo

Revise la placenta

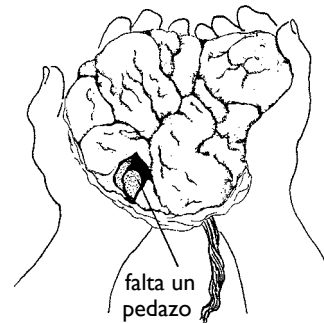
Generalmente la placenta sale completa, pero a veces un pedazo puede quedar adentro. Esto podría causar sangrado o infección más tarde. Para asegurarse de que todo haya salido, revise el lado de arriba y de abajo de la placenta y las membranas de la bolsa de aguas.



Si la madre está sangrando o si parece que falta un pedazo de la placenta o de las membranas, siga las instrucciones de la página 92 para el sangrado excesivo.



Trate de asegurarse de que las membranas estén completas. Usted debe poder imaginarse cómo forman juntas una bolsa.



SEÑAS DE PELIGRO DURANTE EL PARTO

- la bolsa de aguas se rompe pero el parto no empieza
- el bebé está atravesado
- hay sangrado antes de que nazca el bebé
- parto demasiado largo
- aguas verdes o cafés
- fiebre
- convulsiones o "ataques"

La bolsa de aguas se rompe pero el parto no empieza

La mayoría de las mujeres da a luz en menos de 24 horas después de que se ha roto la bolsa de aguas. Si el parto no ha empezado después de 12 horas, a la mujer y al bebé les podría dar una infección grave.

Qué hacer:

- La madre no debe meterse nada en la vagina. No debe tener relaciones sexuales. Esto podría causarle una infección.
- Si tiene fiebre (calentura) o un mal olor en la vagina, le está empezando una infección. Ella necesita recibir antibióticos por la vena. Aun si el parto empieza, la mujer y su bebé podrían morir. **Lleve a la madre a un centro médico u hospital.**
- Trate de hacer que empiece el parto. La mujer debe tomar 2 cucharadas de aceite de ricino, sobarse los pezones, o pedirle a alguien que se los chupe un rato, cada varias horas, hasta que empiece el parto. Puede que también haya té especiales que se usen en su área para provocar el parto. Si a pesar de todo, el parto no empieza después de unas pocas horas, la madre debe ir a un hospital o centro médico.

¡¡PELIGRO!! No use inyecciones para provocar el parto. Pueden producir contracciones tan fuertes que pueden matar a la mujer o al bebé.



¡TRANSPORTE!

**El bebé está atravesado**

Si el parto ya empezó y sale primero el bracito del niño, es casi seguro que el bebé está atravesado. Revise la posición del bebé (vea páginas 75 y 77). Un bebé atravesado no puede nacer sin una operación. No trate de cambiar la posición del bebé una vez que el parto haya empezado. Esto podría desgarrar la matriz o hacer que la placenta se desprenda de la matriz.

Qué hacer:

Lleve a la madre al hospital..

Sangrado antes de que nazca el bebé

Es normal que salga algo de líquido claro o rosado, o moco y sangre café durante el parto. Pero si sale sangre roja brillante, esto podría indicar que la placenta se está desprendiendo de la matriz o que está tapando la abertura de la matriz. **Esto es muy peligroso.**

Qué hacer:

Lleve a la madre al hospital de inmediato. Si es posible, empiece a darle líquidos *intravenosos*.



¡TRANSPORTE!

Una parturienta no debe ver el amanecer dos veces.

—Proverbio del Níger (África)



¡TRANSPORTE!



► Una mujer que sólo está un poco caliente simplemente puede necesitar tomar más líquidos.



¡TRANSPORTE!

Parto demasiado prolongado

Si la madre ha tenido un buen trabajo de parto por más de 12 horas o si ha estado pujando por más de 2 horas y no hay señas de que el bebé vaya a nacer pronto, podría haber un problema. Es posible que el bebé esté en una mala posición.

Qué hacer:

Si las contracciones no vienen cada 2 ó 3 minutos ni duran por lo menos un minuto, puede que todavía no esté en un buen trabajo de parto. Pídale que duerma. Si no puede dormir, pídale que se sobe los pezones y que camine entre las contracciones para que el trabajo de parto se vuelva más fuerte. Anímela a que beba y coma alimentos ligeros. Los jugos de fruta o el té con azúcar pueden darle energía.

Si la madre ha estado de parto por más de 12 horas o ha estado pujando por más de 1 hora, llévela a un centro médico u hospital. Tal vez necesite medicinas o una operación para que nazca el bebé.

Aguas verdes o cafés

Las aguas verdes o cafés (marrones) pueden indicar que el bebé está en un apuro.

Qué hacer:

Si el parto apenas está comenzando o si la madre no ha empezado a pujar es mejor que el bebé nazca en un hospital.

Si la madre ya está en la segunda etapa del parto y el bebé va a nacer pronto, pídale a la madre que puje tan fuerte como pueda para que el bebé salga rápidamente. En cuanto salga la cabeza del bebé, límpieme la boca y la nariz con un trapo limpio o use una perilla para succionar el moco. Mantenga la cabeza del bebé más baja que su cuerpo para que el moco salga más fácilmente. Si el bebé tiene dificultades para respirar, llévelo al hospital.

Fiebre

La fiebre (calentura) generalmente es seña de infección.

Qué hacer:

Toque la frente de la madre con el dorso de una de sus manos y tóquese su propia frente con el dorso de su otra mano. (O si tiene un termómetro, revise la temperatura con él. Vea página 530.) Si la madre se siente un poco más caliente que usted, quizás sólo necesite líquidos. Dele suficiente agua, té, jugo o refresco. Recuérdele que orine con frecuencia.

Si se siente muy caliente al tocarla y tiene escalofríos, llévela a un hospital o centro médico. Necesita antibióticos de inmediato. Dele 2 g de ampicilina por la boca cada 6 horas y también dele 80 mg de gentamicina por la vena o en el músculo cada 8 horas, hasta que lleguen al hospital. Si no puede dar gentamicina, dele en su lugar 400 ó 500 mg de metronidazol por la boca cada 8 horas.

Convulsiones, “Ataques” (eclampsia)

Si la madre empieza a tener una convulsión:

- Póngale algo debajo de la cabeza para protegérsela, y acuéstela del lado izquierdo si es posible. Pero no trate de sujetarla.
- Manténgala fresca.
- Mande a alguien a conseguir transporte de emergencia y llévela al hospital más cercano.



Si es posible, dele una de las siguientes medicinas:

- sulfato de magnesio, en solución al 50%. Inyecte 5 g profundamente en cada nalga. Repita después de 4 horas si es necesario.
- diacepam (vea abajo).



señas de peligro durante el embarazo



¡TRANSPORTE!

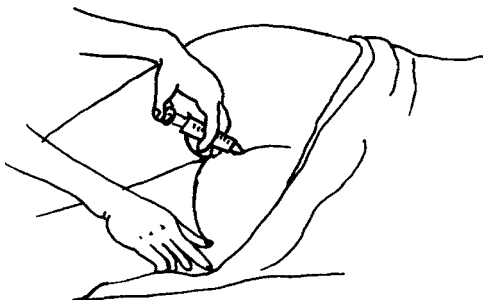
► Para mayor información sobre estas medicinas, vea las “Páginas verdes”.

Cómo dar diacepam

Una mujer que está teniendo convulsiones (“ataques”) no puede tragar pastillas y puede que el diacepam no sea muy eficaz si se inyecta en un músculo durante una convulsión. Por eso, generalmente es mejor poner en el recto de la madre diacepam líquido (inyectable) o tabletas de diacepam que han sido molidas y mezcladas con agua.

Diacepam líquido. Dé 20 mg después de la primera convulsión. Si las convulsiones continúan, dé 10 mg después de cada una, dejando por lo menos 20 minutos entre cada dosis.

Para dar diacepam líquido, primero cargue a jeringa y luego **QUÍTELE la aguja.**



¡Asegúrese de quitar la aguja!



Meta la jeringa suavemente en el recto unos 5 centímetros y vacíela adentro. Sostenga la jeringa en su lugar por unos 5 minutos. Servirá como un tapón para evitar que la medicina salga. Si sale algo del líquido del ano, puede dar 5 mg más.

Diacepam en tabletas. Si sólo tiene tabletas de diacepam, puede molerlas y mezclarlas con agua limpia y fresca. Las tabletas no se disolverán completamente. Muela 20 mg.

Para dar las tabletas, cargue la jeringa—ya sin la aguja—con la mezcla de tabletas y agua, y méntala en el recto de la forma ya descrita.

Partos difíciles



El cordón del ombligo sale antes que el bebé

Si el cordón del ombligo sale antes que la cabeza del bebé, la cabeza lo aplastará a medida que baje. El bebé podría morir o sufrir daño cerebral por falta de oxígeno.



Qué hacer:

Si el bebé está saliendo muy rápidamente y ya casi nace, pídale a la madre que se acuclille y puje tan fuerte como pueda para expulsar al bebé.

Si el bebé no está saliendo rápidamente, ponga a la madre en la posición que muestra el dibujo, ayúdele a dejar de pujar y llévela al hospital. El bebé tendrá que nacer por medio de una operación.

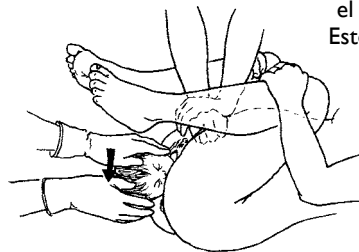
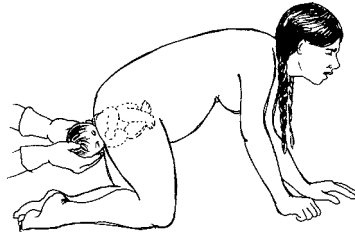


Los hombros del bebé se atorán

Si un bebé es muy grande, los hombros se le pueden atorar después de que su cabeza haya salido. El niño puede morir o sufrir lesiones si no nace pronto.

Qué hacer:

1. Pídale a la madre que se ponga a gatas y puje. El hombro atorado generalmente saldrá y el niño podrá nacer.
2. Si la posición a gatas no funciona, coloque a la madre con las nalgas en el borde de la cama. Pídale que jale las rodillas hacia atrás lo más que pueda mientras alguien empuja hacia abajo arribita del hueso púbico de la madre. Pídale a la madre que puje tan fuerte como pueda durante su próxima contracción.
3. Si aún así el bebé no sale, deslice la mano por el cuello del bebé hasta que sus dedos le toquen la espalda. Empuje el hombro de arriba del bebé hacia adelante, al mismo tiempo que la madre puja durante una contracción.



NO TRATE de jalar el bebé para sacarlo. Esto podría lastimarlo o matarlo.



¡IMPORTANTE! NO DEJE que nadie empuje la parte de ARRIBA de la matriz. Esto puede hacer que el niño se atore más y desgarrar la matriz de la madre.

Gemelos (cuates, mellizos)

Cuando una madre va a tener más de un bebé, es mejor que dé a luz en un centro médico u hospital. Es más probable que uno de los bebés esté en mala posición o que la madre tenga sangrado fuerte después del parto. Pero si usted necesita ayudar a una madre a tener gemelos, debe hacer lo siguiente.

Qué hacer:

1. Ayude al primer bebé a nacer como lo haría con cualquier otro bebé que viniera solo.

2. Cuando corte el cordón del primer bebé, amarre con cuidado la punta que sale de la madre. Si no lo hace, el segundo bebé podría morir.



Amarre también esta punta del cordón.

3. NO dé ninguna inyección.

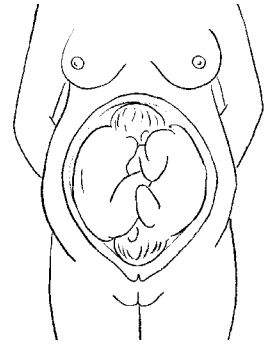
4. Dele el primer bebé a la madre para que empiece a darle pecho. Esto ayudará a que nazca el segundo bebé.

5. El segundo bebé debe nacer a los 15 ó 20 minutos. Sienta en qué posición está. Si el segundo bebé está atravesado, usted puede tratar de voltearlo con cuidado. Si no se voltea fácilmente, usted debe llevar a la madre al hospital.

El cordón está enrollado en el cuello del bebé

A veces el cordón del ombligo está enrollado en el cuello del bebé. Generalmente es posible aflojar el cordón y pasarlo sobre la cabeza o los hombros del bebé.

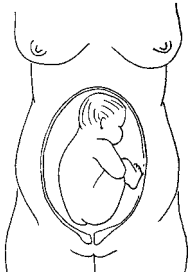
Si el cordón está muy apretado y parece que está impidiendo que el bebé salga, quizás sea necesario amarrarlo en dos lugares y luego cortarlo. Use tijeras e hilo muy limpios. Tenga cuidado de no cortar a la madre ni al bebé.



cómo cortar el cordón



¡TRANSPORTE!



Parto de nalgas

A un parto de nalgas se le llama así porque las nalgas del bebé salen primero. (En la página 77 explicamos cómo revisar la posición del bebé antes del parto.) Si éste es el primer bebé de la madre, quizás sea mejor que ella dé a luz en un hospital. Si se queda en casa, procure que la atienda un médico o una partera que tenga mucha experiencia.

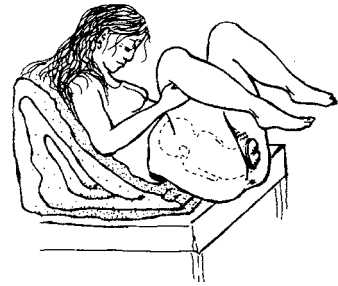
Qué hacer en caso de un parto de nalgas:

1. Ayude a la madre a no pujar hasta que se vean las nalgas del bebé en la vagina. Es muy importante que el cérvix esté totalmente abierto.

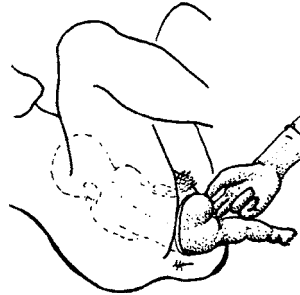
2. Pídale a la madre que se pare con las rodillas un poco dobladas (alguien debe sostenerla como muestra el dibujo).



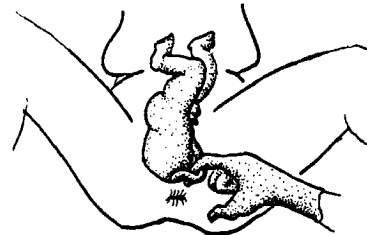
O, si la madre no puede hacerlo, colóquela con las nalgas en el borde de la cama en cuanto asomen las nalgas o las piernas del bebé.



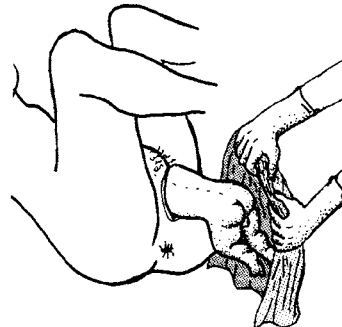
3. Anímela a que puje para que el resto del cuerpo del bebé salga lentamente. Generalmente las piernas salen solas pero a veces es necesario meter los dedos en la vagina de la madre para sacarlas.



4. Con cuidado, afloje el cordón un poquito para que no se estire demasiado después. Si el cordón aún está debajo del hueso púbico de la madre, muévelo hacia un lado donde la carne es más blanda.



5. Envuelva el cuerpo del bebé en un trapo seco y tibio. Esto le ayudará a usted a sostenerlo mejor y evitará que el niño trate de respirar antes de que salga la cabeza. (En el resto de los dibujos no mostramos el trapo, para que el bebé se pueda ver mejor. Pero en un parto real, hay que mantener al bebé envuelto).



6. Pídale a un ayudante que ponga presión sobre el hueso púbico de la madre (no sobre su abdomen). Esto es para mantener la cabeza del bebé agachada, no para empujar al bebé hacia afuera. Guíe el cuerpo del bebé hacia abajo con cuidado para que nazca el hombro de arriba. Sostenga al bebé por las caderas o las piernas. **¡Tenga cuidado! ¡La presión sobre la espalda o el abdomen del bebé puede lastimarlo por dentro!**

Puede que usted tenga que meter los dedos en la vagina de la madre para sacar los brazos del bebé. Encuentre el primer brazo con sus dedos, siguiendo hacia abajo la curva del hombro. Jale el codo con cuidado para acomodarlo frente al pecho. Ayude al hombro a salir.

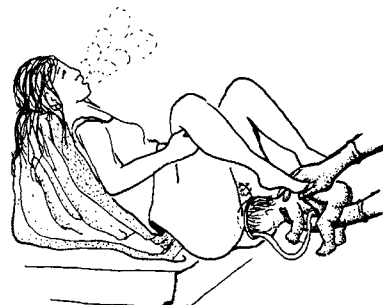
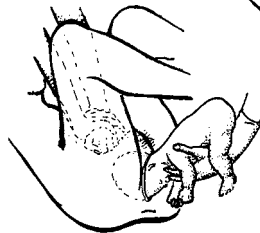
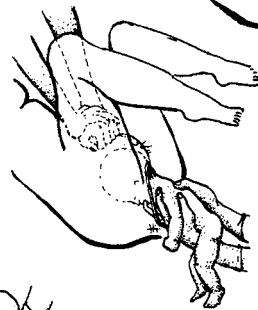
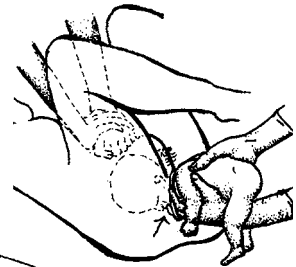
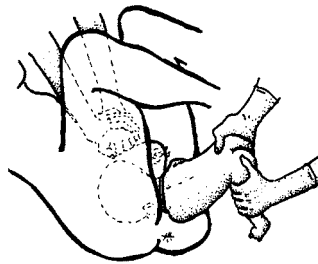
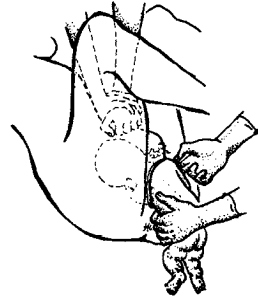
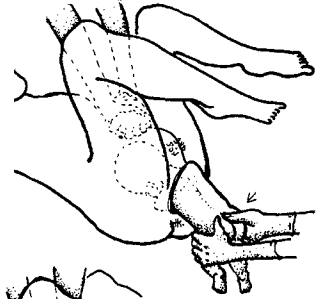
7. Levante al bebé con cuidado para ayudar al otro hombro a salir.

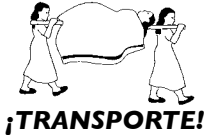
8. Ahora, el bebé necesita voltearse de modo que su cara mire hacia abajo, o sea hacia las nalgas de la madre. Usted puede sostenerle el cuerpo con un brazo, y meter uno de sus dedos en la boca del bebé para ayudarlo a mantener la cabeza agachada. Así será más fácil que la cabeza pase entre los huesos de las caderas de la madre.

9. Vaya bajando al bebé hasta que se empiece a asomar el pelo de su nuca. **¡No jale al bebé! ¡No le doble el cuello o podría rompérselo!**

10. Para ayudar a la cara del bebé a salir, manténgale la cabeza agachada mientras le levanta el cuerpo. Deje que la parte trasera de la cabeza quede dentro de la madre por ahora.

11. La madre debe relajarse, dejar de pujar y ayudar al bebé a salir sólo por medio de soplidos suaves. La parte trasera de la cabeza debe salir muy lentamente. Si sale demasiado rápido, el bebé podría tener sangrado en el cerebro y morir o quedar discapacitado.





Sangrado excesivo (hemorragia)

Es normal que una mujer sangre un poco después del parto. Pero el sangrado es un problema grave si no se detiene en menos de una hora después del parto, o si hay demasiada sangre—más de dos tazas llenas, o suficiente para empapar dos trapos gruesos en una hora.



Qué hacer:

1. Llévela al hospital.
2. En el trayecto, haga lo siguiente:

Para un sangrado excesivo antes de que la placenta salga:

- Pídale a la mujer que se acucille y puje para que salga la placenta.
- Pídale que orine.
- Pídale que dé pecho al bebé. Si el bebé no quiere mamar, sugiérale a la madre que se sobe los pezones o que permita que alguien se los chupe. Esto ayudará a que la matriz se contraiga y que la placenta salga.
- Si lo tiene, puede inyectarle 10 unidades de oxitocina a la madre en la nalga o el muslo o darle 600 microgramos de misoprostol por la boca, una sola vez.

Si la madre está demasiado débil para expulsar la placenta o si está sangrando tanto que está mareada, lleve a la madre al hospital más cercano. Mientras va hacia el hospital, puede intentar guiar la placenta para que salga. Haga esto sólo si piensa que la vida de la mujer está en peligro. Primero busque señas de que la placenta se ha desprendido.

1. Marque el cordón del ombligo amarrándole un hilo limpio a una mano de distancia de la abertura de la vagina.
2. Ponga una mano sobre el abdomen de la madre justo arriba del hueso púbico. Espere a que la matriz se ponga dura y luego empuje para arriba, hacia la cabeza de la madre.
3. Si el hilo que le amarró al cordón se mueve hacia la madre, es probable que la placenta todavía está pegada a la matriz. No intente guiarla hacia fuera.

Si el hilo que le ató al cordón no se mueve, puede que la placenta ya esté en la vagina y usted puede tratar de sacarla.

4. Con su otra mano, tome el extremo cortado del cordón (un trapo seco le ayudará a sostenerlo), y jale lenta y firmemente. No jale con fuerza. Si no siente que la placenta esté bajando, **DETÉNGASE.**
5. Ya que la placenta salga, sobe la parte de arriba de la matriz con una mano hasta que se ponga muy dura. Al mismo tiempo, empuje la parte de abajo de la matriz hacia arriba con la otra mano.
6. Dele líquidos a la madre, ya sea por la vena (IV) o por el recto (vea pág 541).

Si el sangrado empieza después de que la placenta ha salido:

- Pídale a la madre que orine.
- Manténgala acostada y pídale que amamante al bebé. Si el bebé no quiere mamar, sobe los pezones de la madre. Esto hará que la matriz se contraiga y deje de sangrar.
- Sobe firmemente la parte de arriba de la matriz al nivel del ombligo hasta que se ponga dura. Siga sobando hasta que pare el sangrado.
- Si la matriz no se pone dura después de unos cuantos minutos de sobarla o si el sangrado sigue, déle medicinas para detener el sangrado.



El sobar los pezones puede ayudar a que la matriz se contraiga y el sangrado se detenga.

Medicinas para detener el sangrado de la matriz después que la placenta haya salido

Medicina:	Cuánto tomar:	Cómo y cuándo tomarla:
oxitocina.....	10 unidades.....	inyecte en el músculo, al lado
Puede repetir la dosis en 20 minutos si el sangrado no se detiene.		
<input type="radio"/>		
ergometrina.....	0,2 mg.....	inyecte en el músculo, al lado
<input type="radio"/>		
pastillas de ergometrina.....	0,2 mg.....	por la boca
Puede dar una dosis de ergometrina cada 2 ó 4 horas en el caso de sangrado severo o cada 6 ó 12 horas cuando el sangrado no sea tan severo, pero hay que seguir dándole la medicina hasta que el sangrado haya parado y la matriz se haya endurecido, usualmente tarda 48 horas.		
<i>Las pastillas tardan más tiempo que las inyecciones para hacer efecto. No dé ergometrina a una mujer con la presión sanguínea alta.</i>		
<input type="radio"/>		
misoprostol.....	600 mcg (microgramos).....	por la boca, o si la madre no puede tragar, inserte en el recto
Para tomar misoprostol por la boca, la madre debe poner las pastillas en la parte inferior de las mejillas o debajo de la lengua hasta que se disuelvan y luego tragarse lo que quede.		
Para insertar en el recto, utilice un guante mientras inserta las pastillas y luego tire el guante y lávese las manos.		
Vea la página 483 para más información sobre las medicinas que detienen el sangrado.		

Si la madre sigue sangrando, llévela a un centro médico u hospital.

Mande a dos parientes con ella para que le den sangre si la necesita. Mientras tanto esté pendiente de las señas de choque. En la página 254 explicamos cuáles son las señas del choque y cómo tratar esta condición.



choque



¡TRANSPORTE!

Señas de peligro en los recién nacidos



dando pecho

Bebé que nace antes de tiempo o es demasiado pequeño

Se considera que un bebé nace antes de tiempo cuando nace antes de los 8 meses. Y se considera que un recién nacido es demasiado pequeño si pesa menos de 2.500 gramos al nacer. Estos bebés necesitan cuidados especiales.

Tratamiento:

1. Seque al bebé con un trapo limpio y tibio inmediatamente después de que nazca.
2. Coloque el cuerpo desnudo del bebé sobre el de la madre. Tape al bebé con varias mantas o trapos calientitos. Asegúrese de que tenga la cabeza cubierta y de que el cuarto esté calientito.
3. Pídale a la madre que de pecho al bebé. Los bebés muy pequeños necesitan comer por lo menos cada dos horas.
4. NO bañe al bebé. Él necesita estar calientito.

Mantenga al niño tibio y seco.



Si el bebé no respira

Un bebé necesita empezar a respirar por sí mismo de 2 a 3 minutos después de que el cordón se ponga blanco o que la placenta se desprenda de la matriz. Si el bebé no comienza a respirar, puede sufrir daño cerebral grave o morir.

Qué hacer:

Saque el moco de la nariz y la boca del bebé y sóbele firmemente la espalda y los pies. Si el bebé no empieza a respirar, **dele respiración de boca a boca:**

1. Acueste al bebé sobre una superficie dura como una mesa o el piso.
2. Inclínele la cabeza hacia atrás un poco para abrirle la garganta.
3. Ponga su boca sobre la nariz y la boca del bebé y dé pequeños soplos para que le entre aire al bebé. Dé como 40 soplos por minuto (que es un poco más rápido de lo que usted respira al descansar). Deje que el bebé saque el aire entre los soplos.
4. La barriga y el pecho del bebé deben subir y bajar con cada soplido. Si la barriga no baja, eso indica que el aire está entrando al estómago del bebé y no a sus pulmones. Cámbiele la posición de la cabecita y asegúrese de que nada le esté tapando la garganta.



El pecho y la barriga suben.



El pecho y la barriga bajan entre uno y otro soplido.

IMPORTANTE Los pulmones de un recién nacido son muy delicados. Si usted sopla demasiado fuerte, podría dañarlos. Dé pequeños soplos tomando aire de sus mejillas y no del pecho.

EL CUIDADO DE LA MADRE JUSTO DESPUÉS DEL PARTO

Anime a la madre a dar pecho al bebé, lo cual le ayudará a dejar de sangrar más pronto. También:

- Sienta la parte de arriba de la matriz de la madre. Debe estar dura y redonda, como a la altura del ombligo. Si la matriz se siente suave, pídale a la madre que orine y después sóbele la matriz hasta que se ponga dura. Siga revisando la matriz por si se vuelve a poner blanda. También esté pendiente del sangrado. Enséñele a la madre a sentirse la matriz y a sobarla si se pone blanda.
- Revise la vagina de la madre. Si tiene un desgarro profundo y largo o que no deja de sangrar, será necesario que se lo cosa alguien que sepa hacerlo.
- Dele a la madre bastante de comer y de tomar.

EL CUIDADO DEL BEBÉ

Asegúrese de que la madre sepa que la leche de pecho es el mejor alimento para su bebé. Deje al bebé con la madre para que él pueda mamar y se mantenga calentito. Anime a la madre a mantener al bebé limpio y calentito, y a dejarlo mamar tan seguido como él quiera.

Muchas veces, a los bebés les sale un poquito de moco amarillo de los ojos en las primeras semanas de nacidos. Lave los ojos con leche de pecho o con agua hervida y enfriada y un trapo muy limpio. Si los ojos del bebé se ponen rojos, se hinchan y tienen mucho pus, un trabajador de salud debe examinar al bebé. Si la madre tiene VIH, se puede proteger al bebé de la infección dándole medicinas para el VIH (vea la página 520).

El cuidado del cordón

Hay que mantener el pedacito de cordón que le queda al bebé limpio y seco. Si es posible, límpielo con alcohol y un trapo limpio cada vez que cambie un pañal. Durante la primera semana, el pedacito de cordón se pondrá negro y se caerá. No es necesario cubrirlo con nada a menos que haya muchas moscas o polvo. De ser así, se puede tapar con un pedazo muy limpio de gasa o de tela, que no quede apretado.

Si nota que el área alrededor del cordón está roja o tiene pus, es posible que el bebé tenga una infección. Un trabajador de salud debe atender al bebé y darle antibióticos de inmediato.

Tétano en el recién nacido (mozusuelo)

Señas de tétano en el recién nacido

- tiene fiebre
- llora todo el tiempo
- no puede mamar
- respira rápidamente
- el cuerpo del bebé se pone rígido



Qué hacer:

Lleve al bebé a un centro médico u hospital de inmediato. Si el hospital está a más de dos horas de distancia y hay alguien que sepa inyectar, hay que ponerle al bebé 100.000 unidades de bencilpenicilina antes de transportarlo.

El cuidado de la madre y del bebé después del parto



medicinas para el VIH durante el parto



dando pecho



¡TRANSPORTE!

LAS PRIMERAS SEMANAS DESPUÉS DEL PARTO

El cuidado de la nueva madre

Las madres, al igual que los bebés, necesitan cuidados después del parto. Muchas veces las personas están tan ocupadas cuidando al bebé que olvidan las necesidades de la madre.

- **Para evitar una infección**, la madre no debe tener relaciones sexuales ni ponerse nada adentro de la vagina hasta que el sangrado pare totalmente.

- Ella debe **descansar** mucho por lo menos durante 6 semanas.

- Debe tratar de **estar muy limpia**. Es bueno que ella se bañe y que mantenga sus genitales muy limpios. Cuando se bañe, no debe sentarse en agua sino hasta una semana después del parto.



- Una mujer que dio a luz hace poco debe **comer más** de lo que acostumbra. Ella puede comer cualquier tipo de alimentos, incluyendo pescado, carne, frijoles, granos, verduras y frutas. Estos alimentos le ayudarán a recuperarse y le darán energía para cuidar a su bebé.

- Ella debe **tomar bastantes líquidos**.

- Si ella **da pecho** a su bebé y no le da ningún otro tipo de leche, el dar pecho puede evitar que ella se vuelva a embarazar demasiado pronto. Pero para protección completa, vea la página 218.

- Si ella tiene un desgarro en la abertura de la vagina, debe mantenerlo limpio. Ella puede ponerse un trapo húmedo y caliente y también miel en el desgarro, para que se sienta mejor y sane más pronto. Si el desgarro le arde, puede echarse agua en los genitales cuando orine.

Cualquier planta medicinal que use para ayudar a sus genitales a sanar debe estar muy limpia (hervida es aún mejor). **No hay que poner plantas medicinales dentro de la vagina.**

- La mujer debe empezar a **usar algún método de planificación familiar** pronto, sobre todo si no está alimentando al bebé sólo con leche de pecho. Algunos métodos necesitan empezar a usarse antes de volver a tener relaciones sexuales para evitar el embarazo con mayor eficacia.



dando pecho



planificación familiar

SEÑAS DE PELIGRO EN LOS PRIMEROS DÍAS DESPUÉS DEL PARTO

Sangrado

El sangrado que empieza más de un día después del parto muchas veces se debe a pedazos de placenta que quedaron en la matriz.

Señas de peligro de un sangrado excesivo:

- La madre empapa más de dos toallas higiénicas o trapos gruesos por hora, en el primer día después del parto.
- Empapa más de una toalla higiénica o un trapo grueso por hora, después del primer día.
- Tiene un flujo ligero pero continuo de sangre.

Qué hacer:

1. Sobe la parte de arriba de la matriz hasta que se ponga dura y el sangrado se detenga. Ponga al bebé a mamar o pídale a alguien que sobe los pezones de la madre.
2. Dé medicinas para detener el sangrado (vea página 93).
3. **Si el sangrado no se detiene, consiga ayuda médica.** Siga sobando la matriz mientras lleva a la madre al hospital.
4. Si ella tiene señas de infección, siga las instrucciones a continuación.

► Si la madre se queja de que no se siente bien, esté muy pendiente de las señas de infección.



¡TRANSPORTE!

Infección de la matriz

Una infección de la matriz es algo **muy peligroso**. Si no se atiende, la mujer puede quedar estéril o morir.

Señas de una infección de la matriz:

- fiebre y escalofríos
- sensibilidad y dolor en el vientre
- flujo vaginal que huele mal



Tratamiento:

1. Dar una de estas combinaciones de medicinas:

ampicilina 2 g (2.000 mg) suero intravenoso o inyección intramuscular para la primera dosis, después 1 g (1.000 mg) por la vena o en el músculo 4 veces al día
y gentamicina 80 mg en la primera dosis, por la vena o en el músculo después 60 mg para las siguientes dosis 3 veces al día
y metronidazol 400 a 500 mg por la boca o por la vena 3 veces al día



cefixima 400 mg por la boca 2 veces al día
y doxiciclina 100 mg por la boca 2 veces al día
(evite utilizar la doxiciclina si está dando pecho)
y metronidazol 400 a 500 mg por la boca 3 veces al día

Cualquiera sea la opción, se debe continuar tomando la medicina durante 2 días (48 horas) después que desaparezca la fiebre.

2. Si ella no se siente mejor dentro de 24 horas, llévela al hospital más cercano. Anímela a tomar muchos líquidos si está tomando muchas medicinas por la boca.

Mujeres con necesidades especiales

MALPARTO O PÉRDIDA DE UN EMBARAZO

Un malparto es un embarazo que termina solo, antes de que el bebé se haya desarrollado por completo. Muchas veces es la forma en que el cuerpo le pone fin a un embarazo cuando el bebé tiene un problema grave que le hubiera impedido desarrollarse bien. La mayoría de los malpartos ocurren en los primeros 3 meses del embarazo. Después de un malparto, una mujer puede volver a embarazarse y tener un embarazo normal y un bebé sano.

Las señas del malparto son dolor y sangrado. (Para mayor información sobre otras causas de estas señas, vea la página 234.) El sangrado y el dolor casi siempre empiezan como una regla normal, pero luego empeoran. Puede que en la sangre también haya pedazos de *tejido* y coágulos (cuajarones).

Si el sangrado y el dolor continúan por más de unos cuantos días, si el sangrado es mucho más abundante que el de una regla normal, o si la mujer empieza a tener fiebre o un flujo vaginal que huele mal, puede que parte del embarazo todavía esté en la matriz. A esto se le llama malparto incompleto. Éste puede causar una hemorragia grave, una infección peligrosa, o la muerte. La mujer debe ir a un hospital o centro médico donde un trabajador de salud pueda terminar de vaciarle la matriz.

Si una mujer tiene dolor fuerte y constante en la parte baja del vientre, podría tener un *embarazo tubárico*. Esto es muy peligroso (vea pág 73).



métodos para vaciar la matriz



dolor



Una mujer que quiere tener hijos puede sentirse muy triste si pierde un embarazo.

Después de un malparto, la mujer debe descansar y no hacer trabajo duro ni cargar cosas pesadas por dos semanas. No debe lavarse la vagina por dentro. Tampoco debe tener relaciones sexuales sino hasta que el sangrado se haya detenido porque su matriz aún está abierta y podría infectarse.

Muchas mujeres se sienten muy tristes después de un malparto; algunas no. Todo esto es normal. Para algunas mujeres puede ser de ayuda hablar con otras mujeres que también han perdido un embarazo.

AYUDA PARA LAS MUJERES QUE NO PUEDEN CUIDAR BIEN DE SÍ MISMAS NI DE SUS BEBÉS

Algunas mujeres corren un mayor riesgo de tener partos difíciles, problemas después del parto y bebés enfermos. Las madres que están solas, que son muy pobres o muy jóvenes, que sufren de retraso mental o que ya tienen niños enfermos o desnutridos pueden tener más dificultades para cuidar de sí mismas y de sus bebés.

Alguien que se interese en estas mujeres y les ayude a conseguir los alimentos, la atención y la compañía que necesitan, puede tener un gran impacto sobre el bienestar de estas mujeres y sus bebés.

SI EL BEBÉ MUERE

La mayoría de las mujeres tienen embarazos normales y bebés sanos. Pero a veces, a pesar de lo que cualquier persona haga, el bebé muere.

Éste es siempre un momento difícil para una madre. Ella siente una gran tristeza y pérdida. Además, ella ha tenido un embarazo y un parto y necesita descansar y recuperar su fuerza, igual que una madre con un recién nacido.

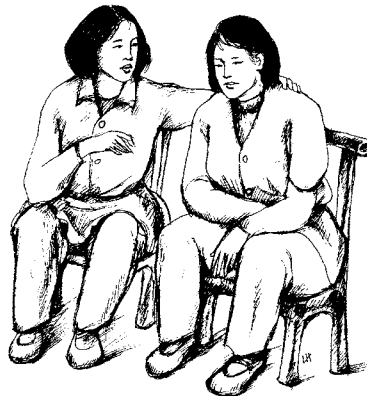
Las siguientes recomendaciones pueden ser útiles:

- Sus pechos probablemente estarán adoloridos, sobre todo alrededor del tercer día después del parto, cuando baja la leche. Los trapos mojados en agua limpia y un poco fría pueden calmar las molestias.

Ella debe...

- no sacarse la primera leche amarilla (calostro) ni la demás leche. Si lo hace, el cuerpo sólo producirá más.
- estar pendiente de las señas de una infección de los pechos y tratarla, si es necesario (vea pág 117).
- esperar por lo menos 3 meses antes de tratar de embarazarse de nuevo. Su cuerpo necesita tiempo para recuperarse.
- empezar a usar algún método de planificación familiar tan pronto como sea posible. Si no, podría embarazarse otra vez demasiado pronto.

Para muchas mujeres, ésta es una muerte como la muerte de cualquier otro ser querido, y por eso necesitan guardar luto. Ellas necesitan cuidados especiales, cariño y apoyo.



No espere a que las personas necesitadas acudan a usted. Vaya usted a ellas.



planificación familiar

► Una mujer que perdió a un bebé necesita cuidado y apoyo adicionales.

Palabras al padre



► Durante el embarazo, el parto y después, esté pendiente de las señas de peligro para la madre y el bebé. Consiga ayuda si piensa que hay algún problema.

EL EMBARAZO

Usted puede ayudar a su esposa física y emocionalmente demostrándole que la quiere y que ella es importante para usted. Asegúrese de que alguien le ayude a ella con su trabajo. Si usted mismo no puede hacer parte del trabajo, trate de conseguir que otra persona le ayude. Asegúrese de que su esposa coma alimentos nutritivos y que reciba atención prenatal (vea pág 68). Realice el exámen y reciba tratamiento para las infecciones sexuales, incluyendo el VIH. Si usted tiene VIH, use condónes en las relaciones sexuales.

EL PARTO

Puede ayudarle a su esposa a que el trabajo de parto y el parto mismo sean seguros haciendo lo siguiente:

- asegurándose de que haya suficiente agua y comida en la casa.
- trayendo a su partera a la casa para que ayude con el parto y asegurando que haya transporte en caso de una emergencia.
- encargándose de cuidar a los otros niños.

Si se queda con ella durante el parto, puede ayudarle dándole apoyo físico y emocional. Anímela y dígame que está haciendo bien las cosas. Dele agua para beber. Ayúdele a caminar o a acucillarse durante las contracciones o sóbele la espalda.

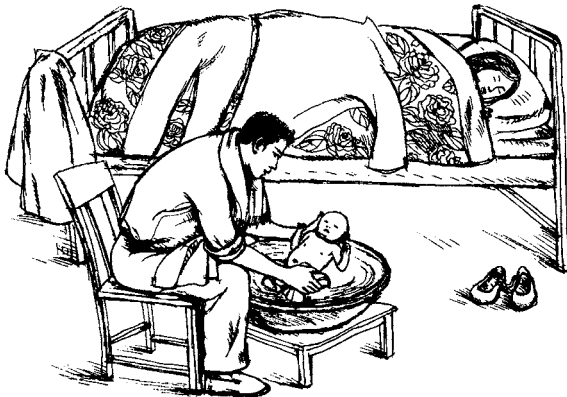
DESPUÉS DEL PARTO

Las primeras 6 semanas después del parto son las más importantes para que la mujer recobre su fuerza y se sienta sana otra vez. Durante esta temporada, necesita muchos alimentos nutritivos y reposo. Usted

puede ayudarle a descansar más haciendo algo de su trabajo, como acarrear el agua o la leña, cuidar a sus otros niños o preparar la comida. Si usted no puede ayudar, trate de encontrar a alguien que sí pueda.

Si usted se toma tiempo para cuidar y cargar a su bebé, su esposa podrá dormir y usted forjará una relación más estrecha con su nuevo hijo.

No tenga relaciones sexuales con su esposa hasta que ella deje de sangrar. Así evitarán una infección de la matriz.



planificación familiar

PLANIFICACIÓN FAMILIAR

Para que una madre y sus bebés sean saludables, es mejor esperar por lo menos dos años entre cada embarazo. Una de las maneras más importantes en que usted puede ayudar a su familia a ser más sana es usando planificación familiar. Vaya a la clínica de planificación familiar con su esposa y decidan juntos qué método les servirá mejor. Luego compartan la responsabilidad para su uso.

Por todo el mundo, millones de mujeres mueren sin razón a causa de problemas relacionados con el embarazo y el parto. Muchas de estas muertes ocurren porque la mujer o su familia esperan demasiado tiempo antes de conseguir ayuda en las emergencias.

He aquí la historia de un grupo de mujeres africanas que lucharon por entender y resolver algunos de esos problemas en su comunidad.

La lucha por el cambio

Durante la última época de lluvias mi amiga Alaba estaba embarazada. Cuando llegó el momento del parto, su esposo estaba de viaje. Varias mujeres fueron a ayudar a Alaba. Pero el parto se prolongó demasiado y Alaba empezó a sangrar. Yo dije que necesitábamos llevarla a un centro médico, pero nadie podía decidir qué hacer. Su esposo no estaba y a él le tocaba decidir. Poco después, nos dimos cuenta de que Alaba y su bebé no podrían sobrevivir. Los dos murieron frente a nosotras.

Esto me hizo sentir muy triste, pues Alaba era mi amiga y no pudimos ayudarle. Empecé a hablar con otras mujeres en mi aldea. Teníamos que hacer algo para resolver este problema. Alaba no era la primera mujer que había muerto al dar a luz. Además muchas mujeres perdían a sus bebés durante el parto. Algunas mujeres dijeron que así eran las cosas en nuestra aldea y que debíamos aceptarlas. Pero nosotras dijimos que no, que podíamos hacer algo para resolver estos problemas.

Decidimos tener una reunión para aprender más acerca de la muerte de los bebés y las mujeres durante el parto. En la reunión decidimos hablar con las familias que habían tenido este problema. Seis mujeres de nuestro grupo quedaron en visitar a familias en que una mujer había muerto a causa de un parto difícil en los últimos dos años, o en que una mujer aún se estaba recuperando de un parto difícil.

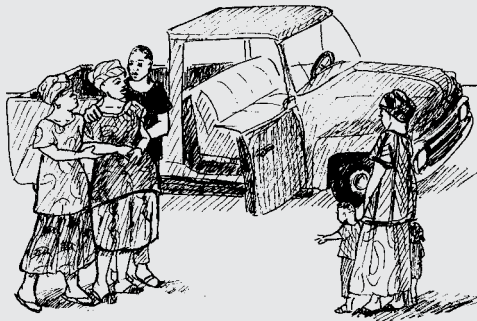


Aprendimos varias cosas importantes. Todas estuvimos de acuerdo en que el problema principal era que las mujeres esperaban demasiado tiempo antes de llamar a un doctor o ir a un centro médico. A veces, una mujer no puede pedir ayuda sin el permiso de su esposo. Muchas veces, como le pasó a mi amiga Alaba, el esposo no está en la aldea cuando su mujer necesita su permiso para conseguir ayuda. Los vecinos tienen miedo de ayudar porque no quieren que el esposo se enoje o se ofenda. También descubrimos que la mayoría de los esposos no saben a qué riesgos se enfrenta la mujer durante el parto.

Aunque el centro de salud queda a 12 kilómetros de nuestra aldea, decidimos caminar hasta allá para hablar con la partera que trabaja allí. Le contamos lo que habíamos descubierto, y le pedimos que nos ayudara a encontrar formas de resolver nuestro problema. La partera tenía muchas ganas de ayudarnos. Ella habló con el jefe de nuestra aldea y pidió reunirse con los ancianos que son nuestros líderes.



Durante la reunión, la partera habló con los ancianos sobre los riesgos de los partos prolongados. También les explicó lo que habíamos descubierto en cuanto a las muertes durante el parto de las mujeres en nuestra aldea. Los ancianos estuvieron de acuerdo en que éste era un problema muy grave para toda la comunidad. Le preguntaron a la partera cómo se podría solucionar el problema. Ella les informó que éste no era sólo un problema en nuestra aldea, sino en todo nuestro país. Sugirió que la aldea escogiera a 12 hombres y 12 mujeres para que fueran a un taller de 5 días sobre la salud reproductiva y la planificación familiar. Las personas seleccionadas trabajarían como promotores de la salud reproductiva, para educar al resto del pueblo.



Después del entrenamiento, los hombres que habían acudido se dieron cuenta de que ellos tenían que participar activamente en la solución del problema. Decidieron esforzarse por informar a los otros hombres sobre los riesgos del parto y enseñarles cómo ayudar a las mujeres cuando estaban dando a luz. También decidieron formar un comité de transporte para ayudar a las mujeres a llegar al centro médico cuando fuera necesario.

Todos trabajamos muy duro para resolver este problema en nuestra aldea. Al principio, muchas personas dijeron que las mujeres con frecuencia mueren al dar a luz y no había nada que se pudiera hacer al respecto. Pero nosotros no nos desanimamos. Las mujeres, la partera, los ancianos y los hombres de la comunidad trabajamos todos unidos y así encontramos una solución que ha dado resultado en nuestra aldea. Y la solución no fue cuestión de más dinero o una nueva tecnología, sino de nuestro tiempo y esfuerzo. Nosotros en la aldea los animamos a ustedes a trabajar con el resto de su comunidad para mejorar la vida y la salud de todos allí.

Para mayor información sobre cómo pensar acerca de los problemas médicos y cómo resolverlos, vea el capítulo 2, titulado "Cómo solucionar problemas médicos".

Cómo evitar muchas de las muertes causadas por el embarazo y el parto

La mayoría de las muertes y lesiones causadas por el embarazo y el parto se podría evitar mediante una mejor alimentación, el uso de planificación familiar, el acceso al aborto seguro, la buena atención durante el embarazo y el parto, el acceso a transporte y buenos servicios de sangre para las emergencias. Usted puede:

- Aprender cuáles son las señas de peligro del embarazo, del parto y de la temporada después del parto.
- Planear cómo conseguir ayuda antes de que la necesite.
- Tratar de organizar a su comunidad para que el dinero y el transporte de emergencia, al igual que las donaciones de sangre, estén listos cuando una mujer tenga un parto difícil.
- Trabajar con los líderes de su comunidad para construir casitas cerca de un hospital, donde las mujeres de áreas lejanas puedan quedarse hasta que sea tiempo de dar a luz.

Lo que los trabajadores de salud pueden hacer para salvar la vida de mujeres y niños:

- Ofrecer servicios de planificación familiar para evitar abortos peligrosos y para ayudar a las mujeres a no tener embarazos demasiado frecuentes.
- Ofrecer servicios de prevención y tratamiento para las infecciones sexuales a todas las mujeres y jóvenes que puedan tener hijos.
- Promover el uso del condón y otras maneras de tener sexo seguro.
- Proveer exámenes y tratamiento para el VIH, incluyendo medicinas y apoyo para prevenir que se transmita el VIH durante el embarazo y el parto y a través de la leche de pecho.
- Asegurarse de que todas mujeres reciban vacunas contra el tétano.
- Aprender a detectar problemas durante el embarazo y el parto, y después del parto.
- Enviar a las mujeres que estén teniendo o hayan tenido problemas con el embarazo a un centro médico que tenga transporte de emergencia.
- Enseñarles a las parteras cómo evitar las infecciones y cómo reconocer y tratar las señas de peligro durante el embarazo y el parto.
- Animar a todas las mujeres a dar pecho a sus bebés por lo menos durante dos años.
- Preparar un botiquín que entre otras cosas contenga:
 - oxitocina, ergometrina, misoprostol y hierbas locales para evitar y controlar el sangrado grave después del parto
 - antibióticos para tratar infecciones
 - equipo para dar inyecciones en el músculo y en la vena
 - medicinas para tratar la eclampsia (vea pág 87)
 - guantes estériles o bolsas de plástico muy limpias
 - hojas de rasurar nuevas
 - una bolsa o lata para hacer lavativas o dar líquidos por el recto

Voy a ayudarle a mi esposa para que su embarazo y parto sean seguros y sanos.



cómo evitar infecciones



medicinas que pueden salvar la vida de una mujer

Capítulo 7

En este capítulo:

Por qué el pecho hace más provecho	105
Por qué otras formas de alimentación pueden ser dañinas	106
El VIH y la leche de pecho	106
Cómo dar pecho a un bebé	107
Para un nuevo bebé	107
Para cualquier bebé.	107
Consejos para la madre.	109
Cuando la madre trabaja fuera del hogar	111
Cómo sacarse leche a mano	112
Inquietudes y problemas comunes	114
Miedo de no tener suficiente leche	114
Inquietudes y problemas con los pezones	114
Dolor e hinchazón de los pechos.	116
Situaciones especiales	118
Dando pecho a los bebés con necesidades especiales	118
Cuando la madre está enferma	120
Cuando una mujer se embaraza.	120
La lucha por el cambio	121

Es posible que usted dé pecho a su niño por todo el tiempo que quiera, sin tener ningún problema. Pero si usted tiene un problema, hay muchas formas en que puede ayudarse a sí misma y seguir dando pecho a su hijo. Este capítulo contiene información sobre formas sanas de dar pecho a los niños y ayuda para resolver los problemas comunes.

Dando pecho



Alimentar a los bebés con leche de pecho es una de las costumbres más antiguas y sanas del mundo. Pero a medida que el mundo cambia, las mujeres a veces necesitan información y apoyo para seguir dando pecho a sus bebés.

Es importante dar pecho porque:

- **La leche de pecho es el único alimento perfecto** para ayudar a un bebé a crecer y estar sano y fuerte.
- Dar pecho ayuda a la matriz a dejar de sangrar después del parto.
- La leche de pecho protege al bebé contra enfermedades e infecciones, como la diabetes, el cáncer, la diarrea y la pulmonía. Las defensas de la madre contra las enfermedades pasan al bebé a través de la leche.
- El dar pecho ayuda a proteger a la madre contra enfermedades como el cáncer y el desgaste o la debilidad de los huesos (osteoporosis).
- Cuando una mujer da pecho a su bebé, la leche siempre está lista, limpia y a la temperatura correcta.
- Dar pecho ayuda a la madre y al bebé a sentirse seguros y a forjar una relación estrecha.
- El dar a sus bebés leche de pecho y nada más, ayuda a evitar que algunas mujeres se vuelvan a embarazar demasiado pronto.
- Es gratis.

Por qué el pecho hace más provecho

► *Lo mejor es dar pecho a su bebé el mayor tiempo posible—por lo menos por un año. Durante los primeros 6 meses, no le dé nada a su bebé más que leche de pecho.*

Por qué otras formas de alimentación pueden ser dañinas

¿De verdad podré comprar todo esto en un año?

Algunos padres tratan de hacer que la leche comprada dure más usando menos polvo o más agua. Esto hace que el bebé se desnutra, crezca más lentamente y se enferme con más frecuencia.



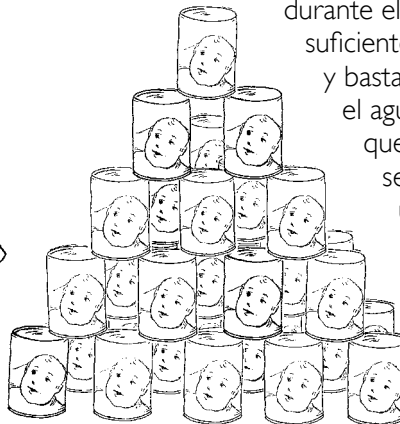
Las compañías que producen leche enlatada para bebés (ya sea líquida o en polvo) quieren que las madres les den este tipo de leche a sus bebés en vez de leche de pecho para que las compañías ganen dinero. Muchas veces es muy peligroso dar leche enlatada o usar biberones (mamilas, pachas). Millones de bebés que han sido alimentados con biberones o leche enlatada se han desnutrido o enfermado, o han muerto.



Los bebés que toman leche enlatada sufren más posibilidades de enfermarse y morir.

- La leche enlatada, ya sea para bebés o de otro tipo, y la leche de animales no protege a los bebés contra las enfermedades.
- La leche enlatada y otras leches pueden causar enfermedades y la muerte. Si el biberón, el chupón o el agua que se usa para preparar la leche no se hierva lo suficiente, el bebé tragará *microbios* dañinos que le causarán diarrea.
- Cuando los bebés maman del pecho de la madre, usan la lengua para 'ordeñar' el pecho. Esto es muy diferente a lo que hace la boca del bebé cuando chupa un biberón. Si un bebé se acostumbra a chupar un biberón o un chupón, puede que se le olvide cómo mamar del pecho, porque el biberón le enseña a chupar de otra manera. Y si el bebé no mama del pecho lo suficiente, la madre empezará a producir menos leche, y el bebé dejará de mamar del pecho por completo.

El alimentar a un bebé con leche enlatada cuesta mucho dinero. Para un bebé, una familia necesitaría 40 kilos de leche en polvo durante el primer año. El comprar suficiente leche en polvo para un día, y bastante combustible para hervir el agua, puede costar más de lo que una familia gana en una semana—o incluso en un mes.



EL VIH Y LA LECHE DE PECHO

Una mujer con VIH tiene que tomar una decisión con respecto a la manera más segura de alimentar a su bebé. Ella tiene que comparar los riesgos de salud con el riesgo de una infección de VIH. Para conseguir ayuda con respecto a esta decisión, vea la página 293.

PARA UN NUEVO BEBÉ

Una madre debe dar pecho a su bebé durante la primera hora después del parto. Esto ayudará a que su matriz se contraiga y regrese a su estado normal. El contacto de la piel de la madre con la del bebé y dar pecho en sí ayudarán a que la madre empiece a producir leche.

Los recién nacidos necesitan la leche amarillenta (calostro) que sale de los pechos durante los primeros 2 ó 3 días después del parto. El calostro le da al bebé toda la alimentación que él necesita y lo protege contra enfermedades. El calostro también limpia los intestinos del bebé. No hay necesidad de darle té, hierbas o agua para eso.

PARA CUALQUIER BEBÉ

Dele al bebé de mamar de los dos pechos, pero **deje que el bebé se termine un pecho primero**, antes de ofrecerle el otro. La leche más blanca que sale después de que el bebé ha estado mamando unos cuantos minutos contiene más grasa que la leche que sale primero. El bebé necesita esta grasa y por eso es importante que se termine un pecho antes de mamar del otro. El bebé soltará el pecho cuando esté listo para cambiar al otro o cuando ya no quiera mamar más. Si en una ocasión el bebé sólo mama de un pecho, ofrézcale el otro pecho primero la siguiente vez que lo alimente.

Alimente a su bebé siempre que él tenga hambre, ya sea de día o de noche. Muchos recién nacidos mamarán como de cada 1 a 3 horas, sobre todo en los primeros meses. Deje que el bebé mame por el tiempo y con la frecuencia que él quiera. Mientras más mame él, más leche producirá usted.

Usted no necesita darle cereales, otra leche ni agua endulzada—aun en climas calientes. Estos otros alimentos pueden hacer que el bebé mame menos, y pueden ser dañinos antes de los 4 a 6 meses.



Cómo dar pecho a un bebé

► *Los bebés quieren mamar cuando tienen hambre o sed, cuando están combatiendo una enfermedad o creciendo mucho, o cuando necesitan consuelo. Si no está segura de qué quiere su bebé, vea si ayuda darle pecho.*

Las madres que tienen a sus bebés cerca por la noche, pueden alimentarlos más fácilmente. Si una madre duerme con su bebé, ella podrá darle pecho y dormir al mismo tiempo.



Cómo ayudar al bebé a eructar

A veces, al mamar, algunos bebés tragan aire, lo cual puede ser incómodo. Usted puede ayudarle al bebé a soltar el aire si le soba la espalda mientras lo sostiene sobre su hombro o su pecho, o mientras él está sentado o acostado sobre su regazo.

Estas posiciones también ayudan a calmar a un bebé que está inquieto o llorando más de lo usual.



► No se exprima el pezón al ofrecerle el pecho al bebé.

Cómo sostener al bebé

Al dar pecho, es importante sostener al bebé de modo que él pueda mamar y tragar fácilmente. La madre también debe estar en una posición relajada y cómoda para que su leche pueda fluir bien.

Apoye la cabeza del bebé con una mano o un brazo. La cabeza y el cuerpo del bebé deben estar en línea recta. Espere hasta que él abra muy bien la boca. Acerque el bebé al pecho y hágale cosquillas en el labio de abajo con el pezón. Luego meta el pecho en la boca del bebé. El bebé debe tomar una buena parte del pecho y tener el pezón bastante profundo en la boca.



Este bebé tiene una buena parte del pecho en la boca.



Este bebé no tiene suficiente pecho en la boca.

Buenas posiciones para dar pecho

La espalda de la madre está recta.



En un recién nacido, la mano de la madre debe cubrir las nalgas del bebé.

La cabeza del bebé está apoyada y en línea recta con el resto de su cuerpo.

El bebé mama del pecho, no sólo del pezón.

El cuerpo del bebé está recto y volteado hacia la madre.



Ésta es otra buena posición que cualquier mujer puede usar. Ponga almohadas o una tela o toalla enrollada bajo el bebé.

Si tiene dificultades para dar pecho a su bebé, pídale ayuda a una mujer que tenga experiencia. Muchas veces, ella podrá ayudarle más que algunos trabajadores de salud. No le empiece a dar biberón a su bebé. Le enseñará a chupar de una manera diferente. **No se dé por vencida.** A veces hay que practicar para encontrar buenas posiciones para el bebé, o para que el bebé aprenda a mamar bien.

Éstas son señas de que quizás haya algún problema en la forma en que usted está sosteniendo al bebé o con la cantidad del pecho que el bebé toma con la boca:

- Si el bebé está inquieto, llora o no quiere mamar, quizás esté en una posición incómoda.
- Si el cuerpo del bebé no da hacia el suyo, él quizás no puede tragar bien. Por ejemplo, tal vez el bebé esté boca arriba, volteando la cabeza para alcanzar el pecho.
- Si usted puede ver bastante de la parte café del pecho (aréola), quizás esto indique que el pezón necesita estar más adentro de la boca del bebé.
- Si el bebé está mamando muy rápida y ruidosamente, quizás no tenga suficiente pecho en la boca. Después de unos cuantos minutos, el bebé debe empezar a mamar lenta y profundamente, y debe tragar bien.
- Si usted siente dolor; o si un pezón se le raja, quizás necesite ayudarle al bebé a tomar el pezón más adentro de la boca.

La dieta de la madre cuando está dando pecho

Las madres necesitan comer bien para recuperarse del embarazo, para cuidar a sus bebés, y para todo el demás trabajo que tienen que hacer. Necesitan suficientes alimentos ricos en proteína y grasas, y muchas frutas y verduras. También necesitan tomar suficiente líquido: agua limpia, leche, té de hierbas y jugos de fruta. Pero sin importar la forma en que una mujer coma y beba, su cuerpo producirá buena leche de pecho.

Algunas personas creen que las madres que dieron a luz hace poco no deben comer ciertos alimentos. Pero si una madre no tiene una dieta balanceada (vea página 166), puede terminar padeciendo de *desnutrición*, sangre débil (*anemia*) y otras enfermedades.

A veces las mujeres reciben alimentos especiales cuando están dando pecho. Ésa es una buena práctica, sobre todo si los alimentos son nutritivos. Los buenos alimentos ayudan al cuerpo de la mujer a recuperar su salud y su fuerza más rápidamente después del parto.



Una mujer necesita alimentos adicionales si...

- está dando pecho a 2 niños pequeños.
- está dando pecho a un niño y además está embarazada.
- ha tenido muchos hijos seguidos.
- ella está débil o enferma.

Consejos para la madre



la alimentación para la buena salud

► *Coma y beba lo suficiente para satisfacer su hambre y su sed. Evite el alcohol, el tabaco, las drogas y cualquier medicina que no necesite. El agua limpia, los jugos de fruta y de verduras, la leche y los tés de hierbas son mejores que el café y los refrescos (gaseosas).*

Dar pecho y la planificación familiar

Es buena idea dejar pasar por lo menos 2 ó 3 años entre el nacimiento de cada uno de sus hijos. Esto permite que su cuerpo recobre su fuerza antes del siguiente embarazo. Dar pecho ayuda a algunas mujeres a evitar embarazos demasiado juntos. Para mayor información, vea la página 218.

El dar otros alimentos

Un bebé está listo para comer otros alimentos cuando...

- tiene como 6 meses de edad, o más.
- empieza a agarrar alimentos de la mesa o a tomarlos de la familia.
- no empuja los alimentos para afuera con la lengua.



No dé otros alimentos antes de los 4 meses.

Entre los 6 meses y 1 año, dele al bebé leche de pecho siempre que él la quiera. Aunque el bebé esté comiendo otros alimentos, seguirá necesitando la misma cantidad de leche que antes. Después de darle pecho, dele los otros alimentos, 2 ó 3 veces al día para empezar. Empiece con algún alimento blando y ligero, por ejemplo cereal aguado como avena. Algunas mujeres lo mezclan con leche de pecho. Usted no necesita comprar cereales caros para bebé.

Si un bebé que tiene entre 4 y 6 meses no parece satisfecho con la leche de pecho, quizás simplemente necesite mamar más para que los pechos de la madre hagan más leche. La madre debe dar pecho al bebé tan seguido como él quiera, por unos 5 días. Si el bebé aún no parece satisfecho, entonces ella debe darle otros alimentos.

► Añada nuevos alimentos de uno en uno. Como entre los 9 meses y un año de edad, un bebé puede comer la mayoría de los alimentos que come la familia si están picados y preparados de modo que sean fáciles de comer.

► Aún en el segundo año, la leche de pecho sigue protegiendo a su bebé contra las infecciones y otros problemas de salud.

Machaque muy bien todos los alimentos hasta que el bebé pueda masticar solo.



Use una cuchara y una taza o un plato hondo para alimentar al bebé.



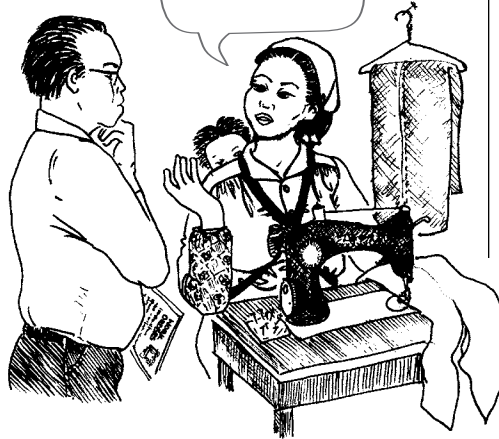
Los bebés necesitan comer con frecuencia—como 5 veces al día. Cada día deben comer un alimento principal (avena, maíz, trigo, arroz, papa, yuca), mezclado con un alimento rico en proteína (frijoles, nueces bien molidas, huevos, queso, carne o pescado), verduras y frutas de colores vivos, y un alimento que dé energía (nueces bien molidas, una cucharada de aceite, margarina o grasa para cocinar). Usted no tiene que cocinar 5 veces al día. El bebé puede comer algunos de los alimentos fríos.

Si puede, siga dando pecho a su bebé hasta que cumpla 2 años, aunque usted tenga a otro bebé. La mayoría de los bebés dejan de mamar poco a poco, por sí mismos.

Muchas mujeres ahora trabajan fuera de sus hogares. Esto puede dificultar que la madre no dé nada de comer a su bebé más que leche de pecho durante los primeros 6 meses.

Las madres que trabajan fuera del hogar necesitan ayuda. Algunos empleos permiten que la madre traiga a su bebé al trabajo por unos cuantos meses. Esto es lo que más facilita que las madres den pecho. Si el bebé está cerca, quizás la madre le pueda dar pecho durante el día, cuando le toquen sus descansos. Algunas empresas organizan guarderías para que los padres puedan tener cerca a sus hijos.

Pero él se podría enfermar si no toma mi leche.



Cuando la madre trabaja fuera del hogar

► Una madre que trabaja fuera del hogar no debe tener que escoger entre su trabajo y la salud de su bebé.

He aquí algunas formas de asegurarse de que su bebé sólo reciba leche de pecho mientras usted está en el trabajo:



Mantenga al bebé cerca de usted durante 6 meses.

O pídale a alguien que le traiga al bebé cuando sea hora de alimentarlo.



Cuando usted esté con su bebé, dele sólo leche de pecho. Si usted duerme con el bebé por la noche, puede que él coma más, lo cual le ayudará a usted a producir más leche.

Algunas mujeres le piden a una amiga o a una pariente, como la abuelita del bebé, que den pecho al bebé. Si usted quiere que otra mujer le dé pecho a su bebé, ella debe hacerse el examen del VIH y no estar en riesgo de infectarse mientras esté dando pecho.



VIH y SIDA, 284
la leche del pecho y el VIH, 293

Cómo sacarse leche a mano

► Si una madre se saca más leche de la que su bebé necesita, puede regalársela a otro bebé cuya madre esté enferma o todavía no tenga leche.

Si una madre tiene tiempo en el trabajo para sacarse la leche de los pechos, ella podrá guardar la leche para que otra persona se la dé al bebé durante el día.



Usted puede sacarse la leche a mano 2 ó 3 veces al día...

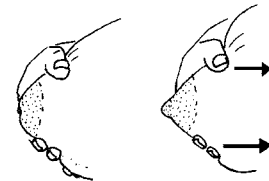


...y luego guardarla o mandársela a otra persona para que se la dé al bebé.

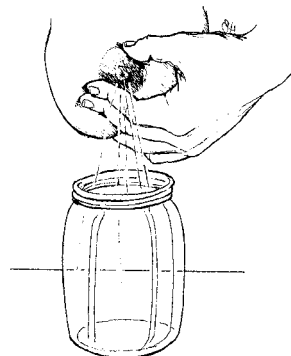
Puede que usted también necesite sacarse la leche a mano si tiene los pechos demasiado llenos, o si su bebé no puede mamar por alguna razón, pero usted quiere seguir produciendo una buena cantidad de leche.

Cómo sacarse leche a mano

1. Lave y enjuague un frasco de boca ancha y su tapa con jabón y agua limpia, y déjelos secar al sol. Justo antes de usarlos, échelos agua hirviendo (que haya hervido por 20 minutos) y deje el agua allí unos cuantos minutos. Luego vacíe el agua.
2. Lávese bien las manos antes de tocar el frasco o sus pechos.
3. De ser posible, encuentre un lugar callado. Tenga paciencia y trate de relajarse. Piense en el bebé mientras se saca la leche. Sóbese los pechos suavemente moviendo las puntas de los dedos o un puño hacia los pezones.
4. Para hacer que la leche salga, ponga sus dedos en la orilla de afuera de la aréola (la parte más oscura del pecho), y empuje hacia atrás. Presione suavemente sus dedos y muévalos hacia el pezón. No pellizque ni jale su pezón. Sacarse la leche no debe dolerle. Mueva sus dedos por toda la aureola para que toda la leche del pecho pueda salir. Repita el mismo proceso con cada pecho hasta que los 2 estén vacíos.
5. Al principio no saldrá mucha leche. Con práctica, usted podrá sacar más. Planee en sacarse la leche el mismo número de veces que su bebé coma, o por lo menos 3 veces al día. (La persona que le dé la leche a su bebé podrá avisarle si hubo suficiente.) Si usted empieza a practicar 2 semanas antes de que regrese a trabajar, usted podrá sacarse suficiente leche para cuando tenga que estar alejada de su bebé.



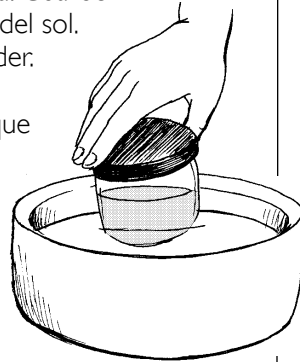
Empuje hacia atrás, no exprima.



Cómo almacenar la leche

Guarde su leche en un recipiente limpio y cerrado (vea los primeros 2 pasos en la página anterior). Usted puede guardar la leche en el mismo frasco que haya usado para sacársela. Guarde la leche en un lugar fresco, donde no le dé la luz del sol. La leche dura así hasta 8 horas sin echarse a perder. O usted puede enterrar el recipiente cerrado en arena mojada, o guardarlo envuelto en una tela que mantenga siempre mojada, y así la leche durará hasta como 12 horas.

El recipiente puede guardarse más tiempo en un lugar fresco, como una olla de barro que contenga agua.



► La leche de pecho puede cambiar de color. El color proviene de lo que usted come. Sin importar de qué color sea, su leche siempre es buena para su bebé.

Usted puede almacenar la leche en un frasco de vidrio en un refrigerador por 2 ó 3 días. La crema (grasa) de la leche se separará, así que antes de dársela al bebé, agite el frasco para mezclar la leche. Caliéntelo a temperatura ambiente en agua tibia. Échese unas cuantas gotitas de leche en el brazo para asegurarse de que no esté muy caliente.

Método de la botella tibia

Éste puede ser el mejor método cuando los pechos están demasiado llenos o muy adoloridos. Esto puede suceder poco después del parto, o si a una mujer se le raja un pezón o le da una infección en un pecho (vea págs. 115 a 117).

1. Lave una botella grande de vidrio que tenga un boca de 3 a 4 cm de ancho. Caliéntela llenándola con agua caliente. Llene la botella lentamente para que no se rompa. Espere unos cuantos minutos y luego saque el agua.



2. Enfríe la boca y el cuello de la botella con agua limpia y fresca para no quemarse.
3. Fije la boca de la botella sobre su pezón de modo que selle. Sosténgala allí firmemente por varios minutos. A medida que se enfríe, jalará la leche lentamente hacia afuera.
4. Cuando la leche empiece a salir más lentamente, use un dedo para desprender la botella del pecho.
5. Repita con el otro pecho.

IMPORTANTE La leche que no se puede mantener fría se arruina y debe tirarse. Si la leche huele mal o está agria, tírela. La leche de pecho arruinada puede enfermar al bebé.

Inquietudes y problemas comunes

Con mi otro bebé, yo tenía los pechos muy llenos...



► Puede que un bebé mayor de 2 semanas no obre todos los días. Si el bebé está comiendo bien, orinando y se ve contento, con un poco de tiempo obrará.

► La forma y el tamaño de sus pezones no son importantes—el bebé mama del pecho, no sólo del pezón.

MIEDO DE NO TENER SUFICIENTE LECHE O DE QUE LA LECHE NO SEA BUENA

Muchas mujeres creen que no tienen suficiente leche. Esto casi nunca es verdad. Aun las madres que no comen lo suficiente generalmente producen suficiente leche para sus bebés.

La cantidad de leche que sus pechos producen depende de cuánto mame el bebé. Mientras más mame el bebé, más leche producirá usted. Si usted a veces le da un biberón a su bebé en vez de dar pecho, su cuerpo producirá menos leche.

Algunos días parecerá que su bebé quiere mamar todo el tiempo. Si usted da pecho a su bebé siempre que él tenga hambre, su producción de leche aumentará. En unos cuantos días, el bebé parecerá satisfecho otra vez. El alimentar al bebé de noche ayuda a aumentar la producción de leche de la madre. Trate de no creerle a nadie—incluso a un trabajador de salud—que le diga que usted no tiene suficiente leche.

Los pechos no tienen que sentirse llenos para producir leche. Los pechos de una mujer se sentirán menos llenos, entre más bebés haya alimentado con los pechos. Los pechos pequeños pueden producir tanta leche como los pechos grandes.

Un bebé está recibiendo suficiente leche si...

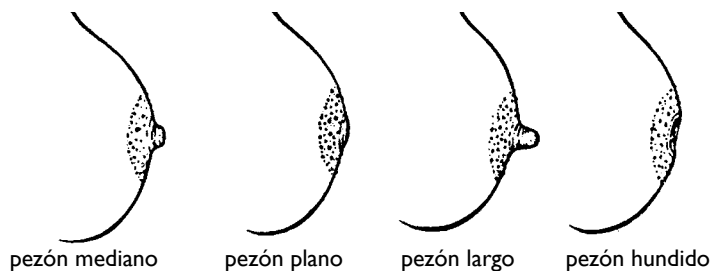
- está creciendo bien y se ve sano y feliz.
- orina 6 veces o más y ensucia sus pañales de 1 a 3 veces en un día y una noche. Usted generalmente podrá darse cuenta de esto después de que el bebé cumpla 5 días, cuando empiece a orinar y obrar más regularmente.

Como la leche de pecho no se ve igual que otras leches, algunas madres temen que no es leche buena. Pero la leche de pecho les da a los bebés todo lo que necesitan.

INQUIETUDES Y PROBLEMAS CON LOS PEZONES

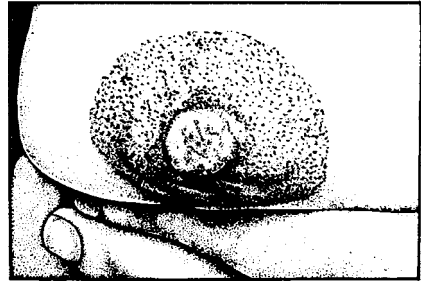
Pezones planos o hundidos

La mayoría de las mujeres que tienen los pezones planos o hundidos pueden dar pecho a sus bebés sin problemas. Esto es porque un bebé mama del pecho, no sólo del pezón. No necesita hacer nada para preparar sus pezones durante el embarazo.



Puede que estas ideas ayuden a su bebé a mamar más fácilmente:

- Empiece a dar pecho a su bebé justo después del parto, antes de que los pechos se le llenen mucho. Asegúrese de que su bebé tome una buena parte de su pecho con la boca (vea página 108).
- Si los pechos se le llenan demasiado, sáquese un poco de leche a mano para ablandarlos. Esto facilitará que el bebé tome más pecho con la boca.
- Antes de dar pecho al bebé, tóquese o súbese el pezón suavemente. No lo exprima.
- Vea si le ayuda poner la mano alrededor del pecho y empujarlo hacia atrás para que el pezón resalte lo más posible.



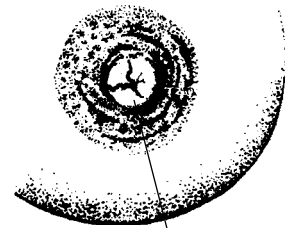
Ofrezca el pecho entero. Esto le ayuda al bebé a tomar una buena parte del pecho con la boca.

Pezones adoloridos o rajados

Si le causa dolor dar pecho, el bebé probablemente no está agarrando suficiente pecho con la boca. Si el bebé sólo mama de los pezones, en poco tiempo éstos se pondrán adoloridos o se rajarán. Un pezón rajado facilita que a la madre le dé una infección. Usted puede enseñarle a su bebé a agarrar más pecho con la boca. Aquí tiene algunas sugerencias.

Prevención y tratamiento:

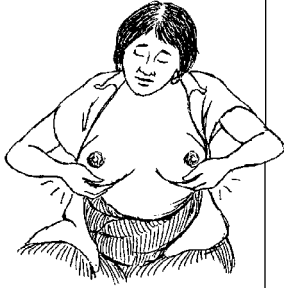
- Asegúrese de sostener al bebé de modo que él puede agarrar una buena parte del pecho con la boca (vea pág. 108).
- No jale el pecho para sacarlo de la boca del bebé. Deje que el bebé mame todo el tiempo que quiera. Cuando termine, él soltará el pecho por sí mismo. Si usted necesita detenerse antes de que el bebé esté listo, jálele la barbilla hacia abajo o con cuidado meta la punta de uno de sus dedos en la boca del bebé. Sus manos deberán estar limpias.
- Para calmar las molestias de los pezones, póngales leche de pecho. Después de que el bebé haya dejado de mamar, sáquese unas cuantas gotas de leche y únteselas en los lugares adoloridos. No se ponga jabones ni cremas en los pechos. El cuerpo produce un aceite natural que mantiene los pezones limpios y suaves.
- No use ropa áspera ni apretada.
- Para ayudar a los pezones adoloridos a sanar, si es posible deje que a sus pechos les dé el aire y el sol.
- Siga dando pecho al bebé con ambos pechos. Si uno de sus pezones está muy adolorido o rajado, empiece a alimentar al bebé con el otro pecho, y luego cámbielo al pecho adolorido ya que la leche haya empezado a salir.
- Si el dolor es demasiado fuerte cuando el bebé mama, sáquese la leche a mano y dásela al bebé con una taza y una cuchara (vea pág. 119). El pezón rajado debe sanar en 2 días.



pezón rajado



infección de un pecho



DOLOR E HINCHAZÓN DE LOS PECHOS

Los pechos de la mujer están demasiado llenos

Cuando los pechos se llenan de leche por primera vez, con frecuencia se sienten hinchados y duros. Esto puede dificultar que se dé pecho al bebé, y los pezones pueden ponerse adoloridos. Si usted alimenta menos al bebé a causa del dolor, su cuerpo dejará de producir suficiente leche.

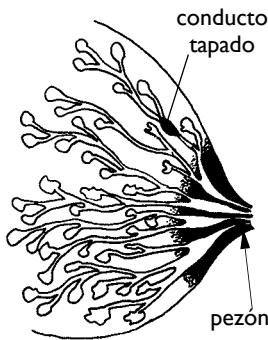
Prevención y tratamiento:

- Empiece a dar pecho a su bebé antes de que pase una hora después del parto.
- Asegúrese de que esté sosteniendo bien al bebé (vea pág. 108).
- Dé pecho al bebé con frecuencia, por lo menos cada 1 a 3 horas, y de ambos lados. Tenga al bebé cerca por la noche, para que pueda alimentarlo fácilmente.
- Si el bebé no puede mamar bien, sáquese un poco de leche a mano—sólo lo suficiente para ablandarse cada pecho—y luego deje que el bebé mame.
- Después de dar pecho al bebé, póngase hojas frescas de col (repollo) o trapos mojados y frescos sobre los pechos.

La hinchazón debe bajar después de 2 ó 3 días. La hinchazón que no mejora se puede convertir en *mastitis* (una hinchazón dolorosa y caliente de los pechos).

Conducto tapado, mastitis

Si se forma una bola dolorosa en el pecho, esto podría indicar que leche espesa está tapando un conducto. Cuando el flujo de leche se tapa en una parte del pecho, también puede causar mastitis. Si una mujer tiene fiebre y parte de uno de sus pechos está caliente, hinchada y adolorida, ella probablemente tiene mastitis. **Es importante seguir dando pecho** al bebé para que el conducto se pueda vaciar y el pecho no se infecte. El bebé puede tomar la leche sin ningún peligro.



Tratamiento para un conducto tapado y para mastitis:

- Póngase trapos mojados y tibios sobre el pecho adolorido antes de dar pecho.
- Siga dando pecho al bebé con frecuencia, sobre todo del pecho adolorido. Asegúrese de que el bebé esté sosteniendo bien el pecho en la boca (vea pág. 108).
- Mientras el bebé mama, súbese la bola suavemente, moviendo los dedos desde la bola hacia el pezón. Esto ayudará a destapar el conducto bloqueado.
- Ponga al bebé en diferentes posiciones para que la leche fluya de todas las partes del pecho.
- Si no puede dar pecho, sáquese la leche a mano o con una botella tibia (vea pág. 113). La leche tiene que seguir fluyendo del pecho para destapar el conducto.
- Use ropa suelta y descanse lo más que pueda.

La mastitis con frecuencia se quita en 24 horas. Si usted tiene fiebre por más de 24 horas, necesita recibir tratamiento para infección de un pecho.

Infección de un pecho (mastitis con infección)

Si ha tenido señas de mastitis sin ninguna mejoría después de 24 horas, o dolor muy fuerte, o una rajadura en la piel por donde puedan entrar microbios, **usted debe recibir tratamiento para infección de un pecho de inmediato.**

Tratamiento:

La parte más importante del tratamiento es seguir dando pecho al bebé con frecuencia. Su leche no representa ningún peligro para el bebé. Las medicinas y el descanso también son necesarios. Si puede, tome tiempo libre del trabajo y consiga ayuda para sus quehaceres en su hogar. También hágase el tratamiento para conductos tapados y mastitis.



Los trapos mojados y tibios pueden ayudar con los conductos bloqueados y la mastitis.

Medicinas para infección de un pecho

Medicinas	Cuánto tomar	Cómo y cuándo tomarla
<u>Para infección tome:</u>		
dicloxicilina	500 mg	4 veces al día durante 7 días.
Si no puede encontrar esta medicina, o es alérgica a la penicilina, tome:		
eritromicina	500 mg	4 veces al día durante 7 días.
Antes de tomar medicinas, vea las "Páginas verdes".		
<u>Para la fiebre y el dolor, tome:</u>		
acetaminofén (paracetamol) o aspirina hasta que el dolor se le quite (vea páginas 511 y 492 en las "Páginas verdes").		
Importante: Si la infección en un pecho no se trata pronto, empeorará. La hinchazón dolorosa se sentirá como si estuviera llena de líquido (absceso). Si eso sucede, siga el tratamiento descrito aquí Y TAMBIÉN acuda a un trabajador de salud que sepa cómo drenar un absceso usando equipo esterilizado.		

Algodoncillo (infección de hongos)

Si usted está sosteniendo al bebé de modo que él esté cómodo y mamando bien, y el dolor en los pezones le dura más de una semana, quizás se deba a que el bebé tiene algodoncillo en la boca. El algodoncillo puede sentirse como un dolor ardiente, punzante o con comezón que se mueve por el pecho. Tal vez usted note manchas blancas o enrojecimiento en su pezón y en la boca del bebé.

Tratamiento:

Haga una mezcla de agua limpia con violeta de genciana al 0,25% y úntela en sus pezones y en las manchas blancas en la boca del bebé, una vez al día durante 5 días, o hasta 3 días después de que sanen por completo. Póngase la mezcla con un trapito o dedo limpio. Si no da resultado, vea qué otras medicinas usar en las "Páginas verdes". Usted puede seguir dando pecho a su bebé. La medicina no perjudicará a ninguno de ustedes, ni dañará su leche.

Cómo mezclar violeta de genciana con agua limpia para hacer una solución al 0,25%:

<i>Si su violeta de genciana dice...</i>	<i>Use</i>
0,5%.....	1 parte de violeta de genciana con 1 parte de agua
1%.....	1 parte de violeta de genciana con 3 partes de agua
2%.....	1 parte de violeta de genciana con 7 partes de agua

Situaciones especiales



Mantenga a un bebé que nació antes de tiempo contra su piel.

DANDO PECHO A LOS BEBÉS CON NECESIDADES ESPECIALES

Bebé pequeño. Si un bebé no puede mamar con suficiente fuerza para alimentarse, usted tendrá que sacarse la leche a mano y darle de comer con una taza. Empiece justo después del parto, y siga aún cuando el bebé pueda mamar un poco por sí mismo. Esto ayudará a sus pechos a producir más leche. Si su bebé pesa menos de un kilo y medio, quizás necesite atención médica especial, incluyendo un tubo que le pase por la nariz y le llegue hasta el estómago. La leche de pecho se le puede dar por ese tubo. Hable sobre esto con un trabajador de salud.

Bebé que nació antes de tiempo. Los bebés que nacen antes de tiempo necesitan ayuda para mantenerse calientes. Quítele al bebé toda la ropa, excepto un gorrito y un pañal. Póngase al bebé erguido dentro de su ropa, contra su piel y entre sus pechos. (Ayuda usar una blusa, un suéter o un rebozo amarrado en la cintura.) Mantenga al bebé dentro de su ropa, con su piel contra la de él, día y noche, y dele pecho con frecuencia. Si el bebé mama débilmente, también dele leche que se haya sacado a mano.

Bebé con labio o paladar partido. Un bebé con estos problemas puede necesitar ayuda especial para aprender a mamar. Si el bebé sólo tiene el labio partido, puede aprender a mamar bien. (Para que la boca del bebé selle alrededor de su pecho, tápele usted la abertura del labio con un dedo.) Si el bebé también tiene el paladar partido, mantenga una buena posición mientras lo alimenta pero trate de sostenerlo erguido. Tal vez usted necesite conseguir ayuda especial. Usted puede sacarse la leche a mano para que sus pechos sigan produciendo bastante, mientras el bebé aprende a mamar.

Bebé amarillo (ictericia). Un bebé que está amarillo necesita bastante luz del sol y leche de pecho para deshacerse de la ictericia. Algunos bebés con ictericia tienen mucho sueño. Si un bebé tiene tanto sueño que no puede mamar, sáquese la leche a mano y désela al bebé con una taza, por lo menos 10 veces en 24 horas. Asolee al bebé temprano en la mañana y a fines de la tarde. O mantenga al bebé en un cuarto donde entre mucha luz.

La ictericia casi siempre empieza después del tercer día de vida y se quita alrededor del décimo día. Si el bebé tiene ictericia u ojos muy amarillos en cualquier otra temporada, si tiene ictericia y además nació mucho antes de tiempo, o si se pone más amarillo o le da aun más sueño, el bebé podría tener una enfermedad grave. De ser posible, lleve al bebé a un centro médico u hospital.



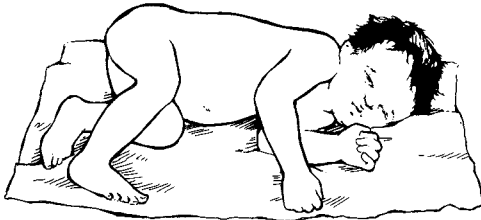
Gemelos o cuates. A veces un gemelo es más pequeño o débil que el otro. Asegúrese de que cada bebé reciba suficiente leche. Usted tendrá suficiente leche para ambos.

Cuando su bebé está enfermo

- Si su bebé está enfermo, usted no debe dejar de darle pecho. Su bebé se recuperará más pronto si usted le da pecho.
- La diarrea es especialmente peligrosa para los bebés. Muchas veces no se necesita medicina, pero hay que tener mucho cuidado porque un bebé puede morir rápidamente de deshidratación.
- Si su bebé tiene diarrea, aliméntelo con más frecuencia y también dele traguitos de suero para tomar.
- Si el bebé está débil, dele pecho más seguido. Si el bebé está tan débil que no puede mamar, sáquese la leche a mano y alimente al bebé con cuchara. Lleve al bebé a un trabajador de salud.
- Si el bebé está vomitando, dele pecho por menos tiempo pero con más frecuencia y también dele traguitos de suero para tomar con una taza o una cuchara de cada 5 a 10 minutos. Si puede, llévalo a un trabajador de salud—la deshidratación puede causar la muerte.
- Siga dando pecho al bebé aunque él necesite estar en el hospital. Si usted no se puede quedar en el hospital, sáquese la leche a mano y pídale a alguien que se la dé al bebé con taza.



suero para tomar



Cómo alimentar a un bebé con una taza

1. Utilice una taza pequeña y muy limpia. Si no le es posible hervirla, lávela con jabón y con agua limpia.
2. Sostenga al bebé erguido o casi erguido sobre su regazo.
3. Acerque una tacita con leche a la boca del bebé. Incline la taza de modo que la leche apenas alcance los labios del bebé. Apóyela suavemente sobre el labio de abajo del bebé y deje que las orillas de la taza toquen el labio de arriba del bebé.
4. No vierta la leche en la boca del bebé. Deje que el bebé tome la leche de la taza con su boca.



► Si usted tiene VIH, vea las página 293 para más información sobre la leche de pecho y el VIH.

► Consiga tratamiento de inmediato para cualquier enfermedad grave causada por una infección, como tuberculosis, tifoidea o cólera, para no pasársela al bebé.



alimentación para la buena salud



CUANDO LA MADRE ESTÁ ENFERMA

Cuando pueda hacerlo, casi siempre es mejor que una madre enferma dé pecho a su bebé a que le dé otros alimentos demasiado pronto. Si usted tiene fiebre alta y suda mucho, quizás produzca menos leche. Para seguir produciendo bastante leche, usted debe tomar bastante líquido y seguir dando pecho a su bebé con frecuencia. Si le es más cómodo, usted puede dar pecho a su bebé acostada (vea pág. 107).

Si por cualquier razón necesita dejar de darle pecho por unos cuantos días, sáquese la leche a mano. Si es necesario tal vez alguien le puede ayudar:

Para evitar pasarle una infección al bebé, lávese bien las manos con agua y jabón antes de tocar al bebé o de tocarse los pechos.

Cuando la madre necesita tomar medicina

La mayoría de las medicinas pasan a la leche de la madre en cantidades pequeñas y débiles, así que no le hacen daño al bebé. Generalmente es más dañino para el bebé que la madre deje de darle pecho.

Hay unas cuantas medicinas que causan efectos secundarios. En este libro hemos marcado esas medicinas con una advertencia y sugerimos otras medicinas que serían más seguras (vea las "Páginas verdes"). Si un promotor de salud le pide que tome una medicina, recuérdle que usted está dando pecho a su bebé, para que escoja un medicamento seguro.

CUANDO UNA MUJER SE EMBARAZA O DA A LUZ A OTRO BEBÉ

Si una madre se embaraza en la temporada en que está dando pecho, puede seguir dando pecho a su bebé. Como producir la leche de pecho y el embarazo requieren que su cuerpo trabaje mucho, ella debe comer muchos alimentos nutritivos.

No es riesgoso seguir dando pecho a un niño más grandecito cuando la madre da a luz a un nuevo bebé. Ella debe alimentar al bebé antes que al niño más grande.

Una mujer que tiene un bebé chiquito y uno más grande puede dar pecho a ambos sin riesgos.



No es riesgoso dar pecho a un bebé durante el embarazo.

Si usted es trabajadora de salud, no basta con que hable sobre dar pecho. Las mujeres necesitan información y apoyo. Enséñeles a las mujeres a no dar nada a sus bebés más que leche de pecho durante los primeros 6 meses. Enséñe a ellas y sus familias qué otros tipos de alimentación pueden ser dañinos para el bebé.

Ayude a las mujeres a dar pecho antes de que tengan problemas. Ayúdeles a confiar en que tienen suficiente leche. Para los problemas comunes, el mejor apoyo es aquél que las madres se pueden dar entre sí. Trate de formar un grupo de apoyo en su comunidad. El grupo puede ser dirigido por mujeres que sólo hayan dado pecho a sus hijos, los cuales estén creciendo bien.

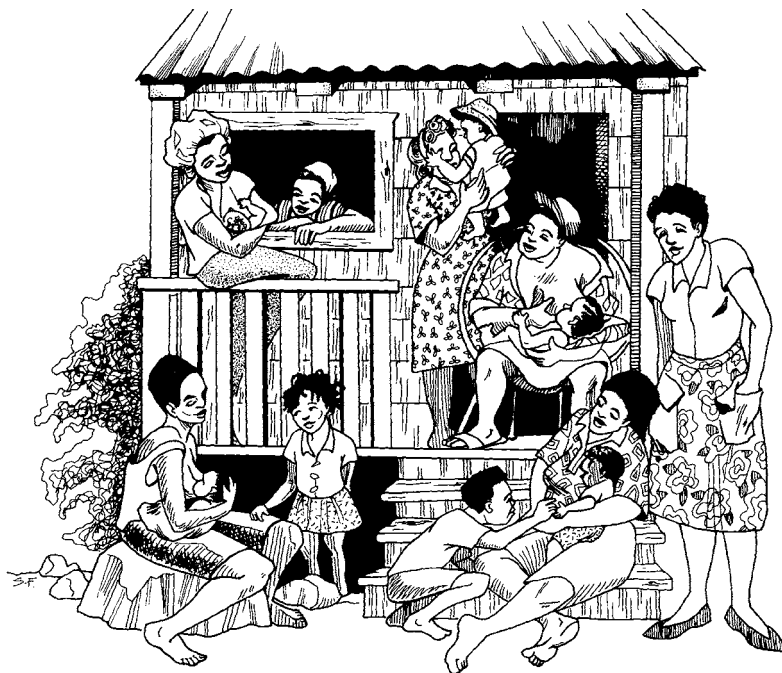
Prepare su centro de salud para que sea cómodo para las mujeres que están dando pecho. Ayude a las madres a dar pecho a sus bebés durante la primera hora después del parto. Deje que los bebés duerman junto con o cerca de sus madres. Cuando una madre esté enferma, permita que su bebé se quede con ella.

Si usted también es madre, dé pecho a su propio bebé para demostrarles a otras mujeres que trabajan fuera del hogar, que pueden seguir haciendo eso sin dejar de dar pecho a sus bebés.

No tenga carteles ni materiales educativos que promuevan la leche enlatada. No les pase a las madres las muestras y regalos de las compañías que producen leche enlatada para bebés, y no deje que los representantes de esas compañías visiten su clínica.

Eduque a los empleadores sobre la importancia de la leche de pecho. Anímelos a que provean un lugar en el cual las mujeres puedan amamantar a sus bebés o sacarse la leche.

La lucha por el cambio



Capítulo 8

En este capítulo:

Cuando la regla deja de venir (menopausia)	124
Cómo cuidar de su salud.	126
Las relaciones sexuales	128
Problemas médicos comunes que dan con la edad	129
Sangre débil (anemia)	129
Reglas pesadas o sangrado a medio mes	129
Bolitas en los pechos	129
Presión alta	130
Problemas para orinar y obrar	130
Matriz caída (prolapso del útero).	131
Venas hinchadas en las piernas (várices)	132
Dolor de espalda	132
Dolor de coyunturas (artritis)	133
Huesos débiles (osteoporosis).	133
Problemas de la vista y del oído.	134
Ansiedad y depresión	135
Confusión mental (demencia).	135
La lucha por el cambio	136

Mujeres mayores de edad



Hoy en día, más y más gente vive por más tiempo. Las condiciones de vida más limpias, las *vacunas* y la mejor *alimentación* ayudan a evitar muchas enfermedades, y las medicinas modernas curan otras.

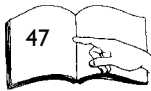
Sin embargo, la prolongación de la vida también ha producido nuevas dificultades. En primer lugar, las personas mayores tienden a tener más problemas médicos que las personas más jóvenes. Aunque la mayoría de estos problemas no se deben a la edad en sí, los cambios que la edad produce en el cuerpo de una persona pueden hacer que los problemas sean más graves o difíciles de tratar.

En segundo lugar, a medida que el mundo cambia y los miembros más jóvenes de la familia abandonan la comunidad para ganarse la vida, muchas personas ya mayores se ven forzadas a cuidarse a sí mismas. O, si viven con sus hijos, las personas mayores pueden sentir que son una carga para una familia o una comunidad que ya no valora ni respeta la vejez.

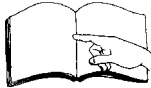
Las mujeres tienen mayores probabilidades de enfrentar estos problemas que los hombres, porque las mujeres generalmente viven más tiempo y muchas veces alcanzan la vejez sin un compañero. Por lo tanto, en este capítulo describimos cómo las mujeres ya mayores pueden cuidar de su salud, tratar problemas médicos que comúnmente dan con la edad, y luchar por mejorar las condiciones en que viven muchas mujeres ya mayores.

► *Cada quien es de la edad de su corazón.*
—Dicho guatemalteco

Cuando la regla deja de venir (menopausia)



hormonas



problemas de la matriz, 380
la depresión, 419
cáncer de los pechos, 382

Una de las principales señas de los inicios del envejecimiento es que la *regla* de una mujer le deja de bajar. Quizás la regla desaparezca de repente, o quizás vaya desapareciendo poco a poco, a lo largo de 1 ó 2 años. La mayoría de las mujeres pasan por este cambio entre los 45 y 55 años de edad.

Señas:

- Su regla cambia. Quizás simplemente le deje de bajar, o quizás usted sangre con más frecuencia durante una temporada. O tal vez usted deje de sangrar durante unos meses, y luego empiece a sangrar otra vez.
- Puede que a veces usted sienta mucho calor o sude mucho (a esto se le llama tener ataques de calor). Esto puede despertarla por las noches.
- Su vagina se vuelve más pequeña y menos húmeda.
- Usted cambia de humor fácilmente.

Estas señas se dan porque los *ovarios* de la mujer dejan de producir huevos (óvulos) y su cuerpo produce menos de las hormonas *estrógeno* y *progesterona*. Las señas empezarán a desaparecer a medida que su cuerpo se vaya acostumbrando a tener menos estrógeno.

Los sentimientos de una mujer con respecto a la menopausia pueden depender de cómo los cambios afecten su cuerpo. También pueden depender de lo que su comunidad opine de las mujeres ya mayores y de la forma en que las trate. Tal vez ella sienta alivio de no tener la regla cada mes. Pero quizás también se sienta triste por no poder tener más hijos.

Qué hacer durante la menopausia

La menopausia es una parte normal de la vida. La mayoría de las mujeres se siente mejor si siguen algunas de las sugerencias de la siguiente página.

En el pasado los doctores recomendaban que las mujeres tomaran medicinas con estrógeno y progesterona para aliviar las severas señas de la menopausia. Esto se conoce como “terapia de reemplazo hormonal” o TRH. Lamentablemente, ahora se ha comprobado que la TRH aumenta el riesgo de que la mujer desarrolle cáncer de los pechos, enfermedad del corazón, coágulo de la sangre y le dé un derrame. Entonces es mejor que la mujer las evite.



Si usted está teniendo señas que la incomodan pruebe lo siguiente:

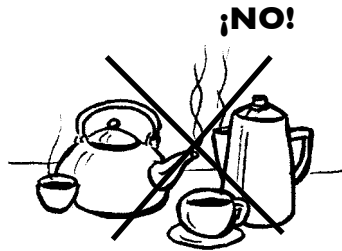
- Use ropa que se pueda quitar fácilmente cuando empiece a sudar.



- Evite los alimentos o las bebidas calientes o picantes. Pueden producir ataques de calor.



- No tome mucho café ni té. Contienen *cafeína*, la cual puede hacer que usted se sienta nerviosa y causarle problemas para dormir.



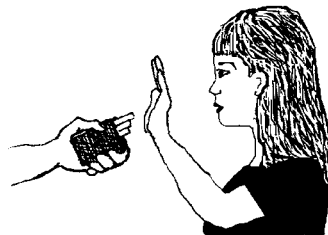
- Haga ejercicio regularmente.



- Si usted bebe alcohol, tome sólo pequeñas cantidades. El alcohol puede aumentar el sangrado y los ataques de calor.



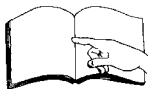
- Deje de fumar o de masticar tabaco. Puede causarle sangrado fuera de lo normal y empeorar mucho los problemas con la debilidad de los huesos (vea pág. 133).



- Explíquelo a su familia que usted puede cambiar de humor fácilmente. Quizás a usted también le ayude hablar sobre sus sentimientos con otras mujeres que estén pasando por la menopausia.
- Pregunte sobre el uso de remedios tradicionales en su comunidad. Muchas veces, las mujeres que ya han pasado por la menopausia sabrán cómo ayudarle a usted a sentirse mejor.

► Aunque las mujeres a veces se sienten incómodas durante la menopausia, la mayoría se siente mejor si hace algunos cambios en sus hábitos diarios y su dieta.

Cómo cuidar de su salud



la alimentación para la buena salud, 165
alimentos ricos en calcio, 168

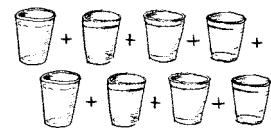
Al igual que el cuerpo de una niña cambia cuando ella se convierte en mujer, el cuerpo de una mujer cambia cuando terminan sus años de fertilidad. La menopausia y el envejecimiento producen cambios en la fuerza de los huesos, en la fuerza y la flexibilidad de los músculos y las coyunturas, y en el bienestar general.

Una mujer puede mejorar mucho sus posibilidades de vivir sus últimos años con energía y buena salud...

Comiendo bien. A medida que una mujer envejece, necesita seguir comiendo alimentos nutritivos para conservar la fuerza de su cuerpo y combatir enfermedades. Además ella empieza a necesitar una mayor cantidad de ciertos alimentos. Como su cuerpo produce menos estrógeno, ayuda que ella coma alimentos ricos en estrógenos de plantas, como frijoles de todo tipo, lentejas y productos de soya. Como sus huesos se desgastan a medida que ella envejece, ayuda que coma alimentos ricos en *calcio*, un *mineral* que fortalece los huesos.

A veces, las personas ya mayores tienen menos ganas de comer que cuando eran más jóvenes. Esto se puede deber a cambios en el gusto y el olfato que hacen que el comer sea menos placentero. O cambios en el cuerpo producidos por la edad pueden hacer que la persona se sienta llena poco después de empezar a comer. Pero esto no quiere decir que las personas mayores necesiten menos alimentos nutritivos. Necesitan que alguien las anime a seguir comiendo bien y a comer una buena variedad de alimentos.

Tomando muchos líquidos. A medida que una persona envejece, la cantidad de agua en su cuerpo disminuye. Además, algunas personas mayores beben menos líquido para no tener que *orinar* por la noche o porque tienen miedo de que la orina les gotee. Esto puede producir *deshidratación*. Para evitar este problema, tome 8 vasos o tazas de líquido al día. Para no tener que



levantarse de noche para orinar, trate de no beber nada de 2 a 3 horas antes de acostarse.

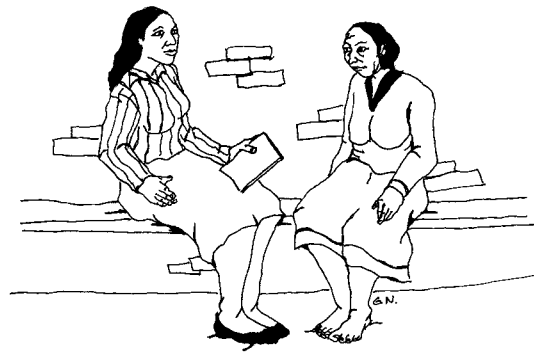
Haciendo ejercicio regularmente.

Las actividades de todos los días, como caminar, jugar con los nietos, ir al mercado, cocinar y trabajar en el campo pueden ayudar a conservar fuertes los músculos y huesos de una mujer; y a evitar que las coyunturas se le entiesen. El ejercicio hecho regularmente también ayuda a mantener un buen peso y a evitar males del corazón.



Tratando pronto las enfermedades.

Algunas personas piensan que envejecer quiere decir estar enfermo una gran parte del tiempo. Pero eso no es cierto. Si una mujer no se siente bien, quizás tenga una enfermedad que pueda ser tratada, y que no tiene nada que ver con la edad. Ella necesita recibir tratamiento lo más pronto posible.



Manteniéndose activa. Una mujer se conservará más sana y feliz si se mantiene activa y sigue haciendo cosas productivas. Dedíquese a alguna nueva actividad, únase a algún grupo o trabaje en un proyecto comunitario. Ésta puede ser una buena época para que una mujer trabaje por mejorar las condiciones en su comunidad. He aquí un ejemplo:

► *Trate de ver a un trabajador de salud si se siente enferma y no ha podido encargarse del problema usted misma.*



Luisa Waithira Nganga se dedica a cultivar café en el pueblo de Kandara en Kenya, África. En 1991, como miembro de una organización dedicada a plantar árboles en Kenya, ella conoció a un grupo de campesinas que se quejaron de una fábrica de café río arriba. Los fertilizantes y las sustancias químicas que la fábrica usaba para procesar el café estaban cayendo al río, y el ganado de las mujeres se estaba enfermando y muriendo por tomar el agua contaminada.

Poco después, muchas de las campesinas empezaron a reunirse para hablar con Luisa. Se dieron cuenta de cómo el río también estaba afectando su salud y la salud de sus hijos. Decidieron presionar a los funcionarios municipales para que forzaran a la fábrica a no contaminar el río.

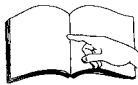
Luisa, sin embargo, nunca dejó de insistir que los derechos y las responsabilidades van juntos. Así que ayudó a las mujeres a darse cuenta de cómo sus propios hábitos afectaban a otras personas río abajo. Por ejemplo, cuando ellas limpiaban sus máquinas para fertilizar o lavaban su ropa en el río, eso era dañino para las personas río abajo. Como Luisa decía: —Primero tenemos que ser responsables nosotras mismas, para poder demandar nuestros derechos con la conciencia limpia.

En 1993, Luisa y el grupo de campesinas crearon una organización llamada Mujeres Campesinas a favor del Saneamiento. Cada vez que el río se ve amenazado por la contaminación de fábricas, Luisa puede organizar a hasta 100 mujeres que van a ver a las autoridades locales y les explican el problema. Además de cuidar el río, el grupo se ha dedicado a construir letrinas y a demandar que los gobiernos locales se vuelvan a apropiarse de pozos públicos que han caído en manos de dueños privados.

Luisa ha dejado de plantar árboles, pero no se arrepiente. Ella explica que había problemas más urgentes que estaban afectando a su pueblo y su tierra. Ella les dice a sus compañeras: —Dios no vendrá a la Tierra a resolver nuestros problemas. El gobierno no puede saber cuáles son nuestros problemas. Sólo nosotras mismas podemos encargarnos de que se resuelvan.

Las relaciones sexuales

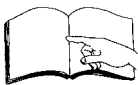
► *No hay ninguna razón basada sólo en la edad por la cual una mujer no pueda disfrutar el sexo durante todo el tiempo que ella viva.*



el placer sexual, 186
infecciones de la vagina, 265

infecciones del sistema urinario, 366

► *No use vaselina ni aceites que contengan perfumes para humedecerse la vagina. Pueden irritarla.*

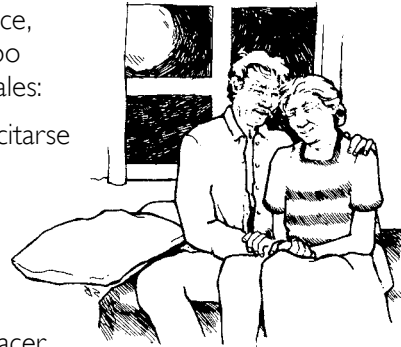


el sexo seco, 190

Para algunas mujeres, la menopausia es una liberación de las demandas sexuales del matrimonio. Otras mujeres empiezan a interesarse más en el sexo, porque ya no temen embarazarse sin querer. En cualquier caso, todas las mujeres siguen necesitando amor y cariño.

A medida que una mujer envejece, algunos de los cambios en su cuerpo pueden afectar sus relaciones sexuales:

- Quizás ella se tarde más en excitarse durante las relaciones sexuales (esto también les sucede a los hombres).
- Puede que su vagina esté más seca, lo cual puede hacer que el sexo sea incómodo, o hacer que ella contraiga una infección de la vagina o del sistema urinario más fácilmente. También puede aumentar el riesgo de infectarse con VIH.



Qué hacer:

- Tómese más tiempo antes de realizar el acto sexual, para que la vagina pueda producir su humedad natural. También puede humedecerse la vagina con saliva, aceites vegetales (por ejemplo aceite de maíz o de oliva) u otros lubricantes.

IMPORTANTE *No se humedezca la vagina con aceites si está usando condones. El aceite debilitará el condón y éste podría romperse. No se debe usar aceite de cacahuate (maní) si sospecha que tenga una infección de herpes en los genitales (vea pág. 272).*

- Si a su pareja le cuesta trabajo poner o mantener el pene duro, tenga paciencia. Tal vez usted pueda ayudarlo a excitarse tocándolo.
- No seque la vagina antes de tener relaciones sexuales.
- Para evitar problemas urinarios, orine tan pronto como pueda después del sexo para deshacerse de los microbios.

Cómo protegerse contra el embarazo y las enfermedades sexuales

Usted puede embarazarse hasta que su regla le haya dejado de venir completamente durante un año. Para evitar un embarazo no deseado, usted debe seguir usando algún método de *planificación familiar* hasta que haya pasado ese tiempo (vea pág. 197).

Si usted está usando un método *hormonal* de planificación familiar (como la píldora, inyecciones o implantes), deje de usarlo como a los 50 años de edad para ver si usted todavía está teniendo la regla. Use otro método hasta que deje de tener la regla durante un año entero (12 meses).

A menos que esté segura de que ni usted ni su pareja tienen una infección de transmisión sexual, incluyendo el virus que causa el SIDA, asegúrese de usar un condón cada vez que tengan relaciones sexuales—aunque usted ya no pueda embarazarse (vea pág. 189).



En las siguientes páginas describimos algunos de los problemas médicos que más afectan a las mujeres ya mayores. Para otros problemas, como los males de la vesícula y del corazón, los *derrames cerebrales*, los problemas de la *tiroides*, las llagas en las piernas debido a la mala circulación y los problemas para dormir; consulte *Donde no hay doctor* u otro libro sobre medicina general. Para información sobre la *diabetes*, vea la página 174.

SANGRE DÉBIL (ANEMIA)

Aunque muchas personas piensan que la anemia sólo es un problema de las mujeres jóvenes, este mal afecta a muchas mujeres ya mayores—casi siempre debido a la mala alimentación o a reglas muy pesadas.

REGLAS PESADAS O SANGRADO A MEDIO MES

La regla de muchas mujeres va cambiando cuando ellas tienen entre 40 y 50 años de edad. Algunas tienen sangrado más fuerte, otras sangrado que dura más tiempo. El sangrado fuerte que dura meses o años puede producir anemia.

Las causas más comunes del sangrado que es más fuerte o dura más tiempo son:

- los cambios hormonales
- tumores en la *matriz* (*fibromas* o *pólipos*)

Tratamiento:

- Para evitar la anemia, todos los días coma alimentos ricos en hierro o tome pastillas de hierro.
- Tome 10 mg de acetato de medroxiprogesterona, una vez al día, durante 10 días. Si el sangrado no se ha detenido después de 10 días, tome la medicina otros 10 días. Si aún así sigue sangrando, acuda a un trabajador de salud.
- Trate de ver a un trabajador de salud si ha tenido sangrado fuerte por más de 3 meses, si tiene sangrado a medio mes, o si empezó a sangrar 12 meses o más después de la menopausia. Un trabajador de salud tendrá que rasparle la matriz por dentro (D y C) o hacerle una biopsia y enviar el tejido a un laboratorio para que revisen si tiene cáncer.

Si usted ha tenido dolor y sangrado fuerte durante años, vea el capítulo sobre cáncer y tumores.

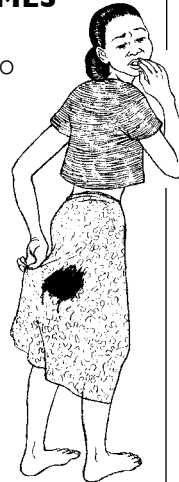
BOLITAS EN LOS PECHOS

Las mujeres ya mayores muchas veces encuentran bolitas o bultitos en sus pechos. La mayoría de estas bolitas no son peligrosas, pero algunas pueden ser señas de cáncer (vea pág. 382). La mejor manera de averiguar si usted tiene alguna bolita en los pechos es examinándoselos usted misma (vea pág. 162).

Problemas médicos comunes que dan con la edad



anemia, 172
sangrado fuerte, 360
fibromas, 380
pólipos, 380



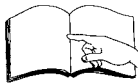
alimentos con hierro, 167
pastillas de hierro, 73
cáncer de la matriz, 381



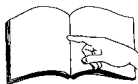
► Todas estas señas también pueden deberse a otras enfermedades. Para mayor información, vea **Donde no hay doctor** u otro libro sobre medicina general.



la presión de la sangre



pérdida de peso, 174
la alimentación para la buena salud, 165



goteo de orina, 370
ejercicio de apretamiento, 371

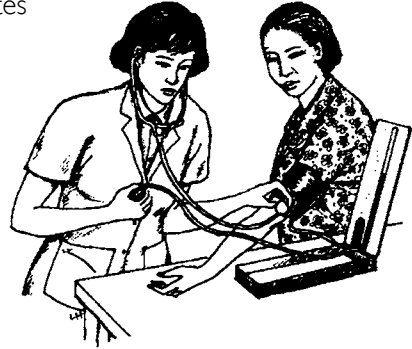
PRESIÓN ALTA

La presión alta de la sangre puede causar muchos problemas, como males del corazón y de los riñones, y derrames cerebrales.

Señas de presión tan alta que es peligrosa:

- dolores de cabeza frecuentes
- mareos
- zumbido en los oídos

Si usted va a ver a un promotor de salud por cualquier razón, pregunte si también le puede revisar la presión.



IMPORTANTE Al principio, la presión alta no produce molestias. Pero es importante bajarla antes de que se presenten señas de peligro. Las personas que pesan de más o que piensan que podrían tener la presión alta deben medírsela regularmente.

Tratamiento y prevención:

- Haga algo de ejercicio a diario.
- Si pesa de más, trate de bajar de peso.
- Evite los alimentos con mucha grasa, azúcar o sal.
- Si fuma o mastica tabaco, trate de dejar de hacerlo.

Si usted tiene la presión muy alta, quizás también necesite tomar medicina.

PROBLEMAS PARA ORINAR Y OBRAR

Muchas mujeres ya mayores tienen problemas de goteo de orina o dificultades para obrar. Puede que a ellas les dé mucha pena hablar sobre estos problemas, sobre todo con un médico que sea hombre. Así que ellas sufren solas.

Los problemas urinarios muchas veces se deben a debilidad del músculo dentro de la vagina. El 'ejercicio de apretamiento' ayuda a fortalecer ese músculo. Además, para ayudar al excremento a salir cuando la mujer esté yendo al baño, ella puede meterse dos dedos en la vagina y empujar hacia atrás.

Una mujer ya mayor también puede tener problemas para obrar porque los intestinos empiezan a trabajar más lentamente a medida que ella envejece. Ayuda tomar muchos líquidos, comer alimentos con mucha fibra (como panes de grano integral o verduras) y hacer ejercicio regularmente.

MATRIZ CAÍDA (PROLAPSO DEL ÚTERO)

A veces, a medida que una mujer envejece, se le van debilitando los músculos que sostienen la matriz. La matriz puede caérsele hasta la vagina e incluso puede sobresalir entre los pliegues de la *vulva*. En los peores casos, la matriz entera puede salirse de la vulva cuando una mujer obra, tose, estornuda o levanta algo pesado.

Una matriz caída generalmente se debe a un daño que la mujer haya sufrido durante el parto—sobre todo si la mujer ha tenido muchos bebés o bebés que han nacido uno tras otro. También puede suceder si la mujer pujó antes de tiempo durante el parto, o si la persona que la haya atendido le empujó el vientre por fuera. Pero tanto la edad como el levantar cosas pesadas pueden empeorar el problema. Las señas muchas veces aparecen después de la menopausia, cuando los músculos se vuelven más débiles.

Señas:

- Usted necesita orinar con frecuencia, o tiene dificultades para orinar, o la orina le gotea.
- Usted tiene dolor en la parte baja de la espalda.
- Usted siente como si algo le estuviera saliendo de la vagina.
- Todas las señas anteriores desaparecen cuando usted se acuesta.

Tratamiento:

El 'ejercicio de apretamiento' puede fortalecer los músculos alrededor de la matriz y la vagina. Si usted ha estado haciendo este ejercicio todos los días durante 3 ó 4 meses y no le ha ayudado, hable con un trabajador de salud. Tal vez necesite usted un pesario (un anillo de hule) que se pone en lo profundo de la vagina para sostener a la matriz en su lugar. Si el pesario no le da resultado, tal vez necesite usted una operación.

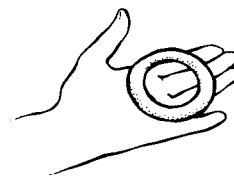
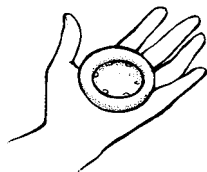
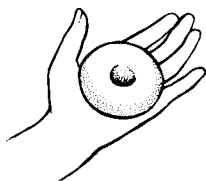


cómo evitar una matriz caída



ejercicio de apretamiento

Tipos de pesarios vaginales



Si no hay pesarios donde usted vive, pregunte a las mujeres ya mayores en su comunidad lo que hacen para este problema.



Esta mujer está manteniendo la pierna en alto mientras cose.

VENAS HINCHADAS EN LAS PIERNAS (VÁRICES)

Las várices son venas que están hinchadas y muchas veces causan dolor. Las mujeres ya mayores que han tenido muchos hijos son quienes tienen mayores probabilidades de padecer de este problema.

Tratamiento:

No hay medicina para las várices, pero estas sugerencias pueden ser de ayuda:

- Trate de caminar o de mover las piernas por lo menos 20 minutos todos los días.
- Trate de no pasar demasiado tiempo parada o sentada con los pies hacia abajo o con las piernas cruzadas.
- Si tiene que estar parada o sentada mucho tiempo, trate de tomar descansos para acostarse con los pies elevados a un nivel más alto que el corazón. Trate de hacer esto tantas veces como pueda durante el día.

- Cuando tenga que estar parada por mucho tiempo, mueva los pies como si estuviera caminando.
- Cuando duerma, ponga los pies sobre almohadas o un montón de trapos.
- Para ayudar a contener las venas, use vendas o medias elásticas o envuélvase las piernas con tela no muy apretada. Pero, por la noche, asegúrese de quitarse lo que use.

DOLOR DE ESPALDA

El dolor de espalda en las mujeres mayores muchas veces se debe a haber levantado y cargado cosas pesadas toda la vida.

Muchas veces ayuda...

- hacer ejercicio todos los días para estirar y fortalecer los músculos de la espalda. Quizás disfrute esto más si organiza a un grupo de mujeres para que hagan ejercicio juntas.
- pedir a miembros más jóvenes de la familia que le ayuden si usted tiene que seguir haciendo trabajo pesado.



ejercicios para la espalda

DOLOR DE COYUNTURAS (ARTRITIS)

Muchas mujeres mayores tienen dolor de *coyunturas* causado por artritis. Generalmente no se puede curar por completo, pero el siguiente tratamiento puede ser de ayuda.



Tratamiento:

- Descanse las partes que le duelan.
- Remoje trapos en agua caliente y póngaselos en las áreas adoloridas. Tenga cuidado de no quemarse la piel. (Algunas personas que tienen dolor de coyunturas no pueden sentir la piel sobre las áreas adoloridas.)
- Para poder seguir moviendo las coyunturas, súbelas y estírelas suavemente todos los días.
- Tome una medicina suave para el dolor: La aspirina da los mejores resultados para la artritis. Para el dolor muy fuerte, tome de 600 a 1.000 mg de aspirina, hasta 6 veces al día (pero no tome más de 4 g en un día), con comida, leche o un vaso grande de agua. El ibuprofeno también es eficaz. Tome 400 mg de 4 a 6 veces al día.



ejercicios para evitar contracturas



medicinas para el dolor

IMPORTANTE *Si los oídos le empiezan a zumbar o si le empiezan a salir moretones fácilmente, tome menos aspirina. Además, si usted está teniendo mucho sangrado de la vagina, no debe tomar aspirina.*

HUESOS DÉBILES (OSTEOPOROSIS)

Después de la menopausia, el cuerpo de una mujer empieza a producir menos estrógeno, y los huesos se le debilitan. Los huesos débiles se rompen fácilmente y sanan lentamente.

Una mujer corre un mayor riesgo de que se le debiliten los huesos si ella...

- tiene más de 70 años de edad.
- es delgada.
- no hace ejercicio.
- no come suficientes alimentos ricos en calcio.
- ha estado embarazada muchas veces.
- bebe mucho alcohol.
- fuma o mastica tabaco.



► *La debilidad de los huesos es una de las principales causas de incapacidades en las mujeres ya mayores.*

► *Tanto el ejercicio como el calcio fortalecen los huesos.*



alimentos ricos en calcio

Tratamiento:

- Camine durante 20 ó 30 minutos todos los días.
- Coma alimentos ricos en calcio.

PROBLEMAS CON LA VISTA Y EL OÍDO

A medida que envejecen, muchas mujeres dejan de ver o de oír tan bien como antes. Las mujeres con problemas de la vista o del oído corren un mayor riesgo de tener accidentes, y es menos probable que trabajen fuera del hogar o que participen en la vida comunitaria.

Problemas de la vista



Después de los 40 años de edad, es común no poder ver bien objetos de cerca. Muchas veces ayuda usar lentes.

Una mujer también debe estar pendiente de las señas de tener demasiada presión del líquido en el ojo (glaucoma). Éste es un mal que puede dañar el ojo por dentro y producir ceguera. El glaucoma *agudo* comienza de repente, con dolor de cabeza muy fuerte o dolor en el ojo. El ojo también se sentirá duro al tocarlo. El glaucoma *crónico* generalmente no es doloroso, pero una mujer poco a poco empieza a perder la vista de lado. De ser posible, las mujeres mayores deben ir a un centro médico para que les revisen los ojos en busca de estos problemas. Para mayor información, vea *Donde no hay doctor* u otro libro sobre medicina general.

Problemas del oído

Muchas mujeres mayores de 50 años de edad tienen pérdida del oído. Puede que otras personas no se den cuenta del problema porque no lo pueden ver. O quizás empiecen a excluir a la persona de las conversaciones y las actividades sociales.



Si usted nota que está perdiendo el oído, he aquí algunas cosas que puede hacer:



- Siéntese en frente de la persona con quien esté hablando.
- Pida a sus parientes y amigos que hablen despacio y claramente. Pero pídales que no griten. Eso puede hacer que las palabras sean aun más difíciles de entender.
- Apague los radios o televisores cuando esté conversando con alguien.
- Pregunte a un trabajador de salud si su pérdida del oído se podría tratar con medicinas, una operación o usando un audífono.

ANSIEDAD Y DEPRESIÓN

Las mujeres ya mayores muchas veces se sienten ansiosas o deprimidas porque su papel en la familia y en la comunidad ha cambiado, o porque se sienten solas, están preocupadas por el futuro o tienen problemas médicos que les causan incomodidad y dolor. Para mayor información sobre la ansiedad y la depresión, vea el capítulo sobre la salud mental.

CONFUSIÓN MENTAL (DEMENCIA)

Algunas personas mayores tienen dificultades para recordar cosas y pensar claramente. Cuando estos problemas se vuelven graves, se les llama demencia.

Señas:

- La persona tiene dificultades para concentrarse o se pierde en medio de una conversación.
- Repite la misma cosa una y otra vez. No recuerda que ya ha dicho lo mismo antes.
- La persona tiene dificultades con sus tareas del diario. Quizás tenga problemas para vestirse o preparar alimentos.
- Tiene cambios de conducta. Puede que se ponga irritable, que se enoje o que haga cosas repentinas e inesperadas.

Estas señas se deben a cambios que suceden en el cerebro, y generalmente se desarrollan a lo largo de bastante tiempo. Si las señas empiezan repentinamente, es probable que el problema se deba a otras causas como un exceso de medicina en el cuerpo (toxicidad), una infección grave, *desnutrición* o depresión grave. Muchas veces la confusión desaparecerá si estos problemas son tratados.

Tratamiento:

No hay tratamiento especial ni una cura para la demencia. El cuidar a una persona que está confundida puede ser muy duro para los miembros de la familia. Ayuda compartir la responsabilidad por el cuidado de la persona, y conseguir el apoyo de personas fuera de la familia, siempre que sea posible.

Para ayudar a la persona que tiene demencia, trate de...

- hacer que sus alrededores sean lo más seguros que se pueda.
- mantener las mismas rutinas diarias para que la persona sepa qué esperar.
- tener por toda la casa objetos que la persona reconozca.
- hablarle a la persona en una voz lenta y calmada. Dele suficiente tiempo para contestar.
- establecer límites claros sin demasiadas opciones. Haga preguntas que la persona pueda responder con un simple "sí" o "no".



La lucha por el cambio

En la mayoría de los lugares, es tradicional que las familias vivan juntas y que las personas más jóvenes cuiden a los ancianos. Pero hoy en día, muchas mujeres y hombres trabajan fuera de sus comunidades. Muchas veces tienen que viajar lejos de sus hogares para ganar dinero para mantener a sus familias. Ahora, con frecuencia, los ancianos tienen que cuidarse a sí mismos.

Para las mujeres es más probable vivir solas que para los hombres. Las mujeres generalmente viven más tiempo que los hombres y muchas veces se casan con hombres mayores que ellas. En muchos lugares, se considera que las viudas son menos importantes que las mujeres casadas. Cuando una mujer ya mayor vive en una comunidad que no valora a los ancianos, ella—al igual que su familia—puede sentir que no vale la pena tratar sus problemas médicos. O puede que ni siquiera haya servicios para atender los problemas médicos que ella tenga.

Cuando una mujer mayor además es muy pobre, los problemas que ella enfrenta son mucho peores. Quizás ella no tenga suficiente dinero para pagar por servicios médicos y medicinas, para comprar alimentos nutritivos, o para pagar por un lugar sano donde vivir:



Proyectos para ganar dinero. Una forma en que las mujeres mayores pueden mejorar su situación es encontrando modos de ganar dinero para mantenerse a sí mismas e incluso ayudar a sus familias, tales como:

- criar animales, como gallinas, cabras o vacas y luego vender los huevos, la leche, el queso o la carne.
- hacer pan u otros tipos de comida para vender.
- hacer artesanías o coser cosas para vender.

Seis viudas que viven en una pequeña comunidad de El Salvador, decidieron que querían ganar algo de dinero criando pollos para vender. Ninguna de ellas había criado pollos antes, pero le pidieron a un grupo que apoya cooperativas que les enseñara a hacerlo.

Después de que una asociación comunitaria local les prestó dinero, el grupo de mujeres empezó a trabajar. Por la noche, las mujeres se turnaban para dormir en el gallinero, para que ni los animales ni la gente se robaran los pollos. En la madrugada, las mujeres se levantaban para matar y limpiar los pollos. Cada día, las mujeres caminaban varios kilómetros para ir a vender los pollos en otras comunidades. Cargaban los pollos en canastas sobre la cabeza.

Los hombres de su comunidad—e incluso un especialista que trabajaba con una agencia—les dijeron que su proyecto fracasaría. Pero las viudas ganaron suficiente dinero para cubrir sus costos, comprar nuevos pollos y para recibir cada una como 45 dólares al mes. Aunque no era mucho dinero, era más de lo que cualquiera de ellas había ganado antes. Además se ganaron el respeto de su comunidad por tener un negocio exitoso. Como una de ellas dijo: —Nunca nos imaginamos que podríamos llevar nuestro propio negocio. Ahora mírenos. ¡Somos las jefas!

Servicios comunitarios para ancianas. Trabajando unidas, las mujeres mayores pueden animar a sus comunidades a...

- construir viviendas más baratas para las mujeres mayores, o formar grupos que vivan juntos para ahorrarse algo de los costos de la vida.
- incluir a mujeres ya mayores en los programas de nutrición.
- entrenar a trabajadores de salud para que puedan atender las necesidades especiales de las mujeres ya mayores.

Las mujeres ya mayores pueden instruir a los jóvenes. Las mujeres mayores son quienes principalmente conocen las prácticas curativas tradicionales, y sólo ellas pueden pasar sus conocimientos a la siguiente generación. Para preservar estas prácticas y recordarles a otras personas que las ancianas tienen habilidades valiosas, las mujeres pueden enseñarles estas prácticas a sus hijos y nietos. Las mujeres ya mayores también pueden enseñarles las prácticas a los promotores de salud, para que ellos puedan usar los mejores métodos tanto de la medicina tradicional como de la medicina moderna.



Cambios en las leyes y las políticas del gobierno.

Muchos gobiernos proporcionan pensiones (ingresos mensuales), vivienda y atención médica para los ancianos. Si su gobierno no proporciona estas cosas, trate de trabajar con otras mujeres para cambiar las leyes. Este tipo de cambio lleva tiempo. Pero aunque a una mujer no le toque ver los cambios, sabrá que ella ha luchado para crear una vida mejor para sus hijas y sus nietas.

► *Las mujeres mayores tienen mucha experiencia y sabiduría. Si trabajan unidas pueden tener mucho poder.*

La aceptación de la muerte

Cada cultura tiene una serie de creencias acerca de la muerte e ideas acerca de la vida después de la muerte. Estas ideas, creencias y tradiciones pueden consolar a una persona que se está enfrentando a la muerte. Pero la persona también necesita que sus seres queridos la apoyen, y sean amables y honestos con ella.

La mejor manera en que usted puede ayudar a una persona que está muriendo es prestando atención a sus sentimientos y necesidades. Si ella quiere morir en casa—rodeada de sus seres queridos—en vez de en un hospital, trate de respetar sus deseos. Si ella quiere hablar de la muerte, trate de ser honesta con ella. Una persona que está muriendo generalmente lo sabe, en parte por lo que siente en su propio cuerpo, y en parte por las reacciones que ella nota en sus seres queridos. Deje que ella hable abiertamente sobre sus temores y sobre las alegrías y las penas de su vida. Así, cuando llegue la hora de su muerte, tal vez ella pueda aceptarla más fácilmente como el fin natural de la vida.

Capítulo 9

En este capítulo:

La auto-estima	140
Cómo cuidar de su salud.	141
Cómo saber cuando está enferma	141
El cuidado de la piel	142
El ejercicio.	143
La sexualidad y la salud sexual.	144
La planificación familiar.	145
El embarazo y las discapacidades	145
La seguridad personal	146
La lucha por el cambio	147

En este capítulo usamos el término 'mujeres con discapacidad' en vez de 'mujeres discapacitadas'. Lo hacemos para recordarle a la gente que aunque una discapacidad puede impedir que una mujer haga ciertas cosas, de muchas maneras ella es como cualquier otra mujer. Antes que nada, ella es mujer.

Sin importar qué haya causado la discapacidad de una mujer, ella puede ser tan productiva como una mujer que no tenga una discapacidad. Ella sólo necesita la oportunidad de desarrollar sus habilidades plenamente.

Para información más completa sobre la atención médica para mujeres con discapacidad, vea el manual de Hesperian titulado *Un manual de salud para mujeres con discapacidad*. Para información sobre cómo pedir el manual, vea la última página de este libro.

Las mujeres con discapacidad



Una de cada 10 mujeres tiene una discapacidad que afecta su vida diaria. Puede que ella tenga dificultades para caminar, levantar cosas, ver, oír o usar la mente. Pero muchas veces nadie ve ni oye a estas mujeres. Se encuentran escondidas y no participan en las actividades de la comunidad porque la gente las considera menos útiles y menos valiosas que las mujeres que no tienen discapacidades.

¿A QUÉ SE DEBEN LAS DISCAPACIDADES?

Las costumbres y las creencias locales a veces le dan a la gente ideas falsas sobre las discapacidades. Por ejemplo, puede que las personas piensen que una mujer tiene una discapacidad porque ella hizo algo malo en una vida anterior y ahora está siendo castigada. O quizás piensen que su discapacidad es contagiosa y tengan miedo de estar cerca de ella.

Pero las discapacidades no se deben a alguna cosa que la persona haya hecho mal. En los países pobres, muchas discapacidades se deben a la pobreza, a los accidentes y a la guerra. Por ejemplo:

- Si una madre no puede comer lo suficiente cuando está embarazada, puede que su hijo nazca con una discapacidad (*defecto de nacimiento*).
- Si un bebé o un niño chiquito no puede comer bien, puede que él o ella se vuelva ciego o tenga retraso mental.
- La falta de *saneamiento* y las condiciones de vida atestadas, junto con la mala *alimentación* y la falta de *vacunas* y servicios médicos básicos, pueden ayudar a causar muchas discapacidades.
- En las guerras actuales, más mujeres y niños mueren o quedan discapacitados que soldados u otros hombres.

Pero aunque todas estas causas de las discapacidades fueran eliminadas, siempre habrá personas que tengan discapacidades—es una parte natural de la vida.



Una de cada 10 mujeres tiene una discapacidad que afecta su vida diaria.

La auto-estima

La siguiente carta nos llegó de un grupo de mujeres con discapacidad que viven en Ghana, un país en el oeste de África. Pero pudo haber venido de cualquier comunidad, porque por todo el mundo a las mujeres (y sobre todo a las mujeres con discapacidad) se les enseña a no valorarse a sí mismas.

Un grupo de mujeres con discapacidad fundó nuestra Asociación en 1989 para ayudar a promover el bienestar de las mujeres con discapacidad. Tenemos 21 miembros con diferentes discapacidades (de la vista, del oído, del habla y del movimiento). Nos reunimos una vez al mes para hablar sobre nuestros problemas y para tratar de encontrar soluciones.

Todas estamos de acuerdo en que la gente muchas veces *discrimina* a las mujeres con discapacidad porque...

- somos mujeres.
- tenemos discapacidades.
- casi todas somos pobres.



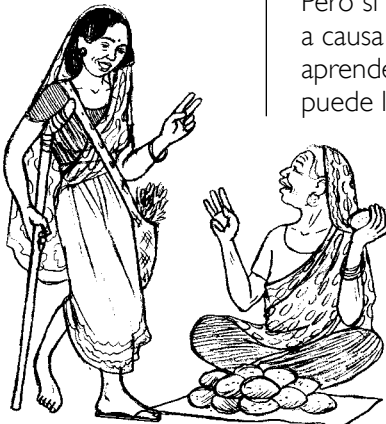
Se considera que no somos buenas parejas para el matrimonio y que creamos una 'mala' imagen en los lugares de trabajo. Las niñas y las mujeres con discapacidad muchas veces no pueden recibir una educación, aunque esté disponible. Por ejemplo, aun en las escuelas especiales para niños con discapacidades, los varones generalmente reciben preferencia.

Es raro que recibamos entrenamiento para cualquier tipo de trabajo. Somos víctimas del abuso—tanto físico como emocional y sexual. Al contrario de los hombres y las mujeres que no tienen discapacidades, a nosotras raras veces se nos permite tomar una decisión, ya sea en nuestro hogar o en la comunidad.

Pero para cada una de nosotras que formamos parte de la Asociación, nuestro mayor problema es la falta de auto-estima. La sociedad nos enseña a no valorarnos a nosotras mismas. Generalmente nos considera incapaces de retener a un hombre, de tener hijos, y de llevar a cabo trabajo significativo. Por lo tanto, la gente considera que no tenemos utilidad ni valor. Incluso nuestros parientes sólo nos quieren si descubren que tenemos algún valor para ellos.

—Dormaa Ahenkro, Ghana

Una mujer, ya sea que tenga una discapacidad o no, tendrá un alto nivel de propia estima si ella crece con el apoyo de su familia, su escuela y su comunidad para tener la mejor vida que ella pueda. Pero si una mujer crece sintiendo que vale menos que otras personas a causa de una discapacidad, ella tendrá que luchar mucho para aprender a valorarse a sí misma. Este proceso nunca es fácil, pero puede lograrse tomando pequeños pasos.



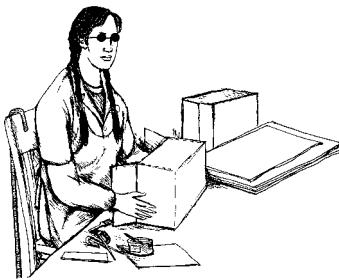
El primer paso es conocer a otras personas. A medida que la vayan conociendo, se darán cuenta de que las mujeres con discapacidad realmente no son tan diferentes de las mujeres que no tienen discapacidades. Cada vez que usted salga, podrá conocer a otras personas y hablar con ellas más fácilmente.

Un segundo paso es crear o unirse a un grupo de mujeres.

Hablando con otras personas, usted puede empezar a entender cuáles son sus propios puntos fuertes y débiles. Un grupo puede proporcionar un lugar seguro donde las mujeres puedan hablar abiertamente—siempre y cuando todas se comprometan a no hablar fuera del grupo sobre cualquier cosa que se diga dentro del grupo.

Usted también puede crear o unirse a un grupo para mujeres con discapacidad y compartir sus ideas y sus experiencias sobre los retos especiales que vienen de tener una discapacidad. Todas ustedes pueden apoyarse mutuamente durante los buenos y los malos tiempos.

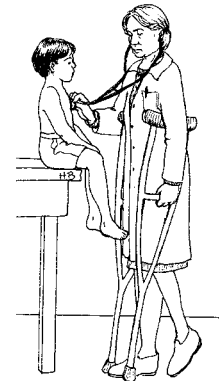
Ustedes también pueden apoyarse mutuamente en sus esfuerzos por aprender a volverse independientes. Por todo el mundo hay mujeres con discapacidad que están trabajando como doctoras, enfermeras, tenderas, escritoras, maestras, campesinas y organizadoras de la comunidad. Ayudándose unas a otras, ustedes pueden empezar a prepararse para el futuro, como lo haría cualquier otra mujer.



Concéntrese en lo que sí puede hacer en vez de en lo que no puede hacer.



grupos de apoyo



Si usted tiene una discapacidad, es probable que la mayoría de sus problemas médicos no sean diferentes a los de otras mujeres, y usted podrá encontrar información sobre ellos en otros capítulos de este libro. Pero los siguientes puntos pueden ser de especial interés para las mujeres con discapacidad, sobre todo para aquellas que han perdido la sensación en partes del cuerpo.

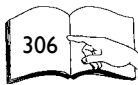
CÓMO SABER CUANDO ESTÁ ENFERMA

Para algunas mujeres con discapacidad puede ser difícil darse cuenta cuándo tienen un problema médico. Por ejemplo, una mujer que tenga una *infección* de la *matriz* quizás no pueda sentir el dolor. Pero tal vez note un *desecho* o un olor vaginal fuera de lo usual que podría deberse a una infección.

Como mujer, usted conoce y entiende su cuerpo mejor que nadie. Así que si siente algo raro, tiene una reacción del cuerpo fuera de lo usual o tiene dolor en algún lado, trate de averiguar lo más pronto posible a qué podría deberse. De ser necesario, pídale a un pariente, amigo o trabajador de salud que le ayude.

Cómo cuidar de su salud

► Las llagas de presión son una de las causas más comunes de muerte en las personas que tienen daño de la médula espinal.



cuidado de las heridas

EL CUIDADO DE LA PIEL

Si usted está acostada o sentada todo el tiempo, puede padecer de llagas de presión (escaras o llagas de cama). Estas llagas se empiezan a formar cuando la piel sobre las partes huesudas del cuerpo queda apachurrada contra una silla o una cama. Los vasos sanguíneos se apachurrean también, así que no llega suficiente sangre a la piel.

Si usted pasa demasiado tiempo sin moverse, le saldrá una mancha oscura o roja en la piel. Si la piel sigue apachurrada, se puede formar una llaga abierta que se va volviendo más honda. O puede que la llaga se forme por adentro del cuerpo, cerca del hueso, y que se abra poco a poco hacia la superficie. Sin tratamiento, la piel puede morir.

Tratamiento:

Para información sobre cómo tratar llagas de presión, vea la página 306.

Prevención:

- Trate de moverse por lo menos cada 2 horas. Si está acostada todo el tiempo, pídale a alguien que le ayude a cambiar de posición.
- Siéntese o acuéstese sobre una superficie suave que disminuya la presión sobre las áreas huesudas del cuerpo. Puede ser de ayuda una almohada o una colchoneta que tenga ahuecadas las áreas alrededor de las partes huesudas. O usted puede hacer almohadas sencillas llenando bolsas de plástico con arroz o frijoles crudos. Hay que rellenarlas con nuevo arroz o frijoles una vez al mes.
- Examínese todo el cuerpo a diario. Puede usar un espejo para verse la parte trasera del cuerpo. Si nota una mancha roja u oscura, trate de no poner presión sobre esa área hasta que su piel se vea normal otra vez.



la alimentación para la buena salud

Examínese la piel todos los días.

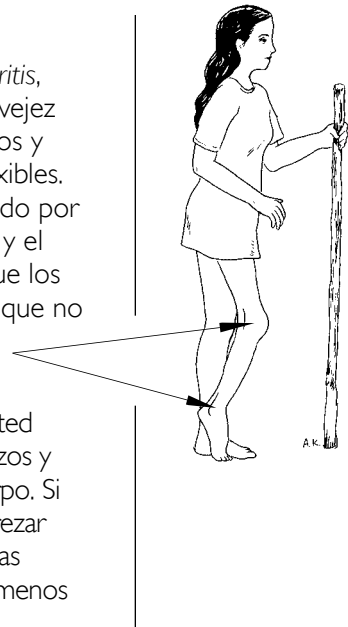


- Trate de comer suficientes frutas, verduras y comidas ricas en proteína.
- Durante la regla, no se meta pedazos de tela ni tampones en la vagina. Pueden hacer presión contra sus huesos desde adentro y producirle llagas en la vagina.
- Trate de bañarse todos los días. Séquese la piel a palmaditas, pero no se la sobe. Evite las cremas y los aceites, porque pueden suavizarle y debilitarle la piel. Y **nunca** se ponga alcohol en la piel.

EL EJERCICIO

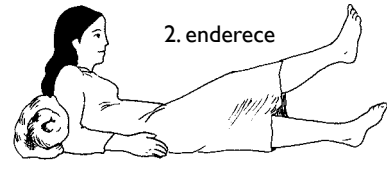
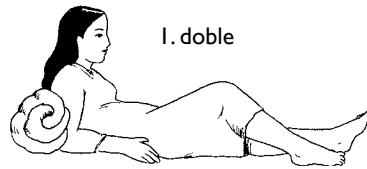
Algunas mujeres—por ejemplo aquéllas que padecen de *artritis*, han tenido *derrames cerebrales*, o están encamadas debido a la vejez o porque tienen *SIDA*—tienen dificultades para mover los brazos y las piernas lo suficiente como para mantener sus *coyunturas* flexibles. Cuando eso sucede, y un brazo o una pierna permanece doblado por mucho tiempo, algunos de los músculos se vuelven más cortos y el miembro ya no se puede enderezar por completo. O puede que los músculos acortados mantengan recta una coyuntura, de modo que no se pueda doblar. A eso se le llama una ‘contractura’. A veces las contracturas causan dolor.

Para evitar las contracturas y mantener los músculos fuertes, usted necesita encontrar a alguien que pueda ayudarle a ejercitar los brazos y las piernas todos los días. Asegúrese de mover cada parte del cuerpo. Si usted ha tenido contracturas por muchos años, le será difícil enderezar las coyunturas completamente. Pero estos ejercicios evitarán que las contracturas empeoren y pueden hacer que las coyunturas estén menos tiesas y que los músculos se mantengan fuertes.

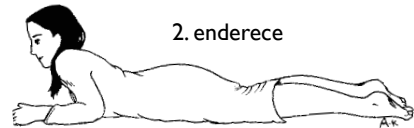
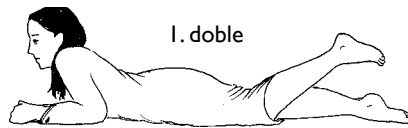


Ejemplos de ejercicios que evitan algunas contracturas y ayudan a mantener fuertes los músculos

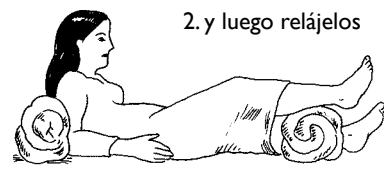
Para ejercitar el frente del muslo



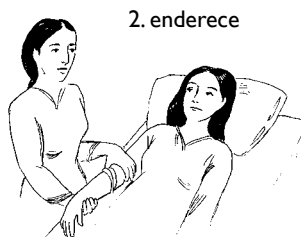
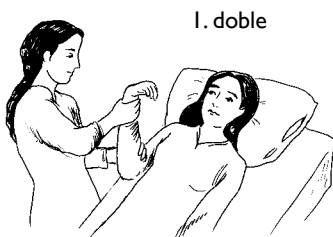
Para ejercitar la parte trasera del muslo



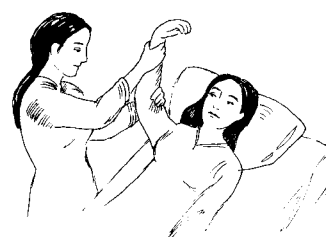
Para ejercitar la mitad de abajo de la pierna



Para ejercitar los brazos



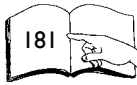
3. levante derecho hacia arriba



IMPORTANTE Si una coyuntura ha estado doblada mucho tiempo, tenga cuidado. No trate de enderezarla a la fuerza.

La sexualidad y la salud sexual

► Puede ser difícil protegerse contra la violencia y el abuso. Pero trate de impedir que la gente se aproveche de usted.



la salud sexual

Muchas personas creen que las mujeres con discapacidad no pueden, o no deben, tener sentimientos sexuales. No se espera que ellas quieran tener relaciones íntimas y amorosas, o que quieran tener hijos. Pero las mujeres con discapacidad sí tienen deseos de intimidad y de relaciones sexuales, como cualquier otra persona.

Si usted ha tenido una discapacidad desde que nació o desde muy pequeña, tal vez no pueda creer fácilmente que tiene algún atractivo sexual. Muchas veces, la mejor manera de aprender a cambiar algunas de las opiniones que usted tiene acerca de sí misma, es hablando con otras mujeres con discapacidad acerca de sus propios temores y las formas en que los superaron. Pero no se olvide de tener paciencia. Toma tiempo cambiar las ideas que uno ha tenido por muchos años.

Si su discapacidad es reciente, quizás usted ya esté acostumbrada a pensar en sí misma como un ser sexual. Pero tal vez no se dé cuenta de que puede seguir disfrutando el sexo. Quizás usted piense que ha perdido su atractivo sexual y esté triste de que ahora el sexo tal vez sea diferente.

Sería beneficioso para las mujeres con discapacidad recibir la misma información sobre la sexualidad que las mujeres que no tienen discapacidades. Trate de hablar sobre la sexualidad con esas mujeres y con otras personas en quienes confíe: maestros, promotores de salud y otras mujeres con discapacidad.

Usted y su pareja tendrán que encontrar formas de complacerse mutuamente probando diferentes cosas. Por ejemplo, si usted no tiene sensación en las manos o en los genitales, durante el sexo puede buscar otras partes del cuerpo que le produzcan placer sexual, como una oreja, los pechos o el cuello. Eso también puede ayudar si su discapacidad ha hecho que el sexo en la vagina sea incómodo. Usted también puede probar diferentes posiciones, como acostarse de lado, o sentarse en la orilla de una silla. Si usted y su pareja pueden hablar abiertamente, es probable que puedan tener una relación sexual que satisfaga a ambos. Pero recuerde que usted no tiene que conformarse con menos de lo que quiere. Usted no tiene que tener relaciones sexuales con alguien que no la aprecie.



LA PLANIFICACIÓN FAMILIAR

Muchas niñas con discapacidades crecen sin nunca recibir información acerca del sexo o la *planificación familiar*. Sin embargo, la mayoría de las mujeres con discapacidad se pueden embarazar—incluso aquéllas que no sienten en la mitad de abajo del cuerpo. Así que si usted planea tener relaciones sexuales y no se quiere embarazar, necesita usar algún método de planificación familiar:



► Los condones ayudan a evitar tanto el embarazo como las infecciones de transmisión sexual, incluyendo el VIH.

He aquí algunos principios que pueden ayudarle a decidir cuál método puede ser el mejor para usted:

Si usted ha tenido un derrame cerebral o no puede caminar y tiene que estar sentada o acostada todo el tiempo, no use métodos de *hormonas*, como las pastillas, las inyecciones o los implantes. Todos éstos pueden causar problemas con coágulos de sangre.

Si usted tiene muy poca sensación en la barriga o no siente nada allí, no use un 'aparato' o *dispositivo intra-uterino* (DIU). Si no se lo ponen correctamente o hay alguna posibilidad de que a usted le dé una *infección de transmisión sexual*, el aparato podría lastimarlo. Si no puede sentir, tal vez no se dé cuenta de la infección.

Si usted no puede usar bien las manos, tal vez tenga dificultades para usar los *métodos de barrera*, como un diafragma, el condón femenino, o la espuma. Si no le da pena, usted podría pedirle a su compañero que se los ponga.

Si su discapacidad va cambiando con el tiempo, puede que usted necesite ir cambiando de método de planificación familiar también.



planificación familiar

EL EMBARAZO Y LAS DISCAPACIDADES

Una mujer con una discapacidad puede embarazarse y tener un bebé sano. Las siguientes son algunas cosas que usted debe considerar, sobre todo si no puede mover mucho el cuerpo, o si usa algún tipo de equipo para caminar:

- A medida que la barriga le vaya creciendo, su equilibrio irá cambiando. Algunas mujeres pueden usar un bastón o una muleta para evitar caerse. Otras tal vez prefieran usar una silla de ruedas mientras estén embarazadas.
- Como muchas mujeres embarazadas tienen problemas de estreñimiento, tal vez usted necesite hacer su programa para sacarse el excremento con mayor frecuencia (vea pág. 372).
- Puede que, durante el parto, usted no pueda sentir las contracciones. En vez de eso, fíjese en cuándo cambia la forma de su barriga, y use eso para contar el tiempo entre las contracciones.
- Para evitar que las coyunturas se le entiesen (contracturas) y para mantener fuertes sus músculos, trate de hacer tanto ejercicio como pueda. Trate de hacer los ejercicios de la página 143.
- Para mayor información general sobre el embarazo y el parto, vea el capítulo 6.



La seguridad personal



la defensa personal

Puede que una mujer con una discapacidad no pueda protegerse tan bien como otras mujeres. Por eso ella corre un mayor riesgo de ser víctima de un ataque violento o del abuso. Pero hay cosas que ella puede hacer para defenderse. Puede ser útil que practique algunas de estas cosas con un grupo de mujeres con discapacidad:

- Si usted está en un lugar público y alguien trata de lastimarla o de abusar de usted, grite lo más fuerte que pueda.
- Haga algo que pueda producirle asco al atacante; por ejemplo babeo, trate de vomitar o actúe como si estuviera 'loca'.
- Use su bastón, sus muletas o su silla de ruedas para tratar de pegarle o lastimar al atacante.
- Si quien abusa de usted es un miembro de su familia, trate de hablar sobre el problema con otro miembro de la familia en quien usted confíe. Tal vez también sea útil que hable del problema en privado con un grupo de mujeres con discapacidad.



Cuidados especiales para las mujeres que tienen discapacidades mentales

Las mujeres y niñas que tienen problemas con el entendimiento o el aprendizaje (discapacidades mentales), pueden necesitar atención especial, dado que puede ser aún más difícil para ellas defenderse.

Si hay una joven o una mujer en su familia que tenga estos problemas, es importante hablar con ella abiertamente sobre las personas que puedan lastimarla o abusar de ella. Hablen sobre cuándo es aceptable tocar a otra persona de un modo sexual y cuándo no, y sobre lo que es seguro o peligroso en las situaciones públicas y privadas. Dígale que es bueno que hable con usted si algo que no le agrada le sucede. Ayúdele a aprender a decir "No". Enséñele a defenderse.

También es buena idea hablar con las personas con discapacidades mentales sobre las enfermedades sexuales y el embarazo, y darles lo que necesiten para protegerse (vea páginas 279 y 224). Pero tenga cuidado de no tratar como prisioneras a las jóvenes y a las mujeres con incapacidades mentales. Cuando no sea peligroso, permítales que vayan afuera o al mercado, o que trabajen en el campo.

Para crearse una mejor vida, las mujeres con discapacidad necesitan servicios de salud, una educación, la capacidad de ir de un lugar a otro independientemente, y algún modo de ganarse la vida. A veces el primer paso que las mujeres con discapacidad necesitan tomar para lograr estas cosas es formar un grupo entre sí. Juntas pueden decidir cuáles cosas en su comunidad se pueden cambiar para mejorar la vida de todas.

He aquí algunas sugerencias:

- Organizar una clase de *alfabetización* para las mujeres que no saben leer o escribir.
- Tratar de conseguir fondos—ya sea prestados a bajo interés o regalados—para comenzar un proyecto que produzca ingresos, para que así todas puedan ganarse la vida.
- Acudir en grupo a las autoridades locales y pedirles que...
 - hagan que las fuentes locales de agua, las escuelas y los centros médicos sean más accesibles para las personas con discapacidades y más fáciles de usar para las personas ciegas o sordas.
 - ayuden a crear una biblioteca y a conseguir más información acerca de las discapacidades.
 - trabajen junto con el grupo para proporcionar equipo y aparatos para las personas discapacitadas.

Para darle a usted una idea de lo que un grupo puede lograr si trabaja unido, he aquí el resto de la carta de las mujeres de Ghana:

El pertenecer a esta Asociación nos da un nuevo sentido de nuestro valor; una forma de pertenecer a algo importante, y la oportunidad de organizarnos para luchar por nuestros derechos.

La mayoría de nosotras hemos adquirido nuevas habilidades: hemos aprendido a tejer, coser, hacer velas, componer zapatos, hacer canastas y escribir a máquina. Éstas son algunas de nuestras otras actividades:

- Animar a las mujeres con discapacidad a participar en las actividades comunitarias.
- Organizar reuniones con maestros y padres de familia para escoger materiales con imágenes positivas de las personas discapacitadas.
- Encontrar maneras de ganar suficiente dinero para poder conseguir herramientas de trabajo, sillas de rueda y otros aparatos para nuestros miembros.

La amistad y la confianza entre las mujeres con discapacidad da a luz muchas nuevas ideas. Manejamos nuestra Asociación por y para nosotras mismas, y nuestros logros nos dan ánimo. Nuestro trabajo ayuda a elevar la imagen de todas las mujeres con discapacidad.



La lucha por el cambio

► *Las tareas en sí que su grupo escoja no son tan importantes como el hecho de que el grupo trabaje junto. Empiecen con lo que el grupo considere más importante y sigan a partir de allí.*

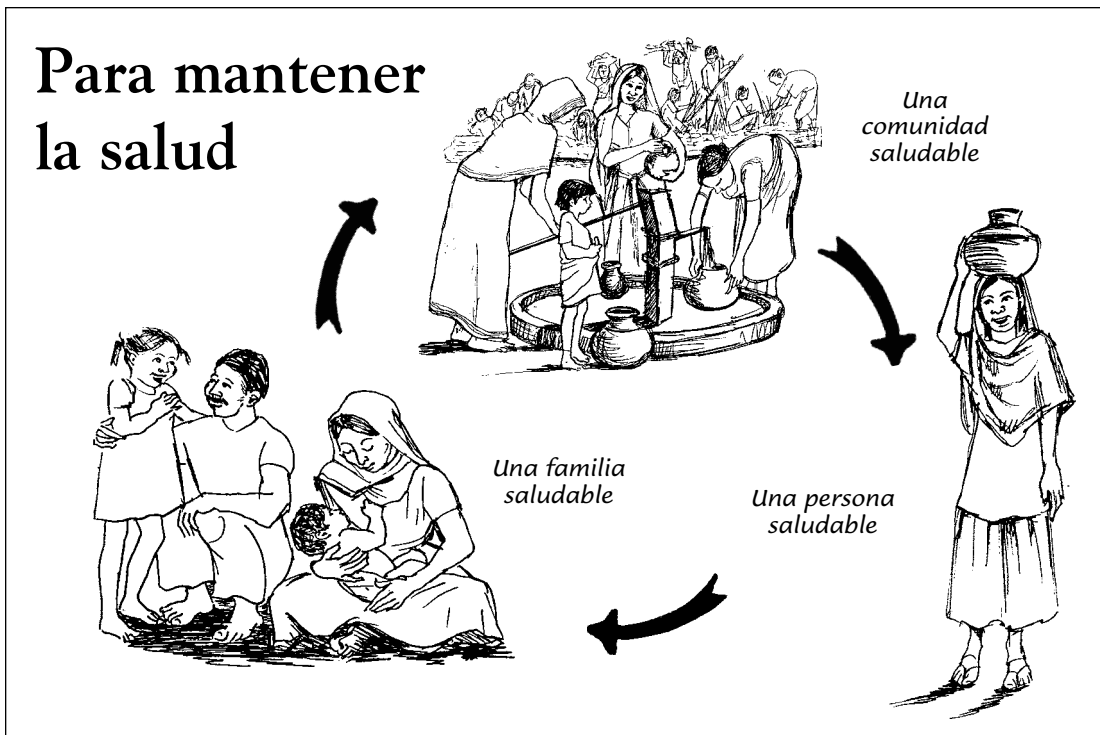
Al igual que las mujeres en Ghana, usted puede crearse una vida independiente y productiva, colaborando con otras personas. Usted no tiene que quedarse encerrada en casa, a menos que quiera. ¡Luche por lo que sueña en tener, ya sea un empleo, una relación especial, o hijos!

Capítulo 10

En este capítulo:

La limpieza	150
La limpieza en la comunidad (saneamiento).	151
La limpieza en el hogar	153
La limpieza personal	154
El agua limpia.	155
La seguridad de los alimentos.	156
Las necesidades particulares de la mujer	158
Descanso y ejercicio.	158
Exámenes médicos regulares	159
Relaciones sexuales más seguras	160
Planificación familiar	160
Buen cuidado durante el embarazo y el parto	160
Vacunas contra el tétano	161
Exámenes regulares de los pechos	162
La lucha por el cambio	163
Cómo lograr un equilibrio entre el tratamiento y la prevención	163

Para mantener la salud



La mayor parte de este libro describe problemas de la salud y lo que se puede hacer acerca de ellos. Pero muchos de estos problemas pueden prevenirse (es decir, evitarse antes de que comiencen) mediante una mejor *nutrición*, la limpieza, el descanso y la satisfacción de las necesidades de salud de las mujeres. Por lo tanto, en este capítulo explicamos algunas de las cosas que la mujer, su familia y su comunidad pueden hacer para evitar las enfermedades.

No siempre es fácil para la mujer evitar las enfermedades. Aunque hacen mucho para mantener la salud de sus familias y de sus comunidades, es difícil para muchas mujeres encontrar el tiempo, la energía y el dinero para atender sus propias necesidades de salud. Como a las mujeres con frecuencia se les enseña a poner las necesidades de otras personas antes que las propias, les queda muy poco tiempo para sí mismas después de ocuparse de sus familias. Además, los recursos limitados de las familias muchas veces se usan principalmente en los niños y en los hombres.

Sin embargo, a largo plazo, es posible evitar mucho dolor y muchas angustias si se evitan los problemas de salud antes de que comiencen, en vez de darles tratamiento después. Algunas de estas cosas no toman mucho tiempo ni mucho dinero. Algunas otras toman más tiempo, esfuerzo y dinero—por lo menos al principio. Pero como la prevención es la base de la salud y de la resistencia de la mujer, de su familia y de su comunidad, a la larga, la vida será más fácil y mejor.

► Las comunidades saludables ayudan a la mujer a mantenerse saludable. Las mujeres saludables pueden cuidar de sus familias. Las familias saludables pueden hacer más contribuciones a la comunidad.



la alimentación para la buena salud

La limpieza

► *Diferentes problemas de salud se transmiten de diferentes maneras. Por ejemplo, los microbios de la tuberculosis (TB) se transmiten por el aire. Los piojos y la sarna se transmiten por la ropa y por la ropa de cama.*

Muchas enfermedades son transmitidas por *microbios* que pasan de una persona a otra. Algunas de las formas más comunes en las que se transmiten los microbios son:

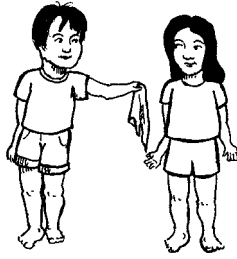
- tocando a la persona que tiene una infección.



- por el aire. Por ejemplo, cuando una persona tose, los microbios en las gotitas de la saliva pueden llegar a otras personas y a otros objetos.



- por la ropa, los trapos o la ropa de cama.



- al comer alimentos contaminados.

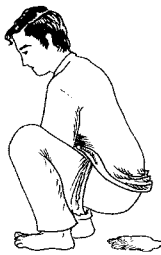


- por picaduras de insectos o mordidas de animales.



La limpieza en la comunidad, la limpieza en el hogar, y la limpieza personal son importantes para evitar muchas enfermedades puesto que evitan la transmisión de microbios. Por ejemplo:

1. Un hombre con una infección de parásitos tiene diarrea y obra al aire libre.



2. Un puerco se come el excremento del hombre.



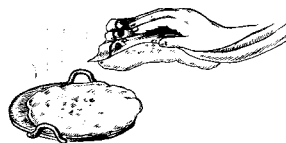
3. Uno de los hijos del hombre juega con el puerco y se ensucia las manos con el excremento.



4. Más tarde, el niño comienza a llorar, su madre lo consuela y le limpia los dedos en su falda. De esa manera, ella también se ensucia las manos con el excremento.



5. La madre prepara los alimentos para la familia, sin lavarse primero las manos.



6. La familia toma los alimentos. En poco tiempo, todos tienen diarrea.



¿Cómo pudo haberse evitado que se enfermara la familia?

Si la familia hubiera seguido cualquiera de estas precauciones, la transmisión de la enfermedad se podría haber evitado:

- si el hombre hubiera usado una letrina o un excusado.
- si no se hubiera permitido que el puerco anduviera suelto.
- si la madre no hubiera usado su falda para limpiar las manos del niño, y después tocado los alimentos.
- si la madre se hubiera lavado las manos después de tocar a su hijo y antes de preparar los alimentos.

LA LIMPIEZA EN LA COMUNIDAD (SANEAMIENTO)

Muchos problemas comunes de salud se resuelven mejor en la comunidad. Cuando la comunidad trabaja unida para mejorar la salud de todos sus miembros, todos ellos salen ganando. He aquí algunas ideas de lo que usted y el resto de su comunidad pueden hacer:

Trabajen unidos para crear una fuente de agua limpia para beber y cocinar. Esta fuente deberá encontrarse bastante cerca de la comunidad, para que las personas puedan conseguir el agua fácilmente.

Para mantener limpia el agua que se usa para beber y para cocinar:

- no permitan que los animales se acerquen a la fuente de agua. De ser necesario, construyan una cerca para mantenerlos alejados.
- no se bañen y no laven la ropa, las ollas para cocinar y los utensilios para comer cerca de la fuente de agua.
- no obren ni arrojen basura cerca de la fuente de agua.

Desháganse de la basura de una manera segura. Si es posible, entierren la basura, quémenla o conviértanla en abono. Si la entierran, asegúrense de que el hoyo sea lo suficientemente hondo para mantener alejados a los animales y a los insectos. Si la basura está sobre la superficie, hagan una cerca alrededor del basurero y cubran la basura con tierra para que atraiga menos moscas. También encuentren formas seguras de deshacerse de los materiales peligrosos y tóxicos. Por ejemplo, no quemen plásticos cerca de los hogares, porque el humo puede ser tóxico, sobre todo para los niños, para los ancianos y para los enfermos.

Tiren el agua que quede estancada en áreas de lavado y en charcos, llantas y recipientes abiertos. El *paludismo* (malaria) y la *fiebre rompehuesos* (dengue) se transmiten por mosquitos que se crían en el agua que no está corriendo. Si es posible, usen mosquiteros cuando duerman.

Organícense para construir letrinas (en la página siguiente explicamos cómo construir una letrina).



El agua de beber limpia puede ayudar a prevenir la diarrea y los parásitos.

► *Usen los alimentos convertidos en abono para sus cosechas.*

► Para mayor información sobre la construcción de letrinas, vea **Guía comunitaria para la salud ambiental**, de Hesperian.

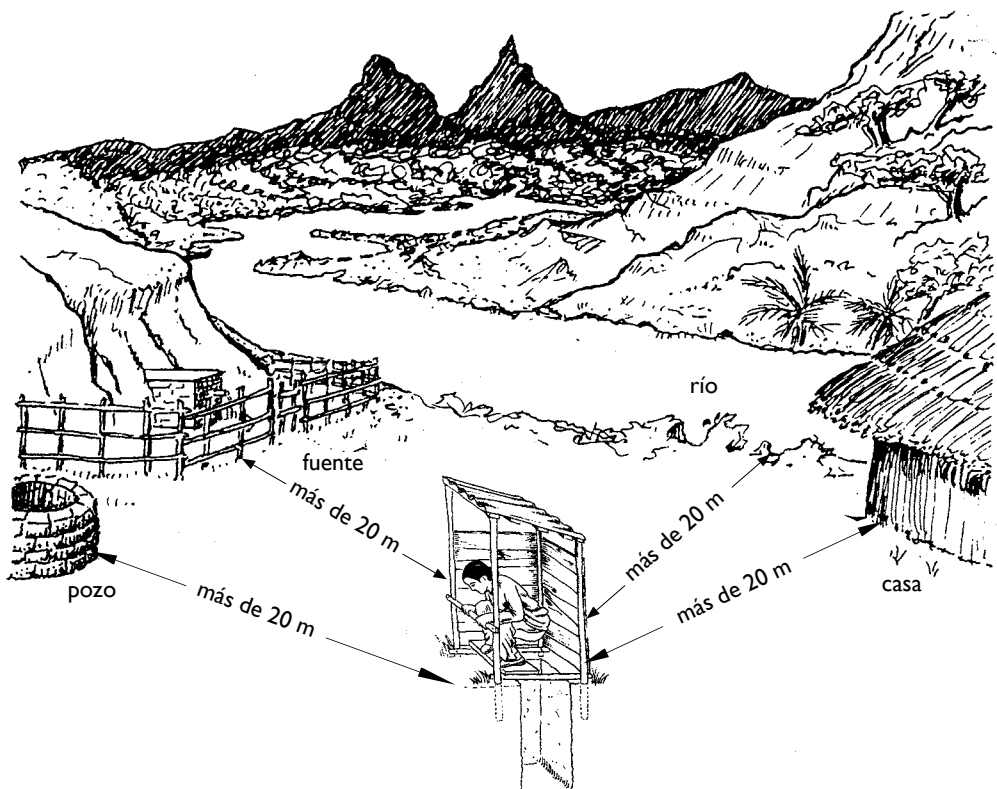
► Después de usar la letrina, arroje un poco de cal, tierra o cenizas en el hoyo para reducir el olor y mantener alejadas a las moscas.

Cómo construir una letrina

1. Haga un hoyo de aproximadamente $\frac{1}{2}$ metro de ancho, $1\frac{1}{2}$ metro de largo y 3 metros de hondo.
2. Cubra la mayor parte del hoyo, pero deje una abertura de como 20 por 30 centímetros.
3. Construya una cubierta y un techo con materiales que haya en su área.



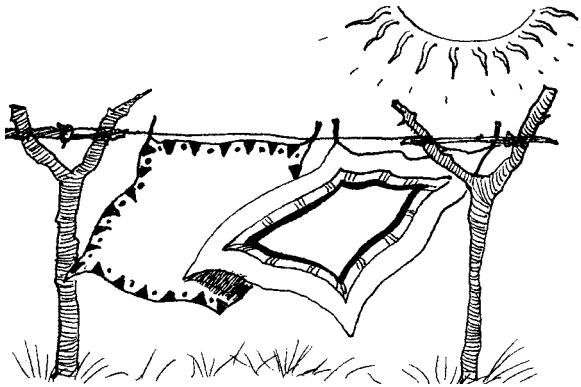
Por seguridad, una letrina debe encontrarse por lo menos a 20 metros de distancia de todas las casas, los pozos, los manantiales, los ríos o los arroyos. Si tiene que estar en un lugar cerca de donde las personas van a sacar agua, es muy importante poner la letrina aguas abajo.



LA LIMPIEZA EN EL HOGAR

Puesto que los miembros de la familia están muy cerca los unos de los otros, es muy fácil que se transmitan los microbios y las enfermedades a toda la familia. Para que una familia tenga menos enfermedades, deberá:

- lavar con jabón (o con cenizas limpias) y agua limpia las ollas y los utensilios para cocinar y para comer después de usarlos. Si es posible, deberá dejarlos secar al sol.
- limpiar la vivienda con frecuencia. Deberá barrer y lavar los pisos, las paredes y el espacio debajo de los muebles. Deberá reparar las grietas y los agujeros en el piso y en las paredes donde podrían ocultarse las cucarachas, las chinches y los alacranes.
- colgar o tender la ropa de cama al sol para matar a los parásitos y a los insectos.



► La luz del sol mata a muchos microbios que causan enfermedades.

- no escupir en el piso. Cuando alguien tosa o estornude, deberá cubrirse la boca con el brazo, o con un trapo o un pañuelo. Entonces, si es posible, deberá lavarse las manos.
- deshacerse de los desperdicios humanos de una manera segura. Los niños deben aprender a usar una letrina o a enterrar su excremento, o por lo menos, a orinar y obrar lejos de la casa o de donde las personas van a sacar agua para beber.



► Si los niños o los animales dejan excremento cerca de la casa, éste debe limpiarse de inmediato.

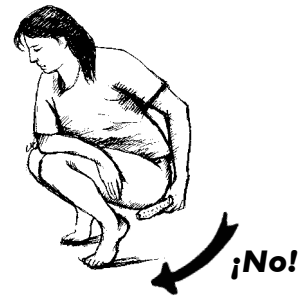
LA LIMPIEZA PERSONAL

Lo mejor, si es posible, es que usted se lave con jabón y agua limpia todos los días. También

- lávese las manos antes de comer o de preparar alimentos, después de orinar o de obrar, y antes y después de atender a un bebé o a un enfermo.
- lávese los *genitales* todos los días con un jabón suave y con agua. **Pero no se haga lavados vaginales.** La vagina se limpia y se protege a sí misma creando una pequeña cantidad de flujo o desecho. Los lavados vaginales destruyen esa protección y facilitan que a la mujer le dé una infección vaginal.
- orine después de tener relaciones sexuales. Esto ayuda a evitar infecciones del sistema urinario (pero no evita el embarazo).
- límpiense cuidadosamente después de obrar. Siempre límpiense de adelante hacia atrás. Si usted se limpia hacia adelante puede pasar microbios y gusanos al hoyito de la orina y a la vagina.:



cuidado personal durante la regla, 55
infecciones del sistema urinario, 365

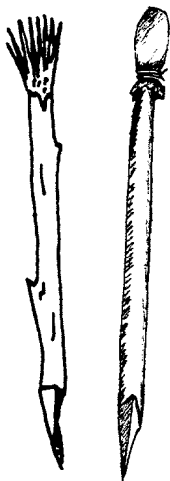


Protéjase los dientes

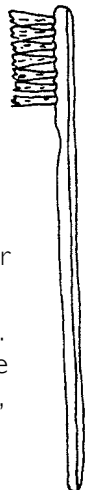
Es importante cuidar bien de los dientes porque:

- es necesario tener dientes fuertes y sanos para masticar y digerir bien los alimentos.
- se pueden prevenir las caries (agujeros en los dientes y muelas causados por picaduras) y el dolor de las encías cuidando bien de los dientes.
- los dientes que se han picado o podrido a causa de la falta de limpieza pueden producir infecciones serias que pueden afectar otras partes del cuerpo.
- las personas que no se cuidan los dientes corren un mayor riesgo de perderlos cuando sean ya mayores.

Los dientes deben lavarse cuidadosamente dos veces al día. Esto elimina los microbios que causan las caries y la pérdida de los dientes. Lave la superficie de todos los dientes y las muelas, y luego limpie entre los dientes y abajo de las encías. Use un cepillo suave, un palito para limpiarse los dientes o un dedo envuelto en un pedacito de tela burda. Es bueno usar pasta de dientes, pero no es necesario. La sal, el bicarbonato o incluso el agua sola limpia también sirven.



Usted misma puede hacer un cepillo para limpiarse los dientes.



EL AGUA LIMPIA

El agua para beber debe tomarse de la fuente más limpia posible. Si el agua está turbia, deje que se asiente y use solamente el agua clara. Antes de beberla, mate a los microbios dañinos de la manera descrita abajo. A esto se le llama purificación.

Guarde el agua purificada en recipientes limpios tapados. Si el recipiente ha sido usado para guardar aceite para cocinar, lávelo bien con jabón y agua caliente antes de guardar allí el agua purificada.

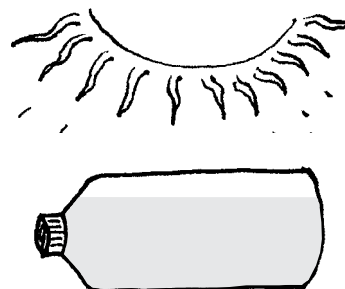
Nunca guarde el agua en recipientes que hayan sido usados para guardar sustancias químicas, plaguicidas o combustibles. Lave los recipientes para el agua con jabón y agua limpia por lo menos una vez a la semana.



Guarde el agua en jarras cubiertas y mantenga limpia su vivienda.

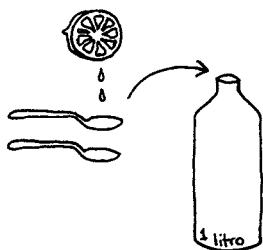
Éstas son algunas maneras simples y económicas para purificar el agua:

La luz del sol. La luz del sol mata a muchos microbios dañinos. Para purificar el agua usando la luz del sol, llene con agua recipientes limpios de vidrio claro, y déjelos afuera desde la mañana hasta el final de la tarde. Asegúrese de poner los recipientes en un espacio abierto donde estén bajo el sol todo el día. (Si se necesita purificar el agua para beber inmediatamente, bastará poner los recipientes al sol por 2 horas al mediodía.)

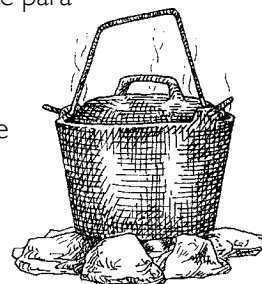


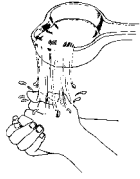
Para evitar que entren microbios al agua, escoja un lugar lejos de los niños, del polvo y de los animales. Si usted quiere que el agua se enfríe antes de usarla, deje los recipientes dentro de la casa durante la noche. El agua se puede guardar por uno o dos días en el mismo recipiente. La purificación con el sol da mejores resultados en los climas calientes.

El jugo de limón algunas veces mata el cólera (y otros microbios). Añada dos cucharadas de jugo de limón a un litro de agua y déjelo reposar por 30 minutos.



Hervir el agua por 1 minuto elimina los microbios. Déjela hervir por 1 minuto completo antes de dejarla enfriar. Puesto que es necesario usar mucho combustible para hervir el agua, usted deberá usar este método sólo si no hay ninguna otra manera de purificar el agua.





► *Lavarse las manos evita la propagación de enfermedades. Tenga un trapo limpio especial que sólo use para secarse las manos. Lávelo con frecuencia y séquelo al sol.*



O séquese las manos tan sólo sacudiéndolas en el aire.

► *En algunas comunidades hay maneras particulares de preparar las carnes o el pescado crudos que hacen que éstos sean seguros para comer.*

LA SEGURIDAD DE LOS ALIMENTOS

Muchas de las enfermedades comunes de los intestinos se transmiten por medio de los alimentos. A veces las personas que cosechan, manejan o preparan los alimentos pasan los microbios de sus manos a los alimentos. A veces los microbios y el moho (hongos) que se encuentran en el aire comienzan a crecer en los alimentos y hacen que éstos se echen a perder. Esto sucede cuando los alimentos no se almacenan o no se cocinan bien, o cuando se guardan por demasiado tiempo.

Para evitar que los alimentos se contaminen con microbios:

- lávese las manos con agua y jabón antes de preparar alimentos, antes de comer, o antes de alimentar a sus hijos.
- lave o pele todas las frutas y las verduras que coma crudas.
- no permita que la carne, las aves o el pescado crudos toquen otros alimentos que se comerán crudos. Después de cortar estas carnes, siempre lávese las manos y lave el cuchillo y la tabla para cortar.
- evite toser, escupir y masticar cosas tales como chicle o tabaco cuando esté cerca de los alimentos, para que a éstos no les caiga saliva.
- no permita que los animales laman los platos o los utensilios para comer. Si es posible, mantenga a los animales fuera de la cocina.
- cuando los alimentos se echen a perder, tírelos.

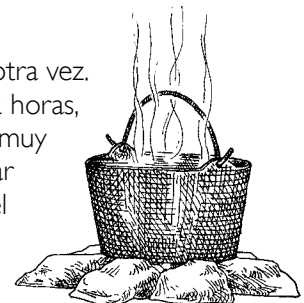
Éstas son algunas de las señas más comunes de que los alimentos se han echado a perder:

- mal olor
- mal sabor o cambio de sabor
- cambio de color (por ejemplo, la carne cruda pasa de estar roja a estar café)
- muchas burbujas en la superficie (por ejemplo, en la superficie de un guisado o una sopa viejos) junto con un mal olor
- baba en la superficie de la carne o de los alimentos cocidos

Alimentos cocidos

El cocinar los alimentos mata los microbios. Todas las carnes, pescados y aves deben cocerse bien. Nada debe verse crudo ni tener un color crudo.

Si los alimentos comienzan a enfriarse, los microbios comienzan a crecer rápidamente otra vez. Si los alimentos no se comen en menos de 2 horas, deberán volver a calentarse hasta que estén muy calientes. Los alimentos líquidos deberán estar burbujeando y los alimentos sólidos (como el arroz) deberán estar soltando vapor.



Selección de los alimentos

A veces los alimentos se han echado a perder aún antes de ser cocinados o guardados. Éstas son algunas de las cosas que deben observarse al seleccionar alimentos:

Los alimentos frescos (crudos) deberán estar...

- frescos y en temporada.
- enteros—no magullados, maltratados o picados por insectos.
- limpios (no sucios).
- con buen olor (sobre todo el pescado, los mariscos y la carne, los cuales no deberán tener un olor fuerte).

Los alimentos procesados (cocinados o empacados) deberán estar almacenados en:

- latas que se ven nuevas (no oxidadas, magulladas o abultadas).
- frascos con tapas limpias.
- botellas que no están despostilladas.
- paquetes que están completos, no desgarrados.



Un pescado con un olor fuerte o una lata abultada, son señas de que el alimento se ha echado a perder.

Almacenamiento de los alimentos

Siempre que sea posible, coma alimentos acabados de preparar. Si almacena los alimentos, manténgalos cubiertos para protegerlos del polvo, de las moscas y de otros insectos.

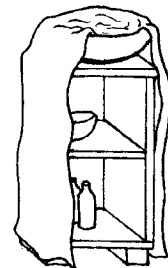
Los alimentos duran más si están a una temperatura fresca. Los métodos que describimos a continuación enfrían los alimentos por medio de la evaporación (la manera en que el agua desaparece en el aire). Ponga los alimentos en cacerolas poco profundas para que se enfríen mejor.

Olla enfriadora doble. Ésta consiste de una olla pequeña dentro de una olla más grande. El espacio entre las dos ollas se llena de agua. Use una olla grande con tapa, de cerámica sin vidriar (es decir, que no tenga una capa de barniz duro y brillante) para que el agua pueda evaporarse a través de la olla. La olla más pequeña deberá estar vidriada por dentro para que sea más fácil de limpiar y para evitar que el agua de fuera se filtre a los alimentos que se están almacenando.



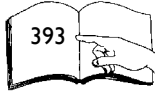
Alacena enfriadora. Coloque un guacal o una caja de madera de lado, encima de ladrillos o de piedras para levantarlo del suelo. Ponga un recipiente de agua en la parte de arriba de la caja, y cuelgue un costal o cualquier otra tela burda sobre el recipiente y alrededor de la caja. La tela debe llegar casi al suelo, pero no alcanzarlo. Meta la tela en el agua, de modo que la humedad se extienda por toda la tela. Coloque los alimentos dentro de la caja. A medida que el agua de la tela se vaya evaporando, enfriará los alimentos. Este método es más eficaz si usted mantiene la tela húmeda todo el tiempo.

► Las mujeres en la comunidad que saben cuáles alimentos locales duran más sin echarse a perder y que conocen buenas formas de almacenarlos, pueden enseñar estas cosas a los demás.



Cubra la caja entera cuando haga una alacena enfriadora. En este dibujo, la parte de enfrente se muestra abierta sólo para que usted pueda ver el interior.

Las necesidades particulares de la mujer



el trabajo

► *Coopere con su comunidad para reducir la carga de trabajo de la mujer. Las estufas que usan menos combustible (pág. 395) y las fuentes de agua que se encuentran en el pueblo mismo mejoran la vida de todos.*



el estar sentada o parada por mucho tiempo

DESCANSO Y EJERCICIO

Descanso

La mayoría de las mujeres trabajan mucho preparando alimentos, acarreamo agua y consiguiendo combustible. De estas formas, ellas ayudan a sus familias a sobrevivir. Si además una mujer trabaja fuera del hogar, ella tiene una carga doble. Es posible que ella trabaje todo el día en una fábrica, en una oficina o en el campo, y que vuelva a su casa a hacer su segundo trabajo—ocuparse de su familia. Todo este trabajo pesado puede causar *agotamiento*, *desnutrición* y enfermedades, puesto que ella no tiene suficiente tiempo para descansar o suficientes alimentos que le den la energía que necesita.



Para ayudar a una mujer a reducir su carga de trabajo, los miembros de una familia pueden compartir el trabajo del hogar: Una mujer también puede alivianar su carga compartiendo sus tareas con otras mujeres (ellas pueden turnarse o hacer el trabajo juntas). Ya sea que trabaje para ganar dinero o no, ella probablemente necesitará ayuda para cuidar de sus niños. Algunas mujeres organizan

grupos cooperativos para el cuidado de los niños, en los cuales una de ellas cuida a los niños pequeños para que las otras puedan trabajar. Cada quien le paga una cantidad de dinero a la mujer que se encarga de cuidar a los niños, o cada una de las mujeres se turna para hacerlo.

Si una mujer está embarazada, necesitará descansar aún más. Ella puede explicar a su familia por qué necesita descansar, y pedir que le ayuden más con su trabajo.

¡Estoy tan cansada de estar sentada! Necesito hacer más ejercicio. Quizás debería caminar a casa...

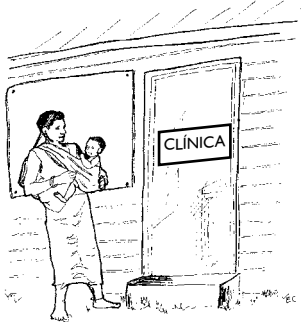
Ejercicio

La mayoría de las mujeres hacen suficiente ejercicio desempeñando sus tareas del diario. Pero si una mujer no se mueve mucho mientras trabaja—por ejemplo, si está sentada o parada todo el día en una fábrica o en una oficina—ella deberá tratar de caminar y de estirarse todos los días. Esto le ayudará a mantener fuertes su corazón, sus pulmones y sus huesos.



EXÁMENES MÉDICOS REGULARES

Si es posible, de cada 3 a 5 años, una mujer debe ver a un trabajador de salud capacitado para examinar el aparato *reproductivo* (vea pág. 44), aunque ella se sienta bien. La consulta debe incluir un examen pélvico, un examen de los pechos, una prueba de sangre para *anemia* ('sangre débil') y un examen para *infecciones de transmisión*



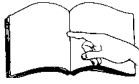
sexual. Es posible que la consulta también incluya la *prueba de Pap* (que se explica abajo) u otra prueba para detectar el *cáncer cervical*. Esto es especialmente importante para las mujeres mayores de 35 años, porque hay un mayor riesgo de que las mujeres sufran de *cáncer del cérvix* (el cuello de la matriz) a medida que aumenta su edad.

► Muchas infecciones sexuales y muchos tipos de *cáncer* no producen *señas* sino hasta que la enfermedad se ha vuelto muy grave. Quizás, para entonces, sea muy difícil tratar el problema.

Éstos son los pasos del examen pélvico:

1. El trabajador de salud examinará sus órganos genitales externos en busca de cualquier hinchazón, bulto, llaga o cambio de color.
2. Le colocará un espéculo dentro de la vagina. Un espéculo es un instrumento pequeño de metal o de plástico que mantiene abierta la vagina por dentro. El trabajador de salud podrá entonces examinar las paredes de la vagina y del *cérvix* en busca de hinchazón, bultos, llagas o flujo anormal. Puede que usted sienta un poco de presión o incomodidad cuando tenga el espéculo por dentro, pero éste no le deberá causar dolor. El examen será más cómodo si usted tiene los músculos relajados y la *vejiga* vacía.
3. Si la clínica tiene servicios de *laboratorio*, la promotora de salud realizará exámenes para las *ITS*, si son necesarios. La promotora también puede hacer un examen para ver si hay algún cambio en la apertura de la matriz (el cuello uterino) que pudiera ser *cáncer*. Este examen puede ser la prueba de *Pap*, una inspección visual del cuello uterino o un nuevo examen que identifique el *VPH*, el virus que causa el *cáncer del cérvix*. Estos exámenes no son dolorosos y se realizan con la ayuda de un espéculo. Si el *cáncer* se encuentra y trata en una etapa temprana, casi siempre puede ser curado (vea la página 377).
4. Después de que el trabajador de salud haya sacado el espéculo, se pondrá un guante de plástico limpio y le meterá dos dedos en la vagina. Con la otra mano, le aplicará presión en la parte baja del vientre. Así podrá sentir el tamaño, la forma y la localización de su matriz, de sus *trompas* y de sus *ovarios*. Esta parte del examen no deberá ser dolorosa. Si lo es, dígaselo al trabajador de salud, ya que eso podría ser *seña* de que algo anda mal.
5. Para detectar ciertos problemas, es posible que el trabajador de salud necesite hacer un examen del *recto*. Él o ella le meterá un dedo en el recto y otro en la vagina. Así podrá obtener más información acerca de posibles problemas de la vagina, de la matriz, de las *trompas* y de los *ovarios*.





relaciones sexuales
menos riesgosas, 189
infección pélvica, 274

► *El SIDA se ha convertido en una de las causas principales de la muerte entre las mujeres.*



planificación familiar

RELACIONES SEXUALES MÁS SEGURAS

Una mujer que tiene relaciones sexuales sin protección o relaciones sexuales con muchos compañeros corre un mayor riesgo de contagiarse con una infección de transmisión sexual, incluyendo la infección del VIH. La infección del VIH puede resultar en la muerte a raíz del SIDA. Las enfermedades sexuales que no reciben tratamiento pueden causar infertilidad, embarazos tubáricos y malpartos. Una mujer que tiene relaciones sexuales con muchos compañeros también corre un mayor riesgo de *infección pélvica* y *cáncer*. Una mujer puede evitar todos estos problemas si se protege al tener relaciones sexuales.

PLANIFICACIÓN FAMILIAR

Es mejor que una joven use métodos de planificación familiar para no embarazarse hasta que su cuerpo esté completamente desarrollado. Ya que una mujer haya tenido un bebé, deberá esperar 2 años o más entre cada embarazo. Así su cuerpo tendrá suficiente tiempo para recobrar su fuerza. Cuando la mujer tenga el número de hijos que quiera, podrá elegir no tener más.

*Para proteger la salud de las madres y los bebés, es mejor **no...***



embarazarse muy
joven...



o demasiado
tarde,



tener demasiados
bebés



o bebés
demasiado juntos.

BUEN CUIDADO DURANTE EL EMBARAZO Y EL PARTO

Muchas mujeres no obtienen cuidado médico durante el embarazo porque no se sienten enfermas. Pero el sentirse bien no quiere decir que no haya problemas. Muchos de los problemas del embarazo y del parto, tales como la presión alta o la mala posición del bebé, generalmente no producen señas. Una mujer debe tratar de recibir atención prenatal regularmente, de modo que una partera o un trabajador de salud capacitado para proporcionar tratamiento médico durante el embarazo pueda examinar su cuerpo y asegurarse de que el embarazo vaya bien. La buena atención prenatal puede evitar que los problemas se vuelvan peligrosos.

La planificación familiar y la buena atención médica durante el embarazo y el parto pueden evitar:

La caída de la matriz (prolapso). Si una mujer ha estado embarazada con frecuencia, ha tenido partos largos o comenzó a pujar demasiado pronto durante el parto, los músculos y los *ligamentos* que sostienen la matriz se le pueden haber debilitado. Cuando esto sucede, la matriz puede caer en parte o completamente hacia adentro de la vagina. Esto se llama prolapso.

Señas:

- escurrimiento de la orina
- en casos graves, el *cérvix* puede verse a la entrada de la vagina

Prevención:

- Deje pasar por lo menos 2 años entre cada embarazo.
- Durante el parto, sólo pujan cuando el *cérvix* esté completamente abierto y usted sienta una gran necesidad de pujar. Nunca permita que nadie le empuje el vientre para que el bebé salga más aprisa.

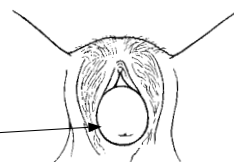
Escurrimiento de la orina por la vagina. Si la cabeza del bebé empuja la pared de la vagina por demasiado tiempo durante el parto, puede dañar el *tejido* entre la vagina y la vejiga o el recto. La orina o el excremento pueden escurrirse por la vagina.

Prevención:

- Espere a que su cuerpo esté totalmente desarrollado antes de embarazarse.
- Evite que el parto se prolongue demasiado.
- Espere por lo menos 2 años entre cada embarazo para que sus músculos tengan tiempo de fortalecerse cada vez.



tratamiento para la matriz caída



el parto



escurrimiento de la orina



ejercicio de apretamiento

VACUNAS CONTRA EL TÉTANO

El *tétano* es una enfermedad infecciosa que causa la muerte. Una mujer puede contraer tétano cuando un microbio que vive en el excremento de las personas o de los animales entra a su cuerpo por una herida. Aunque a cualquier persona le puede dar tétano, las mujeres y los bebés corren un riesgo particular de contraerlo durante el parto. El tétano puede entrar al cuerpo si un instrumento que no está completamente desinfectado se mete en la matriz o se usa para cortar el cordón del ombligo del bebé.

Todas las jóvenes y las mujeres embarazadas deben *vacunarse* contra el tétano (vea pág. 516). Si una mujer está embarazada y no ha sido vacunada, deberá recibir la vacuna mediante una *inyección* durante su primer examen prenatal, y una segunda inyección por lo menos un mes después. Entonces, si es posible, deberá seguir el resto del plan de vacunación.

Plan de vacunación contra el tétano:

Nº 1: durante la primera visita

Nº 2: 1 mes después de la primera inyección

Nº 3: 6 meses después de la segunda inyección

Nº 4: 1 año después de la tercera inyección

Nº 5: 1 año después de la cuarta inyección

Después debe recibirse una inyección cada 10 años.

► Si una mujer tiene alguna discapacidad que le dificulte examinarse los pechos, puede pedir a alguien en quien ella confía que lo haga en su lugar.

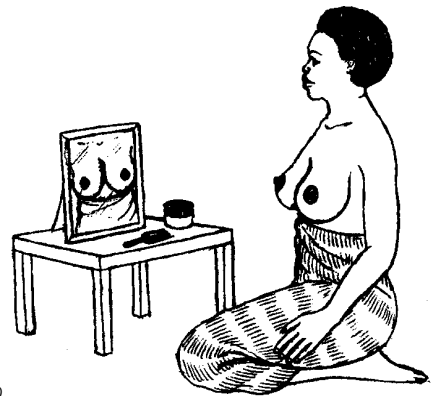
EXÁMENES REGULARES DE LOS PECHOS

La mayoría de las mujeres tienen algunos bultitos en los pechos. Con frecuencia, el tamaño y la forma de los bultitos cambia durante el ciclo mensual y éstos pueden volverse muy sensibles justo antes de la regla. Algunas veces—pero no con mucha frecuencia—un bultito que no desaparece puede ser señal de cáncer del pecho.

Una mujer generalmente puede encontrar un bulto por sí misma si aprende a examinarse los pechos. Si se examina cada mes, aprenderá cómo se sienten sus pechos y será más probable que note si algo anda mal. Una mujer debe seguir examinándose cada mes, aún después de que haya dejado de tener la regla para siempre.

Cómo examinarse los pechos

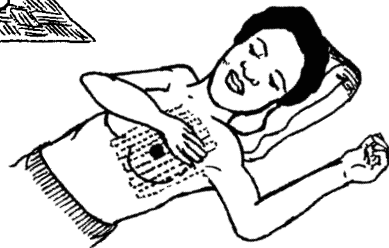
Si tiene un espejo, mírese los pechos allí. Levante los brazos por encima de la cabeza. Fíjese si ha habido algún cambio en la forma de sus pechos, o si hay cualquier hinchazón o cambio en la piel o en el pezón. Después, ponga los brazos a los lados y observe sus pechos una vez más.



Acuéstese. Con los dedos extendidos, ponga presión en los pechos y fíjese si siente algún bulto.



Es muy importante que se toque todas las áreas de cada pecho. Es mejor si usted examina los pechos de la misma forma cada mes.



Qué hacer si encuentra un bultito

Si el bulto se siente suave o como hule, y se mueve bajo la piel cuando usted lo empuja con los dedos, no se preocupe. Pero si es duro, si tiene una forma irregular y si no causa dolor, siga observándolo—sobre todo si el bulto se encuentra en un solo pecho y no se mueve cuando usted lo empuja. Consulte a un trabajador de salud si usted vuelve a sentir el bulto después de su siguiente regla. Podría ser señal de cáncer (vea la página 382). Usted también debe conseguir ayuda médica si le sale del pecho un flujo que parece sangre o pus.

Lo que se debe evitar para conservar la salud

El tabaco, el alcohol y otras drogas pueden ser dañinas para la salud de una mujer. Para mayor información, vea la página 435.

CÓMO LOGRAR UN EQUILIBRIO ENTRE EL TRATAMIENTO Y LA PREVENCIÓN

Un trabajador de salud, o cualquier persona que esté trabajando para mejorar la salud de las mujeres en la comunidad, puede jugar un papel importante en la prevención de las enfermedades. Pero con frecuencia, lo que una mujer más necesita no es la prevención de una enfermedad, sino la curación de una enfermedad que ya tiene. Por eso, una de las tareas principales del trabajador de salud, debe ser ayudar a curar a la gente.

Sin embargo, el tratamiento puede servir como puerta de entrada a la prevención. Una de las mejores ocasiones para hablar con una mujer acerca de la prevención es cuando ella busque su ayuda. Por ejemplo, si una mujer va a visitarlo porque ella tiene una infección urinaria, atienda primero su problema. Después, tómese tiempo para explicarle cómo evitar esas infecciones en el futuro.

Trate de encontrar un equilibrio entre la prevención y el tratamiento que sea aceptable para las mujeres de la comunidad a quienes usted atiende. Este equilibrio dependerá mucho de las ideas que las mujeres ya tengan sobre las enfermedades, sobre las curaciones y sobre la salud en general. A medida que la lucha diaria por sobrevivir ya no sea un reto tan grande, que las ideas de las mujeres acerca de la salud vayan cambiando y que más enfermedades logren controlarse, puede que usted descubra que las mujeres se van interesando más en la prevención. Se podrá evitar entonces mucho sufrimiento innecesario, y usted podrá ayudar a las mujeres a esforzarse por lograr un cuidado personal más efectivo.

La lucha por el cambio

► Los trabajadores de salud pueden jugar un papel importante para ayudar a las mujeres a trabajar unidas con el fin de evitar los problemas de salud que las afectan.

Capítulo 11

En este capítulo:

Alimentos principales y alimentos ‘de ayuda’	166
Vitaminas y minerales importantes	167
Cómo alimentarse mejor por menos dinero	170
Ideas dañinas sobre la alimentación	171
La mala alimentación puede causar enfermedades.....	172
Anemia	172
Beriberi	173
Problemas causados por comer demasiado o por comer alimentos indebidos	174
Formas de lograr una mejor alimentación	176
Probar nuevas ideas	178

Alimentación para la buena salud



Una mujer necesita comer bien para poder hacer su trabajo diario, para evitar enfermedades, y para tener partos seguros y sanos. Sin embargo, alrededor del mundo, más mujeres sufren de mala alimentación que de cualquier otro problema de salud. La mala alimentación puede causar agotamiento, debilidad, discapacidad y mala salud en general.

Hay muchas causas del hambre y de la mala alimentación. Una de las causas principales es la pobreza. Gente sin tierra para cultivar sus propios alimentos a veces no reciben ingresos suficientes para comprar la comida que necesita su familia. En muchos lugares del mundo, unas cuantas familias son dueñas de la mayor parte de la riqueza y de las tierras. Es posible que esas personas cultiven cosechas para vender afuera de la comunidad o el país. Así puedan ganar más dinero que al cultivar y vender alimentos localmente. Cuando eso pasa, los precios de los alimentos suben.

La pobreza es más dura para las mujeres. Entre otras cosas, esto se debe a que en muchas familias las mujeres reciben menos comida que los hombres, sin importar que tan poco haya de comer.

Los problemas del hambre y de la mala alimentación nunca se resolverán completamente hasta que las tierras y los demás recursos se compartan de una forma justa, y hasta que se trate a las mujeres del mismo modo que se trata a los hombres. Sin embargo, hay muchas cosas que las personas pueden empezar a hacer de inmediato para alimentarse mejor por un costo bajo. Comiendo lo mejor posible se fortalecerán. Y si no están pasando hambre todos los días, podrán pensar mejor acerca de las necesidades de sus familias y de sus comunidades, y de luchar para lograr cambios.

► Muchas enfermedades podrían evitarse si las personas tuvieran suficientes alimentos buenos.

Alimentos principales y alimentos 'de ayuda'

► La buena alimentación quiere decir el comer suficientes alimentos y la variedad apropiada de alimentos para que el cuerpo pueda desarrollarse, combatir las enfermedades y mantenerse saludable.

En muchas partes del mundo, la mayoría de las personas comen un alimento principal barato con casi todas sus comidas. Dependiendo de la región, este alimento puede ser el arroz, el maíz, el trigo, la yuca, la papa o el plátano. Este alimento principal generalmente satisface la mayoría de las necesidades diarias del cuerpo.

Sin embargo, el alimento principal por sí mismo no es suficiente para mantener la salud de una persona. Otros alimentos 'de ayuda' son necesarios para proporcionar las proteínas (que ayudan al desarrollo del cuerpo), las vitaminas y los minerales (que ayudan a proteger y a reparar el cuerpo), y las grasas y el azúcar (que dan energía).

Las dietas más sanas consisten en una variedad de alimentos, incluyendo algunos alimentos con proteína, al igual que frutas y verduras ricas en vitaminas y minerales. Se necesita solamente una pequeña cantidad de grasas y azúcares. Sin embargo, si usted tiene dificultad para obtener suficientes alimentos, es mejor comer alimentos con azúcar y con grasa que comer demasiado poco.

No es necesario que una mujer coma todos los alimentos que aparecen aquí para mantenerse sana. Puede comer los alimentos principales a los que está acostumbrada, y añadir todos los alimentos 'de ayuda' que pueda conseguir en su área.

Alimentos 'de ayuda'

aunque no es un alimento, el agua limpia es necesaria para la buena salud



verduras, ricas en vitaminas y minerales

frijoles, ricos en proteína

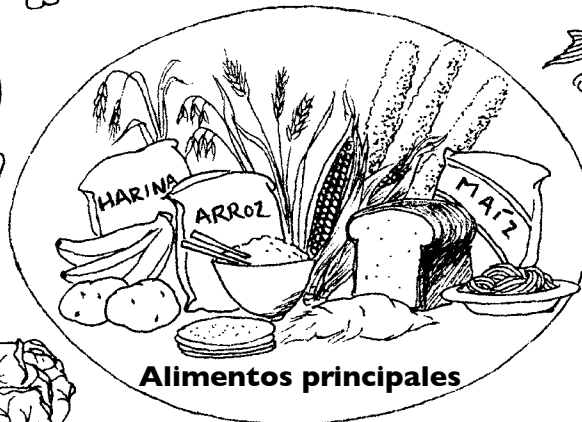


productos de leche, ricos en proteína

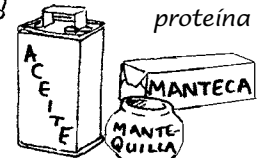
carne, huevos y pescado, ricos en proteína



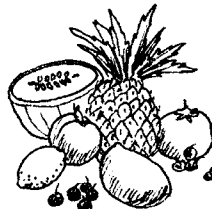
nueces, una buena fuente de proteína



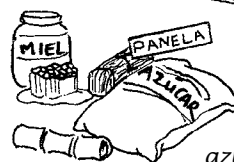
Alimentos principales



grasas



frutas, ricas en vitaminas y minerales



azúcares

VITAMINAS Y MINERALES IMPORTANTES

Hay 5 vitaminas y minerales importantes que las mujeres necesitan, sobre todo aquéllas que están embarazadas o dando pecho. Estos 5 son: hierro, ácido fólico (folato), calcio, yodo y vitamina A.

Hierro

El hierro es necesario para dar salud a la sangre y para evitar que ésta se debilite (*anemia*). La mujer necesita obtener una gran cantidad de hierro durante su vida, especialmente durante los años en los que tenga la *regla* y durante el embarazo.

Los siguientes alimentos contienen mucho hierro:

- las carnes (especialmente el hígado, el corazón y el riñón)
- la sangre
- el pollo
- los huevos
- el pescado
- los frijoles o judías
- los saltamontes, los grillos
- los chícharos, arvejas o guisantes

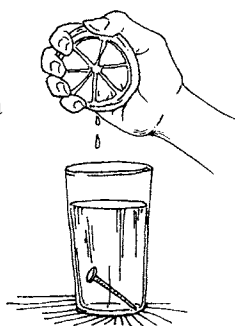


Estos alimentos también contienen hierro:

- la col o repollo con hojas oscuras
- las papas o patatas
- la coliflor
- las lentejas
- las coquecitas de Bruselas
- los nabos
- las fresas
- las semillas de girasol, de ajonjolí y de calabaza
- las verduras con hojas verde oscuro
- las piñas
- las batatas o camotes
- las algas
- el brócoli
- las frutas secas (especialmente los dátiles, los albaricoques o chabacanos y las pasitas)
- los productos de azúcar crudo

Es posible consumir aun más hierro...

- si usted cocina los alimentos en ollas de hierro. Si añade tomates, jugo de lima o jugo de limón (que contienen mucha vitamina C) a los alimentos mientras los está cocinando, una mayor cantidad del hierro de la olla pasará a los alimentos.
- si usted pone un objeto limpio de hierro en la olla donde cocina. El objeto deberá ser de hierro puro (como una herradura) no de una mezcla de hierro y otros metales.
- si usted remoja un objeto limpio de hierro puro en un poco de jugo de limón por unas cuantas horas, hace limonada con el jugo y se la bebe.



► Es mejor comer los alimentos que contienen hierro con frutas cítricas o con tomates. Éstos contienen vitamina C, la cual ayuda al cuerpo a aprovechar una mayor cantidad del hierro que se encuentra en los alimentos.

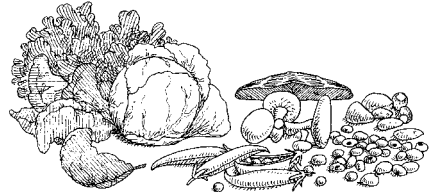
► Evite cocinar los alimentos por mucho tiempo. Eso destruye el ácido fólico y otras vitaminas.

Acido fólico (folato)

El cuerpo necesita ácido fólico para producir glóbulos rojos sanos. La falta de ácido fólico puede causar anemia en las mujeres y problemas graves en los niños recién nacidos. Por lo tanto, es especialmente importante consumir suficiente ácido fólico antes y durante el embarazo.

Algunas buenas fuentes de ácido fólico son:

- las verduras con hojas verde oscuro
- los hongos
- el hígado
- las carnes
- el pescado
- las nueces
- los frijoles (judías)
- los huevos



El calcio

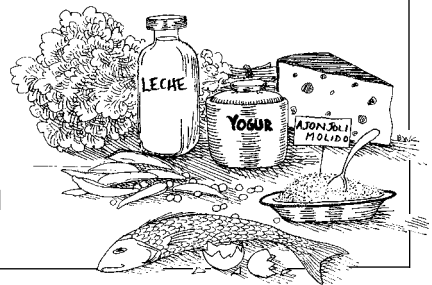
Todas las personas necesitan calcio para tener fuertes los huesos y los dientes. Además, las niñas y las mujeres necesitan una cantidad mayor de calcio...

- durante la niñez. El calcio ayuda a que las caderas de las niñas se desarrollen con suficiente amplitud para que puedan tener partos seguros cuando sean mujeres.
- durante el embarazo. Una mujer embarazada necesita suficiente calcio para ayudar al desarrollo de los huesos del bebé, y para mantener fuertes sus propios huesos y dientes.
- en cuanto está dando pecho. El calcio es necesario para producir la leche de pecho.
- durante la edad madura y la vejez. El calcio es necesario para evitar que los huesos se desgasten (osteoporosis).



Los siguientes alimentos son ricos en calcio:

- la leche, el requesón, el yogur
- el queso
- el ajonjolí molido
- las verduras de hojas verde oscuro
- los frijoles o judías, sobre todo los frijoles de soya
- los mariscos
- las tortillas de maíz y otros alimentos preparados con cal
- las almendras



La luz del sol le ayudará a absorber mejor el calcio. Trate de estar en el sol por lo menos 15 minutos cada día. Recuerde que no es suficiente estar al aire libre. Los rayos del sol deben tocarle la piel.

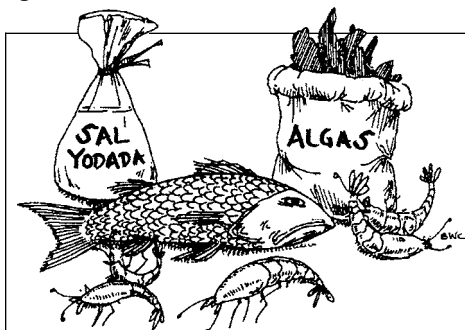


Para aumentar la cantidad de calcio que usted obtiene de los alimentos:

- Remoje cáscaras de huevo o huesos en vinagre o en jugo de limón por unas cuantas horas, y use el líquido para preparar sopas u otros alimentos.
- Cuando cocine huesos para preparar una sopa, agregue un poco de jugo de limón, de vinagre o de tomate.
- Muela cáscaras de huevo hasta hacerlas polvo y mézclelas con los alimentos.
- Remoje el maíz en cal.

Yodo

El yodo en la dieta ayuda a prevenir una hinchazón en la garganta llamada *bocio* y a evitar otros problemas. Si la mujer no obtiene suficiente yodo durante el embarazo, es posible que su niño sufra de retraso mental. El bocio y el retraso mental son más comunes en las áreas donde hay poco yodo natural en la tierra, en el agua o en los alimentos.



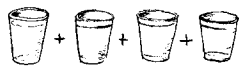
La manera más fácil de consumir suficiente yodo es usando sal yodada (yodatada) en vez de sal común. O usted puede comer algunos de los siguientes alimentos (ya sea frescos o secos):

- mariscos (como camarones)
- pescado
- algas
- yuca
- col (repollo)

Si le es difícil conseguir sal yodada o estos alimentos, y en el área donde usted vive hay bocio y retraso mental, consulte a las autoridades de salud locales para averiguar si es posible usar aceite yodado, ya sea en forma tomada o inyectada. Si eso no es posible, usted puede hacer una solución de yodo en su propia casa con yodo povidona (un antiséptico que generalmente se consigue en cualquier farmacia). La yodo povidona contiene 6 ml de yodo por gota. Para preparar una solución de yodo para beber:

► La manera más fácil de consumir suficiente yodo es usando sal yodada en vez de sal común.

1. Ponga 4 vasos de agua limpia para beber en un frasco o en una jarra.



2. Agregue 1 gota de yodo povidona.



Todas las personas mayores de 7 años de edad deberán beber 1 vaso de esta solución con yodo cada semana de su vida. Esto es especialmente importante para las mujeres embarazadas y para los niños.

Almacene el yodo a la temperatura ambiente y en recipientes de color oscuro para protegerlo de la luz.

Vitamina A

La vitamina A evita la ceguera nocturna y ayuda a combatir ciertas infecciones. Muchas mujeres embarazadas tienen problemas con la ceguera nocturna, lo cual probablemente indica que su dieta no contenía suficiente vitamina A antes de que se embarazaran. El problema se presenta cuando el embarazo pone exigencias adicionales en el cuerpo.

La falta de vitamina A también causa ceguera en los niños. Comiendo alimentos ricos en vitamina A durante el embarazo, una mujer puede aumentar la cantidad de vitamina A que su bebé recibirá en la leche de pecho.

Las verduras amarillas y las verduras de hojas verde oscuro, así como algunas frutas de color naranja, son ricas en vitamina A.



Cómo alimentarse mejor por menos dinero

Si tiene un poco de espacio, siembre sus propias verduras, éstas le proveerán comida saludable a un costo muy reducido.



Cuando uno tiene poco dinero, es importante usarlo de una forma inteligente. Éstas son algunas sugerencias para obtener más vitaminas, minerales y proteínas a bajo costo:

1. **Alimentos con proteínas.** Los frijoles o judías, los chícharos, arvejas o guisantes, las lentejas y otros alimentos parecidos (llamados legumbres) son buenas y económicas fuentes de proteína. Estos alimentos contienen aun más vitaminas cuando se les permite retoñar antes de cocinarlos y comerlos. Los huevos son una de las fuentes más económicas de proteína animal (en la página 168 explicamos cómo usar también los cascarones). El hígado, el corazón, los riñones, la sangre y el pescado con frecuencia son más económicos que otras carnes, e igual de nutritivos.
2. **Granos.** El arroz, el trigo y otros granos son más nutritivos si no se les quita su cáscara exterior durante la molienda.
3. **Frutas y verduras.** Las frutas y verduras son más nutritivas entre más pronto se coman después de haber sido cosechadas. Cuando las almacene, guárdelas en un lugar fresco y oscuro para conservar sus vitaminas. Cocine las verduras en la menor cantidad de agua posible, ya que las vitaminas pasan al agua durante el cocimiento. Después, bébase el agua o úsela para preparar sopas.

Muchas verduras (como las zanahorias y la coliflor) tienen hojas que la gente no acostumbra comer. La gente tampoco se come las hojas de afuera de ciertas verduras porque son muy duras. Pero todas esas hojas contienen muchas vitaminas y se pueden usar para preparar sopas saludables. Por ejemplo, las hojas de la yuca (mandioca) contienen 7 veces más proteína y más vitaminas que la raíz.

Muchas frutas y moras silvestres son ricas en vitamina C y en azúcares naturales. Pueden proporcionar vitaminas y energía adicionales.

4. **La leche y sus productos.** Éstos deben guardarse en un lugar fresco y oscuro. Son ricos en calcio y en proteínas.
5. **No gaste dinero en alimentos empaquetados o en vitaminas.**

Si los padres de familia usaran el dinero que generalmente gastan en comprar dulces o refrescos (gaseosas) para comprar alimentos nutritivos, sus hijos estarían más sanos sin que gastaran más.

Como la mayoría de las personas pueden obtener las vitaminas que necesitan de los alimentos, es mejor gastar el dinero en alimentos nutritivos que en píldoras o inyecciones. Si usted necesita tomar vitaminas, tómelas en píldoras. Dan el mismo resultado que las inyecciones, cuestan menos y son más seguras.

En muchas partes del mundo, ciertas tradiciones y creencias acerca de las mujeres y de la alimentación son más dañinas que provechosas. Por ejemplo:

No es cierto que las niñas necesiten menos alimentos que los niños.

Algunas personas creen que los niños necesitan más alimentos. ¡Están equivocadas! Las mujeres trabajan tanto como los hombres, o aun más que los hombres, en la mayor parte de las comunidades, y necesitan estar tan sanas como ellos. Las niñas que de pequeñas están sanas y bien alimentadas se convierten en mujeres sanas, y sufren de menos problemas en la escuela y en el trabajo.

No es cierto que las mujeres deban evitar ciertos alimentos durante el embarazo y el amamantamiento.

En algunas comunidades, las personas creen que la mujer no debe comer ciertos alimentos—como frijoles o judías, huevos, pollo, productos de leche, carne, pescado, frutas o verduras—en diferentes temporadas de su vida. Esas temporadas pueden incluir cuando la mujer tiene la regla, cuando está embarazada, inmediatamente después del parto, al estar dando pecho o durante la *menopausia*. Pero, la mujer necesita todos estos alimentos, sobre todo durante el embarazo y mientras está amamantando. El evitar comerlos puede causarle debilidad, enfermedades, e incluso la muerte.

No es verdad que una mujer deba alimentar primero a su familia.

Algunas veces se le enseña a la mujer que debe alimentar a su familia antes de alimentarse a sí misma. Ella come sólo las sobras y con frecuencia no come tanto como el resto de la familia. Esto nunca es saludable, y cuando una mujer está embarazada o acaba de tener un bebé, puede ser muy peligroso.

Si la familia de la mujer no la ayuda a ella a alimentarse bien, nosotras opinamos que ella debe hacer todo lo que sea necesario para obtener suficientes alimentos. Quizás tenga que comer mientras esté cocinando u ocultar los alimentos y comerlos cuando su esposo no esté en casa.

No es verdad que un enfermo necesite menos alimentos que una persona sana.

La buena alimentación no sólo sirve para prevenir las enfermedades, sino también ayuda a una persona a combatir las enfermedades y a recuperarse. Como regla general, los mismos alimentos que son buenos para una persona sana, son buenos para esa persona cuando ella está enferma.

Ideas dañinas sobre la alimentación



La mala alimentación puede causar enfermedades

Puesto que las niñas y las mujeres con frecuencia comen menos alimentos—y alimentos menos nutritivos—de los que necesitan, ellas tienen una mayor tendencia a enfermarse. Éstas son algunas de las enfermedades más comunes causadas por la mala alimentación:

ANEMIA

Una persona que sufre de anemia tiene la sangre débil. Esto sucede cuando el cuerpo pierde glóbulos rojos más rápidamente de lo que los puede reemplazar. Puesto que las mujeres pierden sangre durante la regla, la anemia es común en las mujeres que se encuentran entre la *pubertad* y la *menopausia*. Más o menos la mitad de todas las mujeres embarazadas en el mundo están anémicas, puesto que necesitan producir sangre adicional para el bebé que está creciendo.

La anemia es una enfermedad seria. Aumenta la probabilidad de que la mujer contraiga otras clases de enfermedades y afecta su capacidad para trabajar y para aprender. Las mujeres anémicas corren un mayor riesgo de sangrar demasiado o incluso de morir durante el parto.

Señas:

- palidez en los párpados interiores, en el interior de la boca y en las uñas
- debilidad y mucho cansancio
- mareo, sobre todo al levantarse después de estar sentada o acostada
- desmayo (pérdida del conocimiento)
- dificultades para respirar
- latidos rápidos del corazón



Causas de la anemia:

La causa más común de la anemia es el no comer suficientes alimentos ricos en hierro, puesto que el hierro es necesario para producir glóbulos rojos. Otras causas son:

- el *paludismo* (malaria), que destruye los glóbulos rojos
- cualquier tipo de pérdida de sangre, como por ejemplo:
 - una regla muy fuerte (un *dispositivo intrauterino*, o DIU, puede hacer que el sangrado sea más abundante)
 - el parto
 - la diarrea con sangre (disentería) causada por *parásitos* y lombrices
 - las *úlceras* sangrantes del estómago
 - una herida que sangra mucho

► Para mayor información acerca del *paludismo*, los *parásitos* y las *lombrices*, vea **Donde no hay doctor** o algún otro libro general de medicina.

Tratamiento y prevención

- Si el paludismo, los parásitos o las lombrices son la causa de su anemia, obtenga primero tratamiento médico para esas enfermedades.
- Coma alimentos ricos en hierro (vea pág. 167), junto con alimentos ricos en vitaminas A y C, que ayudan al cuerpo a absorber el hierro. Las frutas cítricas y los tomates contienen mucha vitamina C. Las verduras amarillo oscuro y las verduras de hojas verde oscuro son ricas en vitamina A. Si una mujer no puede comer suficientes alimentos ricos en hierro, es posible que necesite tomar pastillas de hierro (vea pág. 73).
- Evite beber café o té negros o comer salvado (la capa exterior de los granos) junto con los alimentos. Éstos pueden impedir que el cuerpo absorba el hierro de los alimentos.
- Beba agua limpia para evitar las infecciones causadas por parásitos.
- Use una *letrina* para obrar, para evitar que los huevecillos de las lombrices contaminen las fuentes de los alimentos y del agua. Si las uncinarias (lombrices de gancho) son comunes en su área, trate de usar zapatos.
- Deje pasar por lo menos 2 años entre cada parto. Esto le permitirá a su cuerpo acumular hierro entre cada embarazo.



agua limpia



limpieza

BERIBERI

El beriberi es una enfermedad causada por la falta de tiamina (una de las vitaminas B), la cual ayuda al cuerpo a convertir los alimentos en energía. Al igual que la anemia, el beriberi es más común en las mujeres que se encuentran entre la pubertad y la menopausia, y en sus hijos.

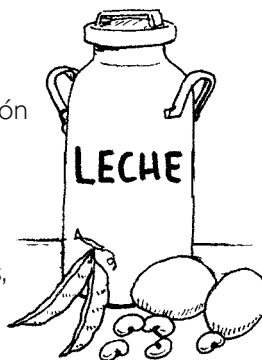
El beriberi ocurre con mayor frecuencia cuando el alimento principal es un grano al que se le ha quitado su capa de afuera (por ejemplo, el arroz refinado) o una raíz que contiene almidón, como la yuca.

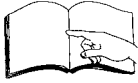
Señas:

- no querer comer
- debilidad severa, sobre todo en las piernas
- el cuerpo se pone muy hinchado o el corazón deja de funcionar

Tratamiento y prevención:

Coma alimentos ricos en tiamina, como carnes, pollo, pescado, hígado, cereales integrales, legumbres (frijoles, chícharos o guisantes), leche y huevos. Si esto le es difícil, quizás sea necesario que usted tome pastillas de tiamina.





presión alta, 130

cáncer, 376

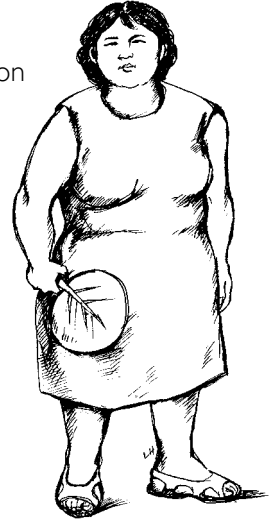
artritis, 133

PROBLEMAS CAUSADOS POR COMER DEMASIADO O POR COMER ALIMENTOS INDEBIDOS

Es más probable que una mujer sufra de presión alta, de enfermedades del corazón, de *derrames cerebrales*, de *cálculos* en la vesícula biliar, de diabetes y de algunos tipos de *cáncer*, si pesa demasiado o si come demasiada grasa. La gordura grave también puede causar *artritis* en las piernas y en los pies.

Asegúrese de hacer suficiente ejercicio y empiece a comer más frutas y verduras. Éstas son algunas sugerencias para reducir la cantidad de comida no saludable en la dieta:

- Cocine con caldo o con agua en vez de mantequilla, manteca o aceite.
- Quite la grasa de la carne antes de cocinarla. No coma el pellejo del pollo o del pavo.
- Evite comer bocadillos procesados que contengan mucha grasa, azúcar o sal, como las papas fritas, las galletas saladas y bebidas azucaradas como la Coca Cola.



Diabetes

Las personas que sufren de diabetes tienen demasiada azúcar en la sangre. Esta enfermedad generalmente es más grave si comienza cuando la persona es joven (diabetes juvenil). Sin embargo, es más común en las personas mayores de 40 años que son gordas.

Señas iniciales:

- siempre tener sed
- orinar mucho y con frecuencia
- siempre tener cansancio
- siempre tener hambre
- bajar de peso
- tener infecciones frecuentes de la *vagina*

Señas más tardías y más serias:

- comezón en la piel
- períodos de visión borrosa
- algo de pérdida de sensación en las manos o en los pies
- heridas que no cicatrizan en los pies
- pérdida del conocimiento (en casos extremos)

Todas estas señas pueden deberse a otras enfermedades. Para saber si usted tiene diabetes o no, visite a una promotora o no coma durante 8 horas y visite un laboratorio para hacerse el examen de glucosa de la sangre en ayunas (azúcar). Si el nivel de azúcar está arriba de 125 en 2 diferentes exámenes, usted tiene diabetes.

► Es más probable que la diabetes se desarrolle durante el embarazo que en cualquier otro momento. Si usted está embarazada y siempre tiene sed o está bajando de peso, acuda a un trabajador de salud que pueda hacerle una prueba para averiguar si usted tiene azúcar en la orina.

Tratamiento:

Si usted tiene diabetes, debe recibir atención médica de parte de un trabajador de salud siempre que sea posible. Quizás pueda controlar su diabetes cuidando su dieta:

- Tome comidas más pequeñas con más frecuencia. Esto ayuda a mantener un nivel de azúcar constante en la sangre.
- Evite comer muchos alimentos dulces.
- Si usted es gorda, trate de bajar de peso.
- Evite las grasas (por ejemplo, mantequilla, manteca y aceite) y los alimentos con mucha grasa, a menos que usted tenga dificultades para obtener otros alimentos.

De ser posible, usted también debe visitar regularmente a un trabajador de salud para asegurarse de que su enfermedad no esté empeorando.

Para evitar heridas e infecciones, lávese los dientes después de comer, mantenga limpia la piel, y siempre use zapatos para no cortarse los pies. Revise que no tenga heridas en los pies o en las manos una vez al día. Si sí tiene una herida y señas de infección (enrojecimiento, hinchazón o calor), consulte a un trabajador de salud.

Cuando sea posible, descanse con los pies en alto. Esto es especialmente importante si los pies se le ponen más oscuros y se le entumen. Estas señas indican que usted sufre de mala circulación.



Examínese los pies una vez al día para ver si tiene heridas o señas de infección.

► *Es posible que haya plantas en su área que sirvan para la diabetes. Consulte a un trabajador de salud.*

Otros problemas de salud que se pueden deber a la mala alimentación o que pueden empeorar a causa de ella:

- presión alta (vea pág. 130)
- huesos débiles (vea pág. 133)
- dificultad de obrar (vea pág. 70)
- úlceras del estómago y acidez estomacal (agruras)

Para mayor información acerca de las úlceras del estómago y de la acidez estomacal, vea **Donde no hay doctor**, o algún otro libro de medicina general.

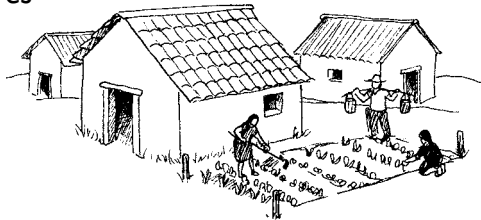
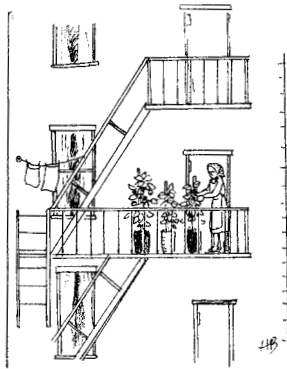
Formas de lograr una mejor alimentación

Hay muchas formas de atacar el problema de la mala alimentación, puesto que hay muchas diferentes causas del problema. Usted y su comunidad deben considerar las posibles acciones que puedan tomar y deben decidir cuáles de ellas tienen más probabilidad de dar resultado.

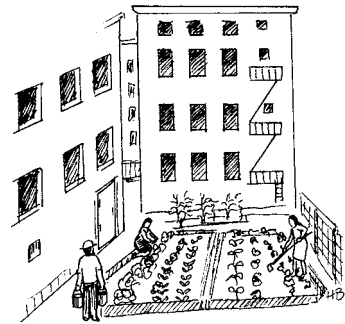
Los siguientes son unos cuantos ejemplos de las formas en las que se puede mejorar la alimentación. Estas sugerencias pueden servir para cultivar más alimentos o diferentes tipos de alimentos, o para almacenar los alimentos de formas que eviten que se echen a perder. Algunos de los ejemplos dan resultados rápidos. Otros toman más tiempo.

Algunas formas en que las personas pueden mejorar su alimentación

Jardines familiares



Jardines comunitarios



Rotación de cultivos

Cada dos temporadas de siembra, plante una cosecha que enriquezca otra vez la tierra—como frijoles (judías), chícharos (guisantes, arvejas), lentejas, alfalfa, cacahuates (maní), o alguna otra planta que contenga las semillas en vainas (legumbres).

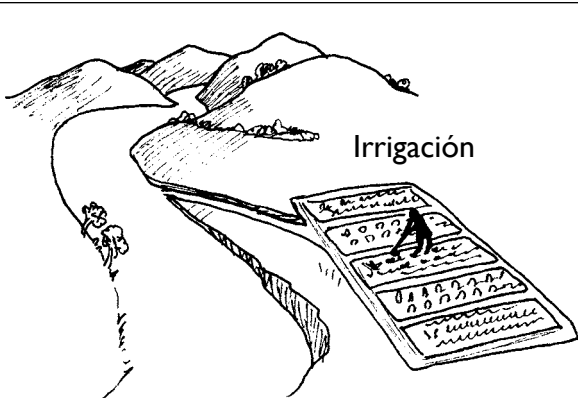


Este año **maíz**



El próximo año **frijoles**

Trate de cultivar una variedad de alimentos a la vez. De esa manera, si una de las cosechas no da resultado, de cualquier modo habrá algo que comer.



Las terrazas a nivel

evitan que la tierra se vaya con la lluvia.



Cooperativas de alimentos

La comunidad puede comprar grandes cantidades de alimentos a precios más bajos.



Mejor almacenamiento de los alimentos



► No se desanime si compruebe una idea que no sirve. Puede aprender tanto de los resultados malos como de los buenos.

PROBAR NUEVAS IDEAS

No es probable que todas las sugerencias en este capítulo den resultado en el área donde usted vive. Quizás algunas de ellas den buenos resultados si usted las adapta en base a las necesidades de su comunidad y a los recursos que estén disponibles. Con frecuencia, la única forma de saber si algo funcionará o no es haciendo una prueba o, en otras palabras, experimentando.

Cuando usted pruebe una nueva idea, siempre empiece **poco a poco**. Si empieza poco a poco y el experimento no da buenos resultados, o si algo tiene que hacerse de una forma diferente, usted no perderá mucho. Si la idea da buenos resultados, las personas se darán cuenta y comenzarán a usarla de modos más extensos.

Éste es un ejemplo de cómo se puede probar una nueva idea:

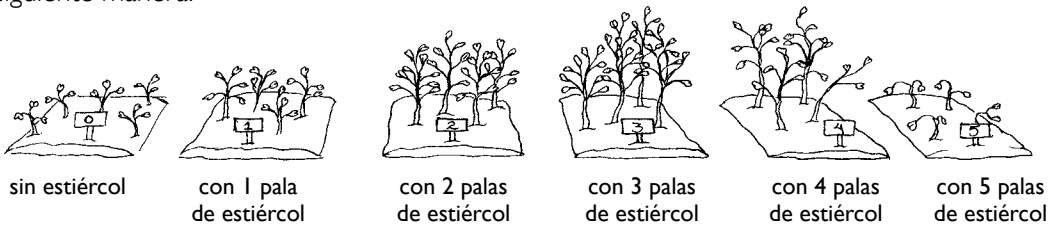
Usted se entera de que cierto tipo de alimento, digamos la soya, es una fuente excelente de proteína. Pero, ¿puede cultivarse en su área? Y si puede cultivarse, ¿la comerá la gente?



Comience sembrando una pequeña parcela—o 2 ó 3 pequeñas parcelas bajo diferentes condiciones (por ejemplo, con diferentes tipos de tierra o usando diferentes cantidades de agua). Si la soya crece bien, pruebe diferentes formas de cocinarla, y observe si a la gente le gusta. Si es así, intente cultivar la soya en cantidades más grandes, usando las condiciones que dieron el mejor resultado.

Usted también puede experimentar con aún más condiciones diferentes (por ejemplo, añadiendo abono o usando diferentes tipos de semillas) en más parcelas pequeñas, para tratar de obtener una mejor cosecha. Para poder entender mejor lo que realmente ayuda y lo que no ayuda, trate de cambiar solamente una de las condiciones cada vez y de mantener el resto de las condiciones iguales.

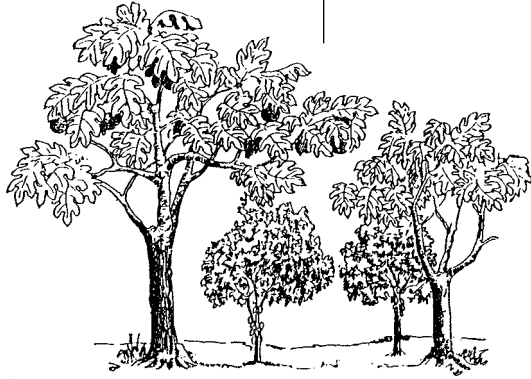
Éste es un ejemplo de cómo comprobar si el estiércol ayuda a los frijoles a crecer. Una persona sembró varias parcelas de frijoles, una junto a otra, bajo las mismas condiciones de agua y de luz, y usando el mismo tipo de semilla. Antes de sembrar los frijoles, la persona mezcló la tierra de cada parcela con una cantidad diferente de estiércol, de la siguiente manera:



Este experimento demuestra que cierta cantidad de estiércol es buena, pero que una cantidad excesiva puede dañar las plantas. Éste es sólo un ejemplo. Es posible que los experimentos que usted haga le den resultados diferentes. ¡Haga la prueba!

Otras ideas con las que se puede experimentar

- Para aumentar la cantidad de alimento que un terreno produce, trate de sembrar diferentes tipos de cosechas juntas. Por ejemplo, ciertas plantas que crecen cerca del suelo pueden mezclarse con plantas más altas. Se pueden sembrar árboles frutales por encima de ambas. También pueden sembrarse plantas que crecen en poco tiempo junto con plantas que se tardan más en crecer. Así, la primera cosecha se puede recoger antes de que la segunda cosecha haya crecido demasiado.
- Si usted tiene que sembrar cultivos comerciales (cultivos para vender), trate de sembrar junto con ellos cultivos para comer. Por ejemplo, siembre árboles que produzcan nueces o frutas para sombrear los árboles de café. O si planta algodón, también plante yuca.
- Trate de encontrar plantas nutritivas que crezcan bien en las condiciones locales, para que usted pueda producir buenas cosechas con menos agua y menos abono.



Vea el libro de Hesperian, *Guía comunitaria para la salud ambiental*, para más información sobre:

- cómo almacenar la comida de manera segura.
- la agricultura sostenible en las comunidades rurales y urbanas.
- cómo manejar plagas y enfermedades en las plantas.
- la piscicultura.
- cómo criar animales.
- cómo mejorar la seguridad alimentaria local.

Al sembrar árboles frutales junto con los árboles de café, una familia puede ganar algo de dinero y cultivar más alimentos para sí misma—sin necesitar más terreno.

Capítulo 12

En este capítulo:

El sexo y los papeles sexuales	182
Cómo se aprenden los papeles sexuales	182
Cuándo los papeles sexuales son dañinos	183
Cómo los papeles sexuales afectan la salud sexual	184
Ideas dañinas sobre la sexualidad femenina	184
Cómo mejorar la salud sexual	186
Cómo disfrutar más el sexo	186
Cómo disminuir los riesgos del sexo	189
Platicando acerca del sexo más seguro	192
La lucha por el cambio	194
Actividades de reflexión sobre la salud sexual	194

Este capítulo da información acerca de las relaciones sexuales y ofrece sugerencias sobre cómo hacerlas más placenteras y seguras.

Para más información sobre:

- cómo prevenir los embarazos no deseados, vea el capítulo sobre la planificación familiar (vea la página 196).
- las infecciones de transmisión sexual y cómo tratarlas, vea el capítulo sobre infecciones de los genitales (vea la página 260).
- la violación y la violencia sexual, vea los capítulos sobre la violación (vea la página 326) y la violencia contra las mujeres (vea la página 312).

La salud sexual



El sexo es parte de la vida. Para muchas mujeres es una forma de sentir placer, de expresar el amor o el deseo sexual que sienten por su pareja, o de embarazarse para tener los hijos que ellas desean. Para otras, el sexo puede ser simplemente parte de lo que significa ser mujer.

El sexo puede ser una parte importante y positiva de la vida, pero también puede resultar en problemas de salud, como embarazos no deseados o que amenazan su salud, infecciones peligrosas, o daños físicos y emocionales causados por el sexo forzado.

La mayoría de estos problemas se podría evitar. Sin embargo, en muchas comunidades, creencias sobre lo que significa ser mujer hacen que sea más difícil para las mujeres llegar a una buena salud sexual. Para una buena salud sexual, una mujer necesita poder...

- expresar su sexualidad de una forma placentera.
- escoger a su pareja sexual.
- negociar cuándo y cómo tener relaciones sexuales.
- decidir si desea embarazarse y cuándo, y tener acceso a la *planificación familiar*.
- evitar infecciones transmitidas durante las relaciones sexuales, especialmente el VIH.
- llevar una vida libre de sexo forzado y otras formas de violencia sexual.

Este capítulo da información y sugerencias sobre algunas formas de hacer el sexo más seguro y placentero. También describe algunas maneras en que las mujeres pueden luchar para superar creencias dañinas y para llegar a tener una mejor salud sexual.

*Por tanto tiempo
hemos desconocido
nuestros cuerpos y les
hemos tenido temor...*
— Oaxaca, México

El sexo y los papeles sexuales

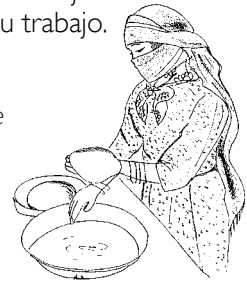
Cada persona nace ya sea con el cuerpo de una niña o con el cuerpo de un niño. Las diferencias físicas determinan **el sexo** de una persona.

El papel sexual de una persona se refiere a la manera en que una comunidad define lo que significa ser mujer o hombre. Cada comunidad espera que las mujeres y los hombres parezcan y sientan de ciertas formas y que piensen y actúen de ciertas maneras, simplemente por el hecho de ser mujeres u hombres. Por ejemplo, en la mayoría de las comunidades, se espera que las mujeres preparen la comida, que acarreen agua y junten leña, y que cuiden a sus hijos y a su compañero. En cambio, muchas veces se espera que los hombres trabajen fuera del hogar para mantener a sus familias y también a sus padres, y que defiendan a sus familias contra los peligros.

Al contrario de las diferencias físicas entre los hombres y las mujeres, los papeles sexuales son creaciones de la comunidad. Algunas actividades, como lavar y planchar la ropa, están consideradas como trabajo de mujer en muchas comunidades. Pero otras actividades varían de un lugar a otro, dependiendo de las tradiciones, las leyes y las creencias de cada comunidad. Los papeles sexuales pueden variar dentro de la misma comunidad, con el nivel de educación, estatus social o la edad de una persona. Por ejemplo, en algunas comunidades se piensa que las mujeres de ciertas clases deben hacer trabajo doméstico, mientras que otras mujeres tienen mayores opciones en lo que se refiere a su trabajo.



En la mayoría de las comunidades, se espera que las mujeres y los hombres se vistan diferente y hagan trabajo distinto. Esto es una parte de los papeles sexuales.



CÓMO SE APRENDEN LOS PAPELES SEXUALES

Los papeles sexuales son transmitidos por los adultos a los niños. Desde que sus hijos son muy pequeños, los padres tratan a los niños de manera diferente que a las niñas—a veces sin darse cuenta. Los niños observan a los adultos cuidadosamente y notan cómo se comportan, cómo se tratan entre sí y qué papeles juegan en la comunidad.

Al ir creciendo, los niños aceptan estos papeles porque quieren complacer a sus padres y otros adultos y porque estas personas tienen más autoridad en la comunidad. Estos papeles también ayudan a los niños a entender quiénes son y qué se espera de ellos.

A medida que el mundo va cambiando, los papeles sexuales también cambian. Muchos jóvenes no quieren vivir de la misma manera que sus padres o abuelos. Puede ser difícil hacer un cambio, pero en la lucha de las mujeres y los hombres para redefinir sus roles de género, también pueden mejorar su salud sexual.

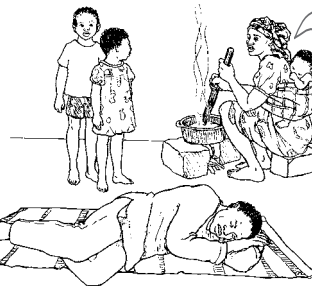
CUANDO LOS PAPELES SEXUALES SON DAÑINOS

Si una mujer cumple con los papeles que la comunidad le ha asignado, puede que ella sienta satisfacción y aceptación. Sin embargo, esos papeles también pueden limitar las opciones de esa mujer; y hacer que ella se sienta menos valorada que un hombre. Cuando eso sucede, todos se perjudican: la mujer, su familia y la comunidad entera.



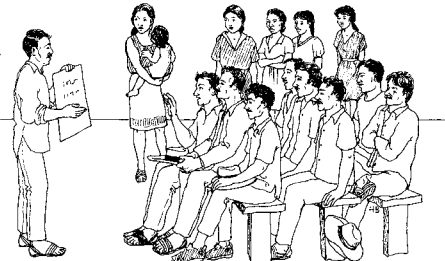
En la mayor parte del mundo, se espera que las mujeres sean esposas y madres. A muchas mujeres les agradan estos papeles, pues pueden llenarlas de satisfacción y elevar su nivel en la comunidad. Otras mujeres preferirían dedicarse a sus propios intereses, pero sus familias y sus comunidades no les dan esa opción. Si se espera que una mujer tenga muchos hijos, ella tendrá menos tiempo de ir a la escuela o de capacitarse de otras formas. Ella gastará la mayor parte de su tiempo y de su energía satisfaciendo las necesidades de otras personas. O, si una mujer no puede tener hijos, puede que su comunidad la valore menos que a otras mujeres.

La mayoría de las comunidades valoran más el trabajo del hombre que el trabajo de la mujer. Por ejemplo, puede que una mujer trabaje todo el día y luego cocine, haga la limpieza y cuide a sus hijos de noche. Pero como al trabajo de su esposo se le da mayor importancia, ella se preocupa por el descanso de él y no por el suyo. Sus hijos crecerán pensando que el trabajo del hombre es más importante, y valorarán menos a las mujeres.



Mucha gente considera que las mujeres son más emotivas que los hombres y a ellas se les permite expresar sus emociones libremente. Por otro lado, a los hombres se les enseña que no es 'macho' expresar emociones como el miedo, la tristeza o la ternura. Por eso, ellos aprenden a esconder sus sentimientos o a expresarlos de formas enfurecidas o violentas, que son más aceptables para los hombres. Cuando los hombres no pueden expresar sus emociones, los niños pueden sentirse más alejados de sus padres. Además es difícil para los hombres conseguir el apoyo de otras personas para resolver sus problemas si no aprenden cómo dar voz a sus necesidades emocionales.

A las mujeres muchas veces se les desanima a acudir a las reuniones comunitarias o a participar en ellas. Por lo tanto, la comunidad sólo oye lo que los hombres opinan. Como las mujeres saben mucho y tienen mucha experiencia, toda la comunidad se perjudica cuando ellas no pueden discutir problemas y ofrecer sugerencias para realizar cambios.



A las mujeres y los hombres que tienen relaciones sexuales con personas del mismo sexo (homosexuales o lesbianas) a veces se les hacen sentir como si no pertenecieran a su propia comunidad. Aunque sean respetados de otras formas, se pueden ver forzados a vivir y amar en secreto, y a sentirse avergonzados de sí mismos. En algunos lugares, el temor o la ignorancia acerca de la homosexualidad puede hacer que algunas personas incluso los ataquen físicamente. La salud mental y sexual de cualquier persona se perjudica cuando tiene temor o se siente avergonzada de ser quien ella es.

Cómo los papeles sexuales afectan la salud sexual

► *Nuestros cuerpos no son causa de vergüenza. Nuestros cuerpos nos permiten tocar y cuidar a otras personas, y sentir placer sexual. Nuestros cuerpos son algo que podemos entender y apreciar.*



IDEAS DAÑINAS SOBRE LA SEXUALIDAD FEMENINA

En cada comunidad, las creencias de lo que significa ser hombre o mujer incluyen ideas sobre la sexualidad de los hombres y de las mujeres—es decir, sobre el comportamiento sexual y lo que las personas piensan de sus cuerpos.

A continuación describimos algunas creencias dañinas sobre la sexualidad de la mujer que son comunes en muchas comunidades. Junto con otros efectos perjudiciales de los papeles sexuales—como la falta de oportunidades y opciones para las mujeres, y la falta de valor que ellas sienten—estas creencias evitan que las mujeres controlen su vida sexual. Esto a su vez hace que ellas corran un gran riesgo de tener problemas de salud sexual.

Idea dañina: El cuerpo de la mujer es causa de vergüenza

Las madres y los padres empiezan a enseñar a sus hijos acerca de sus cuerpos en cuanto ellos nacen. Los papás y las mamás no lo hacen de modo directo. Pero los bebés aprenden, por ejemplo, por la forma en que sus padres los cargan y por el tono de sus voces.

A medida que una niña va creciendo, su cuerpo le empieza a causar curiosidad. Ella quiere saber cómo se llaman sus diferentes partes y por qué sus *genitales* son diferentes a los de un niño. Pero muchas veces se le regaña por tener curiosidad, diciendo que las 'niñas buenas' no preguntan esas cosas. Si ella se toca los genitales, se le enseña que hacer eso es indecente o vergonzoso—y que ella debe mantener ocultas sus partes sexuales.



Las reacciones de sus padres le enseñan a una niña a avergonzarse de su cuerpo. Como resultado, ella tendrá dificultades en hacer preguntas sobre los cambios de su cuerpo durante la *pubertad*, sobre su *regla* o sobre el *sexo*. Quizás a ella le dé demasiada pena hablar con un trabajador de salud, por no saber cómo se llaman las partes de su cuerpo o por no saber qué preguntar. Cuando empiece a tener relaciones sexuales será menos probable que ella entienda de qué formas siente su cuerpo el placer sexual. Tal vez tampoco sepa cómo protegerse de los embarazos no deseados o de las infecciones de transmisión sexual.

Idea dañina: Sin un hombre, una mujer no puede estar contenta

Algunas mujeres no quieren casarse o no desean tener compañeros sexuales. Algunas mujeres prefieren tener relaciones sexuales con otras mujeres. A pesar de la discriminación que enfrentan, muchas de estas mujeres llevan vidas plenas y felices.

La idea de que la mujer sólo puede estar contenta si tiene a un hombre se usa como pretexto para controlar las actividades de las mujeres. Esta idea incluso ha sido usada para justificar la violación. Implica que la función sexual de la mujer es la parte más importante de su ser y su único medio para realizarse. Esto frustra a muchas mujeres, e impide su desarrollo en otras áreas.

Idea dañina: El cuerpo de la mujer le pertenece al hombre

En muchas comunidades, a la mujer se le trata como si fuera propiedad de su padre o de su esposo. De niña, ella le pertenece a su padre y él puede hacer arreglos para que ella se case o trabaje como él quiera. El futuro esposo quiere que su propiedad sea 'pura' y que ningún otro hombre la haya 'tocado'. Después de casarse, tal vez él sienta que su mujer deba complacerlo sexualmente cuando él quiera. Quizás él tenga relaciones sexuales con otras mujeres, pero ella deberá mantenerse sólo para él.

Estas creencias pueden ser muy perjudiciales. Una niña aprende que otras personas son las encargadas de tomar las decisiones importantes de su vida. No importa lo que ella desee o pueda contribuir a la comunidad. Como a la virginidad se le da tanto valor, puede que ella se vea forzada a casarse muy joven. O puede que ella trate de proteger su virginidad participando en prácticas sexuales peligrosas. Por ejemplo, tal vez ella acceda a tener sexo en el ano para que el himen no se le desgarre. Eso hará que ella corra un gran riesgo de contraer el VIH (el virus que causa el SIDA). Cuando ella empieza a tener relaciones sexuales, puede que no pueda usar los métodos de planificación familiar o protegerse contra las infecciones de transmisión sexual.

Sin embargo, ¡los hombres no son dueños de las mujeres! El cuerpo de una mujer le pertenece sólo a ella, y ella debe poder decidir cómo, cuándo y con quién compartirlo.

Idea dañina: Las mujeres sienten menos deseo sexual

A una mujer muchas veces se le enseña que uno de sus deberes como esposa es satisfacer las exigencias sexuales de su marido. Pero si ella es una 'buena mujer', ella no querrá tener relaciones sexuales, sino que las aguantará.

Estas creencias, al igual que las otras que hemos mencionado, perjudican la salud sexual de la mujer. En primer lugar, una mujer que cree que no debe querer ni pensar en el sexo, no estará preparada para tener relaciones sexuales de forma segura. Es menos probable que ella tenga información acerca de la planificación familiar o acerca de cómo obtener y usar condones. Y aunque sí tenga la información, será difícil para ella hablar de antemano con su compañero sobre estas cosas. Si ella puede hablar sobre el sexo, puede que su compañero piense que ella ya tiene experiencia, y que, por lo tanto, ella es una 'mujer fácil'.

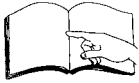
Una vez que ella ya haya entablado una relación sexual, es más probable que permita que su compañero controle esa relación. Es decir, que él decida cuándo y cómo tener relaciones, si deben o no tratar de evitar el embarazo y las infecciones de transmisión sexual, y si él tendrá relaciones sexuales con otras mujeres. Eso hace que ella corra un gran riesgo de infectarse, y que ella tenga menos probabilidad de comunicar lo que a ella le causa placer.

La realidad es que el deseo sexual es una parte natural de la vida, y una mujer puede sentir tanto deseo y placer sexual como un hombre.

No sé hasta dónde llegar con él. Me agrada mucho, pero tengo miedo de lo que vaya a pensar.



Cómo mejorar la salud sexual



infecciones de transmisión sexual, 261
VIH y SIDA, 283

► Tanto las mujeres como los hombres pueden sentir—y controlar—sus deseos.



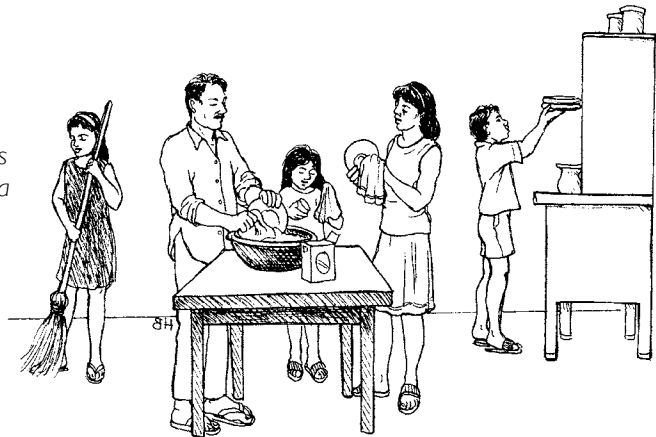
falta de deseo

► Lo que da placer a una persona no debe causar daño a otra.

Mejorar la salud sexual quiere decir...

- **aprender acerca de nuestros cuerpos y qué nos da placer.** Lea a continuación para más información sobre el placer sexual.
- **reducir el riesgo de tener embarazos no deseados y de contraer infecciones de transmisión sexual.** Para lograr eso, las mujeres necesitan tener acceso a la información acerca de los métodos de planificación familiar y cómo prevenir las infecciones, incluyendo el VIH. Las mujeres también necesitan poder controlar cuándo usar esos métodos. Para información sobre la planificación familiar y la selección de un método que sea apropiado para usted, vea el Capítulo 13. Para información sobre prácticas sexuales menos riesgosas, vea la página 190.
- **cambiar los papeles sexuales que son perjudiciales, incluyendo las creencias dañinas acerca de la sexualidad de la mujer.** Este tipo de cambio toma tiempo, porque requiere que los hombres y las mujeres desarrollen nuevas formas de tratarse.

El respeto mutuo se muestra en muchas áreas de la vida.



CÓMO DISFRUTAR MÁS EL SEXO

Es normal que cada hombre y cada mujer quiera compartir el placer sexual con su pareja. Cuando cada miembro de la pareja sabe lo que le agrada al otro, ambas personas pueden disfrutar más el sexo.

Si una mujer no disfruta el sexo, eso puede deberse a muchas razones. Puede que su compañero no se dé cuenta de que el cuerpo de ella reacciona de una manera diferente a las caricias sexuales que el cuerpo del hombre. O puede que a ella se le haya enseñado que las mujeres deben disfrutar el sexo menos que los hombres, o que ella no debe decirle a su compañero lo que le agrada. Quizás a ella le llegue a gustar más el sexo si entiende que las mujeres pueden disfrutar el sexo tanto como los hombres y que eso no es nada malo.



Cómo responde el cuerpo de la mujer al placer sexual

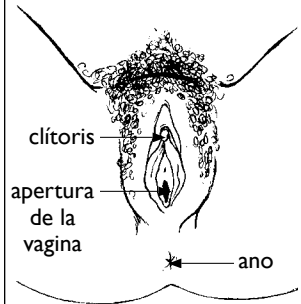
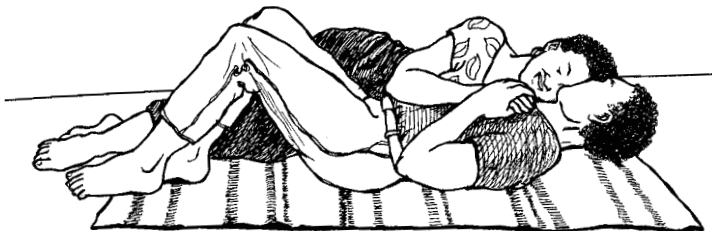
Las relaciones sexuales muchas veces comienzan con besos, palabras o miradas que excitan a una persona. Puede haber diferencias en las formas en que las mujeres reaccionan a los pensamientos y las caricias sexuales. Puede que una mujer empiece a respirar con más fuerza, y que su corazón lata con más rapidez. Los pezones y la piel se le pueden poner muy sensibles.

El *clítoris* se pone duro y se puede hinchar. Los labios y las paredes de la vagina se humedecen y se vuelven más sensibles. Si los pensamientos y las caricias sexuales continúan, la tensión sexual va aumentando hasta que la mujer alcanza la cumbre del placer y tiene un *orgasmo*.

Cuando el hombre alcanza la cumbre del placer, su pene suelta una mezcla de espermatozoides y líquido que se llama semen. Si eso pasa dentro de o cerca de la vagina de la mujer, los espermatozoides pueden nadar hasta el interior de la matriz o de las trompas. Si hay un óvulo allí, es posible que uno de los espermatozoides lo fecunde y que así la mujer quede embarazada.

Con frecuencia, la mujer se tarda más en alcanzar el orgasmo que el hombre. Pero cuando ella llega al orgasmo, su cuerpo suelta toda la tensión y la energía, y ella se siente relajada y llena de placer.

Casi todas las mujeres pueden tener orgasmos, pero muchas mujeres sólo los tienen de vez en cuando, o no los tienen nunca. Si una mujer lo desea, ella puede aprender a tener orgasmos, ya sea tocándose a sí misma (vea la página siguiente) o explicándole a su compañero lo que a ella le causa placer.



Para muchas mujeres, tocar el clítoris es la mejor manera de llegar a un orgasmo.

► *Una mujer puede tener sexo con un hombre, con otra mujer o consigo misma.*

Hay muchas maneras de excitarse:

Las caricias. Además de otras partes sensibles del cuerpo (por ejemplo, las orejas, la espalda, la nuca o los pies), usted puede acariciar y frotar suavemente sus propios genitales o los de su pareja. Los pezones y el clítoris de la mujer, y la punta del pene del hombre, muchas veces son las partes más sensibles.

Sexo oral. Una persona lame o chupa los genitales de la otra (o ambas personas lo hacen a la vez).

Sexo vaginal. El hombre mete el pene dentro de la vagina de la mujer. Hay muchas maneras de hacer eso. Es la forma en que la mujer se embaraza, y es lo que viene a la mente a la mayoría de la gente cuando piensa en el sexo.

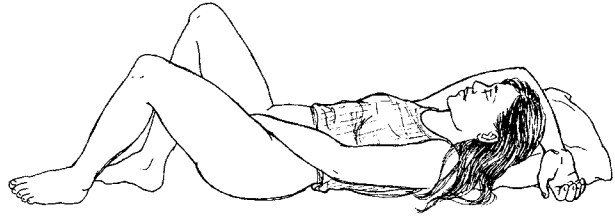
Sexo anal. El hombre mete el pene dentro del ano de su pareja. Esto debe de hacerse lentamente y con mucho cuidado (y con lubricante) para que la piel del ano no se desgarre. Si la pareja decide tener sexo en la vagina después de tener sexo en el ano, es importante que el hombre se lave primero el pene o que se ponga un nuevo condón. Si no, la mujer podría contraer una infección en la vagina o en la vejiga.

► Para una mujer, el tocarse a sí misma puede ser una buena forma de aprender qué tipos de caricias sexuales son las que más le gustan.

El tocarse para causarse placer (masturbación)

Una mujer se puede tocar a sí misma de maneras que producen placer sexual. Esto no desgasta el deseo sexual. Para la mujer, el tocarse puede ser una buena forma de aprender más acerca de su cuerpo y de descubrir qué tipos de caricias sexuales le causan el mayor placer. En muchas comunidades, la gente cree que es malo que una persona se toque a sí misma, así que a muchas personas les da vergüenza hacerlo. Pero no es dañino que una mujer se toque a sí misma, siempre y cuando ella no tenga inquietudes al respecto. Siempre y cuando se meta un objeto en la vagina, éste debe estar tan limpio como posible.

Escoja un lugar privado cuando sepa que nadie la interrumpirá. Tal vez le ayude pensar en un amante o una situación que le haya hecho sentirse muy sensual. Acaríciense los pechos o los genitales de diferentes formas para ver qué es lo que la excita. No hay maneras correctas o incorrectas de acariciarse—cualquier cosa que le dé placer está bien.



Falta de deseo

Muchas cosas pueden influir en la cantidad de deseo sexual que un hombre o una mujer sienten. Por ejemplo, cuando están sucediendo cosas emocionantes en la vida—como al comenzar una nueva relación o un nuevo trabajo—el hombre o la mujer pueden sentir más deseo sexual. El deseo que una mujer siente puede variar con su ciclo mensual, o con la época de su vida. Es común que una mujer sienta menos deseo cuando ella...

- está muy tensa por tener mucho trabajo o un nuevo bebé, por estar enferma o por no tener suficiente de comer.
- está muy preocupada por algo.
- tiene a un compañero que no le agrada.
- teme que otras personas la oigan o la vean teniendo relaciones sexuales con su pareja.
- tiene miedo de quedar embarazada o de contraer una infección sexual.

Cuando una mujer no siente mucho deseo, su cuerpo produce menos humedad. Por lo tanto, puede ser necesario que ella use un lubricante, como saliva, para que el sexo no le cause dolor. Cuando un hombre no siente deseo, es más difícil que se le endurezca el pene. Quizás eso le cause vergüenza, lo cual a su vez le causará aún más dificultades para endurecer el pene la próxima vez.

Si usted o su pareja están sintiendo menos deseo que antes, traten de perdonarse y de hablar al respecto. Aparten tiempo para tener relaciones sexuales cuando ambos lo deseen y traten de hacer cosas que les produzcan emociones y pensamientos excitantes a los dos.

► Si una mujer ha sido violada o forzada a tener relaciones sexuales, puede que ella necesite dejar que pase un tiempo antes de que pueda volver a sentir deseo sexual. O tal vez necesite hablar con alguien en quien ella confíe o con una trabajadora de salud mental.

Si el sexo es doloroso

El sexo no debe ser doloroso. El dolor durante el sexo generalmente es señal de que algo anda mal. Una mujer puede sentir dolor durante las relaciones sexuales cuando...

- su compañero la penetra demasiado pronto, antes de que ella esté relajada y tenga la vagina suficientemente húmeda.
- ella se siente culpable o avergonzada, o no quiere tener relaciones sexuales.
- ella tiene una infección o un tumor (bulto) en la vagina o en la parte baja del vientre (vea pág. 356).
- ella ha sido *circuncidada* (vea pág. 463).



IMPORTANTE *El dolor durante las relaciones sexuales puede ser señal de una infección grave si la mujer no se lo sentía antes; si se lo siente después de un parto, una pérdida o un aborto reciente; o si la mujer también tiene un desecho de la vagina. Consulte a un trabajador de salud de inmediato.*

CÓMO DISMINUIR LOS RIESGOS DEL SEXO

¿Por qué practicar el 'sexo más seguro'?

El sexo siempre presenta ciertos riesgos, pero hay maneras de hacer que sea 'más seguro'. Usamos el término 'sexo más seguro' para hacerle recordar a la gente que algo 'menos riesgoso' no es lo mismo que algo 'sin riesgo'.

Como cualquier otra infección, las infecciones de transmisión sexual son causados por microbios. Algunas infecciones son transmitidas por microbios que se encuentran en el aire, en los alimentos o en el agua. Las infecciones sexuales se transmiten mediante el contacto sexual. Algunas infecciones sexuales producen llagas genitales o un flujo que sale por el pene o por la vagina. Sin embargo, generalmente no es posible saber si una persona está infectada con tal sólo mirarla, y muchos hombres y mujeres tienen infecciones sexuales sin saberlo.

Los microbios que causan algunas de las infecciones sexuales, (tales como las verrugas genitales o el herpes) se hallan en la piel de los genitales. Se transmiten mediante el contacto de la piel de una persona con la piel de otra. Los microbios que causan otras infecciones (tales como la gonorrea, la clamidia, la hepatitis, la sífilis y VIH, el virus que causa el SIDA) viven en los líquidos del cuerpo de una persona infectada. El contagio ocurre cuando la sangre, el semen, o el flujo vaginal de una persona infectada entra en contacto con la piel de la vagina, del ano, de la punta del pene o de la boca de otra persona. Todas estas infecciones pueden causar problemas de salud graves y el SIDA es una enfermedad mortal.

Por todo lo dicho, para tener 'sexo más seguro' hay que tener el menor contacto posible con la piel de los genitales de la otra persona y con los líquidos de su cuerpo, a menos que uno esté absolutamente seguro de que esa persona no está infectada.

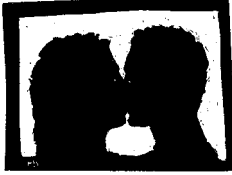


infecciones de
transmisión sexual, 261
VIH y SIDA, 283



Protéjase contra el VIH y otras infecciones sexuales: póngase un condón de látex antes de que los genitales de su pareja toquen los suyos.

Diferentes tipos de relaciones sexuales conllevan diferentes riesgos.



Besar es seguro.



Usar las manos es seguro.



El sexo oral es menos seguro—pero más seguro si usa un condón.



El sexo vaginal es riesgoso—pero menos riesgoso si usa un condón.



El sexo anal es muy riesgoso—pero menos riesgoso si usa un condón.

Prácticas sexuales menos riesgosas

Cada mujer necesita decidir cuánto riesgo está dispuesta a aceptar, y qué cosas puede hacer para protegerse mejor. Las siguientes son algunas maneras en que las mujeres pueden disminuir los riesgos del sexo.

Las prácticas más seguras:

- **Evitar el sexo.** Si usted no tiene relaciones sexuales, no se infectará con infecciones sexuales. Algunas mujeres prefieren esta opción, sobre todo durante la juventud. Pero, para la mayoría de las mujeres, esta opción no es posible ni deseable.
- **Tener relaciones con un solo compañero** que usted sabe con certeza que la otra persona sólo tiene sexo con usted y nadie más, y que ninguno de ustedes tiene una infección de una relación antigua. Solamente se puede saber a través de un examen de infecciones sexuales.
- **Usar las manos para tocar los genitales** y hacer la masturbación mutua.
- **Usar condones para el sexo oral.** Una barrera de látex o plástico ayuda a no contraer una infección de herpes o de gonorrea en la garganta. También ayuda a no infectarse con el VIH a través de pequeñas cortadas en la boca (aunque el riesgo de eso es muy leve).

Prácticas seguras:

- **Siempre usar condones de látex**—para hombre o para mujer—al tener sexo en la vagina o el ano.
- **Tener relaciones sexuales de formas que eviten que los líquidos del cuerpo de su pareja entren a la vagina o el ano de usted.** La transmisión del VIH es mucho menos probable cuando el sexo se realiza usando sólo las manos o la boca. Si le entra semen en la boca, escúpalo o trágueselo de inmediato.

Otras maneras de reducir el riesgo:

- **Conseguir que el hombre saque el pene antes de venirse (eyacular).** Si él tiene una infección—de VIH o de otro tipo—usted aún podrá contraerla y también es posible que usted se embarace. Sin embargo, el riesgo será mucho menor, pues entrará menos semen en su cuerpo.
- **Usar un diafragma para bajar el riesgo.** Para información sobre el diafragma, vea la página 205.
- **Evitar el 'sexo seco'.** Cuando la vagina (o el ano) está seca, se desgarrará más fácilmente, lo cual aumenta la posibilidad de infectarse. Use saliva (baba), un espermicida, o un lubricante para humedecer la vagina. No use aceites, lociones o vaselina con los condones, ya que pueden hacer que los condones se rompan.
- **Obtener tratamiento para cualquiera infección sexual que tenga.** Si usted ya tiene una infección, será más fácil que contraiga otra.

Toda mujer corre el riesgo de contraer SIDA

Esta historia pudiera haber pasado en cualquier comunidad.

La historia de Fátima

Fátima vive en un pueblo llamado Belén—y ella está muriendo de SIDA. Cuando ella tenía 17 años, se casó con un hombre llamado Guillermo. Varios años después de la boda, Guillermo murió en un accidente en la cooperativa donde trabajaba. Fátima tuvo que dejar a su bebé con los padres de Guillermo, para ir a trabajar en la ciudad. Cuando ella podía, mandaba dinero a casa. Su trabajo era muy pesado y ella se sentía muy sola.

Cuando Fátima se enteró de que el gobierno estaba construyendo una carretera cerca de su pueblo, ella consiguió que le dieran el trabajo de cocinar para los obreros de la carretera. Así ella podía estar en casa. Fue entonces cuando Fátima conoció a Emanuel. Él era guapo, siempre traía dinero en los bolsillos y jugaba con la nena de Fátima cuando pasaba por su casa después del trabajo. Cuando el equipo de obreros tuvo que irse, Emanuel prometió que regresaría.

Emanuel sí regresaba, pero nunca se quedaba por mucho tiempo. Él había conseguido un nuevo trabajo como migrante. Fátima se preocupaba de que él anduviera con otras mujeres, pero él siempre le decía que ella era la única. Ellos tuvieron un bebé, pero era muy pequeño y enfermizo, y murió después de cumplir un año. Poco después, Fátima también empezó a sentirse mal. La enfermera del dispensario le dió diferentes medicinas, pero nada le ayudó. Por fin ella fue al hospital de la ciudad. Allí le hicieron algunas pruebas y después le dijeron que tenía SIDA. Cuando ella preguntó cómo podía haberle dado SIDA, el doctor le respondió: —No debiste haberte acostado con tantos hombres.

A Fátima nunca se le había ocurrido que ella podía contraer SIDA—ella sólo había tenido relaciones sexuales con dos hombres en toda la vida! Ella había pensado que sólo a las prostitutas y a los homosexuales de las ciudades les daba VIH o SIDA.



¿Por qué pensó Fátima que ella no corría el riesgo de contraer el SIDA?



Fátima corría el riesgo de infectarse con VIH no por su propio comportamiento sexual, sino por lo que hizo su pareja.

► Compartimos los riesgos que corren nuestras parejas actualmente, y todos los que han corrido en el pasado.

PLATICANDO ACERCA DEL SEXO MÁS SEGURO

Yo quisiera hablar de estas cosas, pero no sé cómo.

Me gustaría mucho hablar de estas cosas, pero tengo miedo de lo que él vaya a pensar.



► Trabaje junto con su comunidad para informar a los hombres y a las mujeres sobre los condones y las formas de usarlos. Eso ayudará a que los condones ganen mayor aceptación.

Si usted cree que su pareja apoyará su deseo de protegerse, lo mejor es que ustedes hablen sobre los riesgos que traen las relaciones sexuales. Sin embargo, eso no siempre es fácil! A la mayoría de las mujeres se les enseña que no es 'decente' hablar sobre el sexo—sobre todo con sus compañeros u otros hombres—así que ellas no tienen práctica. He aquí algunas sugerencias:

Enfóquese en la seguridad. Cuando hable sobre el sexo con protección, tal vez su pareja le diga que usted no confía en él. Dígale que la clave no es la confianza, sino la seguridad. Una persona puede tener una infección sexual sin saberlo, o puede contraer el VIH de formas que no tienen nada que ver con el sexo. Por eso, es difícil para cualquier persona saber con certeza que no está infectada. El sexo con protección es una buena idea para cualquier pareja, aunque ambos miembros sean fieles.

Empiece por ensayar con una amiga. Pídale a una amiga que haga como si fuera su compañero y practique con ella lo que a usted le gustaría decir. Trate de pensar en todas las cosas que su compañero podría decirle y ensaye sus respuestas (vea también la siguiente página). Recuerde que él probablemente también se sentirá nervioso, así que trate de ayudarlo a tranquilizarse.

No espere hasta que estén a punto de tener relaciones sexuales para hablar con su pareja. Escoja un momento privado en que los dos se estén llevando bien. Si ustedes han dejado de tener relaciones sexuales porque hace poco tuvieron un bebé o porque uno de ustedes fue tratado por una infección en los genitales, trate de hablar con él antes de que vuelvan a tener relaciones sexuales. Si usted y su compañero viven lejos uno del otro, o si tienen que viajar mucho, hablen de antemano sobre lo que significaría para su salud sexual si uno o ambos de ustedes tuvieran otros compañeros sexuales.

Informése lo más posible sobre los riesgos del sexo y cómo hacerlo más seguro. Puede que su compañero no sepa mucho acerca de las infecciones sexuales, las formas en que se transmiten ni los efectos que pueden tener a largo plazo sobre la salud. De ser así, puede que él tampoco entienda los verdaderos riesgos del sexo sin protección. Esa información puede convencerlo de la necesidad de tener relaciones sexuales de formas más seguras.

Use a otras personas de ejemplo.

A veces, el enterarse de que otras personas están usando protección, ayudará a su compañero a empezar a hacer lo mismo.

Mi hermano me dijo que él siempre usa condones.



Trate de abordar las preocupaciones de su pareja. Por ejemplo, el usar condones puede ser el modo más fácil de protegerse contra las infecciones y de evitar los embarazos no deseados. Pero al principio, muchas personas no quieren usarlos. Hé aquí formas de responder a algunas de las quejas más comunes sobre los condones:



“Ya probé los condones, y no me gustaron”.

- A veces toma algo de tiempo acostumbrarse a los condones. Trate de comprometerse con su pareja a usar condones por un par de semanas. Muchas veces, ambas personas se dan cuenta de que puedan disfrutar el sexo tanto como antes.

“No puedo sentir nada cuando tengo puesto un condón”.

- Use bastante lubricante soluble en agua. Los lubricantes hacen que el sexo sea más agradable para ambas personas.
- Coloque una gotita de lubricante dentro de la punta del condón antes de ponérselo.
- Es verdad que se siente un poco diferente. Sin embargo, la mayoría de las personas acuerda que el tener relaciones sexuales, aun con condón, es mejor que no tenerlas. También puede ayudar al hombre a prolongar su erección.

“Nunca usamos condones antes. ¿Por qué deberíamos comenzar ahora?”

- Explique que ya que usted sabe más sobre los riesgos del sexo sin protección, le parece una buena idea para protegerse mutuamente.
- Como pretexto, puede decir que necesita cambiar su método de planificación familiar.

“No me gusta interrumpir lo que estoy haciendo para ponerme un condón”.

- Tenga los condones a la mano en los lugares donde suele tener relaciones sexuales. Así no necesitará pararse para encontrarlos.
- El condón se puede poner en el pene en cuanto esté duro. Después usted y su pareja pueden seguir ‘jugando’ y acariciándose.
- Si los condones femeninos se consiguen en su área y no son demasiados caros, quizás usted y su pareja quieran probarlos. Se pueden colocar en la vagina con anticipación.

“No tengo dinero para comprar condones” — o no se consiguen en su área.

- Muchos centros de salud y organizaciones para la prevención del VIH regalan los condones o los venden a bajo precio.
- Lo mejor es que usted use un nuevo condón cada vez que tenga relaciones sexuales. Sin embargo, es mejor que vuelva a usar un condón a que no use nada. Si tiene que usar sus condones más de una vez, lávelos cuidadosamente con agua y jabón, séquelos, vuelva a enrollarlos y guárdelos en un lugar fresco y oscuro.
- Use otras maneras de reducir el riesgo del sexo (vea la página 190). Por ejemplo, es menos peligroso para ambas personas si el hombre saca el pene antes de eyacular.
- Si no hay forma alguna de que consiga condones, pruebe cubrir el pene con una envoltura delgada de plástico.

“El sexo se siente menos íntimo con condones”.

- Haga que el uso de condones sea excitante. Ensaye diferentes modos de poner los condones. Luego incluyan esta actividad en sus ‘juegos’ antes del sexo.
- Si cree que tiene una relación honrada y las pruebas para detectar el VIH y otras infecciones sexuales son disponibles en su área, usted y su pareja pueden hacer un plan para no usar los condones en el futuro. Háganse las pruebas, continúen usando condones por 6 meses, y luego vuelven a hacerse las pruebas. Mientras esperan, discutan qué tan importantes son para ustedes la seguridad, la honestidad, la fidelidad y la práctica de siempre usar condones en caso de que uno o ambos tengan relaciones sexuales con otras personas.

La lucha por el cambio

ACTIVIDADES DE REFLEXIÓN SOBRE LA SALUD SEXUAL

Para mejorar la salud sexual, es necesario cambiar los papeles sexuales dañinos y trabajar para eliminar las barreras a la salud sexual. Es un proceso de largo plazo, pues abarca generaciones, pero el cambio empieza con nosotras. En muchas comunidades, se han formado grupos de reflexión para hablar sobre estos temas. A continuación hay tres actividades que se puede hacer para promover la reflexión y la acción para mejorar la salud sexual en su comunidad.

Actividad de reflexión para mujeres: *Un viaje por el tiempo*

Como mujeres, cómo nos sentimos sobre nuestra sexualidad depende de las creencias que nos enseñan desde niñas, y de las experiencias que tenemos durante la vida. Es importante reconocer nuestras creencias y sentimientos sobre lo que significa ser mujer para que podamos desarrollar una sexualidad placentera y saludable. Un grupo de mujeres puede usar esta actividad para comenzar a reflexionar sobre los papeles sexuales.

Es importante dejar suficiente tiempo para esta actividad, y crear un ambiente tranquilo. Pueden salir cosas fuertes, así que es mejor que las participantes se conozcan bien o que el grupo o la facilitadora ya tenga experiencia en trabajar con temas personales. Puede comenzar dando reglas para que todas se sientan en confianza (por ejemplo: que se guarde la privacidad, y que nadie interrumpirá o se reirá de otra).

Pida que las mujeres formen un círculo, y que se pongan cómodas. Dígalas que van a hacer un viaje por el tiempo. El paisaje del viaje es la historia de su sexualidad. Deben cerrar los ojos, respirar profundamente, e imaginarse como niña. Hablando despacio y en voz tranquila, haga preguntas como las siguientes. (Puede adaptarlas para que sean apropiadas a su grupo.) Los participantes no deben responder, sólo recordar. Deje que algunos minutos pasen, antes de seguir con la próxima pregunta.

- ¿Cómo se enteró por primera vez de que ser niña era diferente que ser niño?
- ¿Cómo se sintió la primera vez que le bajó la regla? ¿Qué le habrían contado sobre ella?
- ¿Cómo fue su primera experiencia sexual? ¿Cómo esperaba que fuera?
- ¿Se preocupó alguna vez de tener una infección en los genitales? ¿Buscó ayuda?
- ¿Ha dado a luz alguna vez? ¿Cómo afectó esta experiencia sus sentimientos sobre su sexualidad? Cuando estaba embarazada, qué esperaba tener (o si quiere embarazarse, qué espera tener) ¿una niña o un niño? ¿Por qué?
- Llegando al presente, ¿qué emociones tiene al pensar sobre su vida sexual?

Pida que las mujeres abran los ojos. Ya que han recordado unos pasos de la historia de su sexualidad, invíteles a compartir algunas de sus reflexiones. Esté preparada para ofrecer apoyo emocional si alguien lo necesita. Luego, haga que el grupo analice un poco:

- ¿Qué es lo que hace a una mujer ser una mujer? ¿Y a un hombre?
- ¿Cómo llegaron a tener las creencias que tienen sobre los papeles sexuales?
- ¿Qué les gusta de ser mujer? ¿Qué no les gusta?
- Si pudiera nacer de nuevo como varón, ¿lo haría? ¿Por qué sí o no?

Si los comentarios han sido muy negativos, antes de terminar, anime a todas a que compartan por lo menos una cosa que sí les gusta de ser mujer. Puede ser muy duro ser mujer, pero los desafíos diarios que enfrentamos también nos dan mucha fuerza y solidaridad.

Se puede terminar pensando en qué tendrían que hacer para cambiar los papeles sexuales para que la vida sea diferente para sus hijas. ¿Qué acciones podrían tomar?

Actividad: *La imagen de la mujer en la cultura popular*

Es importante que la gente entienda de dónde aprende ideas dañinas sobre la sexualidad y sobre los papeles que los hombres y las mujeres supuestamente deben jugar. Así la gente puede empezar a pensar en formas de cambiar dichas ideas. Esta actividad ayudará a las personas a considerar cómo la radio, las películas, las canciones populares y los anuncios comunican ideas sobre el papel de la mujer.

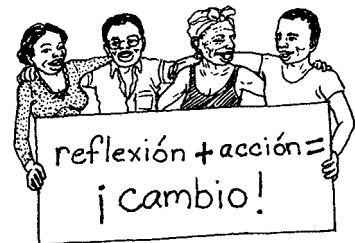


1. Escuchen en grupo algunas canciones populares en la radio (si pueden, grábenlas de antemano), o pidan que algunos miembros canten o actúen las canciones. Escuchen con cuidado las letras de las canciones. ¿Cómo describen las canciones a las mujeres y a los hombres? ¿Dicen algo sobre el papel y la sexualidad de la mujer? Decidan si lo que se dice en la canción es dañino o beneficioso para las mujeres.
2. Formen grupos más pequeños. Dele usted a cada grupo un anuncio que haya recortado de una revista o un periódico, o que haya copiado de una cartelera (escoja anuncios en que aparecen mujeres). Pídale a cada grupo que mire su anuncio con cuidado y que decida qué da a entender acerca de las mujeres. Reuna a todo el grupo otra vez, para discutir los mensajes en cada anuncio. Decidan si los mensajes son dañinos o beneficiosos para las mujeres.
3. Discutan cómo la radio, las canciones y los anuncios transmiten mensajes sobre las mujeres. ¿Cómo nos afectan estas ideas a nosotras, a nuestros esposos y a nuestros hijos?
4. Consideren cuáles ideas sobre la sexualidad y los papeles de la mujer serían importantes y útiles de promover. ¿Cómo se podrían comunicar estas ideas a través de los anuncios, las canciones y las películas? Pida que los grupitos dibujen un anuncio o preparen una canción o un sociodrama que promueva ideas positivas y saludables acerca de la mujer.

Actividad: *Identificando barreras a la salud sexual*

Es importante identificar qué cosas impiden que la gente tenga relaciones sexuales de modos más seguros. He aquí una actividad que ilumina algunas razones por las cuales las mujeres pueden tener dificultades en protegerse bien.

1. Comience contando una historia, como "La historia de Fátima" (pág. 191). Hable de Fátima y Emanuel como si vivieran en su comunidad.
2. Una vez que el grupo haya hablado sobre la importancia de entender los riesgos del sexo, ustedes pueden discutir preguntas como las siguientes: ¿Por qué Fátima no se protegió contra el SIDA? ¿A qué dificultades se enfrentan las mujeres como Fátima cuando tratan de usar prácticas más seguras? ¿Por qué a las mujeres les cuesta trabajo hablar con sus parejas sobre las prácticas sexuales más seguras? ¿Qué pueden hacer las mujeres para convencer a sus parejas de que deben usar prácticas más seguras?
3. Hablen sobre lo que pueden hacer en su comunidad para ayudar a las mujeres como Fátima. Discutan cómo vencer en su comunidad los obstáculos a las prácticas sexuales más seguras. (Para algunas ideas, vea la pág. 280.)



Capítulo 13

En este capítulo:

Los beneficios de la planificación familiar	197
El decidir planear su familia	199
Cómo escoger un método de planificación familiar.	200
Qué tan bien funciona cada método	201
Métodos de planificación familiar de barrera	202
El condón (preservativo, profiláctico, forro).	202
El condón femenino (el condón para la mujer)	204
El diafragma.	205
Los espermicidas	206
Métodos de planificación familiar de hormonas	207
La píldora	208
Los implantes	213
Las inyecciones anticonceptivas	214
Dispositivos Intra-Uterinos (el DIU).	216
Métodos naturales de planificación familiar	218
Dando pecho durante los primeros 6 meses.	218
El método del moco y el método de días fijos	219
Métodos caseros y tradicionales	222
Métodos permanentes.	223
Nuevos métodos de planificación familiar	224
Cómo escoger el mejor método	224
Métodos de planificación familiar de emergencia.	226
La lucha por el cambio	227

La planificación familiar



Se le llama planificación familiar al tener el número de hijos que uno desea y al tenerlos cuando uno lo desea. Si usted decide no tener hijos o no tenerlos de inmediato, puede escoger uno de varios métodos para evitar el embarazo. A estos métodos se les llama métodos de planificación familiar.

Cada año, medio millón de mujeres mueren a causa de problemas relacionados con el embarazo, el parto y los *abortos* hechos bajo condiciones peligrosas. Además de mejorar el acceso a la atención médica y el aborto seguro, muchas de las muertes se podrían evitar por medio de la planificación familiar. Por ejemplo, la planificación familiar puede evitar los peligros de los embarazos...

- **en mujeres demasiado jóvenes.** Las jóvenes menores de 18 años corren un mayor riesgo de morir durante el parto porque sus cuerpos no se han desarrollado completamente. Además sus bebés corren un mayor riesgo de morir durante su primer año de vida.
- **en mujeres de edad demasiado avanzada.** Las mujeres ya mayores se enfrentan a más peligros durante el parto, sobre todo si tienen problemas médicos o si ya han tenido muchos hijos.
- **demasiado frecuentes.** El cuerpo de la mujer necesita por lo menos dos años para recuperarse después de cada embarazo.
- **demasiado numerosos.** Una mujer con más de 4 hijos corre un mayor riesgo de morir después del parto debido a sangrado u otras causas.

► La planificación familiar salva vidas.

Los beneficios de la planificación familiar

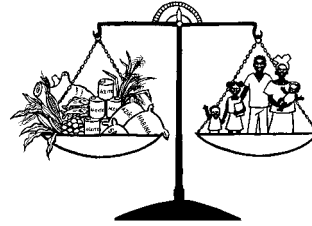
► En los países pobres, demasiadas mujeres mueren durante sus años de fertilidad y casi la mitad de las muertes se deben a problemas del embarazo y del parto. La planificación familiar puede evitar esos embarazos y esas muertes.

Además de salvar vidas, la planificación familiar tiene otros beneficios

Las madres y sus bebés son más saludables porque se evitan los embarazos riesgosos.



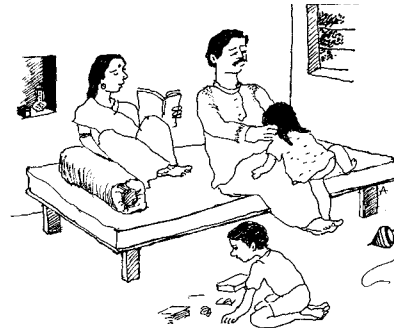
Si tienen menos hijos, pueden tener más comida para cada hijo.



Los jóvenes y las jóvenes que no tienen hijos de inmediato, pueden tener tiempo de completar su educación, y así conseguir mejor trabajo y contribuir más a sus familias y comunidades.



Si tienen menos hijos, los padres pueden dedicarle más tiempo a cada uno y tener más tiempo libre para sí mismos.



La planificación familiar también puede ayudar a usted y a su pareja a disfrutar más el sexo, puesto que no tienen que preocuparse de embarazos no deseados. Además, ciertos métodos tienen otros beneficios para la salud. Por ejemplo, los *condones* y los *espermicidas* pueden ayudar a evitar la transmisión de *infecciones sexuales*, incluyendo el *VIH*. Los métodos de *hormonas* pueden ayudar a controlar el sangrado irregular y el dolor de la *regla*.

Millones de mujeres usan con seguridad los métodos de planificación familiar mencionados en este capítulo.

En la página 201 hay un cuadro que muestra la eficacia de cada método para prevenir el embarazo y para protegerse de las infecciones sexuales. El cuadro también muestra los posibles efectos secundarios de cada método y otra información importante sobre cómo utilizar cada método. Cada método tiene estrellas para señalar su eficacia en la prevención del embarazo. Algunos métodos tienen menos estrellas porque muchas veces no se usan de manera correcta. Cuando un hombre y una mujer usan uno de estos métodos correctamente cada vez que tienen relaciones sexuales, el método funcionará mejor.

Muchas mujeres quieren tener muchos hijos, sobre todo en las comunidades donde la gente pobre no recibe una parte justa de las tierras, los recursos y los beneficios sociales. Eso es porque los niños ayudan con el trabajo y cuidan a sus padres en la vejez. En esos lugares, el tener pocos hijos puede ser un lujo que sólo las personas más ricas puedan darse.

En otros lugares, las mujeres pueden querer limitar el número de sus hijos. Eso muchas veces sucede donde las mujeres tienen oportunidades de estudiar y de ganar dinero, y donde pueden negociar con los hombres de formas más iguales.

Sin importar dónde viva una mujer, ella estará más sana si puede controlar cuántos hijos tener y cuándo tenerlos. Una mujer siempre debe tener derecho a decidir por sí misma si desea—o no desea—usar planificación familiar.



El decidir planear su familia

► *Usted tiene derecho a tomar sus propias decisiones en cuanto al uso de planificación familiar.*

Cómo hablar con su esposo o su compañero acerca de la planificación familiar

Lo mejor es que usted hable con su esposo o con su compañero acerca de la decisión de usar planificación familiar, y que escojan juntos qué método usar.

Algunos hombres no quieren que sus esposas usen planificación familiar. Muchas veces esto se debe a que ellos no saben mucho acerca de las formas en que los métodos funcionan. Puede que un hombre se preocupe por la salud de su esposa, porque él ha oído historias acerca de los peligros de la planificación familiar. Puede que él tema que si su mujer usa planificación familiar, ella tendrá relaciones sexuales con otro hombre. O tal vez él piense que para ser muy 'macho' hay que tener muchos hijos.

Trate de compartir con su pareja la información que aparece en este capítulo. Tal vez a él le ayude a entender que...

- la planificación familiar le permitirá a él cuidar mejor de usted y de sus hijos.
- el embarazarse con menos frecuencia le ayudará a usted a estar más sana y a tener bebés más sanos también.
- la planificación familiar puede ayudarles a los dos a disfrutar más el sexo, puesto que no tendrán que preocuparse por un embarazo que no hayan planeado. El que usted pueda protegerse contra embarazos no deseados, no hará que usted quiera tener relaciones sexuales con otros hombres.

Si a pesar de todo, su esposo no quiere que usted use planificación familiar, usted tendrá que decidir si quiere usarla de cualquier manera. De ser así, puede que tenga que escoger un método que pueda usar sin que su esposo se entere.

Cómo escoger un método de planificación familiar

Una vez que haya decidido usar planificación familiar, usted necesitará escoger un método. Para tomar una buena decisión, usted necesita primero informarse acerca de los diferentes métodos, sus ventajas y sus desventajas.

Hay 5 tipos principales de métodos de planificación familiar:

- **Los métodos de barrera** evitan el embarazo impidiendo que los espermias lleguen al huevo.
- **Los métodos de hormonas** impiden que los ovarios de la mujer suelten un huevo. Si un huevo llega a salir, las hormonas dificultan que los espermias lleguen a él, puesto que hacen que el moco de la vagina se vuelva más espeso. Finalmente, si un espermia logra fertilizar el huevo, las hormonas evitan que la capa interior de la matriz sustente el embarazo.
- **Los DIUs** ('aparatos') impiden que el huevo se desarrolle en la matriz.
- **Los métodos naturales** ayudan a la mujer a darse cuenta de cuándo está fértil para no tener relaciones sexuales en esa temporada.
- **Los métodos permanentes** son operaciones que hacen imposible que el hombre o la mujer tengan hijos.

Los métodos de planificación familiar aparecen descritos en las siguientes páginas. He aquí algunas preguntas que usted tal vez quiera considerar acerca de cada método:

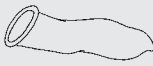








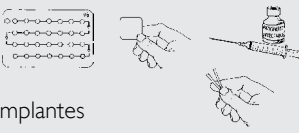


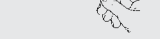














- ¿Qué tan bien evita los embarazos, o sea, qué tan eficaz es?
- ¿Qué tanta protección da contra las enfermedades sexuales, si da protección del todo?
- ¿Qué tan seguro es? Si usted tiene cualquiera de los problemas médicos mencionados en este capítulo, quizás no deba usar ciertos métodos de planificación familiar.
- ¿Qué tan fácil es de usar?



- ¿Está dispuesto su compañero a usar métodos de planificación familiar?
- ¿Cuáles son sus necesidades y sus inquietudes personales? Por ejemplo, ¿ya tiene usted todos los hijos que desea, o está usted dando pecho a un bebé?
- ¿Cuánto cuesta el método?
- ¿Es fácil de conseguir? ¿Necesitará usted acudir a una clínica con frecuencia?
- ¿Le causarán dificultades los efectos secundarios (los problemas que el método pueda causar)?

Después de leer la información acerca de los métodos, vea la página 224 si necesita más ayuda para escoger uno de ellos. Quizás también sea útil que usted hable sobre los diferentes métodos con su compañero, con otras mujeres o con un trabajador de salud.

Sólo usted puede decidir cuál es el método que más le conviene.

MÉTODO DE PLANIFICACIÓN FAMILIAR	Protección contra el embarazo	Protección contra las ITS	Posibles efectos secundarios	Información importante
Condón para el hombre 	★★ BUENA	BUENA 		Es más eficaz cuando se usa con espermicida y lubricante.
Condón para la mujer 	★★ BUENA	BUENA 		Es menos eficaz si la mujer está encima del hombre durante el acto sexual.
Diafragma 	★★ BUENA	REGULAR 		Es más eficaz cuando se usa junto con espermicida.
Espermicida 	★ REGULAR	NADA 	 reacciones alérgicas de la piel	Es más eficaz si se combina con otro método de barrera, como el diafragma o el condón.
Métodos hormonales Pastillas, parche, inyecciones 	★★★ MUY BUENA	NADA 	 náuseas, dolores de cabeza, cambios de la regla	Estos métodos pueden ser peligrosos para las mujeres que tienen ciertos problemas de salud.
Implantes 	★★★★ MEJOR	NADA 		
DIU 	★★★★★ MEJOR	NADA 	 reglas fuertes y dolorosas	Este método puede ser peligroso para las mujeres que tienen ciertos problemas de salud.
Relaciones sexuales sin penetración 	★★★★★ MEJOR	REGULAR 		A las parejas les puede costar trabajo atenerse a este método.
Dar el pecho (sólo los primeros 6 meses) 	★★ BUENA	NADA 		La madre debe dar el pecho a su bebé y nada más. No funciona después de que le vuelva a bajar la regla.
Planificación familiar natural 	★★ BUENA	NADA 		Para usar este método correctamente, la mujer necesita entender cuándo es fecunda.
Esterilización 	★★★★★ MEJOR	NADA 		Después de la operación, el hombre o la mujer nunca más podrá tener un bebé.
Retiro del pene (coito interrumpido) 	★ REGULAR	REGULAR 		Es más eficaz si se combina con otro método, como un espermicida o un diafragma.

Métodos de planificación familiar de barrera



► Si un condón se desgarra o se resbala del pene, la mujer debe ponerse espermicida en la vagina de inmediato. De ser posible, debe usar un método anticonceptivo de emergencia (vea pág. 226).

Los métodos de barrera evitan el embarazo impidiendo que los espermias lleguen al huevo. No cambian la forma en que trabaja el cuerpo de la mujer o del hombre, y causan muy pocos efectos secundarios. Las mujeres que están dando pecho pueden usar estos métodos sin ningún riesgo. La mayoría de estos métodos también dan protección contra las infecciones de transmisión sexual, incluyendo VIH, el virus que causa el SIDA. Cuando la mujer quiere embarazarse, simplemente deja de usar el método.

Los métodos de barrera más comunes son el condón, el condón femenino, el diafragma y los espermicidas.

EL CONDÓN (PRESERVATIVO, PROFILÁCTICO, FORRO)

El condón es una bolsita angosta de hule delgado que el hombre usa para cubrirse el pene durante las relaciones sexuales. Como el semen del hombre queda en la bolsita, los espermias no pueden entrar al cuerpo de la mujer.

Los condones hechos de látex proporcionan la mejor protección contra el VIH y otras infecciones sexuales. Se pueden usar solos o junto con cualquier otro método de planificación familiar. Los condones se consiguen en muchas farmacias y a través de los programas de prevención del SIDA.

Tenga cuidado de no romper el condón cuando abra el paquete, y no desenrolle el condón antes de usarlo. No use un condón si el paquete está roto, abierto o se ha secado, o si el condón está tieso o pegajoso. El condón no servirá.

Hay que poner el condón sobre el pene cuando éste está duro, pero antes de que toque los genitales de la mujer. Si el pene toca los genitales de la mujer o penetra en la vagina antes de que esté cubierto con el condón, la mujer puede embarazarse o contraer una infección aunque el hombre aún no haya soltado su semen.

Cómo usar un condón:

1. Jale la piel del prepucio para atrás, apriete la punta del condón y coloque el condón sobre el pene endurecido.



2. Sin dejar de apretar la punta del condón, desenróllelo hasta que cubra todo el pene. La parte suelta de la punta es donde quedará el semen del hombre. Si usted no deja espacio para cuando el semen salga, es más probable que el condón se rompa.



Los lubricantes

Los lubricantes son sustancias que se usan para humedecer la vagina o los condones, y ayudan a que éstos no se rompan al usarlos. Hacen que el sexo sea más agradable, pues aumentan la sensación para ambos miembros de la pareja. Los lubricantes deben ser solubles en agua; no deben contener aceite. Por ejemplo, **NO** hay que usar aceite para cocinar, aceite de bebé, aceite mineral, vaselina, crema para el cuerpo, mantequilla o manteca. Todas estas cosas pueden dañar el látex del condón y hacer que éste se rompa con facilidad. Los espermicidas, la saliva, la jalea K-Y y otras jaleas parecidas **SÍ** son buenas opciones. Después de colocar el condón sobre el pene duro, frótele el lubricante por todos lados.

Recuerde:

- Use un condón cada vez que tenga relaciones sexuales.
- De ser posible, siempre use condones hechos de *látex*. Dan la mejor protección contra el VIH. Los condones hechos de piel de borrego (oveja) no dan protección contra el VIH.
- Guarde los condones en un lugar fresco y seco, donde no les dé la luz del sol. Los condones de paquetes viejos o rotos muchas veces se rompen con mayor facilidad.
- Use cada condón una sola vez. Los condones ya usados se rompen más fácilmente.
- Tenga los condones al alcance de la mano. Es menos probable que los use si tiene que interrumpir las relaciones sexuales para buscarlos.

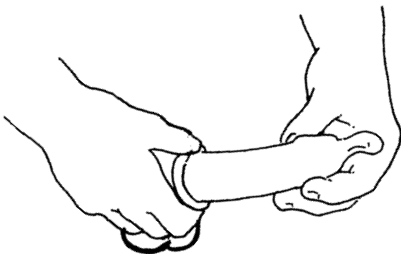
Al principio, a muchos hombres no les gusta usar condones. Pero ya que se acostumbran, incluso llegan a reconocer que tienen otros beneficios además de la protección que dan contra los embarazos no deseados y contra las infecciones, como el VIH. Por ejemplo, los condones ayudan a algunos hombres a disfrutar las relaciones sexuales por más tiempo.

► Una mujer que usa otro método debe usarlo junto con los condones si necesita protegerse contra las ITS.

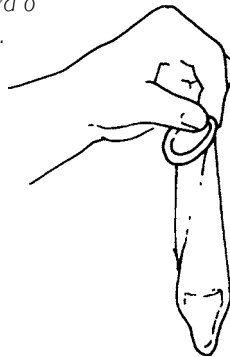


cómo animar a su
compañero a usar
condones

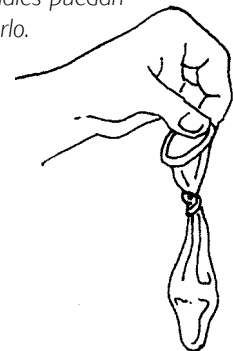
3. Después de que el hombre eyacule, él debe sostener el borde del condón y sacar el pene de la vagina mientras aún esté duro.



4. Quítese el condón. No permita que el semen se escurra o gotee.



5. Amarre el condón y tírelo donde ni los niños ni los animales puedan hallarlo.



► Los condones para la mujer son más grandes que los condones para el hombre y se rompen con menor facilidad. Funcionan mejor cuando el hombre está encima y la mujer está abajo durante la relación sexual.



EL CONDÓN FEMENINO (EL CONDÓN PARA LA MUJER)

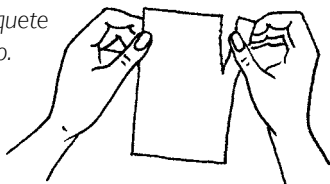
El condón femenino cabe dentro de la vagina y cubre los labios exteriores de la vulva. Se puede colocar en la vagina en cualquier momento antes de las relaciones sexuales. Sólo debe usarse una vez, porque se puede romper si se vuelve a usar. Pero si no tiene más condones, puede limpiarlo y volver a utilizarlo hasta 5 veces. El condón para la mujer no debe usarse junto con el condón para el hombre.

De los métodos que la mujer puede controlar, el condón femenino es el que da la protección más eficaz contra las infecciones sexuales, incluyendo el VIH. Ahora existen 3 tipos de condones femeninos. Los más recientes son más baratos. El condón femenino "VA" es más adecuado para la forma de la mujer; es más cómodo y hace menos ruido durante la relación sexual.

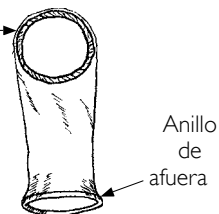
Actualmente, sólo se consigue en algunos lugares. Pero si suficiente gente empieza a pedir este método, más programas empezarán a distribuirlo.

Cómo usar el condón femenino:

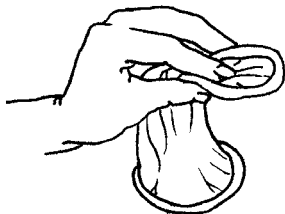
1. Abra el paquete con cuidado.



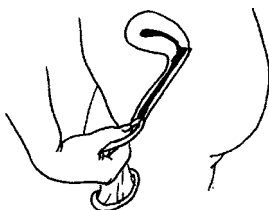
2. Encuentre el anillo de adentro, el cual se halla del lado cerrado del condón.



3. Apriete el anillo de adentro para juntar sus bordes.



4. Meta el anillo de adentro en la vagina.



5. Con un dedo, empuje el anillo de adentro dentro de la vagina. El anillo de afuera debe quedar fuera de la vagina.



6. Cuando tenga relaciones sexuales, guíe al pene a través del anillo de afuera.



7. Quítese el condón femenino inmediatamente después del acto sexual, y antes de pararse. Apriete y tuerza el anillo de afuera para que el semen no salga del condón. Saque el condón con cuidado, y luego tírelo fuera del alcance de los niños y los animales.

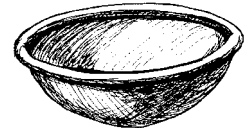
EL DIAFRAGMA

El diafragma es una copa poco profunda hecha de hule (goma) suave que la mujer usa en la vagina durante las relaciones sexuales. El diafragma cubre la abertura de la matriz (cérvix), y así evita que los espermias entren allí. La jalea espermaticida que se usa con el diafragma ayuda a matar a los espermias, y también da protección contra la gonorrea y la clamidia (dos infecciones sexuales comunes).

Los diafragmas vienen en diferentes tamaños y se consiguen en algunos dispensarios y clínicas de planificación familiar. Un trabajador de salud que tenga capacitación para hacer exámenes pélvicos, la puede examinar y encontrar el tamaño de diafragma que sea apropiado para usted.

A los diafragmas les pueden salir hoyitos, sobre todo después de haber sido usados por más de un año. Es buena idea que usted revise su diafragma con frecuencia. Reemplácelo cuando el hule se ponga muy seco o duro, o cuando se le haga un hoyito.

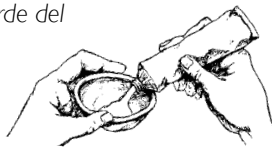
Cuando vaya a usar un diafragma con espermicida, se lo puede poner justo antes de las relaciones sexuales o hasta 6 horas antes. Si usted tiene relaciones sexuales más de una vez después de ponerse el diafragma, use más espermicida en su vagina antes de tener las siguientes relaciones sexuales sin haberse removido el diafragma.



► Cuando un diafragma se utiliza correctamente, puede ayudar a evitar el embarazo y da un poco de protección contra las infecciones sexuales.

Cómo usar un diafragma

1. Si tiene espermicida, póngalo en el centro del diafragma. Luego unte un poco con un dedo por todo el borde del diafragma.
2. Apriete el diafragma para doblarlo a la mitad.
3. Con la otra mano, ábrase los labios de la vagina. Métase el diafragma en la vagina. La mejor manera de hacerlo es empujándolo hacia su espalda.
4. Revise la posición del diafragma metiendo uno de sus dedos en la vagina. Trate de sentirse el cervix a través del hule del diafragma. El cervix se siente firme, como la punta de su nariz. El diafragma debe cubrir el cervix.
5. Si el diafragma está en el lugar correcto, usted no sentirá que lo tiene puesto.
6. Déjese el diafragma puesto durante 6 horas después del acto sexual.



Puede dejar insertado el diafragma por 24 horas. Está bien usar el diafragma durante la regla pero tendrá que sacarlo y limpiarlo tan seguido como haría con un trapo o con una toalla sanitaria.

Para quitarse el diafragma:

Meta uno de sus dedos en la vagina, póngalo detrás del borde delantero del diafragma y jale hacia abajo y hacia afuera. A veces ayuda empujar los músculos hacia abajo al mismo tiempo, como si estuviera obrando. Lave el diafragma con agua y jabón, y séquelo. Sosténgalo contra la luz para revisar si tiene algún hoyito. Aunque sea muy pequeño el hoyito, reemplácelo por un nuevo diafragma. Guárdelo en un lugar limpio y seco.

LOS ESPERMICIDAS

Los espermicidas vienen en muchas presentaciones—espuma, supositorios y cremas o jaleas—y se ponen en la vagina justo antes de tener relaciones sexuales. Los espermicidas matan a los espermias del hombre antes de que éstos puedan llegar a la matriz.

Si se usan solos, los espermicidas son menos eficaces que algunos otros métodos. Pero son útiles cuando se usan como protección adicional para otros métodos, como el diafragma y los condones.

Los espermicidas se pueden comprar en muchas tiendas y farmacias. Algunas mujeres descubren que ciertos tipos de espermicidas les causan comezón o irritación en la vagina.

Los espermicidas no proveen protección contra las infecciones sexuales. Dado que los espermicidas pueden irritar las paredes vaginales, pueden provocar pequeños rasguños que dejen pasar al VIH con más facilidad a la sangre. (vea la página 524)

Cuándo ponerse el espermicida:

Los supositorios deben ponerse en la vagina de 10 a 15 minutos antes de tener relaciones sexuales. La espuma, la jalea y la crema funcionan mejor si se ponen en la vagina justo antes del acto sexual.

Si pasa más de 1 hora antes de tener relaciones sexuales, añada más espermicida. Añada un nuevo supositorio o un aplicador lleno de espuma, jalea o crema cada vez que tenga relaciones sexuales.



Cómo ponerse el espermicida:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. **Para usar espuma**, agite el envase de la espuma rápidamente, como 20 veces. Luego oprima la boquilla para llenar el aplicador.

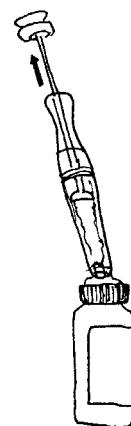
Para usar jalea o crema, atornille el tubo del espermicida al aplicador. Llene el aplicador apretando el tubo de espermicida.

Para usar supositorios vaginales, quíteles la envoltura y mójelos con agua o con saliva. (NO se ponga el supositorio en la boca.)

3. Con cuidado, póngase el supositorio o el aplicador en la vagina, lo más hondo que pueda.
4. Si está usando un aplicador, empuje el émbolo hasta vaciar el aplicador en la vagina, y luego saque el aplicador.
5. Enjuáguelo con jabón y agua limpia.

Déjese el espermicida en la vagina por lo menos durante 6 horas después de tener relaciones sexuales.

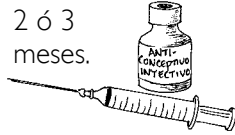
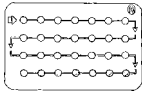
No se haga lavados ni trate de enjuagarse la vagina. Si le gotea crema de la vagina, use una toalla higiénica, algodón o un trapo limpio para protegerse la ropa.



Estos métodos contienen *hormonas* llamadas estrógeno y progesterona, que son parecidas a las hormonas con esos mismos nombres que produce el cuerpo de la mujer.

Los métodos de hormonas incluyen:

- las pastillas, que una mujer toma a diario.
- las inyecciones, que generalmente se dan cada 2 ó 3 meses.
- los implantes, que se colocan en el brazo de la mujer y que duran por varios años.



Los métodos de hormonas evitan el embarazo impidiendo que los ovarios de la mujer suelten un huevo. También hacen que se ponga muy espeso el moco que se halla en la abertura de la matriz. Eso ayuda a evitar que los espermias entren a la matriz.

La mayoría de las pastillas y algunas inyecciones contienen tanto estrógeno como progesterona y reciben el nombre de inyecciones o píldoras 'combinadas'. Cuando el estrógeno y la progesterona se usan juntos, dan una protección excelente contra el embarazo. Sin embargo, algunas mujeres no deben usar píldoras o inyecciones con estrógeno por razones de salud o porque están dando pecho (vea página 209).

Hay píldoras (las 'mini-píldoras'), implantes y algunas inyecciones que sólo contienen progesterona. Estos métodos son más seguros que las inyecciones o las píldoras 'combinadas' para las mujeres que no deben usar estrógeno o que están dando pecho (vea página 209).

Las siguientes mujeres deben evitar CUALQUIER método de hormonas:

- Las mujeres que tienen *cáncer* de los pechos, o una bola dura en un pecho (vea pág. 382). Los métodos de hormonas no causan cáncer. Sin embargo, si una mujer ya tiene cáncer, estos métodos lo pueden empeorar.



- Las mujeres que podrían estar embarazadas o cuya regla está retrasada (vea pág. 67).
- Las mujeres que han tenido algún *sangrado anormal* de la vagina durante los 3 meses antes de comenzar a usar los métodos de hormonas (vea pág. 360). Ellas deben consultar a un trabajador de salud para averiguar si podrían tener un problema grave.



Algunos métodos de hormonas son dañinos para las mujeres que tienen otros problemas de salud. Infórmese bien sobre cada método que le interese para asegurarse de que pueda usarlo sin peligro. Si usted tiene alguno de los problemas médicos mencionados, pero aun así desea usar uno de los métodos, consulte a un trabajador de salud que tenga la capacitación apropiada para ayudarle.

Métodos de planificación familiar de hormonas



hormonas

IMPORTANTE

Los métodos de hormonas no proporcionan protección contra las infecciones sexuales ni el VIH.

► *La mujer controla los métodos de hormonas y los puede usar sin que el hombre lo sepa.*

► *Algunas medicinas para las convulsiones (ataques), para la tuberculosis (TB) o para el VIH reducen la eficacia de los métodos de hormonas. Una mujer que esté usando esas medicinas deberá usar otros métodos de planificación familiar.*

Efectos secundarios de los métodos de hormonas

Los métodos de hormonas contienen las mismas sustancias químicas que las que el cuerpo de la mujer produce durante el embarazo. Por eso, la mujer puede tener estas molestias los primeros meses que los use:

Nausea



Dolores de cabeza



Aumento de peso



Hinchazón de los pechos



Cambios en la regla



Estos efectos secundarios con frecuencia se mejoran después de los 2 ó 3 primeros meses. Si eso no sucede, y los efectos le molestan o le preocupan, consulte a un trabajador de salud. Quizás él o ella pueda ayudarle a cambiar la cantidad de hormonas en su método o a cambiar de método. Para mayor información sobre los efectos secundarios específicos que comúnmente se dan con cada método de hormonas, vea las páginas 208 a 215.

► Las píldoras no empiezan a prevenir inmediatamente el embarazo. Entonces durante los primeros siete días de usar la píldora, use un condón u otro método como respaldo para evitar el embarazo.



marcas comunes de pastillas anticonceptivas

► Si usted necesita cambiar a una pastilla con una dosis más baja de hormonas, use un método de planificación familiar de barrera o no tenga relaciones sexuales durante el primer mes.

LA PÍLDORA

Pastillas que contienen estrógeno y progesterona

Si toma pastillas anticonceptivas todos los días, éstas la protegerán del embarazo durante todo su ciclo mensual. Las pastillas se consiguen en clínicas de planificación familiar, dispensarios, farmacias y por medio de los trabajadores de salud.

Hay muchas marcas diferentes de pastillas. La píldora que usted reciba debe ser una de las de 'dosis baja'. Esto quiere decir que debe contener 30 ó 35 microgramos (μcg) del estrógeno llamado ethynil estradiol o 50 μcg del estrógeno llamado mestranol, y 1 miligramo (mg) o menos de progesterona. (Las mini-píldoras no son lo mismo que las píldoras de dosis baja. Las píldoras de dosis baja contienen tanto estrógeno como progesterona, mientras que las mini-píldoras sólo contienen progesterona.) Nunca use un método que contenga más de 50 μcg de estrógeno.

Una vez que empiece a usar la píldora, trate de usar siempre la misma marca (y, si puede, compre varios paquetes a la vez). Si tiene que cambiar de marca, trate de conseguir una que tenga hormonas del mismo nombre y en las mismas cantidades. Usted tendrá menos efectos secundarios y estará mejor protegida.

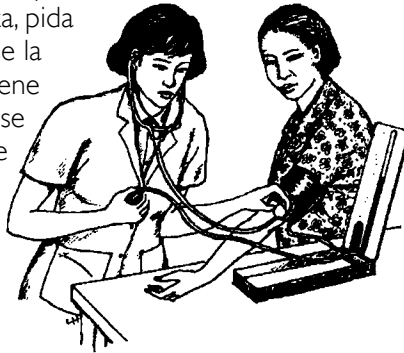
Quién no debe tomar píldoras combinadas:

Para algunas mujeres es peligroso tomar la píldora debido a ciertos problemas de salud. **NUNCA** tome la píldora si tiene cualquiera de las condiciones mencionadas en la pág. 207, o si usted...

- tiene *hepatitis*, problemas del hígado, o la piel y los ojos amarillos.
- alguna vez ha tenido señas de un *derrame cerebral*, de *parálisis* o de problemas del corazón.
- alguna vez ha tenido un *coágulo de sangre* en las venas de las piernas o en los pulmones o el cerebro. Las *várices* generalmente no son un problema, a menos que las venas estén rojas y adoloridas.

Si usted tiene cualquiera de los siguientes problemas de salud, trate de usar otro método en vez de pastillas anticonceptivas combinadas. Sin embargo, si no puede conseguir otro método, es mejor que use las pastillas combinadas a que se embarace. **Trate de no tomar pastillas combinadas si usted...**

- **fuma y es mayor de 35 años.** Usted corre un mayor riesgo de tener un derrame cerebral o un ataque al corazón si toma pastillas combinadas.
- **tiene diabetes o epilepsia.** Si usted está tomando medicina para convulsiones (ataques), necesitará tomar una pastilla anticonceptiva más fuerte (50 µg de estrógeno). Consulte a un médico o a otro trabajador de salud.
- **tiene la presión alta** (más de 140/90). Si alguna vez le han dicho que tiene la presión alta, o usted piensa que podría tener la presión alta, pida a un trabajador de salud que se la revise. Si usted pesa de más, tiene dolores de cabeza frecuentes, se queda sin aliento fácilmente, se siente débil o mareada con frecuencia, o siente dolor en el hombro izquierdo o en el pecho, es importante que averigüe si tiene la presión alta.



Efectos secundarios comunes de las pastillas combinadas:

- **Sangrado irregular** (sangrado que ocurre fuera de los días normales de la regla). Las píldoras combinadas muchas veces hacen que la regla se vuelva más breve y más ligera. También es normal que usted a veces se salte una regla. Éstos son los efectos secundarios más comunes de las píldoras combinadas. Para evitar tener pequeños sangrados fuera de los días de la regla, tenga cuidado de tomar la píldora a la misma hora todos los días. Si eso no le ayuda, hable con un trabajador de salud para ver si le ayudaría cambiar de dosis de progesterona o de estrógeno.
- **Náusea.** La náusea o basca (ganas de vomitar) generalmente se quita después de 1 ó 2 meses. Si usted tiene ese problema, trate de tomar las pastillas junto con comida o a una hora diferente del día. A algunas mujeres les ayuda tomar la píldora justo antes de acostarse por la noche.
- **Dolores de cabeza.** Es común tener dolores de cabeza leves durante los primeros meses. Una medicina suave para el dolor puede ayudarle. Si el dolor de cabeza es muy fuerte o le da al mismo tiempo que la visión se le pone borrosa, ésa podría ser una señal grave (vea la pág. 210).

► Si usted está dando pecho, debe esperar hasta que su leche haya bajado y esté fluyendo bien antes de tomar la píldora combinada. Usualmente tarda 3 semanas.

► Si le molestan los cambios en su cuerpo causados por haber empezado a tomar una pastilla anticonceptiva, hable con una promotora de salud. Posiblemente ella pueda sugerirle una píldora alternativa.

► Si su regla no le viene como de costumbre, y usted se ha olvidado de tomar algunas pastillas, siga tomando las pastillas, pero vea a un trabajador de salud para averiguar si usted está embarazada.

► Si a usted le dan una nueva medicina mientras está tomando la píldora, pregunte a su trabajador de salud si debe usar un método de barrera o no tener relaciones sexuales mientras esté tomando la medicina. Algunos antibióticos y otras medicinas reducen la eficacia de la píldora.

Señas de problemas cuando está tomando píldoras combinadas: DEJE de tomar la píldora y consulte a un trabajador de salud si usted...

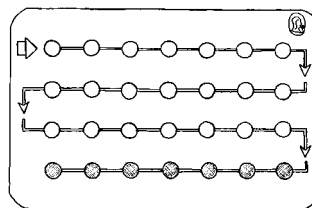
- tiene dolores de cabeza muy fuertes con visión borrosa (*migrañas*), que le empezaron a dar después de que comenzó a tomar la píldora.
- siente debilidad o entumecimiento en los brazos o en las piernas.
- siente dolor fuerte en el pecho y se queda sin aliento.
- tiene dolor fuerte en una pierna.
- tiene dolor fuerte en el abdomen.

Si usted tiene cualquiera de estos problemas, el embarazo también puede ser peligroso. Por eso, use otro tipo de planificación familiar, como condones, hasta que pueda consultar a un trabajador de salud que tenga la capacitación apropiada para atender su problema.

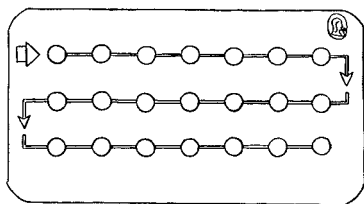
Cómo tomar las pastillas combinadas

Hay paquetes de 21 ó 28 pastillas anticonceptivas. Si tiene un paquete de 28 pastillas, tome una pastilla cada día del mes. En cuanto se termine un paquete, empiece a tomar las pastillas del próximo paquete.

(Las últimas 7 píldoras del paquete de 28 días están hechas de azúcar. No contienen hormonas. Estas píldoras ayudan a recordarle que tiene que tomarse una píldora cada día.)



Paquete de 28 pastillas



Paquete de 21 pastillas

Si tiene un paquete de 21 pastillas, tome una pastilla a diario por 21 días y luego espere 7 días antes de empezar un nuevo paquete. La regla generalmente le dará durante los días en que no esté tomando pastillas. Pero empiece un nuevo paquete después del séptimo día aun que la regla no le haya venido.

Con ambos tipos de paquetes, tome la primera pastilla el primer día de su regla. Así usted estará protegida de inmediato. Si ya pasó el primer día, usted puede empezar a tomar las pastillas en cualquiera de los primeros 7 días de su ciclo mensual. En este otro caso, usted no estará protegida de inmediato. Por lo tanto, durante las primeras 2 semanas en que tome las pastillas, deberá usar otro método de planificación familiar o no deberá tener relaciones sexuales.

Usted necesita tomar una pastilla cada día, aun cuando no tenga relaciones sexuales. Trate de tomar la pastilla a la misma hora todos los días.

Si olvida tomar unas pastillas:

Si se olvida de tomar unas pastillas, usted podría embarazarse.

Si a usted se le olvida tomar 1 ó 2 píldoras, tome 1 píldora tan pronto como lo recuerde. Luego tome la siguiente píldora a la hora programada. Quizás tenga que tomar 2 píldoras el mismo día.

Si se le olvida tomar 3 píldoras, 3 días seguidos, tome 1 píldora inmediatamente. Después tome 1 píldora cada día a la hora programada.

Si está usando un paquete de 28 pastillas, solamente tome las pastillas que contienen hormonas y deje las que tienen azúcar. Luego empiece a tomar las pastillas que contienen hormonas de otro paquete. Si está usando un paquete que tiene 21 pastillas, empiece uno nuevo en cuanto termine el que está usando actualmente. Use condones (o evite las relaciones sexuales) hasta que haya tomado la pastilla durante 7 días seguidos.

Si se le olvida tomar más de 3 píldoras, deje de tomar las píldoras hasta que haya venido la regla. Durante ese tiempo, use condones (o evite las relaciones sexuales). Luego, empiece un nuevo paquete.

El olvidar tomar las píldoras puede causar sangrado, parecido a una regla leve.

Si a usted le cuesta trabajo acordarse de tomar sus pastillas, vea

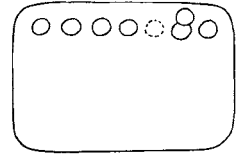


si le ayuda tomarlas a la hora de llevar a cabo algún quehacer, como preparar la comida al mediodía. O tome la pastilla a la hora de que el sol se ponga o antes de acostarse. Guarde el paquete en un lugar donde lo pueda ver todos los días. Si aun así, se olvida de tomar sus pastillas con frecuencia (más de una vez al mes), piense en usar otro método de planificación familiar.

Si vomita 3 horas o menos después de tomar su pastilla, o si tiene diarrea muy fuerte, la pastilla no permanecerá en su cuerpo el tiempo necesario para funcionar bien. Use condones o no tenga sexo hasta que esté bien y haya tomado una pastilla cada día, durante 7 días.

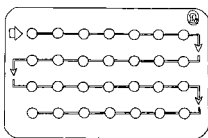
Cómo dejar de tomar la píldora

Si quiere cambiar de método de planificación familiar o si se quiere embarazar, deje de tomar las pastillas cuando se termine el paquete. Usted se puede embarazar en cuanto deje de tomar la píldora. La mayoría de las mujeres que dejan de tomar las pastillas porque quieren un bebé, logra embarazarse durante el primer año.



○ = pastilla olvidada
 ○ = tome 2 pastillas

Las mini-píldoras o pastillas que sólo tienen progesterona



La mini-píldora es segura y efectiva cuando una mujer está dando pecho.

► Si usted olvida una pastilla, use un método de barrera (o no tenga relaciones sexuales) por 7 días, Y SIGA tomando sus pastillas.

Este tipo de píldora no contiene estrógeno. Por eso es más segura para las mujeres que no deben tomar pastillas combinadas (vea págs. 208 y 209) y para las mujeres que sufren de efectos secundarios cuando toman pastillas combinadas. Pero la mini-píldora es menos eficaz que las pastillas combinadas.

La mini-píldora es muy efectiva para la mayoría de las madres que están dando pecho, incluyendo las madres cuya leche todavía no fluye bien. Al igual que las pastillas combinadas, la mini-píldora generalmente se consigue en clínicas de planificación familiar, dispensarios, farmacias y por medio de los trabajadores de salud. Los nombres de algunas marcas aparecen en la pág. 518.

No deben tomar la mini-píldora las mujeres que tienen cualquiera de los problemas mencionados en la página 207 ni las mujeres que están tomando medicina para convulsiones. Esa medicina reduce la eficacia de la mini-píldora.

Efectos secundarios comunes de la mini-píldora:

- **pequeños sangrados irregulares.** Éste es el efecto secundario más común. Si se convierte en un problema, a veces éste se puede resolver tomando ibuprofen.
- **la regla no viene.** Esto es bastante común, pero si usted pasa 45 días sin sangrar, es posible que esté embarazada. Siga tomando sus pastillas hasta que pueda ver a un trabajador de salud para averiguar si está embarazada.
- **dolores de cabeza** de vez en cuando.

Cómo tomar la mini-píldora:

- Tome su primera pastilla el primer día de su regla.
- **Tome una pastilla a la misma hora cada día, aún en los días en que no tenga relaciones sexuales.** Si se le olvida tomar una pastilla, aunque sea por unas cuantas horas o un solo día, usted podría quedar embarazada.
- Cuando se termine un paquete, empiece el siguiente paquete el próximo día, aunque no haya tenido nada de sangrado. No se salte un día.

Si usted está dando pecho y su regla no le ha regresado, usted puede empezar a tomar la mini-píldora cualquier día. Es posible que la regla siga sin venirle. Eso es normal.

Qué hacer si se le olvida una mini-píldora:

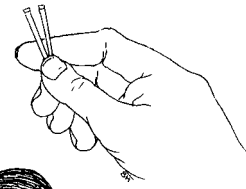
Tómela en cuanto se dé cuenta. Tome la siguiente pastilla a la hora de costumbre, aunque termine tomando 2 pastillas en un día. Use un método de barrera con la píldora, o evite las relaciones sexuales durante 2 días. Puede que usted tenga sangrado si toma su pastilla más tarde de lo usual.

Cómo dejar de tomar la mini-píldora:

Usted puede dejar de tomar la mini-píldora en cualquier momento. Usted se puede embarazar al día siguiente de que deje de tomarla, así que asegúrese de usar algún otro método de planificación familiar de inmediato, si no quiere embarazarse. Si puede esperar hasta el fin de su ciclo antes de parar, su ciclo menstrual será más regular.

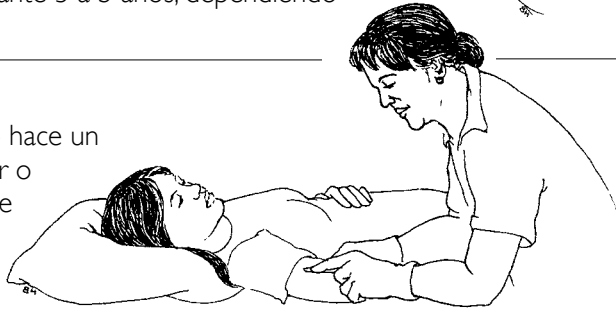
LOS IMPLANTES

Los implantes son tubitos suaves y pequeños que se colocan bajo la piel en la parte interior del brazo de la mujer. Los tubitos contienen la hormona llamada progesterona y funcionan como las mini-píldoras. Evitan el embarazo durante 3 a 5 años, dependiendo de la marca.



Cómo usar los implantes:

Un trabajador de salud capacitado hace un pequeño corte en la piel para colocar o sacar los implantes. Esto generalmente se lleva a cabo en una clínica o en un centro de planificación familiar.



IMPORTANTE Antes de probar los implantes, asegúrese de que en su área haya un trabajador de salud que tenga la capacitación necesaria y que esté dispuesto a sacarle los implantes si usted decide que ya no los quiere. Es más difícil sacar los implantes que colocarlos.

Los implantes pueden ser usados por mujeres que están dando pecho o que tienen problemas con el estrógeno. No deben usar implantes las mujeres que tienen cualquiera de las condiciones descritas en la página 207, las que tienen enfermedades del corazón, ni las que quieren embarazarse en unos cuantos años. Si usted está tomando medicinas para ataques (convulsiones), además de los implantes usted tendrá que usar otro método, como condones o un diafragma.

Efectos secundarios comunes de los implantes:

Durante los primeros meses, es posible que los implantes causen sangrado irregular (a mediados de su ciclo mensual), o que prolonguen la regla. O puede que hagan que la regla no baje. Eso no quiere decir que usted esté embarazada o que algo ande mal. Estos cambios desaparecerán a medida que su cuerpo se vaya acostumbrado a tener más progesterona. Si el sangrado irregular le causa problemas, puede que un trabajador de salud le recomiende que, además de los implantes, tome píldoras combinadas de dosis baja por unos cuantos meses.

Es posible que, de vez en cuando, usted también tenga dolores de cabeza y los mismos efectos secundarios que son comunes con las inyecciones que sólo contienen progesterona (vea la pág. 214).

Para dejar de usar los implantes:

Es posible sacar los implantes en cualquier momento—aunque puede ser difícil encontrar a un trabajador de salud que sepa cómo hacerlo. Después de que le saquen los implantes, usted se puede embarazar de inmediato, así que use otro método de planificación familiar si no se quiere embarazar.

► Muchas mujeres quieren quitarse los implantes antes de que éstos pierdan su eficacia, porque les desagradan los efectos secundarios. El problema más común es el sangrado irregular.



LAS INYECCIONES ANTICONCEPTIVAS

Este método consiste en que una persona con la capacitación apropiada le dé a la mujer inyecciones de hormonas de cada 1 a 3 meses, generalmente en un centro médico o en una clínica de planificación familiar. La protección dura hasta que sea tiempo de recibir la próxima inyección. Este método se puede usar sin que otras personas se den cuenta.

Inyecciones que sólo contienen progesterona

Hay inyecciones, como la *Depo Provera* y el *Noristerat*, que sólo contienen la hormona llamada progesterona. Éstas son especialmente buenas para las mujeres que no pueden usar estrógeno (vea págs. 208 y 209). Se dan de cada 2 a 3 meses.

No deben empezar a recibir las inyecciones de pura progesterona las mujeres que tienen cualquiera de las condiciones mencionadas en la página 207, las que no pueden recibir inyecciones con regularidad, o las que se quieren embarazar antes de que pase un año.

Efectos secundarios comunes de las inyecciones de pura progesterona:

Debido a las grandes cantidades de progesterona que reciben con cada inyección, las mujeres tienen más cambios de la regla durante los primeros meses que con cualquier otro método de hormonas.

Éstos son otros efectos secundarios comunes:

- **Hay sangrado irregular.** Si esto es un problema, un trabajador de salud le puede recetar 2 ciclos de pastillas anticonceptivas combinadas, de dosis baja, para que usted deje de tener sangrado irregular. Usted deberá tomar las pastillas al mismo tiempo que esté recibiendo las inyecciones. Por lo general, el sangrado irregular desaparecerá en unos cuantos meses.
- **La regla deja de venir.**
- **Hay aumento de peso.**

Inyecciones combinadas

Otras inyecciones, como el *Cyclofem* y la *Mesigyna*, contienen estrógeno y progesterona. Éste es un buen tipo de inyección para las mujeres que desean tener la regla como de costumbre. Las inyecciones combinadas se dan cada mes, son más caras que las inyecciones de pura progesterona, y son más difíciles de conseguir.

Las mujeres que no deben tomar pastillas combinadas o recibir inyecciones de pura progesterona, tampoco deben recibir inyecciones combinadas. No empiece con las inyecciones combinadas mientras esté dando pecho hasta que le fluya bien la leche. Normalmente tarda 3 semanas.

► Las inyecciones que sólo contienen progesterona casi siempre causan cambios de la regla. Puede que usted tenga sangrado ligero todos los días o de vez en cuando. Usted probablemente dejará de tener la regla antes de que pase un año. Estos cambios son normales.

Efectos secundarios comunes de las inyecciones combinadas

Como estas inyecciones contienen las mismas hormonas que las pastillas combinadas, tienen también los mismos efectos secundarios (vea pág. 209).

Cómo usar las inyecciones anticonceptivas:

Lo mejor es que usted reciba su primera inyección cuando tenga la regla. Así es menos probable que esté embarazada. Usted puede empezar a recibir las inyecciones de pura progesterona en cualquier momento si está dando pecho y su regla aún no le ha regresado.

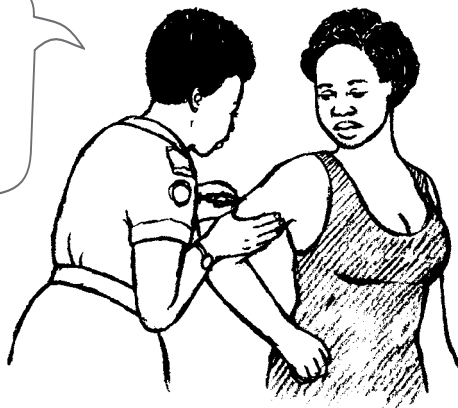
La inyección le dará a usted protección inmediata si la recibe menos de 5 días después de que le haya comenzado la regla. Si usted recibió la inyección 6 días o más después de que le haya empezado la regla, deberá usar condones o no tener relaciones sexuales durante los próximos 7 días.

Usted necesitará recibir una inyección cada 1, 2 ó 3 meses, dependiendo del tipo que esté usando:

- *Depo Provera*: cada 3 meses
- *Noristerat*: cada 2 meses
- *Cycloferm* y *Mesigyna*: cada mes

Trate de recibir sus inyecciones a tiempo. Entre más espere, menos protección tendrá. Si se atrasa al ponerse la inyección, evite las relaciones sexual durante 7 días después de ponérsela.

Usted está usando Depo Provera. Así que necesita regresar en 3 meses por su próxima inyección.

**Para dejar de usar las inyecciones:**

Usted puede dejar de recibir las inyecciones cuando quiera. Si usted desea embarazarse, sepa que podría tardarse un año o más en lograrlo. Su regla podría tardarse lo mismo en normalizarse, pero también podría regresarle antes. Así que si no desea embarazarse de inmediato, use otro método de planificación familiar hasta que esté lista.

Dispositivos Intra-Uterinos (Aparatos que se colocan dentro de la matriz)



EL DIU (el 'aparato')

El DIU es un pequeño objeto o aparato que un trabajador de salud o una partera con capacitación especial mete en la matriz. Una vez que está en la matriz, el aparato evita que un huevo se desarrolle allí. El aparato puede permanecer en la matriz hasta por 10 a 12 años (dependiendo del tipo de aparato que sea), antes de que sea necesario sacarlo y reemplazarlo por uno nuevo. Un DIU puede ser usado sin que el hombre lo sepa (aunque a veces el hombre puede sentir los hilos).



Los DIUs más comunes están hechos de plástico o de plástico y cobre.

El DIU con progesterona (Mirena, LNG)

Este tipo de DIU también contiene la hormona llamada progesterona y se consigue en algunos países. La progesterona disminuye el dolor y el sangrado que algunas mujeres tienen cuando usan un DIU. Da protección contra el embarazo por 5 años.



infecciones de transmisión sexual

► Las mujeres que están dando pecho pueden usar un DIU con seguridad.

► No use un DIU si no tiene forma de ir a un centro médico o a una clínica donde puedan sacarle el DIU de ser necesario.

IMPORTANTE Los DIUs no dan protección contra las infecciones de transmisión sexual, incluyendo el virus que causa el SIDA. No sólo eso; si una mujer tiene una infección sexual, el DIU puede hacer que ella tenga complicaciones más graves, tales como infección pélvica. Esa enfermedad puede causar infertilidad.

Quién no debe usar un DIU:

No use un DIU si usted...

- está embarazada o podría estar embarazada.
- tiene una infección sexual o corre el riesgo de contraer una. (Eso incluye a cualquier mujer que tiene más de un compañero, o cuyo compañero podría tener otras parejas sexuales.)
- tiene mucho sangrado y dolor durante la regla (el DIU con progesterona puede ser preferible).
- está muy *anémica* (el DIU con progesterona puede ser preferible).

Espere por lo menos 3 meses antes de usar un DIU si ha tenido alguna infección en las trompas o en la matriz, un infección después del parto o después de tener un aborto.

Efectos secundarios comunes:

Usted puede tener algo de sangrado ligero la primera semana después de ponerse el aparato. Algunas mujeres también tienen reglas más largas, más pesadas y más dolorosas, pero generalmente sólo durante los primeros 3 meses.

Cómo usar el DIU

Un DIU debe ser colocado por un trabajador de salud que tenga capacitación especial, después de que él o ella haya hecho un examen pélvico. El mejor momento de colocar el aparato es durante la regla. Después del parto, es mejor colocar un DIU después de que hayan pasado 6 semanas. Así la matriz habrá tenido tiempo de recobrar su tamaño y su forma normales.

De vez en cuando, un aparato se sale de su lugar. Cuando eso sucede, ya no sirve para evitar el embarazo. Por lo tanto, es importante que usted aprenda a revisarse su aparato para poder asegurarse de que esté en su lugar. La mayoría de los aparatos tienen pegados 2 hilos que cuelgan por la vagina. Usted debe revisar esos hilos después de cada regla, para asegurarse de que el aparato siga en su lugar.

Cómo revisar los hilos del DIU

1. Lávese las manos.
2. Acuécllese y meta dos dedos lo más hondo que pueda en la vagina. Encuentre los hilos del aparato pero **no los jale**.
3. Saque los dedos y vuelva a lavarse las manos.



Señas de problemas relacionados con un DIU:

La infección pélvica es el problema más grave que puede resultar del uso de un DIU. La mayoría de las infecciones se dan en los primeros 3 meses, generalmente porque la mujer ya tenía una infección cuando se le colocó el aparato. La infección también se puede deber a que el trabajador de salud no haya colocado el DIU bajo condiciones limpias.

Acuda a un trabajador de salud que tenga capacitación especial para colocar DIUs y para tratar complicaciones, o vaya a un hospital de inmediato, si tiene cualquiera de las siguientes señas:

- Su regla está retrasada.
- Usted tiene dolor en la parte baja de la barriga o dolor durante las relaciones sexuales.
- Usted tiene mucho desecho o desecho maloliente de la vagina.
- Usted no se siente bien, o tiene fiebre (calentura) o escalofríos.
- Usted no puede encontrar el hilo del aparato, o el hilo está más corto o más largo que de costumbre.
- Su compañero puede sentir el aparato (no sólo los hilos) durante las relaciones sexuales.

Para dejar de usar un DIU:

Cuando usted quiera dejar de usar el aparato, tendrá que ir a que se lo saque un trabajador de salud capacitado. Nunca trate de sacarse un aparato usted misma.

Usted podrá embarazarse en cuanto ya no tenga puesto el aparato.

Métodos naturales de planificación familiar

Hay 3 métodos para evitar el embarazo que no requieren de dispositivos o sustancias químicas o medicinas. Estos métodos son:

- el dar pecho durante los primeros 6 meses
- el método del moco
- el método de días fijos

IMPORTANTE Los métodos naturales de planificación familiar no proporcionan protección contra las infecciones de transmisión sexual, incluyendo el virus que causa el SIDA. Si usted usa cualquiera de los métodos naturales que mencionamos en estas páginas, usted aún tiene que pensar en formas de protegerse de esas enfermedades.

DANDO PECHO DURANTE LOS PRIMEROS 6 MESES

Bajo ciertas condiciones, el dar pecho puede evitar que los ovarios suelten un huevo. Este método no cuesta nada, pero su eficacia disminuye después de los primeros 6 meses de vida del bebé.

Cómo usar la leche de pecho para evitar el embarazo:

Dar de mamar es un método eficaz de planificación familiar sólo cuando estas 3 condiciones (que deben darse juntas) existen:

1. Su bebé tiene menos de 6 meses de edad y



2. usted no ha tenido la regla desde que dio a luz y



3. usted sólo le está dando leche de pecho a su bebé y lo alimenta siempre que él tiene hambre—sin que pasen más de 6 horas entre cada vez que lo alimenta—ya sea de día o de noche. Su bebé no duerme toda la noche sin despertarse para comer.



Use otro método de planificación familiar que sea seguro en cuanto suceda cualquiera de estas cosas:

- su bebé cumple más de 6 meses ○
- a usted le empieza a bajar la regla ○
- su bebé empieza a tomar otros tipos de leche o alimentos, o empieza a dormir por más de 6 horas en la noche ○
- usted tiene que estar alejada de su bebé por más de 6 horas y no tiene manera de sacarse la leche de los pechos durante esas horas.

EL MÉTODO DEL MOCO Y EL MÉTODO DE DÍAS FIJOS

Para usar uno u otro de estos métodos, usted necesita entender en qué parte de su ciclo mensual usted está fértil. Para evitar el embarazo, usted y su compañero no deben tener relaciones sexuales, o deben usar un método de barrera, durante sus días fértiles.

Como estos métodos no cuestan nada y no tienen efectos secundarios, pueden ser usados por las mujeres que no quieren usar otros métodos o cuando otros métodos no están disponibles.

Para poder usar estos métodos con mayor eficacia, tanto usted como su compañero deben acudir a un trabajador de salud que tenga capacitación especial y pueda darles más información acerca de sus cuerpos y acerca de la fertilidad. Generalmente se requiere como de 3 a 6 meses de práctica para aprender a usar estos métodos.

Los métodos naturales de planificación familiar no son tan eficaces si...

- usted no tiene mucho control sobre cuándo tener relaciones sexuales. Durante sus días fértiles, su compañero tiene que estar dispuesto a esperar y no tener relaciones sexuales o a usar condones u otro método de barrera.
- las señas de su fertilidad cambian de un mes a otro. Usted no podrá saber cuándo está fértil.
- usted acaba de tener un bebé o de perder un embarazo. En esas circunstancias es difícil saber cuándo se está fértil.

Lo que debe saber acerca del ciclo de la fertilidad de la mujer:

- La mujer produce un huevo cada mes.
- El huevo sale de uno de los ovarios como 14 días antes de la próxima regla.
- El huevo sobrevive como por 24 horas (1 día y 1 noche) después de salir del ovario.
- Las semillas del hombre pueden sobrevivir hasta 2 días dentro del cuerpo de la mujer.



métodos de barrera



sexo sin penetración

Ya estoy cansado de esperar!



la regla

Para aumentar la eficacia de todos los métodos naturales de planificación familiar:

- Sólo tenga relaciones sexuales en los días que caen entre el final de su temporada de fertilidad y su próxima regla.
- Use el método del moco y el método de días fijos al mismo tiempo.
- Siempre que no esté segura si está fértil, use condones o no tenga relaciones sexuales.

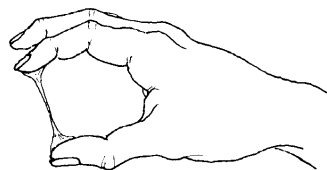
El método del moco

Para usar este método, usted tiene que prestarle mucha atención al moco de su vagina. Durante sus días fértiles, su cuerpo produce un moco húmedo que ayuda a los espermias a entrar en la matriz. Así que, si usted se revisa el moco todos los días, se dará cuenta de cuándo está fértil. Entonces podrá evitar tener relaciones sexuales en esa temporada.

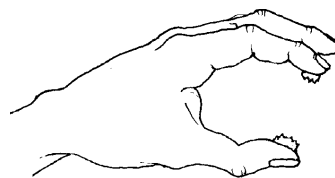
Cómo saber cuándo está fértil:



1. Límpiase la vagina por fuera con un dedo o un pedacito de papel o de tela.
2. Si tiene moco, tome algo de él entre su pulgar y un dedo. ¿Cómo se siente? ¿Está húmedo y resbaloso? ¿Está seco y pegajoso?



moco claro, húmedo y resbaloso = usted está fértil



moco blanco, seco, pegajoso = no está fértil

Cómo usar el método del moco:

- No tenga relaciones sexuales en cualquier día en que vea o sienta moco claro y resbaloso. O, si quiere tener relaciones sexuales durante esos días, use condones o un diafragma **sin** espermicida (éstos son los únicos métodos que no cambian el moco).
- No tenga relaciones sexuales sino hasta 2 días después del último día en que haya tenido moco claro y resbaloso.
- No tenga relaciones sexuales mientras tenga la regla. Hay una pequeña posibilidad de que esté fértil, sin que pueda darse cuenta.
- Nunca se haga lavados de la vagina. Esto le quitará el moco.
- Si tiene dificultades para saber si está fértil, o si tiene una infección vaginal, use otro método.

El método de días fijos

Cuando una mujer usa el método de días fijos, se abstiene de tener relaciones sexuales todos los días en que pudiera ser fértil. Sólo pueden usar este método las mujeres que tienen ciclos regulares de 26 a 32 días. Eso quiere decir que entre el primer día de una regla y el primer día de la regla siguiente pasan por lo menos 26 días, pero no más de 32.

Este método generalmente les sirve a las mujeres que tienen ciclos regulares, es decir, más o menos el mismo número de días entre una regla y otra. Pero si un solo ciclo de la mujer cambia y se vuelve más corto o más largo, la mujer podría quedar embarazada fácilmente. Es frecuente que el ciclo de la mujer cambie cuando ella está enferma o tensa y angustiada. Por eso, es mejor que en esas situaciones, la mujer use otro método de planificación familiar hasta que ya esté mejor y su ciclo haya vuelto a la normalidad.

Cómo usar el método de días fijos

Para que el método funcione, la mujer no debe tener relaciones sexuales con coito (con el pene dentro de la vagina) desde el comienzo del día 8 de su ciclo hasta el final del día 19 de su ciclo. Si decide tener relaciones sexuales en ese período, deberá protegerse con otro método de planificación familiar.

La regla me bajó hace 8 días. Así que no podemos tener relaciones sexuales ni hoy, ni los próximos 10 días.

Más vale que me vaya a casa de mi hermana.



Las mujeres pueden usar cuentas, un cuadro o alguna otra cosa para recordar sus días fértiles. Haga un collar con 32 cuentas de 3 colores diferentes. Cada color representa una fase diferente del ciclo de la mujer:

Otras 13 cuentas azules representan los demás días cuando las relaciones sexuales con penetración generalmente no causarán un embarazo.



Una cuenta roja representa el primer día de la regla.

6 cuentas azules muestran los días en que las relaciones sexuales con penetración generalmente no causarán un embarazo.

12 cuentas blancas representan los días fértiles—cuando las relaciones sexuales con penetración sí pueden causar un embarazo.

La mujer pone un anillo o un hilito alrededor de la cuenta roja, el día que le baje la regla. Luego debe pasar el anillo a la siguiente cuenta cada día. Cuando el anillo esté en una de las cuentas blancas, le indicará a la mujer que podría embarazarse si tiene relaciones sexuales con penetración. El día que le vuelva a venir la regla, ella deberá regresar el anillo a la cuenta roja del principio.



Métodos caseros y tradicionales para evitar el embarazo

Cada comunidad tiene métodos tradicionales para evitar o ponerle fin al embarazo. Muchos de ellos pueden ser muy útiles para limitar el número de hijos de una pareja, aunque generalmente no son tan eficaces como los métodos modernos. Por otro lado, algunos métodos tradicionales no son nada eficaces e incluso pueden ser dañinos.

MÉTODOS TRADICIONALES QUE SÍ SIRVEN

El sacar el pene (coitus interruptus). Este método consiste en que el hombre saque el pene de la vagina y lo aleje de los genitales de la mujer antes de eyacular. Aunque es mejor que no usar nada, este método no siempre da resultado. A veces el hombre no puede sacar el pene antes de eyacular. Además, aunque el hombre saque el pene a tiempo, puede que el pene gotee algo de líquido con espermatozoides antes de que el hombre eyacule. Eso puede bastar para embarazar a la mujer.



El separar a la pareja después del parto. En muchas comunidades, las parejas no tienen relaciones sexuales por meses o años después del nacimiento de un bebé. Eso le da más tiempo a la madre para cuidar a su bebé y para recobrar su fuerza, sin tener que temer otro embarazo.

El sexo sin penetración. Hay formas de tener relaciones sexuales que no resultan en el embarazo. El sexo oral (boca en los genitales) y las caricias sexuales (tocar los genitales u otras partes del cuerpo) son algunas actividades sexuales que muchas parejas disfrutan. Existe poco riesgo de transmitir el VIH y otras ITS. El sexo anal tampoco resulta en el embarazo, aunque es una manera en la que fácilmente se puede transmitir el VIH y otras ITS.

Evitar todo tipo de penetración (introducción del pene del hombre en la vagina de la mujer) es la forma más segura de prevenir el embarazo, aunque posiblemente sea difícil practicar esto durante un largo tiempo.

MÉTODOS TRADICIONALES QUE NO SIRVEN O QUE SON DAÑINOS

- Los agüeros y los hechizos no evitan el embarazo.
- El poner hierbas, vainas o excremento en la vagina puede causar irritación e infecciones.
- El lavarse la vagina con hierbas o polvos no evita el embarazo. Los espermatozoides se mueven con mucha rapidez y algunos llegarán al interior de la matriz antes de que usted se haga el lavado.
- El orinar después de las relaciones sexuales no evita el embarazo. (Sin embargo, sí puede ayudar a evitar infecciones del sistema *urinario*.)

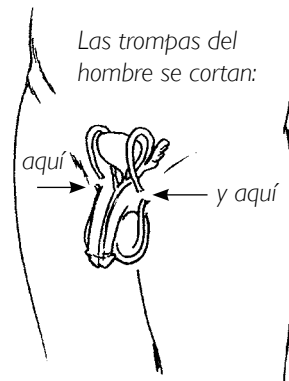
LA ESTERILIZACIÓN**(la operación para no tener más hijos)**

Hay operaciones que hacen que sea casi imposible que el hombre o la mujer tengan hijos. Como estas operaciones son permanentes, sólo son una buena opción para los hombres o las mujeres que están seguros de que ya no quieren tener más hijos.

Para hacerse una de estas operaciones, es necesario ir a un centro médico o a un hospital. Las operaciones son rápidas y seguras, y no causan efectos secundarios.

La operación para el hombre (vasectomía)

Una vasectomía es una operación sencilla que consiste en cortar los tubos que llevan los espermias de los testículos al pene. No se cortan los testículos. Esta operación se puede hacer en cualquier centro médico que cuente con un trabajador de salud con la capacitación apropiada. Sólo toma unos cuantos minutos.

**Métodos permanentes**

el cuerpo del hombre

La operación no afecta la capacidad del hombre de tener relaciones sexuales ni de sentir placer sexual. Él aún eyacula semen, pero éste no contiene espermias. Las trompas podrían tener espermias durante 12 semanas después de la operación entonces quizá tenga que usar otro método de planificación familiar durante este período.

La operación para la mujer (ligadura de trompas)

La ligadura de trompas es una operación un poquito más complicada que la vasectomía, pero aun así es muy segura. Toma como 30 minutos.

Una promotora que haya recibido capacitación inserta una herramienta en la piel cerca del ombligo para cortar o hacer la ligadura de las trompas que llevan el óvulo a la matriz. **La operación no afecta la capacidad de la mujer de tener relaciones sexuales ni de sentir placer sexual.**



IMPORTANTE *La esterilización no proporciona protección contra las enfermedades sexuales, incluyendo el VIH. Así que usted tendrá que pensar en formas de protegerse contra esas enfermedades.*

Nuevos métodos de planificación familiar

Los siguientes métodos de planificación familiar ya están disponibles o están siendo desarrollados. Quizás sólo sea posible conseguirlos en algunos lugares y tal vez sean caros. Los incluimos aquí para que más mujeres sepan de ellos y los pidan. Así será más probable que se vuelvan más fáciles de conseguir y quizás también más baratos. Entre más métodos haya, mejor; pues entonces la probabilidad será mayor de que toda mujer interesada en planear su familia pueda encontrar un método que satisfaga sus necesidades.

El parche anticonceptivo es un pedazo delgado de plástico que se adhiere a la piel, donde suelta estrógeno y progesterona que son absorbidos por el cuerpo de la mujer. El parche se debe reemplazar con uno nuevo una vez a la semana por 3 semanas seguidas; durante la 4ª semana (la semana de su regla), no se ponga el parche. No debe usar el parche si tiene alguna de las condiciones descritas en las páginas 207 a 209. Puede causar los mismos efectos secundarios que la píldora.

Las pastillas anticonceptivas que se usan una vez a la semana cambian el equilibrio natural de estrógeno de la mujer; lo cual impide que el huevo fertilizado se prenda de la pared de la matriz. Estas nuevas pastillas son menos eficaces que las pastillas tradicionales que se toman a diario. Aún no se sabe mucho acerca de sus efectos secundarios.

Los anillos vaginales sueltan progesterona y estrógeno, o sólo progesterona, lentamente en la vagina de la mujer. Los anillos vaginales son de un solo tamaño y la mujer se los puede poner por sí misma. Duran de un mes a un año. La capacidad de la mujer de embarazarse regresa inmediatamente después de quitarse el anillo.

El mejor método de planificación familiar es aquel que sea el más cómodo para usted. Pensar en su vida cotidiana, sus relaciones, preocupaciones, necesidades y deseos puede ayudarle a seleccionar el mejor método.

Sin importar el método que seleccione, es importante entender y seguir las instrucciones de cómo usarlo efectivamente. Aquí hay algunas maneras de pensar en los diferentes métodos basándose en sus necesidades personales.

Cómo escoger el mejor método



Quiero que mi regla siga de la misma manera.

Quizás usted **PREFERA** usar ...
Métodos de barrera, el DIU

Probablemente deba **EVITAR** ...
Métodos hormonales



No quiero tener la obligación de hacer algo todos los días.

Quizás usted **PREFERA** usar ...
Implantes, inyecciones, DIU

Probablemente deba **EVITAR** ...
La píldora combinada, la mini-píldora, cualquier otro método natural



Mi compañero no quiere que utilice la planificación familiar.

Quizás usted PREFIERA usar ...
Inyecciones, implantes, DIU

Probablemente deba EVITAR ...
Métodos de barrera, píldoras, métodos naturales



No quiero poner nada en mi vagina ni en mi matriz.

Quizás usted PREFIERA usar ...
Métodos hormonales, condones para hombres, métodos naturales

Probablemente deba EVITAR ...
El diafragma, los condones para mujeres, el DIU



Quiero poder tener relaciones sexuales cuando sea y sin interrupción.

Quizás usted PREFIERA usar ...
El DIU, los métodos hormonales

Probablemente deba EVITAR ...
Métodos de barrera, métodos naturales



No quiero tener más hijos.

Quizás usted PREFIERA usar ...
Esterilización, implantes, inyecciones, DIU

Probablemente deba EVITAR ...
Métodos naturales, métodos de barrera



Quiero tener un bebé en un año.

Quizás usted PREFIERA usar ...
Cualquier método de barrera, la píldora combinada, la mini-píldora, cualquier método natural

Probablemente deba EVITAR ...
Implantes, inyecciones, DIU, esterilización



Creo que mi compañero tiene relaciones sexuales con otras personas y podría infectarme de una ITS.

Quizás usted PREFIERA usar ...
Condones para hombres o para mujeres

Probablemente deba EVITAR ...
Cualquier método hormonal, cualquier método natural, el DIU, la esterilización



Estoy dando de mamar a mi bebé.

Quizás usted PREFIERA usar ...
Condones para hombres o para mujeres, el diafragma

Probablemente deba EVITAR ...
Las píldoras combinadas, los implantes, las inyecciones hasta que su leche esté fluyendo bien. Normalmente tarda unas 3 semanas.



Mi esposo no quiere involucrarse en un método de planificación familiar.

Quizás usted PREFIERA usar ...
Condones para mujeres, el diafragma, cualquier método hormonal, el DIU

Probablemente deba EVITAR ...
Condones para hombres, planificación familiar natural

Métodos de planificación familiar de emergencia

► Los métodos de planificación familiar de emergencia no deben tomar el lugar de otros métodos.

Los métodos de emergencia sirven para que las mujeres puedan evitar el embarazo después de tener relaciones sexuales sin protección. Sólo son eficaces si se usan poco después de tener relaciones sexuales.

Los métodos de emergencia son seguros y eficaces. Sin embargo, no son tan eficaces como el uso consistente de los otros métodos de planificación familiar que discutimos en este capítulo. Además, pueden causar efectos secundarios desagradables.

PÍLDORAS DE EMERGENCIA

Las píldoras que se usan para la planificación familiar de emergencia son las mismas que algunas mujeres toman a diario. Pero en una emergencia, uno toma una dosis mucho más alta y por poco tiempo. Ahora existen pastillas especiales de emergencia que tienen una dosis alta en 1 ó 2 pastillas. Cualquiera de estas pastillas, hay que tomarlas en los primeros 5 días después de haber tenido relaciones sexuales sin protección. Para aumentar la probabilidad de evitar el embarazo, tome la pastilla cuanto antes después de haber tenido relaciones sexuales sin protección (vea la página 522). Si ya está embarazada, la pastilla de emergencia no terminaría el embarazo y tampoco causará defectos de nacimiento

Usted debe usar un método de planificación familiar de barrera (como condones) o no tener relaciones sexuales hasta que le venga su próxima regla. Después de su regla, usted puede usar cualquier método de planificación familiar que guste.

Su próxima regla debe darle como en 2 semanas. Si no le baja, es posible que usted se haya embarazado a pesar de usar las pastillas de emergencia. Usted debe seguir usando un método de barrera hasta que esté segura.



OTROS MÉTODOS DE EMERGENCIA

DIU (Dispositivo Intra-Uterino). Un DIU de T-Cobre también puede impedir que el huevo se prenda de la pared de la matriz.

- Un trabajador de salud con capacitación especial necesita colocar el DIU 5 días o menos después de que usted haya tenido relaciones sexuales sin protección. Usted puede dejarse puesto el aparato y seguir protegida contra el embarazo, hasta por 10 ó 12 años. O puede pedir que le remuevan el DIU después de su próximo ciclo menstrual cuando pueda asegurarse que no está embarazada. No pida que le coloquen un aparato si usted corre el riesgo de tener una infección sexual.



DIU



cómo saber si usted corre el riesgo de tener una infección sexual

A veces, a una mujer le gustaría tener embarazos menos seguidos o tener sólo cierto número de hijos, pero ella no puede usar planificación familiar. Eso puede suceder porque...

- ella no puede conseguir información sobre diferentes métodos.
- ciertos métodos no son fáciles de conseguir o son muy caros.
- no hay servicios de planificación familiar o de salud femenina cerca de donde ella vive, o el trabajador de salud local no tiene la capacitación necesaria para proporcionar servicios de planificación familiar.
- las creencias religiosas prohíben el uso de planificación familiar.
- el esposo no está dispuesto a usar planificación familiar.

La lucha por el cambio

He aquí algunas cosas que la gente puede hacer para lograr que más mujeres en la comunidad puedan conseguir servicios de planificación familiar y para promover el uso de la planificación familiar:

- **Proporcionar información.** La información acerca de la planificación familiar debe estar disponible para todos: muchachos y muchachas, hombres y mujeres. Los programas educativos pueden dar a conocer los beneficios de la planificación familiar y ayudar a las parejas a escoger los métodos que más les convengan. Tal vez usted pueda dirigir pláticas con mujeres o parejas para hablar sobre las inquietudes y experiencias que cada quien tenga con relación a la planificación familiar. Durante esas pláticas, asegúrese de también dar información acerca de cómo prevenir el VIH y otras infecciones sexuales.
- **Ofrecer métodos de planificación familiar a bajo costo.** Consiga que un trabajador de salud local con capacitación para ofrecer servicios de planificación familiar abra una clínica para mujeres. Otra opción es conseguir que su clínica local ofrezca servicios de planificación familiar.
- **Capacitar a algunos promotores varones** para que puedan informar a otros hombres sobre la importancia y los beneficios de la planificación familiar. Ayude a los hombres a entender el papel que ellos juegan en la reproducción. Así entenderán también por qué deben compartir la responsabilidad por la planificación familiar. Trate de cambiar las actitudes machistas para que los hombres apoyen y usen la planificación familiar.
- **Hablar sobre lo que las creencias religiosas** locales dicen acerca de la planificación familiar y presentar nuevas perspectivas. Los métodos irán ganando más aceptación entre la gente si usted puede promover su uso tomando en cuenta y respetando las creencias religiosas de la gente.

Cuando usted hable sobre la planificación familiar en su comunidad, le ayudará recordar y recordarles a los demás que la planificación familiar no sólo es importante para mejorar la salud y el bienestar de la mujer; sino la salud y las condiciones de vida de **toda la gente** en la comunidad.



Capítulo 14

En este capítulo:

¿Qué es la infertilidad?	230
¿Cuáles son las causas de la infertilidad?	230
La infertilidad en el hombre	230
La infertilidad en la mujer	231
Peligros en el trabajo o en el hogar que pueden afectar la fertilidad	232
Algunas formas de combatir la infertilidad	233
Pérdida del embarazo (malparto)	234
Aceptando la infertilidad	236
La lucha por el cambio	237

La infertilidad (Cuando no se puede tener un bebé)



La mayoría de los hombres y de las mujeres suponen que podrán tener hijos. La realidad es que **aproximadamente una de cada 10 parejas tiene dificultades para embarazarse**. Algunos hombres y mujeres no desean tener hijos. Sin embargo, para las parejas que esperan tener niños, la infertilidad puede causar tristeza, ira y desilusión.

Frecuentemente es a la mujer a quien se culpa cuando la pareja no tiene hijos. Sin embargo, en casi la mitad de los casos, es el hombre el que es infértil. Algunas veces, el hombre no cree que él tenga un problema, o que por lo menos parte del problema sea suyo. Quizás él se rehuse a hacerse un examen, o tal vez reaccione con ira. La mayoría de las veces eso sucede en las comunidades donde una de las formas de juzgar qué tan 'macho' es un hombre es en base al número de sus hijos. En esas comunidades, los hombres que no pueden tener hijos se sienten muy avergonzados.

La infertilidad puede tener muchas causas. Algunas de ellas son tratables, otras no. Este capítulo le ayudará a usted a entender la infertilidad y lo que se puede hacer al respecto.

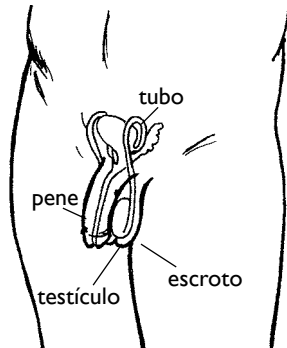
► Cuando una pareja no puede tener bebés, eso puede deberse a que el hombre, la mujer o ambos sufren de un problema de infertilidad. Éste es un problema del que pocas personas hablan.

¿Qué es la infertilidad?

► Hay ciertos hábitos, como el beber demasiado alcohol, fumar o masticar tabaco y usar drogas, que pueden afectar la fertilidad del hombre o de la mujer.

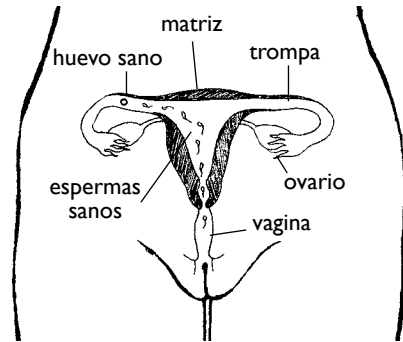
Se considera que una pareja es infértil si no puede embarazarse después de tener relaciones sexuales varias veces al mes, durante un año, sin usar ningún método de *planificación familiar*. Es también posible que la pareja tenga un problema de infertilidad si la mujer ha tenido 3 o más *pérdidas* seguidas.

Un hombre o una mujer que ya haya tenido hijos también se puede volver infértil. El problema puede desarrollarse durante los años después de que haya nacido su último hijo. Algunas veces, el problema no es sólo del hombre o de la mujer, sino una combinación de los problemas de los dos. En otras ocasiones ambos parecen estar sanos y ningún doctor o examen puede encontrar la causa del problema.



Fertilidad normal en los hombres

El espermatozoides saludable es producido en los testículos e insertado en la vagina de la mujer cuando el hombre eyacula durante el sexo.



Fertilidad normal en las mujeres

Los espermatozoides sanos nadan a través de la matriz hasta llegar al huevo sano.

¿Cuáles son las causas de la infertilidad?

LA INFERTILIDAD EN EL HOMBRE

Éstas son las causas principales de la infertilidad en el hombre:

1. **Él no produce suficientes espermatozoides.** O, sus espermatozoides no puedan llegar a las trompas de la mujer o no puedan fertilizar los huevos.
2. **Él tuvo *papera* después de la *pubertad*** y esta enfermedad le dañó los testículos. El hombre aún puede tener un *orgasmo* (*eyacular*), pero el líquido que produce no contiene espermatozoides.
3. **Los espermatozoides no pueden salir del pene** porque hay cicatrices en los tubos causadas por *infecciones de transmisión sexual* que él antes tuvo o que actualmente tiene.
4. **Él tiene hinchadas las venas** en el *escroto* (*varicocele*).
5. **Él tiene problemas durante las relaciones sexuales** porque:
 - el *pene* no se le pone duro
 - el pene se le endurece pero no se mantiene duro durante el sexo.
 - él tiene un *orgasmo* demasiado pronto, antes de que el pene haya penetrado lo suficiente en la *vagina* de la mujer.
6. **Él tiene ciertas enfermedades**, como la *diabetes*, la *tuberculosis* y el *paludismo*, pueden afectar la fertilidad de un hombre.

LA INFERTILIDAD EN LA MUJER

Éstas son las causas principales de la infertilidad en la mujer:

1. **Ella tiene cicatrices en las trompas o dentro de la matriz.** Las cicatrices en las trompas pueden impedir que el huevo pase por la trompa o que el esperma nade hasta el huevo. Las cicatrices en la matriz pueden impedir que el huevo fertilizado se prenda de una de las paredes. A veces una mujer tiene cicatrices, pero no lo sabe porque no se siente enferma. Pero años más tarde, se da cuenta de que es infértil.

Las cicatrices se pueden deber a...

- una infección causada por una infección sexual que no haya recibido atención médica y que se haya extendido a la matriz o a las trompas (*infección pélvica*).
- un *aborto* mal hecho, o problemas durante el parto que hayan causado daños o una *infección* en la matriz.
- una infección que la mujer haya contraído cuando le pusieron un dispositivo intrauterino sin que todo estuviera absolutamente limpio.
- problemas derivados de una operación de la vagina, la matriz, las trompas o los *ovarios*.

2. **La mujer no produce huevos (no ovula).** Esto puede deberse a que el cuerpo no produce una cantidad suficiente de las *hormonas* necesarias en el momento indicado. Es posible que ella tenga un problema de ovulación si el tiempo que pasa entre cada una de sus reglas es de menos de 25 días, o si es de más de 35 días.

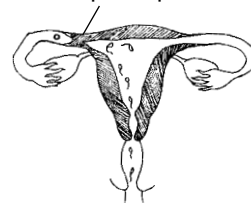
A veces una mujer no produce huevos si baja de peso muy rápidamente o si es demasiado gorda.

3. **Ella tiene tumores en la matriz (fibromas).** Los fibromas pueden impedir la *concepción* o hacer que sea difícil llevar a término el embarazo.
4. **Ciertas enfermedades,** como el VIH, la diabetes, la tuberculosis y el paludismo, pueden también dañar la fertilidad de una mujer.

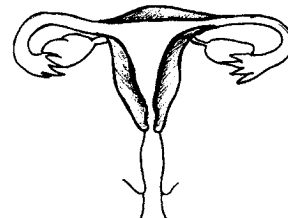
► **La infertilidad causada por infecciones puede evitarse.** Para mayor información, vea las páginas 274 y 279.

Infertilidad en la mujer

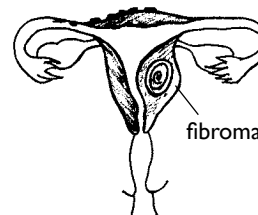
1. trompa bloqueada



2. el ovario no produce un huevo



3. fibromas



La planificación familiar es segura



Frecuentemente se culpa a los métodos de planificación familiar de causar infertilidad. Sin embargo, los métodos de planificación familiar (con excepción de la esterilización) no causan infertilidad, excepto en algunos casos cuando un dispositivo intrauterino no ha sido colocado correctamente y causa una infección en la matriz o en las trompas. Para mayor información, vea el capítulo sobre planificación familiar (pág. 197).

Peligros en el trabajo o en el hogar que pueden afectar la fertilidad

Los siguientes peligros pueden afectar la fertilidad de muchas formas, desde la producción de espermias y de huevos, hasta el nacimiento de un bebé sano.

- **La contaminación del aire, de los alimentos o del agua** causada por plaguicidas peligrosos o sustancias químicas tóxicas que se usan en las fábricas o en el campo.

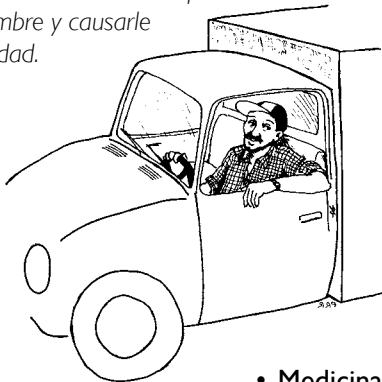
Los plaguicidas y otras sustancias químicas pueden dañar los espermias de un hombre mientras él trabaja...



...y si la mujer lava la ropa del hombre, las sustancias químicas le llegan a ella.

- **Fumar o masticar tabaco, o beber alcohol o café.** Las mujeres que fuman o mastican tabaco, o que beben mucho alcohol o café tardan más tiempo en embarazarse y sufren de malpartos con mayor frecuencia. Los hombres que fuman o beben mucho alcohol o café, tienen menos espermias, y éstos muchas veces están dañados o muy débiles.

El trabajar en lugares muy calientes, como el estar sentado cerca del motor caliente de un camión por muchas horas, puede matar los espermias del hombre y causarle infertilidad.



- **Temperaturas altas.** Los espermias del hombre necesitan mantenerse a una temperatura fresca. Es por eso que los testículos cuelgan en el escroto fuera del cuerpo. Cuando los testículos se calientan demasiado pueden dejar de producir espermias sanos. Esto puede suceder, por ejemplo, si toma baños muy calientes, o si trabaja cerca de cosas calientes tales como calderas, hornos, o el motor caliente de un camión de carga que viaja a largas distancias—sobre todo si él maneja por muchas horas sin descansar. Una vez que los testículos se vuelven a refrescar, comienzan de nuevo a producir espermias sanos.

- **Medicinas.** Algunas medicinas pueden dañar la fertilidad. Lo mejor es que usted y su pareja no tomen ninguna medicina durante el tiempo en que estén tratando de embarazarse. Si necesitan tomar medicamentos debido a alguna enfermedad, hablen con un trabajador de salud y díganle que están tratando de embarazarse.

Si usted o su pareja sospechan que tienen un problema de infertilidad:

- I. **Traten de tener relaciones sexuales durante el período de fertilidad de la mujer.** Aunque un hombre produce millones de espermias cada día, un mujer sana sólo expulsa un huevo al mes. Éste es el único período del mes (llamado período de fertilidad) en que ella puede embarazarse. Para la mayoría de las mujeres, el período de fertilidad comienza como 10 días después del primer día de la *regla* y dura más o menos 6 días.

El cuerpo produce varias señas que le pueden indicar a la mujer cuándo está en su período de fertilidad. Las señas que se pueden revisar más fácilmente son los cambios en el *moco* de la vagina.

Algunas formas de combatir la infertilidad

Cómo revisar el moco

Durante el período de fertilidad, el *cérvix* produce un moco que ayuda a los espermias a llegar a la matriz. Este moco es transparente y húmedo, como la clara de un huevo crudo, y puede estirarse entre los dedos. Más tarde, en otra etapa de su ciclo mensual, la mujer verá un moco seco o pegajoso. Este otro tipo de moco trata de impedir que los espermias lleguen a la matriz.

- R = regla
- F = días de moco húmedo (fétil)
- I = días de moco seco (infétil)

	R	R	R	R	R	R	I
I	I	I	I	F	F	F	F
F	F	I	I	I	I	I	I
I	I	I	I	I	I	I	I
R	R	R	R	R	R	R	R



En la página 220 explicamos cómo revisar el moco de la vagina. Hay que anotar los cambios todos los días en una tabla. Durante la semana en que usted vea un moco húmedo, brillante y claro, trate de tener relaciones sexuales todos los días.

Cuando usted tenga relaciones sexuales, las mejores posiciones para hacer que los espermias lleguen cerca de la abertura de la matriz son:

- acostada de espaldas con el hombre sobre usted.
- acostada de lado

Después de las relaciones sexuales, acuéstese boca arriba como por 20 minutos. Esto ayudará a los espermias a nadar hasta la matriz y encontrar el huevo.

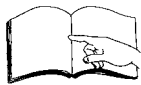
Evitar ciertas cosas también puede ayudar:

- No use aceites o cremas durante las relaciones sexuales. Pueden matar a los espermias o impedir que lleguen al huevo.
- No se haga lavados vaginales. Los lavados vaginales antes o después de las relaciones sexuales pueden cambiar el moco dentro de la vagina, y hacer más difícil que vivan los espermias.
- Su compañero no deberá darse un baño caliente antes de tener relaciones sexuales. El calor en los testículos puede matar a los espermias.

► *Trate de no preocuparse si no se embaraza de inmediato. Muchas parejas se embarazan en menos de un año si siguen teniendo relaciones sexuales durante los períodos de fertilidad de la mujer.*



infecciones de transmisión sexual



mantenimiento de la salud, 149

alimentación para la buena salud, 165

Pérdida del embarazo (malparto)



infección pélvica

2. **Obtenga atención médica para cualquier problema de la salud.** Tanto usted como su pareja deberán hacerse exámenes médicos y pruebas para averiguar si tienen una infección sexual u otra enfermedad. Si cualquiera de ustedes tiene una infección de transmisión sexual, ambos deberán recibir tratamiento. Asegúrense de terminarse todos los medicamentos que les den.



3. **Adquiera hábitos que promuevan su salud:**
 - Coma alimentos sanos. Si usted no tiene reglas regulares cada mes, y si está demasiado delgada o demasiado gorda, trate de aumentar o de bajar de peso.
 - Evite fumar o masticar tabaco, usar drogas o tomar bebidas alcohólicas.
 - Evite tomar *cafeína* en bebidas tales como el café, el té negro o los refrescos (gaseosas).
 - Descanse lo suficiente y haga ejercicio con regularidad.
4. **Consulte a un trabajador de salud si no se ha embarazado después de un año.** Hay ciertas pruebas sencillas que no cuestan mucho que podrían indicar cuál es el problema. Por ejemplo, se puede observar los espermatozoides de su pareja bajo un *microscopio* para ver si están sanos. Puede que a usted le haga un *examen pélvico* para revisar si tiene infecciones o tumores en la vagina, la matriz o las trompas. O tal vez le enseñe cómo tomarse la *temperatura* cada mañana para revisar si sus ovarios están expulsando un huevo.

Es importante recordar que estas pruebas sólo indican cuál es el problema—no lo resuelven. Con frecuencia, aún las medicinas y las operaciones más caras no pueden curar la infertilidad.

Para muchas parejas, el problema no es embarazarse, sino no perder los embarazos. Es común perder uno o aún dos embarazos. Puede ser la forma en la que el cuerpo acaba con un embarazo que es demasiado débil para sobrevivir.

Sin embargo, si usted ha perdido 3 o más embarazos, es posible que haya otro problema, como por ejemplo:

- los huevos o los espermatozoides no están saludables.
- la forma de la matriz presenta problemas.
- hay fibromas (bultos) en la matriz.
- el equilibrio de *hormonas* en su cuerpo no es adecuado.
- hay una infección en la vagina o en la matriz.
- usted tiene alguna enfermedad, tal como el paludismo.
- hay sustancias químicas perjudiciales en el agua, la comunidad o donde trabaja.

Éstas son las señas de advertencia de un malparto:

- el flujo de pequeñas cantidades de sangre de color café, rojo o rosado por la vagina.
- dolores o cólicos, sin importar qué tan leves sean.

Qué hacer cuando comiencen las señas:

Una vez que comienza un malparto, generalmente no hay mucho que pueda hacerse para evitarlo. Si usted está sangrando poco y no tiene dolor:

- acuéstese y descance por 2 ó 3 días.
- no tenga relaciones sexuales.

Si el sangrado continúa o se vuelve abundante, o si usted tiene más de 4 meses de embarazo, acuda a un hospital y diga que está embarazada.

IMPORTANTE *Si usted se encuentra en los primeros 3 meses del embarazo y tiene dolores fuertes, siente como si se fuera a desmayar y tiene algo de sangrado, es posible que tenga un embarazo tubárico. Vaya de inmediato a un hospital. Es muy importante que diga en el hospital que está embarazada.*

Antes de que trate de embarazarse de nuevo:

- Siga las indicaciones en la página 234 acerca del tratamiento de problemas médicos y del desarrollo de hábitos sanos. Es de especial importancia que no tome cafeína, que no fume ni mastique tabaco, y que deje de beber bebidas alcohólicas y de usar drogas. Todos estos hábitos pueden contribuir a causar un malparto.
- Si sus malpartos siempre le suceden después de los primeros 3 meses del embarazo, es posible que usted tenga débil la abertura de la matriz. A veces esto puede remediarse si un doctor pone una pequeña atadura especial alrededor del cérvix para mantenerlo cerrado. Asegúrese de que el doctor tenga experiencia con este tratamiento. La atadura tendrá que quitarse en el momento del parto.

Si usted se embaraza:

- trate de no levantar objetos pesados.
- trate de no tener relaciones sexuales durante las primeras 6 a 8 semanas de su embarazo.
- descance cuando pueda.

Las pérdidas de embarazos son comunes. Si le sucede a usted, eso no quiere decir que no pueda tener un embarazo sano la próxima vez.



► *Las pérdidas del embarazo ocurren con frecuencia, a pesar de que la mujer sea muy cuidadosa. No se culpe.*



Aceptando la infertilidad



La infertilidad puede hacer que la mujer o el hombre se sientan tristes, nerviosos, solos, frustrados o enojados.

Cuando eso sucede, es importante saber que uno no está solo. Trate usted de hablar con personas que la quieran. Tal vez usted y su compañero puedan encontrar a otras parejas con el mismo problema y puedan aprender a ayudarse mutuamente.

Los siguientes relatos describen cómo algunas personas han lidiado con la infertilidad.



Adopción de un niño: La historia de Lina

Lina tenía 25 años y había estado casada 3 veces. Era muy infeliz porque cada uno de sus esposos se había divorciado de ella cuando no había podido embarazarse. En el pueblo, la gente hablaba de ella y la culpaba, diciendo que debió haber usado magia para evitar el embarazo antes de casarse, y que la magia había sido tan poderosa que la había hecho infértil.

Todas las hermanas de Lina tenían hijos y, a veces, Lina los cuidaba. La hermana mayor tenía tuberculosis y estaba muy enferma cuando dio a luz a sus gemelos. Lina le preguntó si podía adoptar a uno de los gemelos y su hermana aceptó. Lina fue a la clínica y le pidió al trabajador de salud que le ayudara a encontrar una forma de alimentar al bebé. El trabajador de salud le enseñó a Lina a alimentar al bebé con una taza e hizo arreglos para que una mujer sana que tenía a otro bebé amamantara al niño de día. Por la noche, Lina alimentaba al bebé usando una taza, con la leche de pecho que otra de sus hermanas le daba cada tarde.



Los amigos y los vecinos de Lina no estaban seguros de que su bebé estaría sano. Sin embargo, al ver que el bebé crecía fuerte, se alegraron y se sintieron orgullosos de Lina. De hecho, se llegó a considerar que Lina era un experta en criar bebés adoptados. Cuando una madre en el pueblo murió durante el parto, se le dio a Lina su bebé para que ella cuidara de él.

Los gemelos ya están grandes, y con frecuencia la gente dice que el que Lina adoptó es más alto y más fuerte que su hermano. Creen que esto se debe al cuidado cariñoso que Lina le proporcionó.

— Bundoora, Australia

Una vida sin hijos: la historia de Sara y Tito

Sara y Tito trataron por muchos años de tener hijos, pero no pudieron. Al principio, se sintieron muy tristes porque, en su comunidad, se esperaba que las parejas tuvieran todos los hijos que pudieran. Sin embargo, ellos decidieron dejar de pensar que sus vidas no estaban completas por no tener hijos y comenzaron a planear un futuro para sí mismos.

Decidieron iniciar un negocio y viajar de pueblo en pueblo, y de mercado en mercado, vendiendo ollas, cazos y otras mercancías. Si hubieran tenido hijos, hubiera sido muy difícil para ellos viajar de esta manera.



Ahora que Sara y Tito son ya mayores, la gente dice que se parecen, tanto en su apariencia como en sus actitudes. Se quieren mucho y comparten muchas alegrías y muchos amigos. No son abuelos como sus vecinos, pero tienen muchos relatos interesantes que contar. Toda la gente de su comunidad los respeta.

— Lima, Perú

Para ayudar a otras personas que tienen problemas de infertilidad:

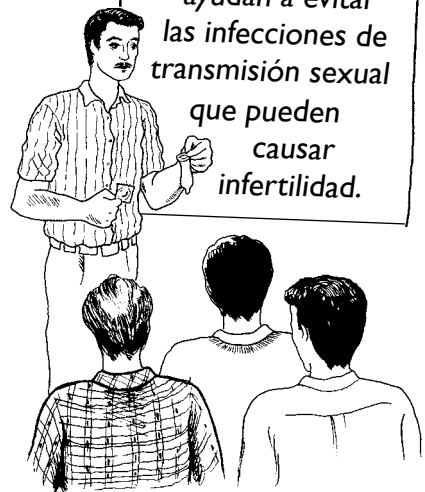
- sea amable y compasiva. Ellos están pasando por un momento difícil, y necesitan apoyo y comprensión. No culpe a las parejas que no pueden tener hijos.
- enseñe a las parejas a valorarse y a respetarse mutuamente como compañeros.
- ayude a la pareja que no pueda tener hijos a buscar otras maneras de estar con niños o a aceptar su vida tal como es.

Los trabajadores de salud pueden también...

- dar información sobre los modos de adoptar niños.
- instruir a las personas acerca de las infecciones de transmisión sexual y las formas de evitarlas.
- asegurarse de que su clínica local pueda identificar y tratar las infecciones de transmisión sexual, y que tome en serio a las mujeres que se quejen de tener dolor *pélvico*. Con demasiada frecuencia, las mujeres son enviadas a casa sin que hayan recibido tratamiento, después de haberseles dicho que no estaban enfermas.
- explicar a las mujeres cuáles son las señas de las infecciones pélvicas y por qué es importante obtener tratamiento inmediato y completo.
- enseñar a los hombres y a las mujeres cuáles son las señas de las infecciones de transmisión sexual, y por qué es importante que ambos miembros de la pareja reciban tratamiento inmediato.

La lucha por el cambio

Los condones ayudan a evitar las infecciones de transmisión sexual que pueden causar infertilidad.



Existen muchas causas de la infertilidad, pero las infecciones de transmisión sexual son las causas más fáciles de evitar.

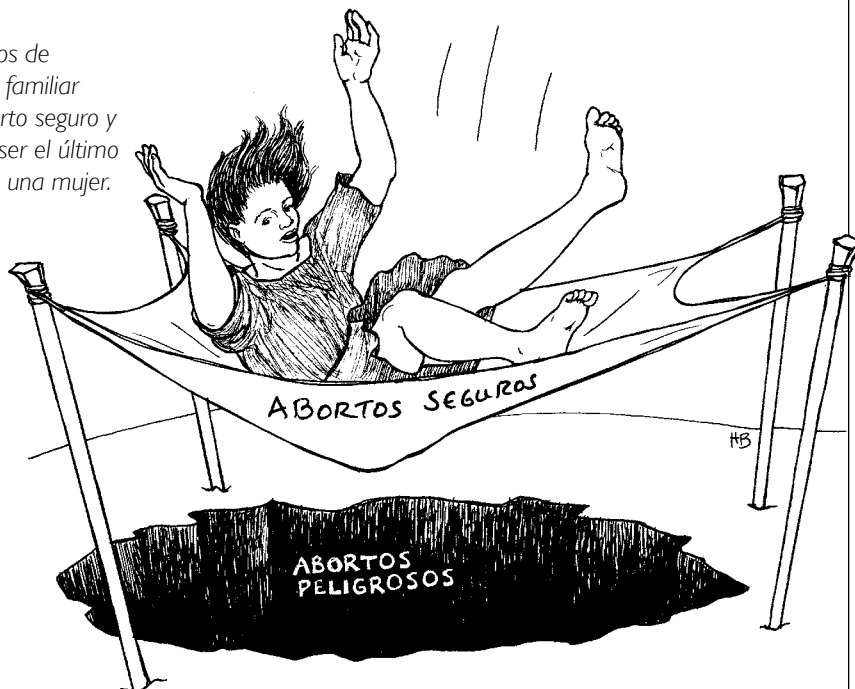
Capítulo 15

En este capítulo:

¿Por qué algunas mujeres se hacen abortos?	239
Abortos seguros y abortos peligrosos	241
El decidir si hacerse un aborto o no	243
Métodos seguros para realizar un aborto	244
Cómo saber si un aborto será seguro	246
Qué esperar durante un aborto hecho bajo condiciones seguras	248
Qué esperar después de un aborto	249
La planificación familiar después de un aborto	250
Complicaciones del aborto	251
Sangrado fuerte por la vagina	251
Ayuda de emergencia para demasiado sangrado	252
Choque	254
Infección	255
Desmayo o pérdida del conocimiento	258
Lesión dentro del cuerpo	258
Prevención de los abortos peligrosos	259

Aborto y complicaciones del aborto

Si los métodos de planificación familiar fallan, el aborto seguro y legal puede ser el último recurso para una mujer.



En este libro, usamos la palabra 'aborto' para describir un acto planeado que pone fin a un embarazo. Para describir la pérdida natural, no planeada de un embarazo usamos las palabras 'malparto' o 'pérdida'.

La decisión de hacerse un aborto siempre es difícil. Algunas religiones predicán que el aborto es algo malo, así que en muchos países el aborto no es legal ni seguro. Pero una mujer puede tratar de obtener un aborto de cualquier forma por muchas razones:

- Ella ya tiene todos los hijos que puede cuidar.
- El embarazo sería una amenaza para su salud o para su vida.
- Ella no tiene a un compañero que pueda ayudarle a mantener al niño.
- Ella quiere completar su educación.
- Ella no quiere tener hijos.
- Ella se embarazó después de ser forzada a tener relaciones sexuales.
- Alguien la está forzando a tener un aborto.
- El niño nacerá con problemas graves (defectos de nacimiento).
- Ella tiene VIH o SIDA.

¿Por qué algunas mujeres se hacen abortos?

► La falta de servicios de planificación familiar y de información acerca del sexo resultan en embarazos no deseados y en abortos.

Los embarazos no planeados y no deseados pueden suceder cuando...

Yo no sabía que te podías embarazar la primera vez.



...la mujer y su compañero no saben cómo sucede el embarazo.

No puedes usar anticonceptivos hasta que tengas 18 años y estés casada.



...los trabajadores de salud piensan que algunas mujeres son demasiado jóvenes para usar métodos de planificación familiar.

¡No!



...las mujeres son forzadas a tener relaciones sexuales.



...los métodos de planificación familiar no están disponibles, no se usan correctamente o fallan.

Métodos de emergencia para evitar el embarazo

Una mujer que ha tenido relaciones sexuales sin protección en los últimos 3 días quizás pueda evitar embarazarse si actúa rápidamente (vea pág. 226).

Hacerse un aborto bajo condiciones seguras es menos riesgoso que tener un bebé.

Un aborto es muy seguro cuando...

- está hecho por alguien que tiene capacitación y experiencia.
- se hace con los instrumentos apropiados.
- se hace en condiciones muy limpias. Cualquier cosa que entre en la *vagina* o en la *matriz* debe estar estéril (no tener *microbios*).
- se hace hasta 3 meses (12 semanas) después de la última *regla*.

Un aborto es peligroso cuando...

- lo hace alguien que no tiene la capacitación apropiada.
- se hace con los instrumentos o con las medicinas equivocadas.
- se hace en condiciones sucias.
- se hace después de los primeros 3 meses (12 semanas) del embarazo—a menos que se haga en un centro médico u hospital que tenga equipo especial.

MUERTES DEBIDAS A ABORTOS PELIGROSOS

Cada año, se hacen 46 millones de abortos por el mundo entero. Las mujeres sobreviven a la mayoría de ellos, aunque sean ilegales. Pero los abortos peligrosos pueden causar la muerte, o complicaciones como *infecciones*, *dolor crónico* e *infertilidad*.

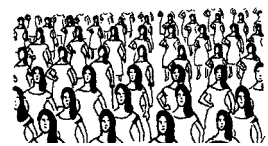
Las mujeres siempre han tratado de encontrar formas de acabar con un embarazo cuando están desesperadas. **No use los siguientes métodos. Son muy peligrosos.**

- **No** se meta objetos filosos como palos, alambres o tubos de plástico en la vagina o en la matriz. Pueden desgarrar la matriz y producir una infección o un sangrado peligrosos.
- **No** se ponga hierbas o plantas en la vagina o en la matriz. Éstas pueden quemar o irritar la piel mucho y causar daño, sangrado o una infección.
- **No** se ponga sustancias como cloro, lejía, cenizas, jabón o queroseno en la vagina o en la matriz. Tampoco beba estas sustancias.
- **No** use medicinas o remedios caseros en grandes cantidades para provocarse un aborto (ya sea que los tome o se los ponga en la vagina). Por ejemplo, tomar una cantidad grande de las medicinas para el *paludismo* (cloroquina) o para detener el sangrado después del parto (ergometrina, oxitocina) podría matarla antes de provocarle un aborto.
- **No** se golpee el abdomen ni se tire por unas escaleras. Esto podría causarle heridas y sangrado dentro del cuerpo, y no necesariamente un aborto.

IMPORTANTE *Nunca se meta usted nada en la matriz, ni permita que lo haga una persona no capacitada. Esto podría causarle la muerte.*

Abortos seguros y abortos peligrosos

De cada 100.000 mujeres que se hagan un aborto bajo condiciones seguras, sólo una morirá.



Pero de cada 100.000 mujeres que se hagan un aborto bajo condiciones peligrosas, entre 100 y 1000 morirán.

► Evite tener que hacerse un aborto peligroso. Si no quiere embarazarse use métodos eficaces de planificación familiar.

EL ACCESO A UN ABORTO SEGURO

Cuando a una mujer se le plantea un embarazo no deseado, ella debe poder obtener un aborto seguro y legal. Pero las leyes sobre el aborto varían de un país a otro.

Aborto legal. Si el aborto es legal, una mujer puede ir a un centro médico o a un hospital, hacer un pago y hacerse un aborto seguro. En los países donde eso es cierto, casi ninguna mujer se enferma o muere debido a las complicaciones de un aborto.

Aborto legal en ciertos casos. En algunos países, el aborto sólo es legal en ciertas situaciones, como por ejemplo:

- cuando una mujer se embaraza como resultado de una *violación* o del incesto (relaciones sexuales con un pariente cercano).
- si un doctor declara que el embarazo amenazaría la salud de la mujer.

Pero un aborto muchas veces es difícil de conseguir, incluso en esas situaciones. Puede que los doctores y otros trabajadores de salud no estén seguros de lo que dicen las leyes. Puede que no estén dispuestos a hacer abortos abiertamente, o puede que cobren mucho por ellos. Tal vez las mujeres mismas no sepan si el aborto es legal o está disponible en su país.

Aborto ilegal. Si el aborto no es legal, tanto las personas que los realizan como las mujeres que los obtienen pueden ser detenidas.

En la mayoría de los lugares, eso no sucede. Sin embargo, donde el aborto es ilegal, más mujeres mueren a causa de abortos y embarazos peligrosos. El dinero que podría usarse para ofrecer servicios médicos a las mujeres se usa en vez de eso para tratar las *complicaciones* de los abortos mal hechos.

Nunca suponga que el aborto es ilegal. Trate de averiguar lo que dicen las leyes de su país. En el corto plazo, puede ser más fácil circunvenir las leyes que tratar de cambiarlas. Aunque el aborto sea ilegal, puede que haya personas que proporcionen abortos seguros.

Su vida podría depender de la posibilidad de obtener un aborto seguro.

► Aunque el aborto sea ilegal, una mujer debe poder obtener atención médica para las complicaciones del aborto. Muchas veces es difícil diferenciar entre un aborto y una pérdida natural, a menos que algo que se haya usado para el aborto haya quedado dentro de la matriz.

Si no tiene dinero, no le podemos ayudar.

Pero por favor, ¡NECESITO un aborto!



Otras barreras al aborto seguro

Puede ser difícil conseguir un aborto seguro, aun en lugares donde el aborto sea legal. Quizás el aborto sea muy caro o sólo se consiga en lugares alejados. O tal vez sea necesario seguir reglas confusas o llenar papeles difíciles de entender.

Por estas razones, el obtener un aborto seguro puede ser particularmente difícil para las mujeres que son pobres o que no están acostumbradas al sistema médico. Por desgracia, en muchos lugares, las únicas mujeres que pueden obtener un aborto seguro fácilmente son aquéllas que pueden pagar por un médico privado.

Varias cosas le ayudarán a decidir si debe hacerse un aborto o no. ¿Puede usted obtener un aborto seguro en su área? ¿Cómo se verá afectada su vida por un aborto, o por un bebé?

Tal vez le sea útil pensar en las siguientes preguntas:

- ¿Podrá usted cuidar a un bebé? ¿Tiene usted suficiente dinero para criar a un niño?
- ¿Representa el embarazo un peligro para su salud?
- ¿Tiene usted un marido o un compañero que pueda ayudarle a mantener a su niño? ¿Puede usted hablar con él sobre esta decisión?
- ¿Se opone su familia o su religión al aborto? De ser así, ¿cómo se sentirá usted si se hace un aborto?
- ¿Cómo se llevará a cabo el aborto? (Vea la pág. 248.)
- ¿Por cuánto tiempo ha estado usted embarazada?
- ¿Podría usted tener una infección de transmisión sexual o VIH? Usted puede correr un mayor riesgo de tener una infección si usted es joven, soltera y tiene un nuevo compañero, o si tiene señas de una infección de ese tipo. Si usted piensa que corre el riesgo de tener una infección de transmisión sexual, vea la página 263. Puede que usted necesite recibir tratamiento antes del aborto.
- ¿Qué complicaciones (problemas) podría usted tener a causa del aborto? (Vea págs. 251 a 258.) Si usted tiene VIH o SIDA, puede aumentar el riesgo de un aborto no seguro.
- ¿Dónde puede usted obtener atención de emergencia si sufre de complicaciones? ¿Cómo llegará allí?

La información de las siguientes 4 páginas podría ayudarle a usted a averiguar si en su comunidad hay alguien que realice abortos usando métodos seguros.

Si usted está ayudando a alguien a decidir si debe hacerse un aborto:

Ella necesita consejos respetuosos y apoyo amigable. No le diga a nadie más lo que ella decida, a menos que ella se lo pida.



El decidir si hacerse un aborto o no

► Si no es posible conseguir un aborto seguro, tal vez otra persona pueda criar a su bebé, si eso es aceptable en su comunidad y usted está de acuerdo.

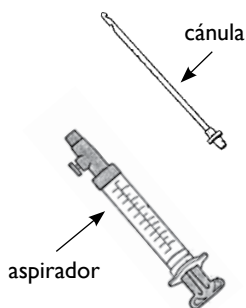


infección de transmisión sexual

Yo seré tu amiga
decidas lo que
decidas.



Métodos seguros para realizar un aborto



Un trabajador de salud capacitado puede sacar un embarazo de la matriz de una de las siguientes maneras:

Aborto mediante succión (aspiración al vacío)

Para sacar un embarazo mediante succión se usa un tubo especial (cánula) que se mete en la matriz a través de la vagina y del cérvix. Esto se puede hacer sin dormir a la mujer, aunque a veces se inyecta medicina en el cérvix para que la mujer sienta menos dolor. Cuando la aspiración al vacío se hace a mano (aspiración manual al vacío), el embarazo se saca usando una jeringa especial. En los demás casos se usa una maquinita eléctrica.

La aspiración al vacío es sencilla y segura, y sólo toma entre 5 y 10 minutos. Generalmente se lleva a cabo en una clínica o en un consultorio médico. Este tipo de aborto se hace con la mayor facilidad durante las primeras 12 semanas (3 meses) del embarazo. Después de 12 semanas, solamente se debe provocar un aborto mediante succión si la mujer corre un alto riesgo y no existe otra forma de ayudarla. La aspiración al vacío causa menos complicaciones que la dilatación y el curetaje (que se describe más adelante).

En algunos lugares, la aspiración manual al vacío se lleva a cabo para hacer que baje una regla que se haya atrasado. Puede que la mujer ni siquiera sepa que está embarazada—sólo que la regla no le ha venido. Esto se llama regulación de la regla. El aborto mediante succión también se usa para tratar el sangrado provocado por un aborto parcial o un aborto espontáneo (pérdida). (Para más información sobre el aborto mediante succión, vea *Un libro para parteras*, publicado por Hesperian.)

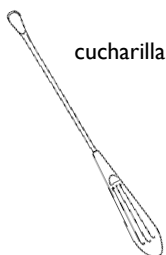
Aborto mediante raspado (dilatación y curetaje o D y C)

El embarazo se saca raspándolo con una cucharilla, un pequeño instrumento especialmente diseñado para este uso. Una cucharilla es más grande que una cánula, y como es filosa, primero es necesario estirar el cérvix para abrirlo. Eso puede causar algo de dolor.

El raspado es un poco más tardado (de 15 a 20 minutos) que la aspiración, es más doloroso y más caro. Generalmente se hace en una sala de operaciones y a la mujer se le da medicina para dormirla.

Aborto provocado con medicina (aborto médico)

Los doctores y otros trabajadores de salud ahora están usando ciertas medicinas para provocar el aborto. Estas medicinas hacen que la matriz se contraiga y expulse el embarazo. Las medicinas pueden tragarse o disolverse en la boca. Si se usa la medicina correcta, un aborto de este tipo puede ser muy seguro y eficaz. Dado que no se inserta nada en la matriz, hay menos peligro de una infección, la cual mata a muchas mujeres que tienen abortos no seguros.



Antes de usar una medicina para aborto

- Conozca el nombre y la dosis correcta de la medicina o medicinas que usará. Nunca use una medicina si no está segura sobre cómo usarla. Si es una opción segura, platique con una promotora de salud de su confianza antes de tomar las medicinas.
- Usar medicinas para el aborto es más efectivo antes de las 9 semanas de embarazo (63 días). Empiece a contar después del primer día de su última regla. Puede usar un aborto médico hasta las 12 semanas de embarazo, pero las pastillas serán un poquito menos efectivas y podría sufrir efectos secundarios, por ejemplo sangrado más fuerte, dolor fuerte o náuseas.

► Para instrucciones completas sobre cómo tomar medicinas para el aborto, vea la página 508.

IMPORTANTE Asegúrese de estar a una hora o menos de distancia de una clínica donde la puedan atender por un aborto espontáneo en el caso que esté sangrando mucho, especialmente si tiene más de 9 semanas de embarazo. El sangrado y el dolor de un aborto médico son muy similares a los que sufriría en un aborto espontáneo y es difícil para el médico saber la diferencia.

Medicinas utilizadas para el aborto

La mifepristona está disponible en algunos países donde el aborto es legal. Pero en muchos países no está disponible. Es una pastilla tragable.

El misoprostol se usa en casos de úlceras en el estómago y es fácil de conseguir en muchos países. Se puede usar solo para provocar un aborto, aunque es más efectivo y hay menos efectos secundarios cuando se combina con mifepristona (vea página 508), especialmente después de las 9 semanas.

► Si no tiene acceso a un aborto seguro, busque apoyo en el sitio de Internet www.womenonweb.org/index.php?lang=es. Posiblemente le puedan ayudar.

Qué pasa cuando toma las pastillas

La mifepristona y el misoprostol juntos: usualmente provocan la expulsión del embarazo en 4 a 6 horas. Los dolores (a veces muy fuertes) y sangrado fuerte con coágulos pueden empezar 30 minutos después de haber tomado la mifepristona. El sangrado es muy fuerte en las primeras 4 a 6 horas después de haber tomado el misoprostol. El sangrado dura aproximadamente 2 semanas, pero es más ligero después de 1 semana.

Misoprostol solo: usualmente provoca la expulsión del embarazo en 4 a 12 horas.

Las señas del embarazo (vea página 67) usualmente desaparecen después de 48 horas. Si sigue sintiendo que está embarazada, visite una clínica u hospital. Existe un pequeño riesgo de defectos de nacimiento si sigue con el embarazo.

Señas de peligro después de un aborto médico

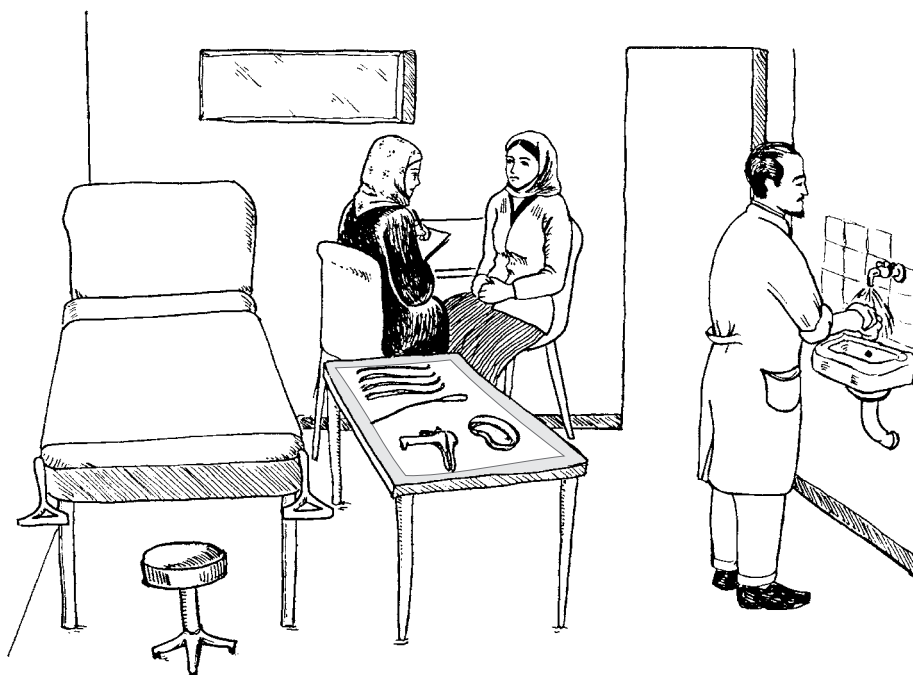
- Mucho sangrado de la vagina—si está empapando más de 2 toallas sanitarias en un periodo de 1 a 2 horas. **Visite una clínica o un hospital inmediatamente.**
- Fiebre que inicia un día después de la última dosis de misoprostol y dura varios días puede indicar una infección (aunque es raro como resultado de un aborto médico). Hable con una trabajadora de salud.

► Vea también 'Complicaciones del aborto', página 251.

CÓMO SABER SI UN ABORTO SERÁ SEGURO

No siempre es fácil saber si un aborto será seguro. Trate de ir al lugar donde el aborto se llevará a cabo, o hágale a alguien que haya estado allí las siguientes preguntas:

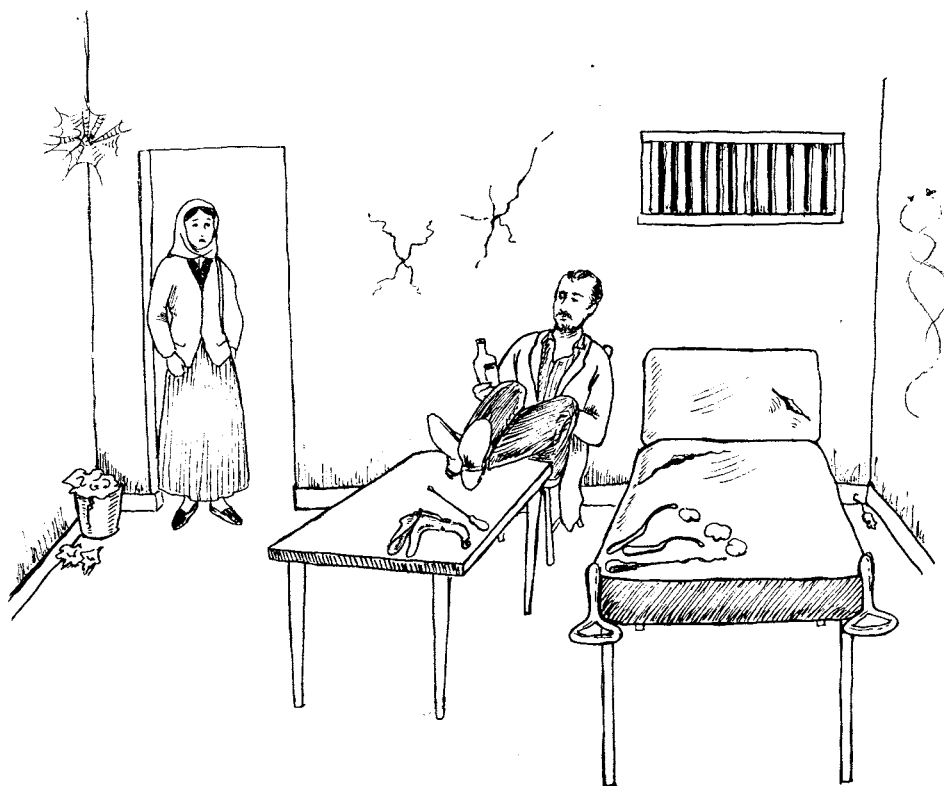
- **¿Ha oído usted de mujeres que se han enfermado o que han muerto por hacerse un aborto allí?** De ser así, vaya a otro lado.
- **¿Quién hará el aborto y qué tan capaz es esa persona?** Tanto los doctores, como algunas enfermeras, trabajadoras de salud y parteras pueden hacer abortos. Sin embargo, puede ser peligroso dejar que le haga un aborto alguien que no ha recibido la capacitación necesaria para usar métodos seguros y para evitar infecciones.



Es probable que en un cuarto como éste se hagan abortos seguros.

- **¿Está limpio y ordenado el cuarto donde se hará el aborto?** Si está sucio y desordenado, no será seguro hacerse un aborto allí.
- **¿Hay un lugar para lavarse las manos?** Un trabajador de salud que no tiene un lugar para lavarse las manos no puede llevar a cabo un aborto de una forma limpia y segura.
- **¿Se parecen los instrumentos a los de la página 244 o se ven como si hubieran sido hallados o hechos en casa?** Los instrumentos hechos en casa pueden causar heridas e infecciones.
- **¿Cómo se limpian y se esterilizan los instrumentos?** Los instrumentos deben ser remojados en desinfectante fuerte o hervidos en agua para que no tengan microbios.

- **¿Le parece justo el costo?** Cuando el costo es muy alto, eso a veces indica que el trabajador de salud está más interesado en el dinero que en su salud.
- **¿Se ofrecen otros servicios de salud junto con los abortos?** Un buen centro médico también tratará de ofrecer otros servicios que las mujeres necesitan, como servicios de planificación familiar y de prevención del VIH y tratamiento para las infecciones de transmisión sexual.
- **¿A dónde la llevarán si algo sale mal durante o después del aborto?** Siempre debe haber un plan para llevarla a usted al hospital en caso de una emergencia.



No es nada probable que en un cuarto como éste se hagan abortos seguros.

IMPORTANTE

Un aborto es más peligroso si...

- usted tuvo su última regla hace más de 3 meses.
- a usted se le está empezando a notar que está embarazada.

Mientras más tiempo lleve embarazada, mayor es el riesgo de que tenga complicaciones después del aborto. Para su seguridad, después de los primeros 3 meses del embarazo, un aborto necesita llevarse a cabo con equipo especial, en una clínica o en un hospital.

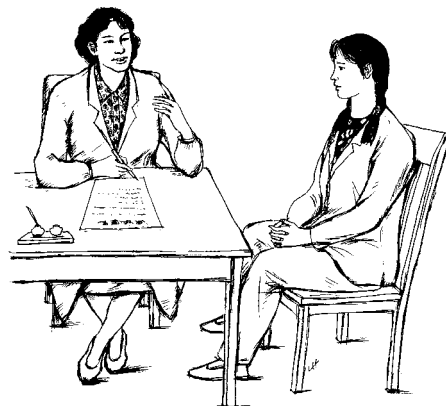


Qué esperar durante un aborto hecho bajo condiciones seguras

► Tome bastantes líquidos el día antes del aborto. Eso le ayudará a recuperarse más pronto.

Los abortos seguros, sobre todo los que se hacen mediante aspiración manual, se llevan a cabo tanto en centros médicos como en hospitales. Un aborto hecho mediante raspado (D y C) generalmente se realiza en un hospital. Un aborto médico debe hacerse en un centro médico o en un hospital que cuente con el equipo y el personal necesarios para también hacer abortos mediante succión y mediante raspado. Para mayor información sobre las formas en que se hacen estos abortos, vea la página 244.

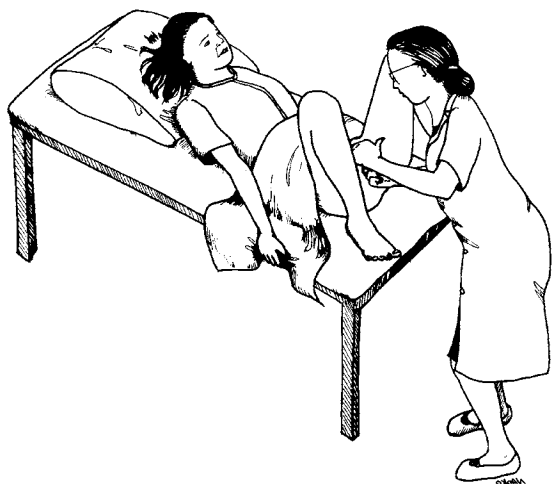
Cuando usted acuda a un centro médico o a un hospital para hacerse un aborto, usted debe ser recibida y tratada con respeto. Un asesor debe hablar con usted sobre su decisión y explicarle cómo se realizará el aborto y cuáles son sus riesgos.



La información a continuación explica lo que usted puede esperar de un aborto hecho bajo condiciones seguras. Un aborto que sea muy diferente a lo descrito, podría ser peligroso.

- A usted deben preguntarle cuándo tuvo su última regla y si podría tener una infección de transmisión sexual (vea pág. 263).
- Un trabajador de salud debe examinarla. Como parte del examen, debe revisarle el tamaño de la matriz, tocándole la vagina por dentro y la barriga por fuera.
- Usted sentirá dolores fuertes durante el aborto, ya sea que éste se haga mediante succión o mediante raspado. Pero poco después de que el aborto termine, los dolores se volverán menos fuertes.
- Después del aborto, alguien deberá limpiarle los genitales y llevarla a descansar. Un trabajador de salud deberá vigilarla como por una hora.
- Alguien deberá decirle qué hacer después del aborto, de cuáles señas estar pendiente, y con quién comunicarse en caso de que tenga complicaciones.

Además, alguien deberá hablar con usted sobre métodos de planificación familiar: Usted puede empezar a usar un método el mismo día del aborto. Usted deberá recibir una cita para regresar a que la revisen en 1 ó 2 semanas.



Después de un aborto, las señas del embarazo, como las náuseas y las molestias de los pechos, deben desaparecer en un día. Si no desaparecen, usted podría aún estar embarazada. El embarazo podría estar en la matriz o en una trompa (*embarazo tubárico*). **Ésta es una emergencia. Vea a un trabajador de salud de inmediato.**

Puede que usted se sienta un poco cansada o que tenga cólicos o dolores por un día después del aborto. Usted tendrá algo de sangrado por la vagina hasta por 2 semanas. Pero después del primer día, el sangrado no debe ser más fuerte que el de una regla ligera. Su próxima regla normal debe darle como de 4 a 6 semanas después del aborto. Puede tomar más tiempo en regresar si usted ya llevaba más de 5 ó 6 meses de embarazo.

Si usted no tuvo a nadie con quien hablar antes del aborto, tal vez le ayude hablar con alguien ahora. Hablar sobre sus sentimientos con una persona de confianza puede ayudarle a sentirse mejor.

Cómo cuidarse después de un aborto:

- Para evitar una infección, tome 100 mg de doxiciclina, 2 veces en el día del aborto. (Pero si está dando pecho a un bebé, en vez de eso es mejor tomar 500 mg de eritromicina, 4 veces al día, durante 7 días.)
- No tenga relaciones sexuales ni se ponga nada en la vagina hasta por lo menos 2 días después de que deje de sangrar.
- Si tiene cólicos o dolores, descanse y póngase compresas calientes en el vientre. O tome acetaminofén o ibuprofeno (vea pág. 482).
- Para tener menos dolor y sangrado, súbese con frecuencia la parte baja del vientre. Eso ayuda a la matriz a volver a encogerse y disminuye el sangrado.
- Tomar bastantes líquidos le ayudarán a recuperarse más pronto.
- Usted puede volver a hacer sus actividades de siempre en cuanto empiece a sentirse bien—generalmente, en un día.

Qué esperar después de un aborto

► *Usted debe empezar a tener su regla como de costumbre de 4 a 6 semanas después de un aborto. Pero podría embarazarse tan sólo 11 días después.*



Después de un aborto, empiece a usar algún método de planificación familiar de inmediato. Usted podría embarazarse de nuevo antes de su próxima regla.

Señas de peligro

Si usted tiene cualquiera de estas señas, consiga ayuda médica pronto:

- Sangrado fuerte por la vagina (vea pág. 251)
- Fiebre (calentura) alta (vea 'Infección' en la pág. 255)
- Dolor muy fuerte en el abdomen (vea 'Lesión dentro del cuerpo', pág. 258 e 'Infección', pág. 255)
- Desmayo y confusión (vea 'Choque', pág. 254)
- Desecho por la vagina que huele mal (vea 'Infección', pág. 255)

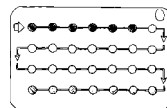
La planificación familiar después de un aborto

► Lo más probable es que una mujer que acaba de tener un aborto no quiera embarazarse para empezar. Éste es un buen momento de ofrecerle información sobre diferentes métodos de planificación familiar y las formas de obtenerlos.

► Para mayor información sobre todos estos métodos, vea el capítulo 13, sobre la planificación familiar.

Es posible embarazarse poco después de tener un aborto (en menos de 2 semanas). Muchos métodos de planificación familiar se tardan en empezar a hacer efecto, por eso hable con alguien acerca de la planificación familiar y empiece a usar un método lo más pronto posible.

- **La píldora:** Usted puede empezar a tomar pastillas el mismo día del aborto. No espere más de una semana.



- **Dispositivo Intra-Uterino (DIU):** Si no hay riesgo de infección, un trabajador de salud capacitado puede colocarle un DIU justo después del aborto.

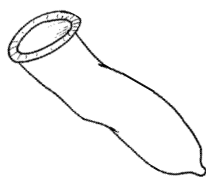
- **Inyecciones:** Usted debe recibir la primera inyección el día del aborto o hasta una semana después.



- **Implantes:** Éstos se pueden colocar justo antes o justo después del aborto, o hasta una semana después.

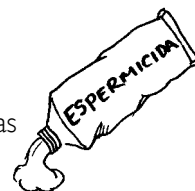
- **Esterilización de la mujer:** Si usted llevaba menos de 3 meses de embarazo, le pueden hacer la operación durante el aborto o justo después de él. Es muy importante que usted tome esta decisión con cuidado. **La esterilización es permanente.**

- **Esterilización del hombre:** La esterilización del hombre se puede hacer en cualquier momento y es permanente. Esta decisión debe tomarse con cuidado.



- **Condomes:** Usted y su compañero pueden usar condones en cuanto vuelvan a empezar a tener relaciones sexuales. Los condones también dan protección contra las infecciones de transmisión sexual, incluyendo VIH, el virus que causa el SIDA.

- **Espermicida:** Puede usar espermicida en cuanto vuelva a tener relaciones sexuales. No debe usar espermicida si tiene VIH o si tiene múltiples parejas sexuales.



- **Diafragma:** Si no hay una infección o una lesión, a usted le pueden tomar la medida para un diafragma y enseñarle a ponérselo antes o después del aborto.

- **Métodos naturales (del moco y de días fijos):** Éstos no serán útiles sino hasta que vuelva a tener su regla como de costumbre.



Una mujer que tenga cualquiera de las señas de peligro después de un aborto (vea pág. 249), **¡necesita recibir atención médica pronto!** Ella debe ir de **inmediato** a un centro médico o a un hospital donde pueda recibir la atención que necesite. La mayoría de las veces es necesario vaciar la matriz por completo, mediante aspiración o raspado (D y C). Mientras tanto, si no es posible transportar a la mujer de inmediato o si la ayuda queda muy lejos, la información en las siguientes 8 páginas puede ser útil.

SANGRADO FUERTE POR LA VAGINA



El sangrado fuerte es el problema más común después de un aborto. Generalmente se debe a pedazos del embarazo que han quedado en la matriz. La matriz no puede encogerse y cerrarse, y por eso sigue sangrando. A esto se llama aborto incompleto. Si se sacan los pedazos, muchas veces el sangrado se detiene. A veces el sangrado se debe a un desgarro del cérvix. En ese caso, hay que coser el desgarro para que el sangrado se detenga.

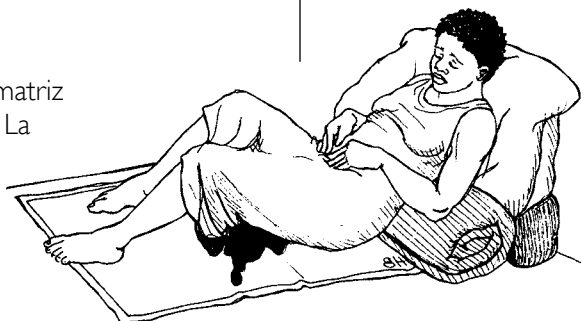
Una mujer está sangrando demasiado si empapa 2 toallas sanitarias o trapos en 1 hora durante 2 horas seguidas. Un goteo lento pero constante de sangre rojo vivo también es peligroso. Cuando eso sucede, una mujer puede perder una cantidad peligrosa de sangre en poco tiempo. Si no es posible obtener ayuda médica de inmediato, trate de detener el sangrado.

Para detener el sangrado

Sobar el vientre puede ayudar a cerrar la matriz de una mujer que está sangrando demasiado. La mujer se puede sobar a sí misma o alguien más puede sobarle la barriga. Hay que sobar la parte baja del vientre con mucha fuerza mientras la mujer está acostada o acucillada.

Si hay pedazos de tejido atorados en la matriz o en el cérvix, tal vez la mujer misma los pueda expulsar acucillándose y pujando como si fuera a obrar o a dar a luz.

Aunque estos tratamientos parezcan dar resultado, **consiga ayuda médica lo antes posible.** La mujer necesitará *antibióticos* y quizás aún necesite que le vacíen la matriz por completo.



Complicaciones del aborto

► El tratamiento inmediato de las complicaciones del aborto puede evitar enfermedades, la infertilidad y la muerte. Consiga ayuda pronto si tiene problemas después de un aborto. **¡NO ESPERE!**

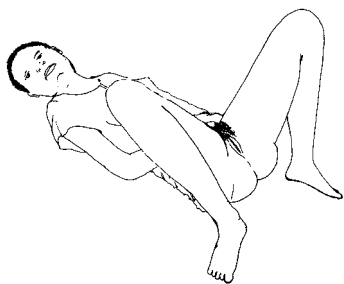
AYUDA DE EMERGENCIA PARA DEMASIADO SANGRADO

Es posible que los trabajadores de salud y otras personas capacitadas para hacer exámenes pélvicos puedan seguir los siguientes pasos para tratar de detener el sangrado hasta que sea posible vaciar la matriz.

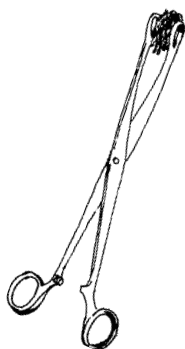
IMPORTANTE Como la entrada a la matriz de la mujer está abierta, es muy peligroso poner cualquier cosa en la vagina. A la mujer le puede dar una infección grave. Sólo haga lo siguiente si el sangrado es tan fuerte que la vida de la mujer está en peligro. Para saber cuándo es demasiado fuerte el sangrado, vea la página anterior.



1. Lávese las manos y lave los genitales de la mujer con jabón y agua limpia.
2. Póngase un guante limpio de plástico o de látex o una bolsa de plástico muy limpia en una mano. La mano enguantada no debe tocar nada antes de entrar a la vagina de la mujer.



3. Pida a la mujer que se acueste boca arriba con los pies y las rodillas separadas. Ayúdele a relajarse.



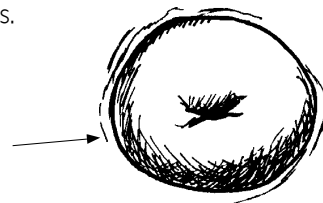
Use fórceps esterilizados para quitar cualquier tejido que vea en la abertura de la matriz.

4. Si usted tiene un espéculo esterilizado (si tiene un juego para poner DIUs, encontrará allí los instrumentos apropiados), colóquelo en la vagina para que pueda ver la abertura de la matriz. Si usted puede ver tejido, coágulos o bultos de sangre allí, trate de cogerlos con unas pinzas o unos fórceps esterilizados y sáquelos con cuidado.



5. Si usted no tiene un espéculo, meta en la vagina primero uno de sus dedos enguantados y después meta otro más.

6. Busque el cervix con los dedos. Se sentirá más firme y más liso que la piel a su alrededor. Se ve así y es como de este tamaño.



7. Mueva los dedos a través de la abertura y sienta si hay pedacitos del embarazo que estén saliendo por la abertura. Se sentirán como carne suave. Trate de quitarlos con cuidado. Si están muy resbalosos, saque la mano y envuélvase dos dedos con gasa esterilizada o con un trapito limpio que haya sido hervido en agua. Luego trate de sacar los pedacitos otra vez.
8. Después de que haya sacado los pedazos, vuelva a meter sus dedos enguantados en la vagina y póngalos bajo la matriz. Con la otra mano, sobe la matriz de la mujer para ayudar a detener el sangrado. La matriz debe estar entre sus dos manos.
9. Dé a la mujer una inyección de ergometrina (0,2 mg) en un músculo grande, como una nalga o un muslo. Luego dele una pastilla de 0,2 mg o una inyección de 0,2 mg de ergometrina, cada 6 horas, durante 24 horas. O puede utilizar misoprostol: dele 600 microgramos por la boca o inserte 600 microgramos en el recto (utilice guantes).
10. Dé de inmediato los antibióticos para evitar una infección (vea pág. 256). La mujer corre un gran riesgo de contraer una infección porque la matriz está abierta y los microbios pueden entrar en ella.
11. Si la mujer está despierta, dele líquidos de beber. Si está desmayada, vea la página siguiente.
12. Llévela a un hospital de inmediato, aunque usted crea que ha sacado todo el tejido y el sangrado se ha detenido. Aún será necesario que le vacíen la matriz por completo. Si el sangrado no se detiene, siga sobándole la parte baja del vientre mientras la lleva al hospital.



cómo poner
una inyección

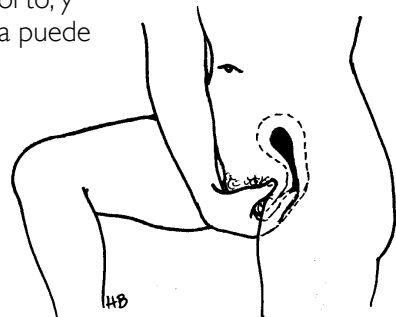


¡TRANSPORTE!

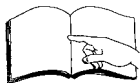
Cuando no cuente con la ayuda de un trabajador de salud

Si usted está sangrando demasiado después de un aborto, y ha probado las sugerencias de la página 251, usted misma puede tratar de sacar el tejido que tenga atorado en el cérvix.

Primero lávese bien las manos y los genitales con jabón y agua limpia. Luego acúclílese y puje como si fuera a obrar o a dar a luz, y siga los pasos 6 y 7 descritos arriba. Después de que haya sacado los pedazos, súbese la parte baja del vientre (vea pág. 251). Luego consiga ayuda médica, aunque esté sangrando menos.



¡PELIGRO! El sangrado fuerte puede producir CHOQUE, el cual puede ser mortal. Transporte a la mujer de inmediato.



suero para tomar, 540

líquidos dados por el recto, 541



¡TRANSPORTE!

CHOQUE

El choque es una condición que puede resultar del sangrado fuerte y que puede ser mortal. El sangrado por dentro también puede causar choque.

Señas:

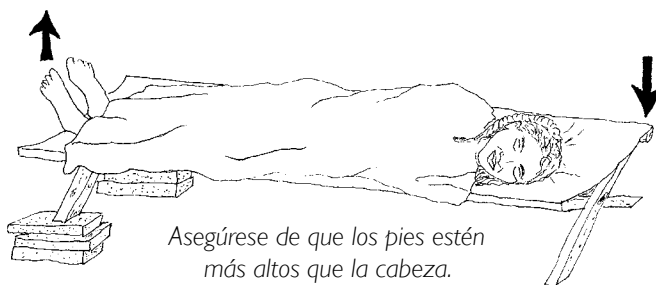
- pulso muy rápido; más de 100 latidos por minuto para un adulto
- piel pálida, fría y húmeda
- boca, palmas de las manos y párpados internos pálidos
- respiración rápida; más de 30 veces por minuto
- confusión o pérdida del conocimiento (desmayo)

Tratamiento para una mujer que está consciente:

- Acueste a la mujer con los pies más altos que la cabeza.
- Tápela con ropa o mantas (cobijas).
- Si puede beber, dele sorbitos de agua o de suero para tomar.
- Ayúdele a mantenerse tranquila.
- Si sabe cómo hacerlo, dele solución *intravenosa* con una aguja ancha (para que la solución fluya con rapidez) o dele líquidos por el recto.

Tratamiento para una mujer que está inconsciente:

- Acuéstela de lado, con la cabeza baja e inclinada hacia atrás y hacia un lado, y con los pies elevados.



- Si ella parece estar atragantándose, jálele la lengua hacia adelante con un dedo.
- Si ella vomitó, límpiéle la boca de inmediato. Asegúrese de que tenga la cabeza baja e inclinada hacia atrás y hacia un lado para que no aspire vómito.
- No le dé nada por la boca hasta que haya estado despierta por una hora.
- Si sabe cómo hacerlo, dele solución intravenosa con una aguja ancha (para que la solución fluya con rapidez) o dele líquidos por el recto (vea pág. 541).

No espere a que venga un trabajador de salud. Lleve a la mujer de inmediato a un hospital o a donde haya ayuda médica. ¡Ella necesita atención pronto!

INFECCIÓN

Si hay una infección, es más probable que **sea leve** si el aborto fue realizado menos de 3 meses (12 semanas) después de la última regla.

Una **infección grave** es aquella que se ha extendido a la sangre (sepsis). Es más probable que una mujer tenga una infección grave si el aborto se hizo más de 3 ó 4 meses después de su última regla, o si la matriz fue lesionada durante el aborto. La sepsis es muy peligrosa y también puede causar choque.

A una mujer le puede dar una infección por diferentes razones:

- El abortista metió una mano o un objeto que no estaban limpios en la matriz.
- En la matriz quedaron pedazos del embarazo, y éstos se han infectado.
- La mujer ya tenía una infección cuando se hizo el aborto.
- La matriz se desgarró durante el aborto.

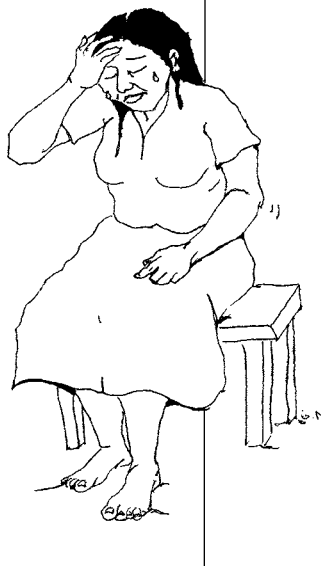
Señas de una infección leve:

- un poco de fiebre (calentura)
- dolor leve en el abdomen

Tratamiento para una infección leve:

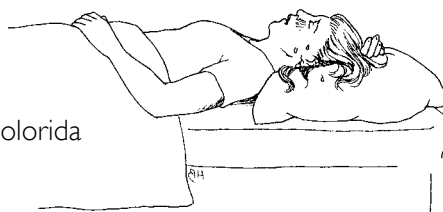
Para evitar que una infección leve se vuelva más grave, trátela de inmediato con las medicinas que aparecen en la página 256. La mujer necesita más de una medicina, porque las infecciones después del aborto son causadas por varios tipos de microbios.

Si no es posible conseguir las medicinas que aparecen en la página 256, vea la página 257 y las "Páginas verdes" para otras medicinas que también sirven. Una mujer que esté dando pecho debe usar el tratamiento para una infección después del parto (vea pág. 97).



Señas de una infección grave:

- escalofríos y fiebre alta
- cansancio, debilidad y dolores de los músculos
- barriga hinchada, dura y adolorida
- desecho de la vagina que huele mal



Tratamiento para una infección grave:

- Lleve a la mujer a un centro médico o a un hospital de inmediato.
- Empiece a dar las siguientes medicinas de inmediato, aunque ustedes ya estén en camino al hospital. Si la mujer puede tragar, dele estas medicinas con bastante agua.



¡TRANSPORTE!

Medicinas para una infección después del aborto

MEDICINAS POR LA BOCA		
Medicina	Cuánta tomar	Cuándo y cómo tomarla
Tome las 3 medicinas:		
cefixima.....	400 mg toda de una sola vez
y		
doxiciclina.....	100 mg 2 veces al día, por 14 días
<i>(evite tomar la doxiciclina si está dando pecho)</i>		
y		
metronidazol.....	400 a 500 mg 3 veces al día, por 14 días
¡IMPORTANTE! Si la mujer no ha mejorado en las 24 horas después de haber tomado las primeras medicinas, debe ir inmediatamente al hospital.		

Si la mujer no puede tomar medicinas por la boca, y usted sabe cómo dar inyecciones o medicinas por la vena, empiece a dar las medicinas que aparecen en la página siguiente. **Pero no se tarde. Lleve a la mujer de inmediato a un hospital u a otro lugar donde haya ayuda médica. Ella necesita atención médica pronto.**

TÉTANO

Una mujer que tiene una infección o que está sangrando de una lesión después de un aborto, podría contraer tétano, sobre todo si alguien le metió en la matriz un objeto o un instrumento que no estaba limpio. Ella necesita recibir una vacuna contra el tétano de inmediato (vea pág. 516).



MEDICINAS INYECTABLES

La mayoría de las medicinas señaladas en los cuadros de abajo son inyectadas en la vena o en el músculo. Seleccione un cuadro y utilice TODAS las medicinas del cuadro. El cuadro que elija depende de las medicinas que estén disponibles para usted, pero hay que tomar todas las medicinas de ese cuadro para que haga efecto.

IMPORTANTE *Las medicinas intravenosas o intramusculares se deben dar hasta que la mujer haya dejado de tener fiebre por completo durante 48 horas. Después de no tener fiebre por 48 horas, ella puede empezar a tomar medicinas por la boca (vea página 256). Si ella no mejora dentro de 24 horas después de iniciar las medicinas intravenosas, debe ir inmediatamente al hospital.*

Medicina	Cuánta dar	Cuándo y cómo darla
Dé las 3 medicinas		
ceftriaxona	250 mg	1 sola vez, en el músculo
doxiciclina	100 mg	2 veces al día, por la vena o por la boca
<i>(evite tomar la doxiciclina si está dando pecho)</i>		
metronidazol	400 a 500 mg	3 veces al día, por la vena o por la boca
<input type="radio"/>		
Dé las 3 medicinas		
ampicilina	2 gramos la primera dosis, luego 1 gramo cada dosis	4 veces al día, por la vena o en el músculo
gentamicina	80 mg la primera dosis, luego 60 mg cada dosis	3 veces al día, por la vena o en el músculo
metronidazol	400 a 500 mg	3 veces al día, por la vena o por la boca
<input type="radio"/>		
Dé ambas medicinas		
clindamicina	900 mg	3 veces al día, por la vena
gentamicina	80 mg la primera dosis, luego 60 mg cada dosis	3 veces al día, por la vena o en el músculo



DESMAYO O PÉRDIDA DEL CONOCIMIENTO

El desmayo puede ser señal de choque después del aborto, ya sea a causa de sangrado fuerte, de una lesión grave en los *órganos* internos, o de una infección. Para las señas y el tratamiento del choque, vea la pág. 254. Si una mujer se desmaya, pero despierta poco después y no tiene señas de choque, dele bastantes líquidos y vigílela con cuidado.

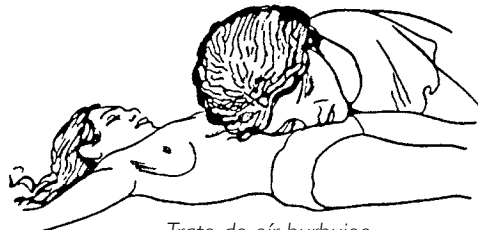
LESIÓN DENTRO DEL CUERPO (LESIÓN INTERNA)

Durante un aborto, el tipo más común de heridas son los agujeros en la matriz creados por objetos filosos. Un objeto también puede haber dañado otros *órganos* internos, como las *trompas*, los *ovarios*, los *intestinos* y la *vejiga*.

Cuando una mujer tiene lesiones internas, puede tener sangrado fuerte en el abdomen sin que salga casi nada de sangre por la vagina.

Señas (ella tendrá algunas o todas éstas):

- el abdomen se siente tieso y duro y no se oyen sonido por dentro
- cólicos o dolores muy fuertes en el abdomen
- fiebre
- náusea y vómitos
- dolor en uno o ambos hombros



Trate de oír burbujeo durante 2 minutos.

Tratamiento:

- Lleve a la mujer de inmediato a un centro médico o a un hospital donde puedan operarla. Es necesario que un médico repare la herida interna cuanto antes. De lo contrario, ésta podría causar infección, choque o la muerte.
- No le dé a la mujer nada por la boca—nada de comer o de beber, ni siquiera agua—a menos que tome más de 12 horas llegar al hospital. En ese caso, dele sólo sorbitos de agua. O deje que chupe un trapito remojado en agua.
- Si ella tiene señas de choque, dele tratamiento para choque (vea pág. 254). Asegúrese de que nada le esté bloqueando la boca y de que ella pueda respirar.
- Inyéctele las medicinas para una infección (vea pág. 257). También vacúnala contra el tétano (vea pág. 516).



¡TRANSPORTE!

He aquí algunas cosas que cualquier mujer o grupo de mujeres puede hacer para ayudar a prevenir las enfermedades y las muertes causadas por el aborto:

- Explique a los hombres, a las mujeres y a la comunidad entera cómo la planificación familiar puede hacer el aborto innecesario. Obtenga la capacitación para ofrecer servicios de planificación familiar a las mujeres de su comunidad.
- Visite a quienes ofrezcan abortos para asegurarse de que los estén haciendo bajo condiciones seguras.
- Aprenda cuáles son las complicaciones del aborto y cómo atender a una mujer que las tenga. Averigüe a dónde llevar a una mujer que necesite tratamiento de emergencia para las complicaciones de un aborto.
- Averigüe quién podría transportar a una mujer que necesite tratamiento de emergencia. Si no hay transporte médico de emergencia, ¿hay alguien en su comunidad que tenga un carro o una camioneta? Guarde botes extras de gasolina para las emergencias.
- Guarde algunas de las medicinas de la pág. 484 en una farmacia o en una clínica local para tratar los problemas de emergencia causados por el aborto.

Si usted es trabajadora de salud, he aquí algunas otras sugerencias:

- Trate de obtener capacitación para hacer aspiración manual al vacío. Así podrá ayudar a las mujeres que tengan complicaciones del aborto. Quizás un médico compasivo pueda instruir a los trabajadores de salud. No realice abortos, a menos que tenga la capacitación y los instrumentos necesarios para hacerlos con seguridad.
- Organice a los trabajadores de salud de su comunidad para hablar con las autoridades sobre los riesgos de los abortos mal hechos. Aun en los lugares donde el aborto sea ilegal, debe haber tratamiento para las complicaciones del aborto. Eso salvará vidas.

Prevencción de los abortos peligrosos



La información acerca de la planificación familiar puede evitar la necesidad de los abortos.

► Anime a las mujeres que se enfermen después de un aborto a conseguir ayuda en vez de esconderse.

Atienda amablemente a las mujeres que necesiten su ayuda

Muchas de las mujeres que tratan de conseguir ayuda después de un aborto, se ven rechazadas o son tratadas muy mal. Algunas personas las hacen sentirse avergonzadas o se rehusan a atenderlas para 'castigarlas' por lo que han hecho. Sin importar cuáles sean sus propias creencias, trate usted de no juzgar a las mujeres que se hayan hecho un aborto. En vez de ello, atiéndalas con compasión. Muchas de nosotras podríamos tener un embarazo no deseado en algún momento de nuestras vidas. Trate a quienes atienda como le gustaría que trataran a su hija o que la trataran a usted misma.

Capítulo 16

En este capítulo:

Por qué las infecciones sexuales son un problema grave para las mujeres.	262
Cómo saber si corre el riesgo de contagiarse con una infección sexual.	263
Qué hacer si tiene señas de una infección sexual	263
Medicinas para tratar las infecciones sexuales	264
Desecho anormal	265
Verrugas en los genitales	269
Llagas en los genitales (Úlceras genitales)	270
Complicaciones de las infecciones sexuales	274
Infección pélvica	274
Otras infecciones sexuales (VIH y hepatitis B)	277
Cómo sentirse mejor	278
La lucha por el cambio	279

Cómo usar este capítulo:

Este capítulo describe las infecciones sexuales más comunes y explica cómo tratarlas y prevenirlas. Este capítulo también explica cómo tratar ciertos problemas de los genitales que no se transmiten sexualmente.

Este capítulo también sugiere muchas medicinas diferentes para tratar diferentes infecciones. Antes de tomar cualquier medicina, lea el capítulo 31 sobre las medidas de seguridad que debe tomar al usar medicinas. También consulte las “Páginas verdes” (vea pág. 485), para información acerca de cada medicina.

Infecciones sexuales y otras infecciones de los genitales



Las infecciones de transmisión sexual, o simplemente infecciones sexuales, son infecciones que una persona le pasa a otra durante las relaciones sexuales. Las infecciones sexuales se pueden transmitir mediante cualquier tipo de sexo. Puede ser cuando hay contacto de pene con vagina, de pene con ano o de boca con pene o vagina. A veces una infección sexual se puede transmitir simplemente cuando una persona infectada soba su pene o vagina contra los genitales de otra persona. Una madre infectada puede pasarle una infección sexual a su bebé antes de que éste nazca o durante el parto. Las infecciones sexuales aumentan el riesgo de contraer o transmitir el VIH.

A menos que se traten a tiempo, las infecciones sexuales pueden causar..

- *infertilidad*, tanto en hombres como en mujeres.
- bebés que nacen demasiado pequeños, antes de tiempo, ciegos, enfermos o muertos.
- *embarazos tubáricos* (por ejemplo, en las *trompas*).
- la muerte (en casos de infecciones graves).
- dolor *crónico* en la parte baja de la barriga.
- *cáncer del cérvix*.

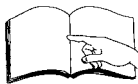
► Una pareja puede evitar muchos problemas graves si ambos miembros reciben a tiempo tratamiento para una infección sexual.

► Este capítulo también le ayudará a tratar problemas de los genitales que no se transmiten sexualmente.

Por qué las infecciones sexuales son un problema grave para mujeres

► La mayoría de las mujeres (y muchos hombres) infectadas con una infección sexual no tienen señales de la misma.

► Si las mujeres pudieran obtener pruebas exactas y baratas para las infecciones sexuales, podrían evitar tomar medicinas que no necesitan, que quizás no puedan pagar o que causan efectos secundarios.



la salud sexual, 181
negociando el uso de condones, 192



Tanto las mujeres como los hombres pueden contagiarse con infecciones sexuales. **Pero es más fácil que un hombre infecte a una mujer, a que una mujer infecte a un hombre.** Esto es porque el pene del hombre entra en alguna parte del cuerpo de la mujer—como su vagina, boca o ano—durante el sexo. Sin un condón, el semen del hombre, el cual puede portar una infección, queda dentro del cuerpo de la mujer. Esto aumenta la probabilidad de que a ella le dé una infección. Cuando una mujer tiene lesiones en sus genitales o irritación a raíz de una infección vaginal, es más vulnerable para contraer el VIH.

Es más difícil notar las señales de una infección sexual en una mujer que en un hombre, porque los genitales de la mujer se encuentran dentro de su cuerpo. Por esta misma razón, es difícil en sí notar si una mujer tiene una infección en los genitales—y aún más difícil saber qué tipo de infección es.

Por qué tantas mujeres se infectan

Puede ser difícil para una mujer protegerse contra una infección sexual. Muchas veces, ella tiene que tener sexo con su compañero cuando él se lo exige. Quizás ella no sepa si su compañero tiene relaciones sexuales con otras personas, o si él tiene una infección sexual. Si él tiene sexo con otra persona que está infectada, él podría pasarle la infección a su mujer.

Tal vez una mujer no pueda convencer a su compañero de usar condones. Los condones son la mejor forma de proteger a ambos miembros de una pareja, pero el hombre tiene que estar dispuesto a usarlos (vea página 193).



Puede que usted tenga una infección sexual si tiene una o más de estas señales:

- un *desecho* fuera de lo usual o de mal olor de la vagina
- genitales con picazón
- genitales con dolor
- ronchas, una bolita o una llaga en los genitales
- dolor en la parte baja de la barriga o dolor durante el sexo.

Las infecciones sexuales también perjudican a los hombres

Si no son tratadas, las infecciones sexuales pueden hacer que un hombre...

- se vuelva infértil.
- tenga dolor crónico.
- se infecte con VIH.

CÓMO SABER SI CORRE EL RIESGO DE TENER UNA INFECCIÓN SEXUAL

Aunque usted no tenga ninguna señal, puede que usted corra el riesgo de tener una infección sexual si...



- su pareja tiene señales de una infección sexual. Es probable que le haya pasado la infección a usted, aunque usted no tenga señales.
- tiene más de un compañero. Mientras más compañeros tenga, mayor es la posibilidad de que uno de ellos le haya pasado una infección sexual.
- usted ha tenido un nuevo compañero en los últimos 3 meses. Es posible que él haya tenido otra compañera (o compañero) justo antes que usted, que haya tenido una infección sexual.
- usted cree que su compañero tiene otras compañeras (por ejemplo, si a veces vive lejos de su hogar). De ser así, es más probable que él se infecte con una infección sexual y que la infecte a usted.

QUÉ HACER SI TIENE SEÑAS O CORRE EL RIESGO DE TENER DE UNA INFECCIÓN SEXUAL

Si usted tiene señales de alguna infección sexual o si piensa que está en riesgo de contraer una, debe iniciar inmediatamente el tratamiento. Lamentablemente, los exámenes para las infecciones sexuales no están disponibles en muchos lugares, suelen ser caros y no siempre son confiables.

- **Obtenga tratamiento pronto.** Si tiene algunas de las señales descritas en este capítulo, siga los tratamientos recomendados.
- **No espere hasta estar muy enferma.** Si recibe tratamiento, se protegerá contra problemas más graves en el futuro y evitará infectar a otras personas.
- **Hágase el examen si está disponible.** Puede tener otra infección sexual aunque no tenga señales.
- **Ayude a su pareja a recibir tratamiento al mismo tiempo que usted.** Si no, él la volverá a infectar si tienen relaciones sexuales.
- **Protégase cuando tenga relaciones sexuales.** Le puede dar otra infección sexual o VIH si no se protege (vea página 189).
- **Trate de hacerse la prueba del VIH.** Las infecciones sexuales y el VIH pueden ocurrir simultáneamente (vea página 286).
- **Asegúrese de tomar TODA la medicina,** aunque las señales se le empiecen a quitar. No compre sólo parte de la medicina. No estará curada hasta que se haya tomado toda la medicina requerida.



► *La falta de exámenes disponibles a bajo costo y con resultados correctos para las infecciones sexuales es un gran problema para las mujeres. Puede resultar en que las mujeres tomen medicinas que no necesitan, que no puedan costear y que causan efectos secundarios.*

Si las señales no desaparecen después de tomar las medicinas, consulte a un trabajador de salud. El dolor y el desecho vaginal pueden ser señales de otro problema, como cáncer.

Medicinas para tratar las infecciones sexuales

► En este capítulo aparecen advertencias para las medicinas que no deben ser tomadas por las mujeres que están embarazadas o que están dando pecho. Si una medicina no tiene una advertencia, es seguro tomarla.

► Antes de tomar cualquier medicina, usted debe leer la información que aparece respecto a ella en las "Páginas verdes". Puede que haya más información que usted necesite saber.

► Si no está segura de cuál medicina será más eficaz para un problema, trate de consultar a un trabajador de salud o a un boticario, quien sabrá cuáles son las mejores medicinas donde usted vive.

En este capítulo recomendamos medicinas para tratar diferentes infecciones sexuales. Recuerde que la mayoría de las personas tienen más de una infección sexual o infección en los genitales al mismo tiempo, y quizá sea necesario tomar más de una medicina. Con cualquier medicina que decida tomar, debe seguir las indicaciones correctamente.

En diferentes partes del mundo se venden diferentes medicinas, y los precios pueden variar. Así que puede que una de estas medicinas no se consiga donde usted vive, o puede que haya otra medicina que también sea eficaz y más barata.



También puede ser que usted necesite tomar una medicina diferente si...

- usted está embarazada o dando pecho y no es seguro tomar la medicina durante estos períodos.
- la infección sexual que usted está tratando de combatir se ha vuelto resistente a la medicina.
- usted tiene una alergia a la medicina. Algunas personas son alérgicas a las medicinas como la penicilina o las sulfas. Para información sobre cómo sustituir antibióticos, vea la página 480.

LA RESISTENCIA A LOS MEDICAMENTOS

Al usar medicinas para tratar una infección sexual u otros males, es muy importante tomar toda la medicina. Si una persona no toma una cantidad suficiente de la medicina apropiada—o si deja de tomar la medicina antes de completar el tratamiento—no mueren todos los microbios responsables de la infección. Los microbios más fuertes sobreviven y crean tipos más resistentes de la infección. Entonces, una medicina que antes funcionaba para esa infección, ya no la cura. A esto se le llama resistencia.

En muchos lugares la gonorrea se ha vuelto resistente a las medicinas que generalmente se usan para tratarla. Hable con un trabajador de salud para averiguar si en su área hay infecciones sexuales que son resistentes a ciertas medicinas, y cuáles son las mejores medicinas que se consiguen en su área para tratar esas infecciones.

Asegúrese de tomar las medicinas correctamente

Recuerde, al tratar una infección sexual, siempre...

- asegúrese de que su compañero también reciba tratamiento.
- tome toda la medicina.
- deje de tener relaciones sexuales o use un condón hasta que todas sus señas hayan desaparecido y usted y su compañero se hayan terminado toda la medicina.
- acuda a un trabajador de salud si no se ha mejorado para cuando termine su tratamiento.
- protéjase mejor durante las relaciones sexuales ya que vuelva a tenerlas.



Es normal tener un poco de desecho o flujo que le sale de la vagina. Ésta es la forma en que la vagina se limpia a sí misma. La cantidad de flujo cambia a lo largo de su ciclo mensual. Durante sus días fértiles, su flujo es más aguado, resbaloso y transparente. Si usted está embarazada, puede que tenga más desecho.

Un cambio en la cantidad, en el color o en el olor del desecho vaginal a veces es señal de una infección, pero puede ser difícil saber qué tipo de infección es en base al desecho.

CAUSAS COMUNES DEL DESECHO ANORMAL

Un desecho anormal puede indicar una infección de moniliasis o vaginosis bacteriana, las cuales no son transmitidas a través de las relaciones sexuales. También puede ser una señal de tricomonas, gonorrea o clamidia, que son infecciones de transmisión sexual. Para más información sobre los indicadores de estas infecciones y cómo tratarlas, vea las páginas 266 al 268.

IMPORTANTE *Usted podría tener una infección pélvica grave si tiene desecho de la vagina junto con dolor en la parte baja de la barriga. ¡Consiga tratamiento de inmediato! Vea la página 274.*

Moniliasis (Cándida, hongos, algodoncillo)

Las infecciones de moniliasis no se transmiten sexualmente. Tampoco causan complicaciones. Pero pueden ser muy incómodas. Usted tendrá la mayor probabilidad de padecer de una infección de moniliasis cuando esté embarazada o tomando *antibióticos*, o si tiene una enfermedad como *diabetes* o VIH.

Señas:

- desecho blanco y grumoso, como leche cuajada o yogur
- piel color rojo vivo fuera y dentro de la vagina, que puede sangrar
- mucha comezón dentro o fuera de la vagina
- ardor al *orinar*
- olor a moho o pan hornéandose

Desecho anormal

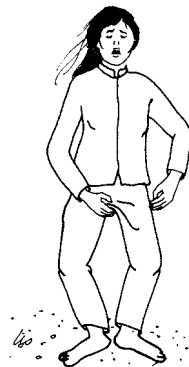


Un cambio en el olor o en el color de su flujo vaginal podría indicar que usted tiene una infección.

Comezón en los genitales

La comezón en los genitales se puede deber a diferentes causas. La comezón alrededor de la abertura de la vagina puede deberse a moniliasis o tricomonas. La comezón en el vello de los genitales o cerca de los genitales puede deberse a sarna o piojos. La sarna y los piojos se pueden tratar con remedios locales o con medicinas que se venden en la mayoría de las farmacias. Para mayor información, vea *Donde no hay doctor*, u otro libro general de medicina.

A veces la comezón se debe a jabones o desodorantes que contienen perfume. También se puede deber a plantas y hierbas que se usan para lavarse la vagina. Lávese sólo con agua para ver si se le quita la comezón.



Tratamiento:

Las infecciones de moniliasis no son peligrosas y muchas veces pueden ser curadas con tratamientos naturales. Es mejor tratar a una mujer embarazada antes del parto para evitar que su bebé contraiga algodoncillo (vea página 117).

Un tratamiento natural consiste en mezclar 3 cucharadas de vinagre con 1 litro de agua que haya sido hervida y enfiada. Empape un algodón limpio en la mezcla e insértelo en la vagina todas las noches durante 3 días. Quite el algodón cada mañana.



Medicinas para tratar una infección de levaduras

Empape un algodón limpio con violeta de genciana al 0.1%. Inserte el algodón en la vagina todas las noches durante 3 días. Quite el algodón cada mañana. **O** use cualquiera de las siguientes medicinas.

Medicina	Cuánto tomar	Cómo y cuándo tomarlas
miconazol	ponga 1 comprimido de 200 mg	muy adentro de la vagina, todas las noches durante 3 días
o nistatina	inserte 100.000 unidades	muy adentro de la vagina, todas las noches durante 14 días
o clotrimazol	ponga 2 comprimidos de 100 mg	en la vagina, todas las noches durante 3 días

Prevención:

Usar ropa y ropa interior floja y hecha de algodón en lugar de la ropa de polyester o nylon. Esto permite que entre aire a la zona de los genitales y ayuda en la prevención de moniliasis. Lave o cambie en seguida la ropa interior. No use jabón en la vagina a la hora de bañarse. No debe hacerse una lavado vaginal.

Vaginosis bacteriana

La vaginosis bacteriana no se transmite sexualmente. Si usted está embarazada, puede hacer que su bebé nazca antes de tiempo.

Señas:

- más desecho de lo usual
- un olor a pescado de la vagina, sobre todo después del sexo
- comezón leve

Si no CORRE EL RIESGO de una ITS

Medicina para el desecho vaginal: para tratar la vaginosis bacteriana

Para determinar si está bajo riesgo de contraer una ITS, vea la página 262.

Medicina	Cuánto tomar	Cómo y cuándo tomarlas
metronidazol	400 a 500 mg	por la boca, 2 veces al día por 7 días
o metronidazol	2 gramos (2000 mg)	por la boca, 1 sola dosis
<i>(evite el metronidazol en los primeros 3 meses del embarazo)</i>		
o clindamicina	300 mg	por la boca, 2 veces al día por 7 días
o clindamicina	5 gramos de crema al 2%	muy adentro de la vagina a la hora de dormir por 7 días
		(un aplicador completo)

También hay que tratar al compañero de la mujer: 2 gramos de metronidazol por la boca, 1 sola vez.

IMPORTANTE No tome alcohol mientras esté tomando metronidazol.

Tricomonas

La tricomonas es una infección sexual muy incómoda y provoca mucha picazón. Un hombre generalmente no tiene señas, pero aun así puede portar la infección en el pene y pasársela a otras personas durante el sexo.

Señas:

- desecho gris o amarillo, con burbujas
- desecho que huele mal
- área de la vagina y los genitales roja y con comezón
- dolor o ardor al orinar

Gonorrea (blenorragia, “la gota”, purgación) y clamidia

La gonorrea y la clamidia son infecciones sexuales graves. Pero son fáciles de curar si se tratan en sus inicios. Si no, pueden causar infecciones graves e infertilidad tanto en las mujeres como en los hombres.

En el hombre, las señas usualmente comienzan de 2 a 5 días después de tener relaciones sexuales con una persona infectada. Pero un hombre puede no tener señas a pesar de estar infectado. En la mujer, puede que las señas se tarden semanas o hasta meses en empezar. A pesar de no tener señas, usted le puede pasar la gonorrea o clamidia a otra persona.

Señas en la mujer:

- desecho amarillo o verde de la vagina o el ano
- dolor o ardor al orinar
- fiebre (calentura)
- dolor en la parte baja de la barriga
- dolor o sangrado durante el sexo
- o ninguna seña



Señas en el hombre:

- desecho que sale del pene
- dolor o ardor al orinar
- dolor o hinchazón en los testículos
- o ninguna seña



► La gonorrea y la clamidia producen las mismas señas, así que debe recibir tratamiento para ambas.

Si cree que corre el RIESGO de contraer una infección sexual

**Medicinas para el desecho vaginal:
para tratar la gonorrea, clamidia y tricomonas**

También trata la vaginosis bacteriana

Para determinar si está en riesgo de contraer una infección sexual, vea la página 262.

Medicina	Cuánto tomar	Cómo y cuándo tomarlas
-----------------	---------------------	-------------------------------

cefixima	400 mg	por la boca en 1 sola dosis
<input type="radio"/> ceftriaxona	125 mg	inyectada en el músculo en 1 sola dosis
<input type="radio"/> espectinomicina	2 gramos (2.000 mg)	inyectada en el músculo en 1 sola dosis

Y

azitromicina	1 gramo (1.000 mg)	1 sola dosis por la boca
<input type="radio"/> doxiciclina	100 mg	por la boca, 2 veces al día por 7 días <i>(no utilice doxiciclina si está embarazada y evite utilizarla si está dando pecho)</i>
<input type="radio"/> eritromicina	500 mg	por la boca, 4 veces al día por 7 días
<input type="radio"/> tetraciclina	500 mg	por la boca, 4 veces al día por 7 días <i>(no utilice tetraciclina si está embarazada o está dando pecho)</i>
<input type="radio"/> amoxicilina	500 mg	por la boca, 3 veces al día por 7 días <i>(la amoxicilina puede ser utilizada en el embarazo cuando la azitromicina y la eritromicina no están disponibles)</i>

Y

metronidazol	400 a 500 mg	por la boca, 2 veces al día por 7 días
<input type="radio"/>	2 gramos (2.000 mg)	por la boca, 1 sola dosis

(evite el metronidazol en los primeros 3 meses de embarazo)

O

tinidazol	2 gramos (2.000 mg)	por la boca, 1 sola dosis
<input type="radio"/>	500 mg	por la boca, 2 veces al día por 5 días

También es importante tratar al compañero de la mujer con los mismos medicamentos.

IMPORTANTE No tome alcohol mientras esté tomando metronidazol o tinidazol.

Las verrugas de los genitales son causadas por un *virus*. Se ven como las verrugas en cualquier otra parte del cuerpo. Es posible tenerlas sin darse cuenta, sobre todo si éstas se hallan dentro de la vagina o en el interior de la punta del pene. Las verrugas pueden quitarse sin tratamiento, pero eso puede tomar mucho tiempo. Generalmente siguen empeorando y hay que tratarlas.

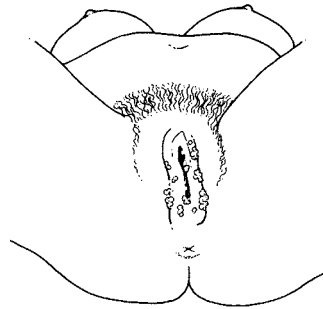
Señas:

- comezón
- bolitas blancas o cafés (marrones) que son ásperas y no duelen

En los hombres, generalmente crecen en el pene (o justo adentro de él) y en el escroto o el ano.



En las mujeres, estas bolitas usualmente crecen en los pliegues de la *vulva*, dentro de la vagina y alrededor del ano.



IMPORTANTE *Los bultos largos, planos y húmedos que parecen verrugas pueden ser seña de sífilis (vea la página siguiente). Trate de hacerse la prueba para la sífilis, y NO use el siguiente tratamiento.*

Tratamiento para verrugas:

1. Unte la piel alrededor de cada verruga con vaselina u otra pomada grasosa para proteger la piel sana.
2. Con un palillo u otro tipo de palito, ponga cuidadosamente una cantidad muy pequeña de ácido tricloroacético hasta que la verruga se ponga blanca. También puede usar ácido dicloroacético.



Aplique solución de podofilina al 20% de la misma manera, hasta que la verruga se ponga de color café. **Hay que enjuagar el área para quitar la podofilina 6 horas después de su aplicación.** No use podofilina mientras esté embarazada.

Si el tratamiento está funcionando, producirá llagas dolorosas donde solían estar las verrugas. Mantenga las llagas limpias y secas. Trate de no tener relaciones sexuales hasta que las llagas desaparezcan. Si tiene que tener relaciones sexuales, su compañero debe usar un condón. Las llagas deben sanar en 1 ó 2 semanas. Vigílelas para asegurarse de que no se infecten.

Generalmente es necesario repetir el tratamiento varias veces para deshacerse de todas las verrugas (no importa cuál solución use). Puede repetir el tratamiento después de una semana. Trate de evitar que el ácido caiga sobre una de las llagas que ha salido donde antes había una verruga. Si hay mucha irritación, espere más de una semana antes de hacerse el siguiente tratamiento.

Verrugas en los genitales

► Su compañero debe usar condones durante las relaciones sexuales hasta que ninguno de ustedes tenga verrugas.

► Las verrugas crecen más rápidamente durante el embarazo. Si usted tiene muchas, podría tener problemas durante el parto. Hable de esto con un trabajador de salud.

Llagas en los genitales (Úlceras genitales)

► Si alguna vez ha tenido una llaga abierta en los genitales, para la cual no recibió tratamiento, trate de hacerse una prueba para la sífilis. Algunos países tienen programas gratuitos de pruebas.

► Si usted está embarazada, trate de hacerse una prueba para la sífilis.

CAUSAS COMUNES DE LLAGAS EN LOS GENITALES

La mayoría de las llagas o úlceras en los genitales se transmiten sexualmente. Puede ser difícil saber cuál infección está causando las llagas porque muchas veces aquéllas causadas por la sífilis se parecen a las del chancro blando. Por esta razón, es mejor utilizar medicinas que curen ambas infecciones sexuales cuando se esté tratando las llagas en los genitales (vea el cuadro en la página 271).

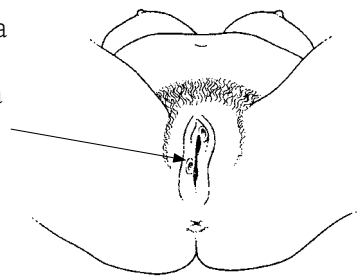
IMPORTANTE El VIH, el virus que causa el SIDA, fácilmente puede transmitirse a través de una llaga en los genitales durante las relaciones sexuales. Para prevenir la transmisión del VIH, no tenga relaciones sexuales cuando usted o su pareja tenga una llaga.

Sífilis

La sífilis es una infección sexual grave que tiene efectos por todo el cuerpo y que puede durar por muchos años. Es causada por bacterias y se puede curar con medicina si se trata a tiempo.

Señas:

- La primera seña es una pequeña llaga que **no causa dolor** y que parece un grano, una ampolla, una verruga plana y húmeda o una llaga abierta. La llaga sólo dura varios días o unas cuantas semanas y luego desaparece sola. Pero la infección sigue dispersándose por todo el cuerpo.
- Semanas o meses después, puede que usted tenga dolor de garganta, fiebre, ronchas (sobre todo en las palmas de las manos y las plantas de los pies), llagas en la boca o coyunturas hinchadas. Durante esta temporada, usted puede infectar a otras personas.



Todas estas señas desaparecen por sí mismas, pero la infección continúa. Si no es tratada, la sífilis puede producir mal del corazón, parálisis, demencia (locura) e incluso la muerte.

La sífilis y el embarazo. Una mujer embarazada puede pasarle la sífilis a su bebé en el vientre. Eso puede causar que el bebé nazca antes de tiempo, deforme o muerto. Usted puede evitar eso haciéndose una prueba de sangre y recibiendo tratamiento durante el embarazo. Si una mujer embarazada y su compañero se hacen pruebas de sangre que muestran que tienen sífilis, ambos deben recibir una inyección de penicilina benzatínica de 2,4 millones de unidades, una vez a la semana, durante 3 semanas.

Chancro blando

El chancro blando es una infección sexual causada por bacterias. Se puede curar con medicina si se trata a tiempo.

Señas:

- una o varias llagas suaves, **dolorosas** que sangran fácilmente, en los genitales o en el ano
- los *nodos linfáticos* en la ingle (bubones) se pueden hinchar y causar dolor
- un poco de fiebre



Medicinas para las llagas en los genitales

Estas medicinas curan tanto la sífilis como el chancro blando. Escoja una de las medicinas anotadas en el primer cuadro para la sífilis. Y una de las medicinas anotadas en el segundo cuadro para el chancro blando. Evite el uso conjunto de eritromicina y azitromicina para las llagas en los genitales.

Medicina	Cuánto tomar	Cuándo y cómo tomarla
penicilina benzatínica.....	2,4 millones de unidades.....	inyectadas en el músculo, una sola dosis
o doxiciclina.....	100 mg.....	por la boca, 2 veces al día por 14 días <i>(no utilice doxiciclina si está embarazada y evite utilizarla si está dando pecho)</i>
o tetraciclina.....	500 mg.....	por la boca, 4 veces al día por 14 días <i>(no debe usarse si está embarazada o dando pecho)</i>
o eritromicina.....	500 mg.....	por la boca 4 veces al día por 15 días <i>(sólo debe usarse si está embarazada o dando pecho si se es alérgica a la penicilina)</i>
Y		
azitromicina.....	1 gramo.....	por la boca, una sola dosis
o ciprofloxacina.....	500 mg.....	por la boca, 2 veces al día por 3 días <i>(no debe usarse si está embarazada o dando pecho o para mujeres menores de 16 años)</i>
o eritromicina.....	500 mg.....	por la boca, 4 veces al día por 7 días
o ceftriaxona.....	250 mg.....	inyectada en el músculo, una sola dosis

Hay que mantener limpias las llagas en los genitales. Lávelas a diario con agua y jabón y séquelas con cuidado. No comparta con nadie la toalla que use para secarse.

► Una persona con VIH puede tener infecciones de herpes por todo el cuerpo que tardan más en desaparecer.

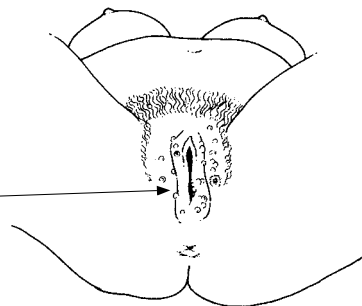
Herpes genital

El herpes genital es una infección sexual causada por un virus. Puede dar en los genitales o en la boca. Produce llagas que van y vienen durante meses o años. No hay forma de curar el herpes, pero hay tratamiento que puede ayudarle a sentirse mejor.

No todas las llagas de herpes en la boca se transmiten sexualmente. Los niños y los adultos muchas veces padecen de llagas de herpes en la boca cuando tienen catarro (resfriados) o fiebre (calentura).

Señas:

- hormigueo, comezón o dolor en la piel en el área de los genitales o de los muslos
- ampollitas que se abren y forman llagas abiertas y dolorosas en los genitales



Las llagas de herpes pueden durar 3 semanas o más la primera vez que aparecen. Usted puede tener fiebre, dolor de cabeza, dolores del cuerpo, escalofríos e hinchazón de los nodos linfáticos en la ingle. La siguiente infección será más leve.



El herpes y el embarazo. Una mujer embarazada que padezca de herpes y que tenga llagas a la hora del parto puede pasarle la infección a su bebé. Eso puede causar problemas peligrosos para el bebé. Ella debe tratar de dar a luz en un hospital. Allí quizás puedan hacerle una operación para sacar al bebé, o darle medicina especial al bebé cuando nazca.

Para ayudarle a sentirse mejor:

- Envuelva un pedazo de hielo en un trapo limpio. Póngaselo directamente en la llaga por 20 minutos en cuanto la sienta.
- Haga una *compresa* remojando un trapo en agua limpia con té negro y póngasela en la llaga.
- Siéntese en una bandeja o bañera con agua limpia y fresca.



Una compresa puede calmar las molestias de las llagas genitales.

- Haga una pasta mezclando agua con bicarbonato de sodio o maicena y póngasela en el área adolorida.
- También puede probar las sugerencias de la página 278.

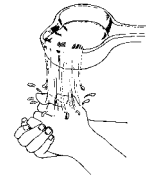
Tratamiento para el herpes

Si es la primera vez que contrae la infección, tome 200 mg de aciclovir; por la boca, 5 veces al día por 7 días, ó 400 mg, 3 veces al día por 7 días.

Si ha tenido una infección de herpes anteriormente, debe empezar con la misma medicina en cuanto sienta una sensación de hormigueo, ardor o llagas, pero sólomente por 5 días.

Aunque el aciclovir no puede curar el herpes, sirve para calmar la infección y hacerla menos dolorosa y que dure menos tiempo.

► *Lávese las manos con agua y jabón después de tocarse las llagas.*



► *Tenga cuidado de no tocarse los ojos ni tocar los ojos de sus niños. Una infección de herpes en los ojos es un problema muy grave.*

► *Trate de nunca tener relaciones sexuales cuando tenga llagas. Podría pasarle el herpes a su pareja fácilmente.*

Complicaciones de las infecciones sexuales



otras causas de dolor en la parte baja de la barriga

► No siempre causa dolor una infección pélvica.

► Para evitar la infección pélvica, siempre trate las infecciones sexuales correctamente. Asegúrese de...

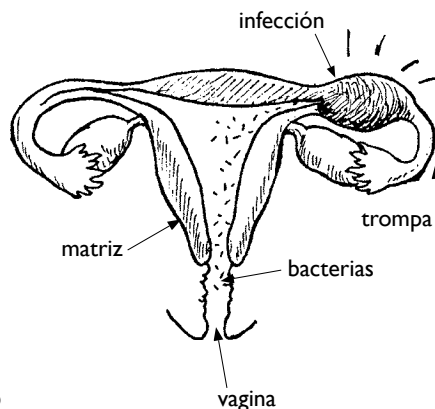
- tomar toda la medicina.
- conseguir que su compañero reciba tratamiento.
- dejar de tener relaciones sexuales hasta que usted y su compañero se hayan acabado sus medicinas y sus señas hayan desaparecido.

INFECCIÓN PÉLVICA

Infección pélvica es el nombre que se le da a una infección de cualquiera de las partes reproductivas que se hallan en la parte baja del abdomen de una mujer.

Usted puede padecer de una infección pélvica si ha tenido una infección sexual, sobre todo gonorrea o clamidia, que nunca se curó. Usted también puede tener una infección pélvica si hace poco dio a luz o tuvo un *malparto* o un aborto.

Los microbios que causan infecciones pélvicas entran por la vagina, cruzan el cérvix y llegan hasta la matriz, las trompas y los ovarios. Si la infección no se trata a tiempo, usted puede padecer de dolor crónico, enfermarse gravemente o incluso morir. Una infección en las trompas puede dejar cicatrices que pueden causarle infertilidad o aumentar su riesgo de tener un embarazo tubárico.



Señas (usted podría tener una o más de éstas):

- dolor en la parte baja de la barriga
- fiebre alta
- sensación de enfermedad y debilidad
- desecho vaginal verde o amarillo, que huele mal
- dolor o sangrado durante las relaciones sexuales



Trate una infección pélvica de inmediato.

Tratamiento:

Empiece a tomar de inmediato las medicinas que aparecen en la página siguiente. Si usted no se siente mejor después de 2 días y 2 noches (48 horas), o si está muy enferma, con fiebre alta o vómitos, o si hace poco tuvo un aborto o dio a luz, **vaya a un centro médico o a un hospital inmediatamente**. Quizás necesite recibir medicinas muy potentes por la vena.

Medicinas para una infección pélvica

Esta infección usualmente es causada por una mezcla de microbios, entonces hay que tomar más de una medicina para curarla.

Medicina	Cuánto tomar	Cómo y cuándo tomarlas
cefixima.....	400 mg.....	por la boca, en una sola dosis
o ceftriaxona.....	250 mg.....	inyectada en el músculo en una sola dosis
o espectinomicina.....	2 gramos (2.000 mg).....	inyectada en el músculo en una sola dosis
Y		
doxiciclina.....	100 mg.....	por la boca, 2 veces al día por 14 días <i>(no utilice doxiciclina si está embarazada y evite utilizarla si está dando pecho)</i>
o azitromicina.....	1 gramo (1.000 mg).....	por la boca, en una sola dosis, y una segunda dosis después de 1 semana <i>(tome azitromicina con comida, puede tomarla durante el embarazo)</i> (7 días)
o eritromicina.....	500 mg.....	por la boca, 4 veces día por 14 días <i>(es seguro tomarla durante el embarazo)</i>
o amoxicilina.....	500 mg.....	3 veces al día por 14 días <i>(puede usar amoxicilina si usted está embarazada cuando la azitromicina y la eritromicina no estén disponibles)</i>
Y		
metronidazol.....	400 a 500 mg.....	por la boca, 3 veces al día por 14 días <i>(evite el metronidazol en los primeros 3 meses de embarazo)</i>

Trate también al compañero de la mujer con las medicinas mencionadas en el cuadro 'Si cree que corre el RIESGO de contraer una infección sexual' en la página 268.

IMPORTANTE No tome alcohol mientras esté tomando metronidazol.

Mi esposo era maestro en un pueblo muy lejos de nuestra aldea y sólo venía a la casa a visitarme unas cuantas veces al año. Después de una de sus visitas, me enfermé mucho. Tuve fiebre y un dolor terrible en la barriga. Yo no sabía a qué se debía mi infección... Probé remedios del curandero de nuestra aldea, pero no me dieron resultado. Yo no quería buscar ayuda fuera de mi aldea porque no quería dejar a mis hijos y porque no tenía mucho dinero. Me enfermé tanto que mis vecinos creyeron que me iba a morir. Así que me llevaron en un camión al hospital más cercano, que queda a 140 kilómetros de distancia.

El doctor que me atendió en el hospital me dijo que tenía gonorrea, y que esa infección me había causado una infección grave en la barriga. Me dijo que iba a necesitar una operación cara y que tendría que tomar medicinas por muchos días para curarme. También me dijo que probablemente yo no podría volver a tener hijos. Ahora sólo quisiera haber tomado las medicinas correctas desde que me empecé a enfermar.



— República Centroafricana

► Se pueden evitar complicaciones de las infecciones de transmisión sexual tratando éstas a tiempo.

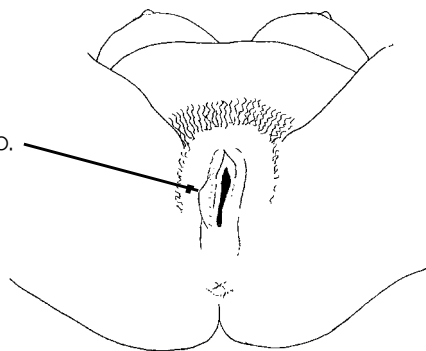
Además de las infecciones pélvicas, las infecciones sexuales pueden causarles otros problemas a las mujeres. Una mujer que padece de una infección sexual que no ha sido curada corre un mayor riesgo de tener problemas de infertilidad (vea pág. 229) y embarazos tubáricos (vea pág. 73). Las infecciones sexuales también pueden causar los siguientes problemas.

VAGINA HINCHADA (INFECCIÓN DE LAS GLÁNDULAS DE BARTHOLIN)

Apenas adentro de la vagina hay dos bolsitas de piel llamadas glándulas. Éstas hacen un líquido que ayuda a mantener húmeda la vagina. A veces entran microbios en estas glándulas y una o ambas se infectan.

Señas:

- Pliegue vaginal más oscuro, hinchado, caliente y doloroso. Generalmente sólo un lado de la vagina se ve afectado.
- A veces hay hinchazón sin dolor.



Aunque esta infección no siempre se debe a una infección sexual, muchas veces sucede cuando una mujer tiene gonorrea o clamidia.

Tratamiento:

1. Remoje un trapo en agua limpia y caliente y póngaselo en el área hinchada. No caliente el trapo demasiado para no quemarse. Repita tan seguido como pueda, hasta que el área hinchada se abra y suelte pus, o hasta que baje la hinchazón.
2. Además, tanto usted como su compañero necesitan tomar medicinas para gonorrea y clamidia. Vea el cuadro de medicinas en la página 266.
3. Si el área está adolorida y sigue hinchada, acuda a un trabajador de salud que pueda abrirla y drenar el pus.

PROBLEMAS DE LOS RECIÉN NACIDOS

Las mujeres que tienen gonorrea o clamidia al dar a luz pueden pasarles estas infecciones a sus bebés. Los ojos de los bebés se infectan (conjuntivitis neonatal) y los bebés pueden terminar ciegos. Para evitar la conjuntivitis neonatal, ponga pomada antibiótica en los ojos del bebé justo después de que nazca. La clamidia también puede causar *pulmonía* en los recién nacidos.



VIH

El VIH es el virus que causa el SIDA. El VIH se contagia cuando la sangre, el flujo vaginal, el semen o la sangre de una persona ya infectada entra al cuerpo de otra persona. Las llagas en los genitales facilitan la transmisión del virus. El semen y las secreciones de alguien con una infección sexual que tiene VIH contienen una gran cantidad de VIH (vea la página 262).

Las mujeres pueden contagiarse con VIH más fácilmente que los hombres durante las relaciones sexuales. **A usted la puede contagiar una persona que se vea completamente sana.**

No hay manera de curar el VIH, pero el tratamiento puede alargar y mejorar la vida de alguien que tiene el VIH. Practique el sexo seguro para protegerse a usted mismo y a los demás de la transmisión del VIH. Si cree que ha tenido sexo no seguro con alguien que pueda tener el VIH, vea la página 518.

HEPATITIS B

La hepatitis B es una infección peligrosa causada por un virus que perjudica el *hígado*. La hepatitis B se contagia cuando la sangre, el flujo vaginal o el semen o raramente la saliva (baba) de una persona ya infectada entran al cuerpo de otra persona. Esta infección pasa fácilmente de una persona a otra, sobre todo durante las relaciones sexuales.

Señas:

- fiebre (calentura)
- falta de ganas de comer
- cansancio y debilidad
- piel y/u ojos amarillos
- dolor en la barriga
- orina oscura y excrementos blancuzcos
- ninguna seña

Tratamiento:

No hay medicina que ayude. De hecho, el tomar medicina podría dañar el hígado aun más.

La mayoría de la gente se recupera de la hepatitis B. Unas cuantas personas pueden tener problemas del hígado que nunca se quitan, incluyendo cáncer. Descanse lo más que pueda y coma alimentos que sean fáciles de digerir. **No tome nada de alcohol por un mínimo de 6 meses.**

La hepatitis y el embarazo. Si usted tiene cualquiera de las señas mencionadas cuando esté embarazada, consulte a un trabajador de salud. Quizás pueda usted vacunarse para evitar que a su bebé le dé hepatitis B.



Otras infecciones sexuales



VIH y SIDA

► Si su compañero ha tenido algunas de estas señas, no tenga relaciones sexuales con él hasta que se haya curado por completo. Pregúntele a un trabajador de salud si puede darle a usted una vacuna.



cáncer



vacuna para la hepatitis B

Cómo sentirse mejor

Para curarse de una infección sexual, usted necesita tomar las medicinas descritas en este capítulo. Para calmar las molestias de una infección sexual...

1. Siéntese en una bandeja con agua limpia y tibia por 15 minutos, 2 veces al día. Haga esto hasta que se sienta mejor. Si piensa que tiene una infección de moniliasis (hongos), usted puede añadir jugo de limón, vinagre, yogur o leche agria al agua tibia.



2. No vuelva a tener relaciones sexuales sino hasta que se sienta mejor.
3. Trate de usar ropa interior hecha de algodón. Esto permitirá que llegue aire a sus genitales, lo cual le ayudará a usted a sanar.

4. Lave su ropa interior a diario y séquela en el sol. Esto mata a los microbios que causan infecciones.



5. Tome una medicina suave para el dolor.

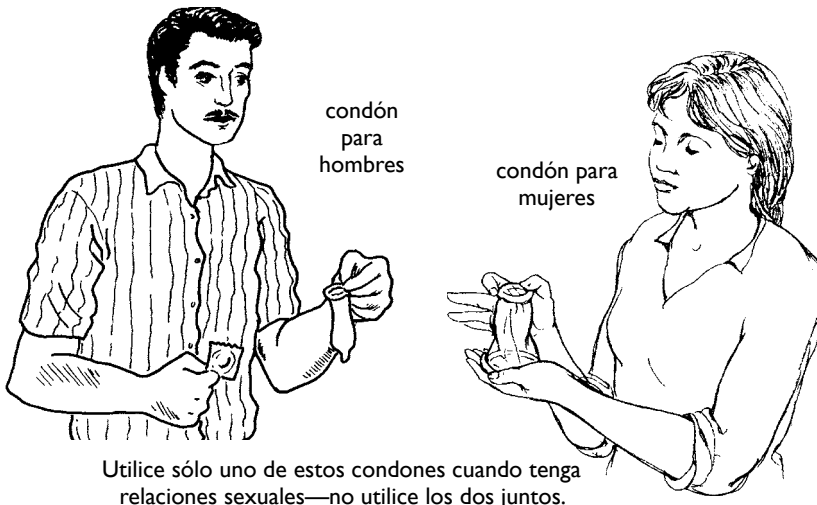
6. Si usted tiene úlceras genitales y le es doloroso orinar, échese agua limpia en el área de los genitales mientras orina. O siéntese en una bandeja de agua frescecita mientras orina.



medicinas para el dolor

CÓMO PREVENIR LAS INFECCIONES SEXUALES

- Protéjase cuando tenga relaciones sexuales (vea el capítulo 12, sobre la salud sexual).
- Use condones cada vez que tenga relaciones sexuales. Para información sobre cómo animar a su pareja a usar condones, vea la página 192.



- Si su pareja no usa un condón, un diafragma la protege de algunas infecciones sexuales, especialmente de la gonorrea y la clamidia (vea página 205).
- Lávese los genitales por fuera, después de tener relaciones sexuales.
- Orine después de tener relaciones sexuales.
- No se haga lavados de la vagina, ni se ponga hierbas o polvos para secarse la vagina. El hacerse lavados (o lavarse la vagina con jabón) actúa en contra de la humedad natural que la vagina produce para mantenerse sana. Cuando la vagina está seca, puede irritarse durante las relaciones sexuales. Esto facilita la transmisión del VIH y de otras infecciones de transmisión sexual.
- Usted y su pareja pueden practicar el sexo oral o las caricias sexuales en vez de tener relaciones con penetración.

La lucha por el cambio

► La prevención de infecciones sexuales puede proteger a usted y a su compañero contra infecciones graves e infertilidad.



Los condones para el hombre y para la mujer

- la protegen contra infecciones sexuales, incluyendo el VIH.
- protegen la salud de su pareja.
- evitan los embarazos no deseados.

No tenga relaciones sexuales cuando usted o su pareja tengan señas de una infección sexual.

¡Use condones!



AYUDE A PREVENIR LAS INFECCIONES SEXUALES EN SU COMUNIDAD

Las infecciones sexuales son un problema de salud para la comunidad entera. Para ayudar a prevenir las infecciones de transmisión sexual en su comunidad, usted puede...



cómo negociar por sexo más seguro

- explicarles a los hombres y a las mujeres los riesgos que las infecciones sexuales presentan para su salud y la salud de sus familias. Aproveche las ocasiones en que las mujeres estén reunidas, como en el mercado o en la sala de espera de una clínica, para explicarles cómo se transmiten y cómo se pueden evitar las infecciones sexuales.
- trabajar con otras personas para hallar modos de convencer a los hombres de usar condones. Practiquen qué decirle a un compañero para lograr que use un condón.



- asegurarse de que los condones para el hombre y para la mujer sean fáciles de conseguir en su comunidad. Luche para que haya condones gratuitos o baratos en las tiendas, las cantinas y los cafés locales, y para que los distribuyan los trabajadores de salud y las clínicas.
- entrenar a algunos hombres para que les enseñen a otros hombres de la comunidad todo acerca del uso de condones.
- organizar a un grupo comunitario para hablar sobre problemas médicos, incluyendo las infecciones sexuales y VIH. Explique cómo la prevención de infecciones sexuales también ayudará a evitar el VIH.
- apoyar las clases de educación sexual en sus escuelas locales. Ayude a los padres a entender que el hecho de que los niños reciban información acerca de las infecciones sexuales, incluyendo el VIH, les ayudará a escoger las opciones más seguras cuando empiecen a tener relaciones sexuales.
- animar a los jóvenes a compartir con sus amigos información acerca de las infecciones sexuales, incluyendo el VIH.

Después de que un trabajador de salud vino a hablar con un grupo de mujeres de nuestra comunidad sobre las infecciones sexuales y el SIDA, nosotras empezamos a hablar sobre nuestras vidas. Algunas de las mujeres empezaron diciendo que ellas no tenían nada de qué preocuparse. Pero mientras más hablamos, más nos dimos cuenta de que todas las mujeres y todos los hombres necesitan preocuparse de las infecciones sexuales y del SIDA. Nosotras pensamos en formas de lograr que los hombres usen condones. Lo que decidimos fue que necesitábamos informar a la comunidad entera acerca de los peligros de las infecciones de transmisión sexual y del SIDA y las formas de evitar estos males.



Organizamos una pequeña obra teatral y conseguimos que algunas personas de la comunidad actuaran en ella. Creamos un personaje especial, llamado el “Comandante Condón” para que viniera al rescate con condones. Todos en el pueblo vinieron a ver la obra. Se divertieron y también aprendieron varias cosas. Ahora los hombres bromean acerca del “Comandante Condón”, pero al mismo tiempo están más dispuestos a usar condones.

— Oaxaca, México

Palabras al trabajador de salud:

- Averigüe en un centro médico u hospital, o en el Departamento de Salud Pública, cuáles medicinas son más eficaces contra las infecciones sexuales en su comunidad.
- Trate de establecer una farmacia en su comunidad para que la gente pueda conseguir medicinas, condones para el hombre y para la mujer y espermicidas más fácilmente.
- Hable con las personas que atienda para una infección sexual. Explíqueles con cuidado cómo curarse de la infección, cómo evitar contagiar a otras personas y cómo evitar las infecciones sexuales en el futuro. También asegúrese de que sus parejas reciban tratamiento.
- Incluya información sobre la prevención de infecciones sexuales y VIH en los programas de planificación familiar.
- No juzgue ni culpe a las personas que le pidan ayuda para una infección sexual.
- Recuerde que la información médica de cualquier persona con una infección sexual u otro problema es privada. Nunca hable con nadie sobre los problemas de las personas a quienes atienda.

Vea el capítulo 12, acerca de la salud sexual, para mayor información sobre:

- el sexo y los papeles de los hombres y las mujeres
- creencias dañinas sobre la sexualidad de la mujer
- cómo reducir los riesgos de las relaciones sexuales
- formas de gozar más el sexo

Vea también el capítulo “Trabajadoras de sexo”, página 340.